

KYSELY JHL:N JÄSENILLE JA HENKILÖSTÖN EDUSTAJILLE: TYÖIKÄISTEN NAISTEN VAIHDEVUOSIOIREET

Edunvalvonta / Työelämän laatu

Anne Ranta, Tuula Haavasoja

17.6.2026

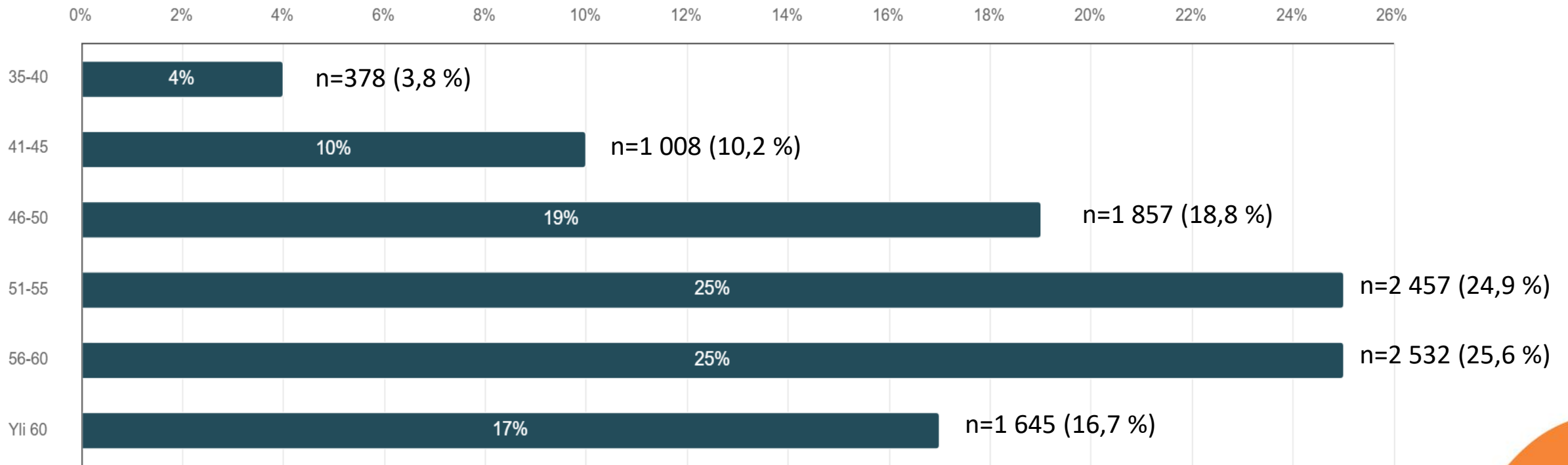
- Työikäisten naisten vaihdevuosioireiden tunnistaminen, mahdollisten oireiden hoitaminen tai hoitoon ohjaaminen ovat osa hyvinvoivaa työelämää. Asia on ajankohtainen ja tärkeä, kun työvoima Suomessa ikääntyy ja eläköityy erityisesti naisvaltaisilla toimialoilla.
- Suomessa naisten ja miesten työllisyysasteissa (eli kuinka suuri osa kunkin sukupuolen omasta ikäluokasta on töissä) on pieniä eroja, ja koko työssäkäyvästä määrästä sukupuolet muodostavat lähes identtisen suuren siivun.
- Vuonna 2025 Tilastokeskuksen virallisen työvoimatutkimuksen mukaan 15–74-vuotiaiden työllisten sukupuolijakauma jakautui kokonaisuudessaan seuraavasti: naiset 49,6 % ja miehet 50,4 %.
- Käypä-hoito –suosituksen ja Työterveyslaitoksen tekemän selvityksen mukaan vaihdevuosi-ikäisistä naisista 70–80 % kokee vaihdevuosioireita, kuten kuumia aaltoja ja hikoilukohtauksia, unihäiriöitä, mielialan muutoksia, nivelkipuja ja limakalvojen kuivuutta.
- Ongelmana työikäisten naisten työpaikoilla on se, että vaihdevuosioireita ei juurikaan tunnisteta mahdollisina tekijöinä työntekijän alentuneeseen työkykyisyyteen eikä niihin tällöin saada riittävää ja oikea-aikaista työolosuhteiden järjestelyä ja/tai hoitoa.
- JHL halusi tällä kyselyllä:
 - Lisätä vaihdevuosioireiluun liittyvää tunnettuutta työpaikoilla.
 - Selvittää sitä, miten työpaikoilla tunnistetaan vaihdevuosioireet työkykyyn vaikuttavina tekijöinä.
 - Selvittää sitä, miten tällä hetkellä on työterveysyhteistyössä tarjolla tukea/apua vaihdevuosioireista kärsiville naisille.
- Kysely laadittiin tiiviiksi, jotta kyselyn kohderyhmään kuuluvan naisvaltaisen jäsenistömme tietoisuus asiasta lisääntyisi, ja vastaamisen kynnyks ei muodostuisi liian korkeaksi.

