

# #MyWayNewWay

Europejskie badanie sondażowe metodą ilościową dotyczące menopauzy

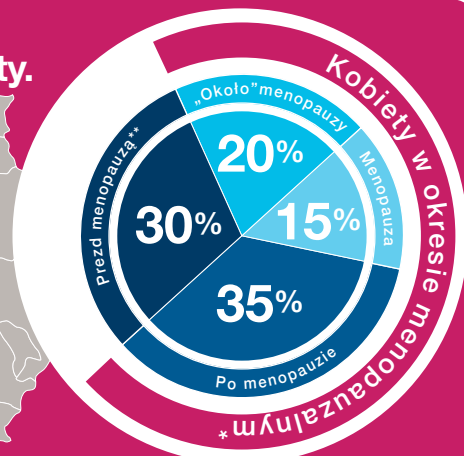
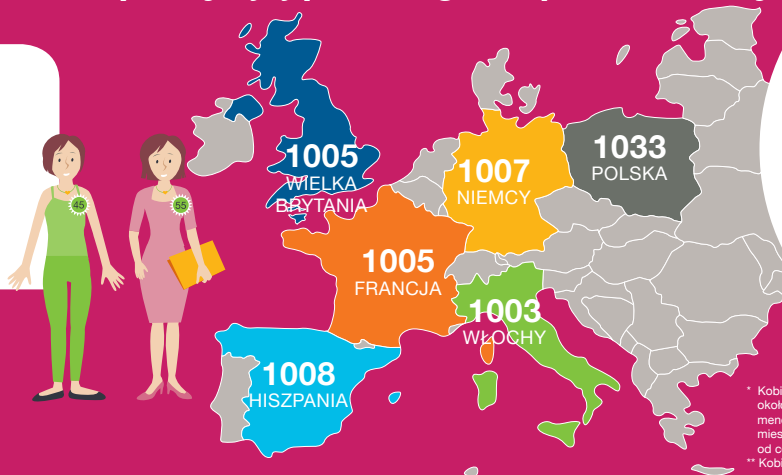
## Ogólnoeuropejskie badanie sondażowe

dotyczące menopauzy i jej postrzegania przez kobiety.

**6061**

**KOBIET**

w wieku  
45–55 lat



\* Kobiety w okresie menopauzalnym zdefiniowano jako kobiety w okresie okolomenopauzalnym (nieregularne miesiączki i wczesne objawy zwiastujące menopauzą), okresie menopauzy (długie przerwy pomiędzy krwawieniami miesięczkowymi) lub okresie pomenopauzalnym (brak krwawień miesięczkowych od co najmniej 12 miesięcy).  
\*\* Kobiety przed menopauzą to kobiety, u których nadal występują regularne miesiączki.



### Kobiety w wieku 45–55 lat Ich największe obawy to...

**86%**

Problemy zdrowotne

**54%**

Samotność

**83%**

Śmierć najbliższych

**50%**

Problemy w pracy

**77%**

Utrata energii życiowej

**48%**

Objawy menopauzy

**76%**

Utrata środków finansowych

**47%**

Utrata atrakcyjności

### Jednak jest to dający spełnienie okres życia. W porównaniu z okresem sprzed 10 lub 15 lat...



**76%**

Większa pewność siebie

**73%**

Uczucie większego  
dowartościowania przez  
przyjaciół i rodzinę

**70%**

Więcej wolnego czasu dla siebie

**68%**

Większa łatwość godzenia pracy  
zawodowej z życiem prywatnym

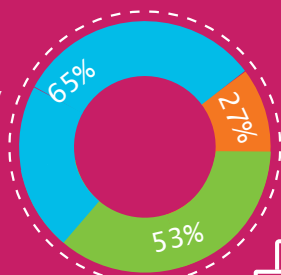
**61%**

Lepszy kontakt  
ze swoim partnerem

### Źródła wiedzy na temat menopauzy



Personel  
medyczny



Rodzina  
i przyjaciele

Media oraz internet  
(Fora, blogi lub portale społecznościowe)

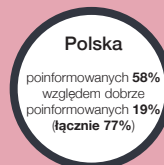
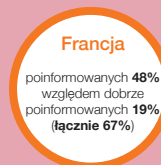
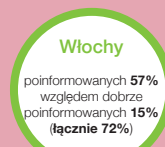
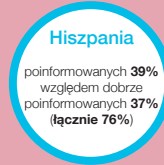
### Na pozór kobiety czują się dostatecznie poinformowane w kwestiach menopauzy.



