



Työelämä menettää työvuosia – RFSU haastaa työpaikat tunnistamaan vaihdevuodet

Kansainvälisen vaihdevuosipäivän (18.10.) kunniaksi RFSU lanseeraa “Vaihdevuosimyönteinen toimija” -diplomin, joka kannustaa suomalaisia työpaikkoja huomioimaan vaihdevuodet osana työhyvinvointia. Ensimmäisinä keskusteluun mukaan lähtevät Martela ja Finlayson.

Työkyky laskee – mutta syytä ei tunnisteta

Suomessa reilusti yli puoli miljoonaa työssäkäyvää naista on vaihdevuosi-iässä, ja heillä on edessään vielä 15–25 vuotta työuraa. Viime vuonna Oulun yliopiston tutkimus* paljasti, että lähes joka toinen heistä kokee työkykynsä heikentyneen vaihdevuosien seurauksena. Vähitellen ilmaantuvien oireiden yhteyttä vaihdevuosiin tunnustetaan huonosti, ja monet voivat hakeutua tietämättään vääränlaiseen hoitoon.

”Vaihdevuodet ovat uusi lasikatto. Kun oireita ei ymmärretä yhdistää vaihdevuosiin eikä niistä uskalleta puhua, menetämme valtavasti potentiaalia. Työpaikat voisivat työterveyden kanssa yhdessä ottaa tässä huomattavasti proaktiivisemman otteen”, sanoo RFSU Suomen tuotepäällikkö **Maria Uusi-Rauva**.

Martela ja Finlayson avaavat keskustelun

RFSU:n uusi vaihdevuosikysely ja siitä saatava “Vaihdevuosimyönteinen toimija” -diplomi tarjoaa organisaatioille ja yksilöille välineen oppia vaihdevuosien vaikutuksista jaksamiseen ja osoittaa sitoutumista työntekijöiden tukemiseen tässä elämänvaiheessa. Ensimmäisenä diplomin ympärille käytävään keskusteluun lähtevät *Martela* ja *Finlayson*. RFSU:n mukaan yrityksiä oli vaikea löytää mukaan, sillä aihe on yhä tabu ja tutkimustietoa sen vaikutuksista työelämään on rajallisesti.

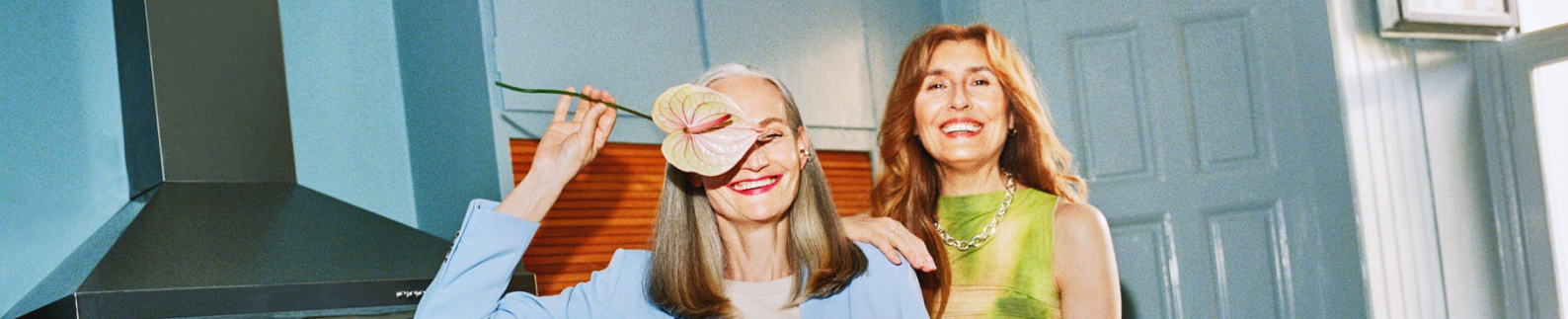
”RFSU edistää tasa-arvoa kaikissa asioissa, erityisesti lisääntymisterveyden alalla. Siksi haluamme lisätä tietoisuutta vaihdevuosien vaikutuksesta työkykyyn ja tukea avointa vuoropuhelua työpaikoilla”, sanoo **Annika Jerveland**, RFSU AB:n toimitusjohtaja.

Martela tarkastelee aihetta työympäristöjen näkökulmasta:

”Työelämässä on tärkeää tunnistaa, että eri elämäntilanteissa ihmisillä on erilaisia tarpeita. Hyvin suunniteltu työympäristö tukee hyvinvointia ja tarjoaa vaihtoehtoja – oli kyse sitten rauhallisesta vetäytymistilasta, lämpötilaltaan sopivasta huoneesta tai tilasta, jossa voi kohdata kollegat”, sanoo **Eeva Terävä**, VP Brand, Product and Services, Martela.