KYSELYN YLEISET TIEDOT

- Kysely toteutettiin 11.5.-24.5.2026 sähköpostikyselynä, muistutus kyselystä lähetettiin 19.5.2026.
- Kysely lähetettiin 69 113 henkilölle.
- Kyselyn avasi 40 285 henkilöä.
- Kyselyyn pystyi vastaamaan vain kerran.
- Kyselyn kohderyhmänä oli JHL:n jäsenrekisteriotannalla:
 - +35-vuotiaat naisoletetut ja
 - henkilöstöedustajat:
 - työsuojelutehtävissä,
 - pääluottamusmiehenä/luottamusmiehenä / pääluottamisedustajana/luottamusedustajana ja
 - muissa henkilöstön luottamustehtävissä toimivat.
- Kyselyyn vastasi 9 877 henkilöä (14,3 %).

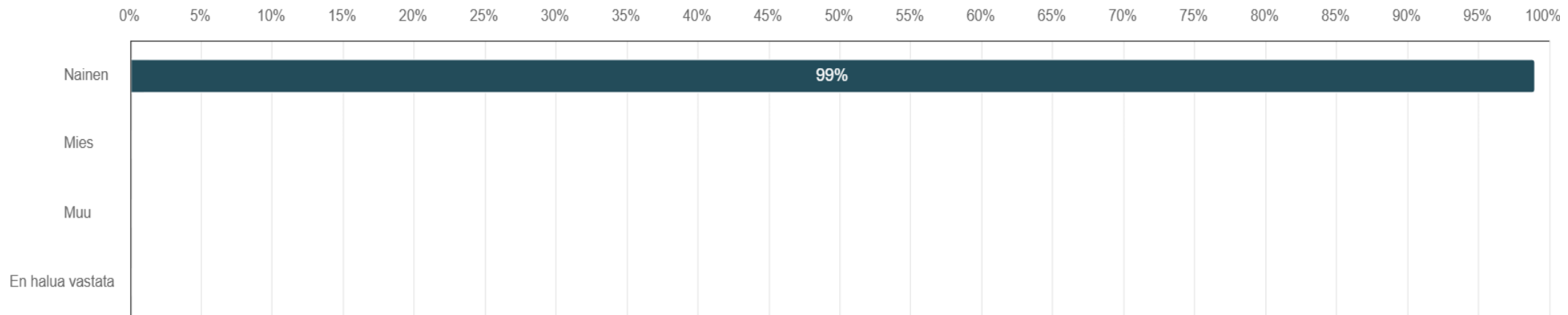
TAUSTAKYSYMUKSET, N=9 877

- Vastaajien ikä



TAUSTAKYSYMYKSET, N=9 877

- Vastaajien sukupuoli:
 - nainen: n=9 813 (99,4 %)
 - mies: n=47 (0,5 %)
 - muu: n=5 (0.1 %)
 - En halua vastata: n=12 (0,1 %)

