

Rapport, forår 2024.

En undersøgelse blandt kvinder i Danmark om **menstruationssmerter.**



81%

af danske kvinder har moderate til svære smerter under menstruation

Bag om undersøgelsen

Spørgeundersøgelsen er gennemført online i januar 2024 og er baseret på 1.236 kvindelige respondenter. De respondenter, der ikke har eller ikke ved, om de menstruerer/har en cyklus eller ej, er blevet sorteret fra. Dermed udgøres den reelle base af 1.012 kvinder.

Respondenterne i den reelle base af 1.012 kvinder er enten menstruerende (regelmæssigt eller uregelmæssigt) eller har en menstruationscyklus. Cyklus kan være med eller uden blødning, da nogle kvinder kan opleve menstruationssmerter i forbindelse med deres cyklus - også selvom de ikke nødvendigvis har en blødning. Det gælder f.eks. kvinder, der anvender nogle typer af hormonprævention.

Undersøgelsen er udført af Kompas Kommunikation i samarbejde med YouGov på vegne af Haleon.



En undersøgelse blandt kvinder i Danmark om menstruationssmerter.

Rapporten opsummeret

Undersøgelsen viser, at menstruationssmerter er en udbredt udfordring for langt størstedelen af de adspurgte kvinder. Således rapporterer de fleste respondenter om moderate til svære smerter i forbindelse med menstruation/cyklus. Og en meget stor andel af respondenterne oplever smerter og andre gener i 3-6 dage om måneden.

Som ung kvinde og førstegangsmenstruerende er det primært mor, der bliver brugt som hjælp og støtte - og til dels den praktiserende læge. Hvorimod apoteker stort set ikke anvendes til rådgivning. Over tid indtager den praktiserende læge dog en større rolle i rådgivningen, selvom respondenterne generelt søger mindre ekstern rådgivning, jo ældre de bliver.

Således er både smerter, øvrige gener og brug for rådgivning mere udpræget blandt de yngre respondenter, viser undersøgelsen.

Samtidig ses det, at selvom de fleste adspurgte oplever smerter af en middelhøj-høj grad, deltager de fleste stadig i diverse aktiviteter, som f.eks. arbejde, skole og sociale arrangementer. Og menstruationssmerter angives aldrig eller sjældent som årsag, hvis der alligevel meldes afbud på grund af dem.

I undersøgelsen ses det afslutningsvis, at størstedelen af de adspurgte ønsker større åbenhed om menstruation og menstruationssmerter. Ønsket om mere åbenhed står dog ikke helt mål med de adspurgtes egen adfærd. Årsagen kan måske findes i, at de adspurgte føler, at denne type smerter ikke anerkendes nok i samfundet generelt.

De fleste kvinder har menstruationssmerter.

Majoriteten af kvinder har smerter i forbindelse med menstruation

I undersøgelsens første del blev respondenterne spurgt om, hvor ofte de har smerter op til og/eller under menstruation/cyklus, hvor lang deres blødningsperiode er, hvor kraftige smerterne er, samt om de har andre gener end smerter i forbindelse med menstruation/cyklus.

Knap 7 ud af 10 (71%) svarede, at de enten hver gang, næsten hver gang eller ofte oplever smerter. Især de yngre kvinder er repræsenteret i denne svargruppe. Næsten hver anden kvinde (47%) mellem 18-34 år oplever smerter hver gang. Det samme gælder ca. 31% af de lidt ældre (35-49 år) og 32% af de ældste (50-55 år). Kun 6% svarer, at de aldrig har smerter op til og/eller under menstruation/cyklus.

Blandt de kvinder, der oplever smerter, vurderes smerterne til at være svære hos 25% og moderate hos 56%. I alt oplever 81% således moderate til svære smerter ca. hver måned.

Vurdering af smerter

Respondenterne vurderede intensiteten af deres smerter i forbindelse med menstruation/cyklus. Til det formål blev der anvendt den sundhedsvidenskabelige anerkendte NRS (Numeric Rating Scale) smerteskala med graden 1-10, hvor 1 angiver ingen smerter, og 10 angiver meget svære/uudholdelige smerter).