**7 na 10  
KOBIET**

uważa, że ma  
wiedzę na temat  
menopauzy  
(jej objawów,  
czasu trwania  
i metod terapii)

**Zaledwie 2 na 10 kobiet**  
czują się dobrze poinformowane.



## Menopauza wpływa na kobiety na wiele różnych sposobów (badana grupa kobiet po menopauzie)

**3 na 4** kobiety zauważyły co najmniej 3 różne objawy.

**90%**

objawy fizyczne

**oraz 55%**

objawy psychologiczne

- Uderzenia gorąca
- Uczucie zmęczenia
- Zaburzenia snu
- Nadmierna potliwość
- Zwiększenie masy ciała
- Zmiany nastroju

- Osłabienie libido
- Zaburzenia pamięci i koncentracji
- Zmiany skórne
- Szttywność stawów i mięśni



### Wpływ menopauzy:

**52%**

stan zdrowia

**15%**

wolny czas

**39%**

związki osobiste



**14%**

kariera zawodowa

Wśród kobiet przed menopauzą panują błędne przekonania na temat menopauzy.

Częste objawy są bagatelizowane.

Kobiety nie kojarzą z menopauzą:

**64%**

Uczucia zmęczenia



**65%**

Zaburzeń snu



**88%**

Zaburzeń pamięci i koncentracji



**93%**

Szttywności stawów i mięśni

**1 na 2 KOBIEITY**

uważa, że menopauza nie wpływa na codzienne życie.

### Mieszane uczucia dotyczące wsparcia w czasie menopauzy (grupa kobiet po menopauzie)

**1 na 3 KOBIEITY PO MENOPAUIE**

twierdzi, że nie odczuwa dużego wsparcia w zwalczaniu objawów.

Francja

**45%**

Wielka Brytania

**43%**

Polska

**35%**

Włochy

**31%**

Niemcy

**30%**

Hiszpania

**20%**

## Niemedyczne metody stosowane w zwalczaniu objawów menopauzy

|                                          | KOBIEITY PO MENOPAUIE | KOBIEITY PRZED MENOPAUIĄ |
|------------------------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Dieta                                    | 63%                   | 59%                      |
| Ćwiczenia fizyczne                       | 60%                   | 53%                      |
| Dłuższy czas snu                         | 58%                   | 52%                      |
| Medycyna naturalna                       | 37%                   | 50%                      |
| Zajęcia poprawiające nastrój             | 36%                   | 44%                      |
| Zaprzestanie palenia wyrobów tytoniowych | 29%                   | 26%                      |

Hormonalna terapia menopauzalna (HTM) korzystnie wpływa na życie kobiet.  
(kobiety po menopauzie stosujące HTM)

HTM KORZYSTNIE WPŁYWA NA NAJWAŻNIEJSZE ASPEKTY ŻYCIA KOBIEITY



**51%**

Poczucie własnej wartości

**48%**

Dobre zdrowie fizyczne

**40%**

Satysfakcjonujące życie seksualne

**38%**

Poczucie własnego piękna

**37%**

Związki uczuciowe

## Pomyślmy o hormonalnej terapii menopauzalnej (HTM) (grupa kobiet po menopauzie)

Hormonalna terapia menopauzy - HTM jest stawiana na czele innych metod zwalczania 5 najczęstszych objawów menopauzy.



Niniejsze badanie sondażowe zostało przeprowadzone przez Edelman Intelligence dla spółki Mylan w dniach 1–22 marca 2018 r. 6061 respondentkom zadano pytania w ich języku drogą ankiety internetowej.

Każda kobieta przechodzi menopauzę na swój własny, niepowtarzalny sposób. Należy zapytać lekarza, w jaki sposób poradzić sobie z menopauzą.



**Mylan**

Better Health  
for a Better World