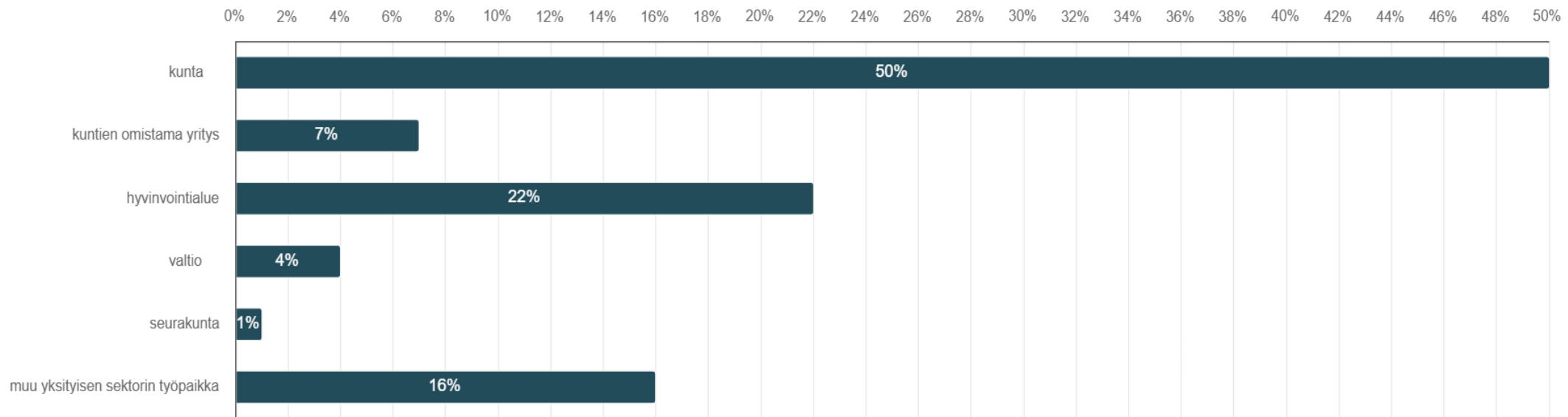


TAUSTAKYSYMYKSET, N=9 877

- Oletko työpaikkasi henkilöstön edustaja:
 - kyllä: 528 (5,3 %)
 - en: 9 349 (94,7 %)
- Jos vastasit kyllä, onko tehtäväsi:
 - pääluottamusmies, luottamusmies, pääluottamusedustaja, luottamusedustaja: n=357
 - työsuojelutehtävä: n=159
 - muu henkilöstön edustaja: n=12

TAUSTAKYSYMUKSET, N=9 877

- Työnantajasektori:
 - kunta: n=4 943 (50,0 %)
 - kuntien omistama yritys: n=716 (7,2 %)
 - hyvinvointialue: n=2 131 (21,6 %)
 - valtio: n=413 (4,2 %)
 - seurakunta: n=134 (1,4 %)
 - muu yksityisen sektorin työpaikka: n=1 540 (15,6 %)

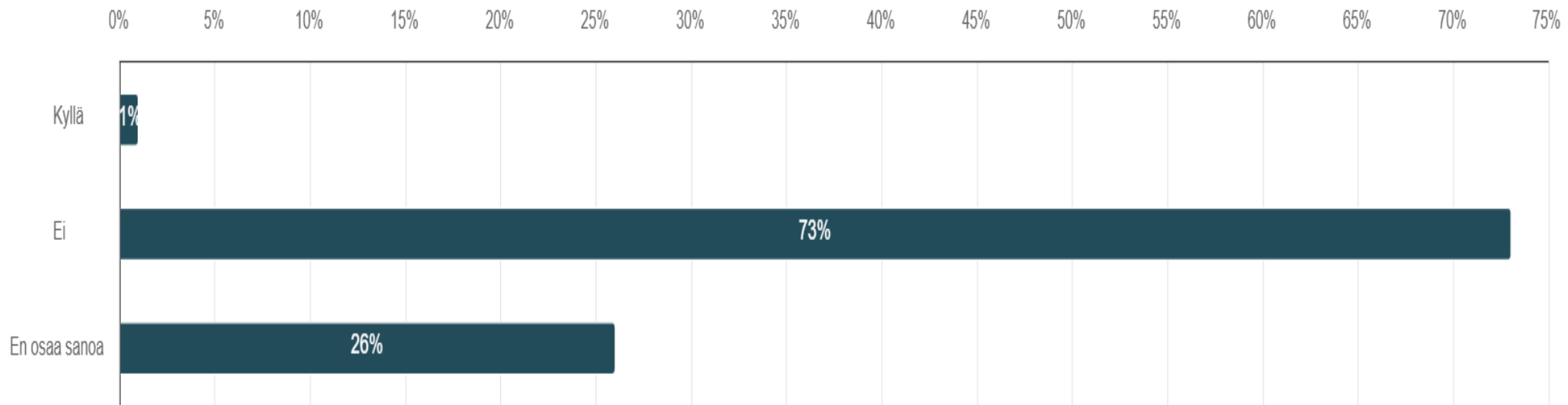


KYSELYN TEEMAKYSYMYKSET:

1. Onko työpaikallasi vaihdevuosien huomioimiseen liittyviä **työkyvyn tuen käytäntöjä**?
 - kyllä/ei/en osaa sanoa
 - Jos on, millaisia? (avovastaus)
2. Onko työpaikkasi työterveyshuollossa sovittuja käytäntöjä vaihdevuosioireiden **tunnistamiseen**?
 - kyllä/ei/en osaa sanoa
3. Onko työpaikkasi työterveyshuollossa sovittuja käytäntöjä vaihdevuosioireiden **hoitoon**?
 - kyllä/ei/en osaa sanoa
 - Jos on, millaisia? (avovastaus)
4. Onko työpaikan työterveysyhteistyössä keskusteltu **vaihdevuosien huomioon ottamisesta työterveyshuollon toiminnassa**?
 - kyllä/ei/en osaa sanoa
 - Jos on, millaisia? (avovastaus)
5. Tarvitaanko työpaikallasi lisää tietoa **vaihdevuosioireiden vaikutuksesta työkykyisyyteen**?
 - kyllä/ei/en osaa sanoa

1. ONKO TYÖPAIKALLASI VAIHDEVUOSIEN HUOMIOIMISEEN LIITTYVIÄ TYÖKYVYN TUEN KÄYTÄNTÖJÄ? (N=9 877)

- kyllä: n=76 (0,8,%)
- ei: n=7 262 (73,5 %)
- En osaa sanoa: n=2 539 (25,7 %)



1. ONKO TYÖPAIKALLASI VAIHDEVUOSIEN HUOMIOIMISEEN LIITTYVIÄ TYÖKYVYN TUEN KÄYTÄNTÖJÄ?

- JOS ON, MILLAISIA? (AVOVASTAUKSET N=76)

Avovastauksissa työkyvyntuen käytännöt keskittyivät erityisesti:

1. Työterveyshuoltoon (keskeisin tukimuoto)
2. Työaikajoustoihin ja työn muokkaukseen
3. Esihenkilöiden rooliin ja keskusteluihin
4. Täydentävinä keinoina mainittiin:
 - koulutus ja tiedon lisääminen
 - arjen hyvinvointikäytännöt
 - fyysisen työympäristön mukautus
5. Kehittämistarpeina nousivat:
 - käytäntöjen epätasainen toteutuminen
 - tiedon puute työntekijöillä
 - työterveyshuollon käytön rajoitukset
 - työyhteisöjen ilmapiirierot

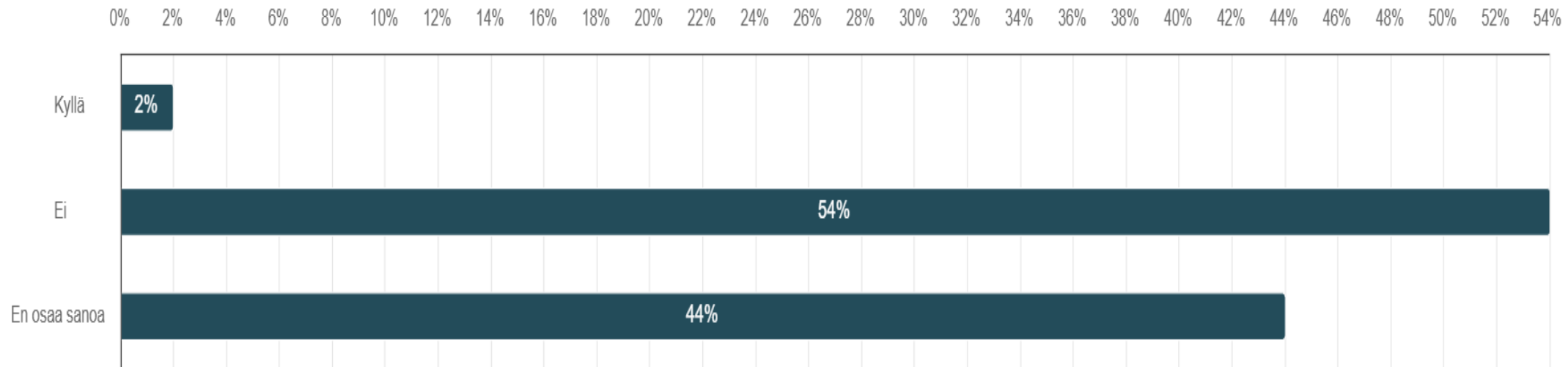
Jakauma teemoittain (lukumäärät)