Værdien 7 var den hyppigst angivne værdi blandt respondenterne (rapporteret af 19%).

Smerter og gener i op til 6 dage månedligt

Af øvrige gener, som respondenterne oplever i forbindelse med menstruation/cyklus blev der især rapporteret oppustethed (hos 54%), træthed (hos 51%), kramper i underlivet (hos 49%) og humørsvingninger (hos 48%). Besvarelserne viser også en mulig tendens til, at de yngre kvinder (18-34 år) er mere påvirkede af både smerter og andre gener, end de lidt ældre er (35-49 år og 50-55 år). Det kan helt eller delvist forklares af deres alder - se også faktaboks om, hvem der får menstruationssmerter.

Typisk er respondenterne påvirket af smerter og andre gener i 3-4 dage. Det gælder for 37% af de adspurgte. Hos 14% varer smerter og gener dog i op til 6 dage, og hos andre 14% varer smerter og gener mere end 6 dage hver måned. Således er langt størstedelen (65%) af respondenterne påvirkede af smerter og andre gener som træthed, kramper og humørsvingninger i omkring 15% af tiden i deres 'månedlige' cyklus, hvis den antages at være 28 dage, som er gennemsnittet.

71%

svarede, at de enten hver gang, næsten hver gang eller ofte oplever smerter

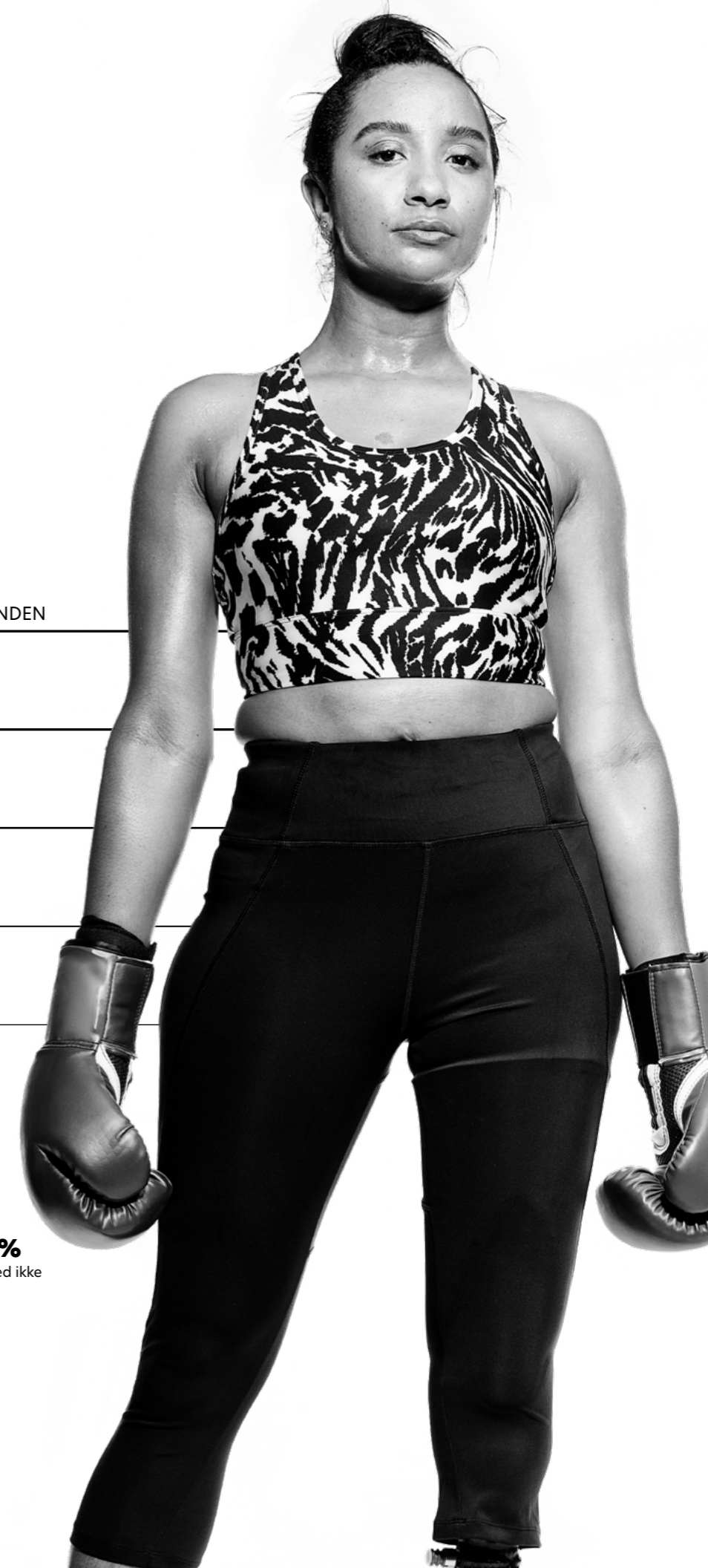
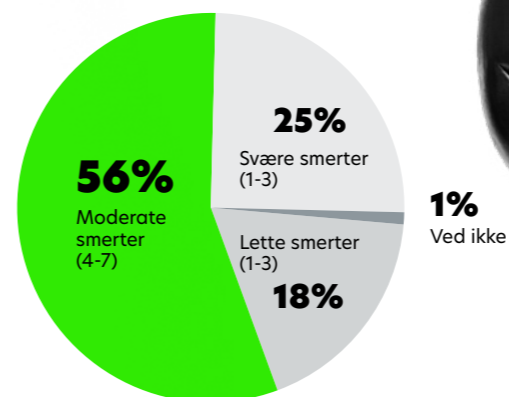
63% SMERTER I UNDERLIVET/LÆNDEN