Finlaysonin toiminnanjohtaja **Jukka Kurttila** kommentoi puolestaan:

RFSU tarjoaa korkealaatuisia tuotteita seksiin, parisuhteeseen, kehoon ja hyvinvointiin liittyen. Tuotteet mahdollistavat nautinnollisemman ja turvallisemman seksielämän sekä lisäävät hyvinvointia ja parantavat elämänlaatua. RFSU on kondomien markkinajohtaja Pohjoismaissa omilla tuotteillaan (mm. Magic). Valikoimassa on myös liukuvoiteita, ravintolisiä, raskaus-, vaihdevuosi- ja ovulaatiotestejä, intiimihygieniatuotteita sekä seksivälineitä. Suomen RFSU Oy on ruotsalaisen RFSU AB:n tytäryhtiö. RFSU AB:n omistaa RFSU-järjestö. RFSU on seksuaaliterveyden asiantuntija jo vuodesta 1933. Lisätietoa: rfsu.com



”Naisten vaihdevuosisongelmat jäävät usein huomaamatta. Ei vain meiltä miehiltä, vaan monesti myös naisilta itseltään. Oli silmiä avaavaa tunnustaa oma ymmärtämättömyys. Suomen kansantalous menettää merkittäviä summia, koska oireita hoidetaan väärin eikä juurisyitä tunnisteta. Finlaysonilla emme aiemmin tehneet asialle mitään – nyt asia on vakavan keskustelun alla, ja tavoitteena on konkreettiset korjausliikkeet.”

Kasvava tiedonjano

RFSU:n tutkimuksen mukaan vain 40%** vaihdevuosi-ikäisistä naisista arvioi tietonsa vaihdevuosista hyviksi ennen niiden alkua.

”Tietoa vaihdevuosista tulisi olla selkeästi enemmän. Nyt vaihdevuosista puhuminen koetaan epämiellyttäväksi, mutta avoimempi keskustelukulttuuri - myös työpaikoilla - voisi parantaa merkittävästi tilannetta”, toteaa Uusi-Rauva.

Tiedonjanosta kertoo RFSU:n verkkosivuilla julkaistu vaihdevuosien itsearviointitesti, jota on tehty yli 165 000 kertaa Suomessa ja Ruotsissa. Testi auttaa naisia tunnistamaan oireitaan ja omaa vaihdevuosistatustaan sekä hakemaan oikeanlaista tukea ajoissa.

Kansantaloudellinen kysymys, jota ei voi sivuuttaa

Yli viidenneen suomalaisista työntekijöistä on yli 45-vuotiaita naisia, eli yli puoli miljoonaa ammattilaista, joilla on edessään vielä 15–25 työvuotta. Oulun yliopiston tutkimus osoittaa, että vaihdevuosiin siirtyneet naiset kokevat työkykynsä heikentyvän useammin kuin muut, ja heillä on enemmän sairaus- ja työttömyyspäiviä. Heidän riskinsä päätyä työkyvyttömyyseläkkeelle on lähes kaksinkertainen. Kun työteho laskee tai poissaolot lisääntyvät, vaikutus näkyy nopeasti yritysten tuloksissa ja kansantaloudessa – miljoonien eurojen menetyksinä joka vuosi***.

Vaihdevuosien ottamista työelämässä vakavasti tukevat myös uudet kansalliset ja kansainväliset linjaukset. Suomessa julkaistiin syyskuun lopulla uusi Käypä hoito -suositus vaihdevuosien hoitoon, ja vuonna 2026 voimaan tuleva ISO 45010 -standardi tekee kuukautisista, vaihdevuosista ja hormonaalisista muutoksista virallisesti työympäristökysymyksen.

RFSU haluaa olla edistämässä tätä muutosta yhdessä Martelan ja Finlaysonin kanssa, jotta kukaan ei jäisi työelämässä yksin elämänvaiheen vuoksi, jota lähes jokainen nainen käy läpi.

Lisätietoja:

Maria Uusi-Rauva, Suomen RFSU Oy:n tuotepäällikkö
p. 044 519 3113, maria.uusi-rauva@rfsu.fi

*<https://www oulu.fi/fi/uutiset/varhain-alkavat-vaihdevuodet-yhteydessa-heikompaan-tyokykyyn-ja-riskiin-joutua>

**Vaihdevuosisimittari -tutkimus on tilastollisesti validoitu, ja sen toteutti IPSOS RFSU:n puolesta elokuussa 2024. Tutkimus perustuu 1800 haastatteluun, joihin osallistui 45–65-vuotiaita naisia Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa. Ensimmäinen tutkimus toteutettiin helmikuussa 2022.

***<https://www.terveystalo.com/fi/artikkelit/vaihdevuodet-ovat-tyyris-tabu-tyopaikoilla>

RFSU tarjoaa korkealaatuisia tuotteita seksiin, parisuhteeseen, kehoon ja hyvinvointiin liittyen. Tuotteet mahdollistavat nautinnollisemman ja turvallisemman seksielämän sekä lisäävät hyvinvointia ja parantavat elämänlaatua. RFSU on kondomien markkinajohtaja Pohjoismaissa omilla tuotteillaan (mm. Magic). Valikoimassa on myös liukuvoiteita, ravintolisiä, raskaus-, vaihdevuosi- ja ovulaatiotestejä, intiimihygieniatuotteita sekä seksivälineitä. Suomen RFSU Oy on ruotsalaisen RFSU AB:n tytäryhtiö. RFSU AB:n omistaa RFSU-järjestö. RFSU on seksuaaliterveyden asiantuntija jo vuodesta 1933. Lisätietoa: rfsu.com