Teema	Lukumäärä
 Työterveyshuolto	34
 Koulutus ja tiedon jakaminen	9
 Esihenkilö / johtaminen	7
 Hyvinvoinnin arjen käytännöt	6
 Työympäristö	5
 Työaika ja työn muokkaus	4
 Työyhteisö ja ilmapiiri	2
 Ei tietoa	5

HUOM! Yksi vastaus on voinut sisältää useamman teeman, joten kokonaismäärä (76) ei täsmää rivien summaan. Tämä on teemojen esiintymismäärä, ei yksiselitteinen jakautuminen vastaajien välillä.

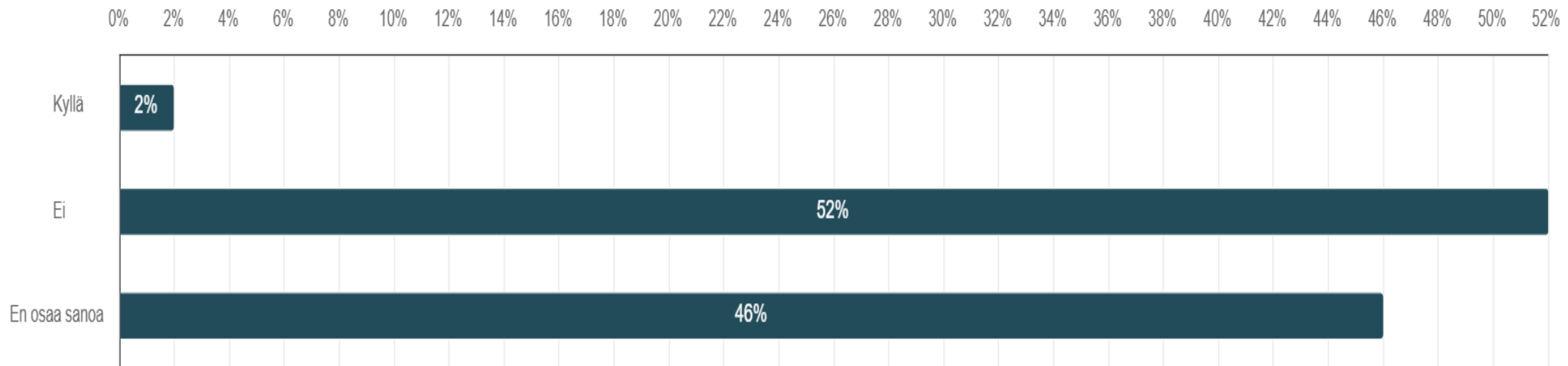
2. ONKO TYÖPAIKKASI TYÖTERVEYSHUOLLOSSA SOVITTUJA KÄYTÄNTÖJÄ VAIHDEVUOSIOIREIDEN TUNNISTAMISEEN? (N=9 877)

- kyllä: n=171 (1,7 %)
- ei: n=5 393 (54,6 %)
- En osaa sanoa: n=4 313 (43,7 %)



3. ONKO TYÖPAIKKASI TYÖTERVEYSHUOLLOSSA SOVITTUJA KÄYTÄNTÖJÄ VAIHDEVUOSIOIREIDEN HOITOON? (N=9 877)

- Kyllä: n=154 (1,6 %)
- Ei: n=5 148 (52,1 %)
- En osaa sanoa: n=4 575 (46,3 %)



3. ONKO TYÖPAIKKASI TYÖTERVEYSHUOLLOSSA SOVITTUJA KÄYTÄNTÖJÄ VAIHDEVUOSIOIREIDEN HOITOON? (AVOVASTAUKSET N=154)

Tiivis tulkinta avovastauksista:

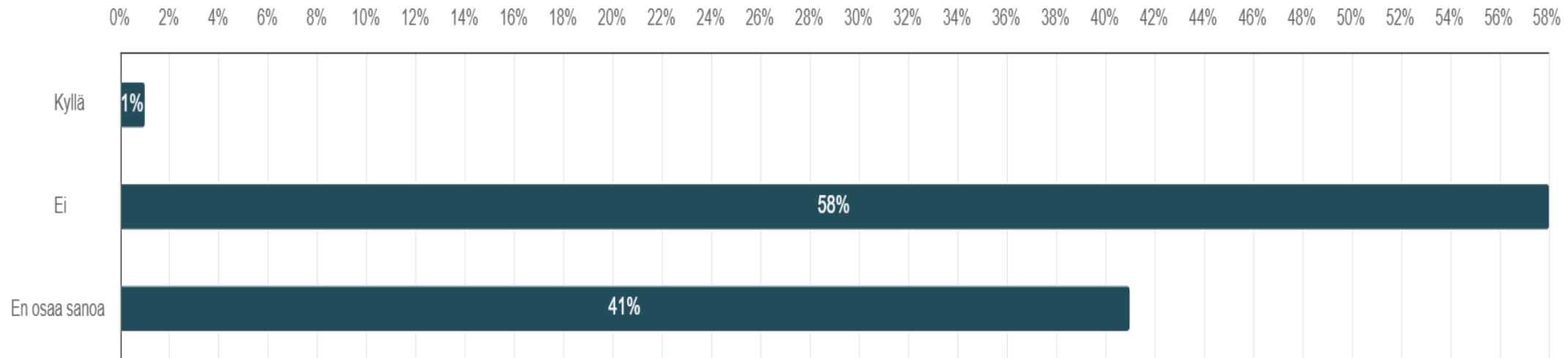
- Noin **41 %** kertoo, että vaihdevuosisoireita **ei hoideta työpaikan työterveyshuollossa**.
- Kun yhdistetään ei kuulu (40,8 %) ja ohjaus muualle (25,8 %) vastaukset:
 - Noin **2/3** vastaajista kertoo, että vaihdevuosisoireilevien hoito tapahtuu työterveyshuollon ulkopuolella.
- Noin **22 %** kertoo saavansa hoitoa työterveyshuollosta (vaikka tätä ei kysyttykään).
 - käytännöt vaihtelevat merkittävästi.
- Lääkitys mainintana (20 %) korostuu** avovastauksissa.
 - hoito painottuu oireiden lievitykseen, ei välttämättä kokonaisvaltaiseen tukeen.

Teema	Lukumäärä	% vastaajista
✗ Ei kuulu työterveyshuoltoon / ei hoideta	49	40,8 %
🔄 Ohjaus muualle (julkinen / yksityinen / gyn)	31	25,8 %
🏥 Saa hoitoa työterveyshuollon kautta	26	21,7 %
💊 Lääkitys ja hormonikorvaushoito	24	20,0 %
🔬 Tutkimukset ja diagnostiikka	14	11,7 %
📄 Rajattu / ehdollinen hoito	13	10,8 %
📄 Neuvonta ja ohjaus	12	10,0 %
❓ Ei tietoa	10	8,3 %

Huom! Sama vastaus voi kuulua useaan luokkaan → prosentit kuvaavat **mainintojen osuutta** kaikista vastauksista, eivät summaudu 100 %:iin!

4. ONKO TYÖPAIKAN TYÖTERVEYSYHTEISTYÖSSÄ KESKUSTELTU VAIHDEVUOSIEN HUOMIOON OTTAMISESTA TYÖTERVEYSHUOLLON TOIMINNASSA? (N=9 877)

- kyllä: n=120 (1,2 %)
- ei: n=5 761 (58,3 %)
- En osaa sanoa: n=3 996 (40,5 %)



4. ONKO TYÖPAIKAN TYÖTERVEYSYHTEISTYÖSSÄ KESKUSTELTU VAIHDEVUOSIEN HUOMIOON OTTAMISESTA TYÖTERVEYSHUOLLON TOIMINNASSA? (AVOVASTAUKSET N=120)

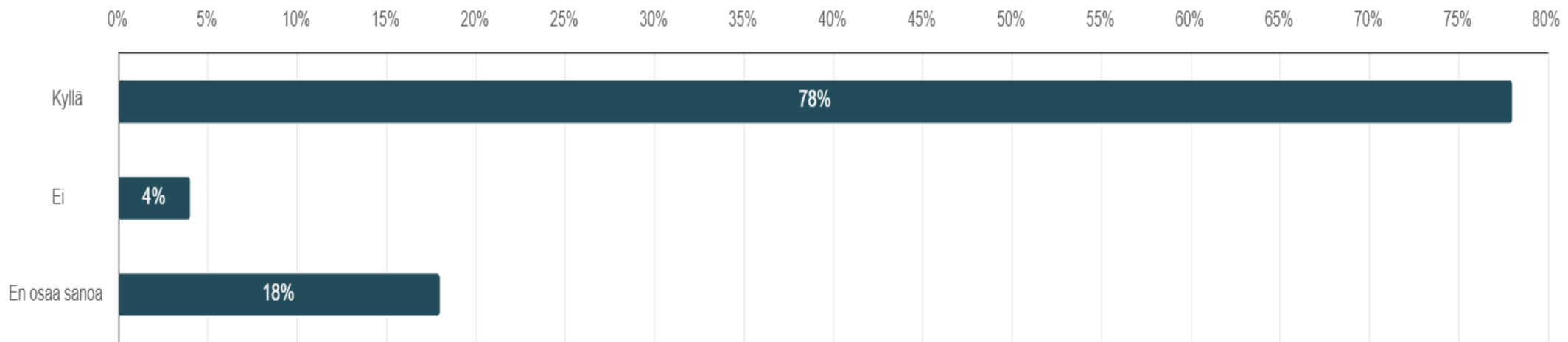
- **Tiivistetty koonti avovastauksista:**

- Tietoisuus vaihdevuosiin vaikutuksista työkykyyn on selvästi kasvussa.
- Käytännöt ovat kuitenkin hajanaisia.
- **Suurin jakolinja: kuuluuko työterveyshuoltoon vai ei?**
- Kehittämistä tehdään aktiivisesti, mutta muutos on kesken ja hidasta.

Ryhmittelyn nimi	Kuvaus	Lukumäärä	%
Työterveyshuollon rajaukset estävät tuen	Ei kuulu työterveyshuoltoon / rajattu pois	38	31,7 %
Keskusteluvaihe ilman ratkaisuja	Keskustelua mutta ei konkreettisia toimia	18	15,0 %
Työterveyshuollon tuki toteutuu	Työterveyshuollosta saa apua ja hoitoa	15	12,5 %
Aktiivinen teemaan liittyvä kehittäminen käynnissä	Aloitteet, työryhmät, vaikuttaminen	14	11,7 %
Tieto epäselvää tai puuttuu	Epäselvä tilanne, ei tietoa	11	9,2 %
Viestintää ja koulutusta	Luentoja, infoa, materiaalia	7	5,8 %
Yksilön vastuulle jäävä hoito	Julkinen tai yksityinen hoito omalla vastuulla	5	4,2 %
Työn ja työkyvyn huomiointi	Työjärjestelyt ja työkyky näkökulmana	5	4,2 %
Käytäntöjen epäyhtenäisyys	Erot lääkäreiden ja organisaatioiden välillä	4	3,3 %
Kulttuuriset esteet ja tabu	Aiheen vaikeus ja vähäinen avoimuus	3	2,5 %

5. TARVITAANKO TYÖPAIKALLASI LISÄÄ TIETOA VAIHDEVUOSIOIREIDEN VAIKUTUKSESTA TYÖKYKYISYYTEEN? (N=9 877)

- kyllä: n=7 723 (78,2 %)
- ei: n=397 (4,0 %)
- En osaa sanoa: n=1 757 (17,8 %)



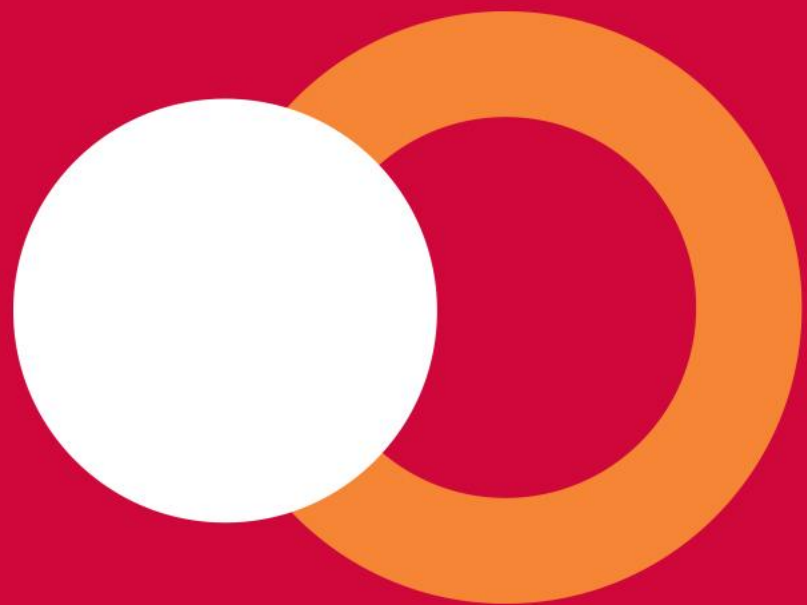
- Kyselymme osoitti, että työnantajilta ja työterveyshuollon toimijoilta puuttuvat selkeät yhteistoiminnassa sovitut käytänteet työpaikoilla vaihdevuosioireiden tunnistamiseen, tietojen antoon, neuvontaan ja ohjaukseen sekä käytänteisin työkyvyn tukemiseksi tarvittaessa.
- Kyselymme osoitti myös selkeästi sen, että vaihdevuosioireiden vaikutuksia ei juurikaan tällä hetkellä tunnisteta taikka huomioida työterveysyhteistyössä työkykyisyyteen liittyvänä tekijänä.
 - Vain vajaa prosentti vastaajista tiesi, että heidän työpaikallaan on sovittuna vaihdevuosioireiden huomioimiseen liittyviä työkyvyn tuen käytäntöjä.
 - 54 % vastaajista kertoi, että heidän työpaikkansa työterveyshuollossa ei ole sovittuja käytäntöjä vaihdevuosioireiden **tunnistamiseen**, ja 26 % vastaajista ei osannut vastata kysymykseen.
 - Vain vajaa kaksi prosenttia vastaajista tiesi, että heidän työpaikallaan **on käytössä** työterveyshuollossa sovittuja käytäntöjä vaihdevuosioireiden hoitoon.
 - Vain reilu prosentti vastaajista tiesi, että heidän työpaikallaan **on keskusteltu** työterveysyhteistyössä vaihdevuosiin liittyvien asioiden huomioon ottamisesta työterveyshuollon toiminnassa.
 - 78 % vastaajista oli sitä mieltä, että työpaikoille **tarvitaan lisää** tietoa vaihdevuosioireiden vaikutuksesta naisten työkykyisyyteen.

SUOSITUKSET

- Työkyvyn tuen käytännöt tulee ulottaa koskemaan myös naisten vaihdevuosisia ja -oireilua. Vaihdevuodet kuuluvat ikääntymiseen, ja oireilun vaikutukset tulee ottaa huomioon työkykyisyyttä arvioitaessa yksilölähtöisesti.
- Työturvallisuuslaki velvoittaa työnantajaa ottamaan huomioon työntekijän ikääntymisen vaikutukset ja huolehtimaan työsuojelutoimenpiteistä kuten kuormituksen keventämisestä työntekijän työssä jaksamisen parantamiseksi.
- **Naisten vaihdevuodet ovat myös mitä suurimmassa määrin sukupuoleen ja ikään liittyvä työelämää koskeva tasa-arvokysymys.**

LÄHTEET

- Vaihdevuodet, Käypä-hoito –suositus, julkaistu 23.4.2026.
(<https://www.kaypahoito.fi/hoi50137>)
- Vaihdevuodet ja työkyky – Vaihdevuosi-ikäisten työkyvyn tukeminen työpaikoilla ja työterveyshuollossa -selvitys, Työterveyslaitos, julkaistu 2025.
(<https://www.ttl.fi/tyopiste/vaihdevuodet-kuuluvat-myos-tyoelamaan>)
- Tilastokeskus, <https://stat.fi/fi/tilastot/tietoa-teemoittain/sukupuolten-tasa-arvo/tyoelama>



JHL