54% OPPUSTETHED

51% TRÆTHED

49% KRAMPER I UNDERLIVET

48% HUMØRSVINGNINGER



Værd at vide om menstruationssmerter.

Hvad er menstruationssmerter?^{1,2}

Smerter op til og/eller under menstruation eller cyklus kaldes menstruationssmerter. Smerterne beskrives som skærende, murrende, krampende og ve-agtige og kan både forekomme i underlivet, over lænden og ned i lårerne.

Smerter ved menstruation er så udbredt, at de betragtes som *normale*. For nogle få procent kan smerterne være forårsaget af anden sygdom (f.eks. endometriose). Man mener, at menstruationssmerter delvist skyldes sammentrækninger og kramper i musklerne i livmoderen og delvist nogle stoffer, der udløses i forbindelse med menstruation.

Sammentrækningerne sker, fordi livmoderen afstøder den slimhinde, der er bygget op igennem cyklus. Slimhinden bliver bygget op som forberedelse til at modtage et befrugtet æg - det (eller de) æg, der er løsnet ved den forudgående ægløsning tidligere i cyklussen. Befrugtes ægget/æggene ikke, er der derfor ikke brug for slimhinden alligevel. Menstruationen består således af den afstødte slimhinde og lidt blod, der kommer på grund af selve afstødningen.

I forbindelse med afstødningen udløses også nogle stoffer, såkaldte prostaglandiner. Disse stoffer kan i sig selv udløse smerter i tillæg til muskelkramperne.

Smerterne er for de fleste kvinder kraftigst kort før menstruationen og de første 1-3 dage, hvorefter de langsomt aftager.

Hvem får menstruationssmerter?^{1,2}

Stort set alle kvinder, der har menstruation eller en cyklus, kan mærke det. I Danmark begynder piger at menstruere, når de er mellem 9 og 18 år. Menstruationerne fortsætter med en gennemsnitlig cykluslængde på 28 dage frem til overgangsalderen, som hyppigst starter omkring 45-55 års alderen og varer 1-2 år.

Kvinder, der kun har lidt eller slet ingen blødning i forbindelse med deres cyklus, kan også opleve smerter og andre menstruationsrelaterede gener. Det kan f.eks. være kvinder, der anvender nogle former for hormonprævention, der reducerer blødningen, men ellers ikke ændrer den bagvedliggende cyklus.

Denne undersøgelse omhandler smerterne i forbindelse med menstruation/cyklus, og derfor er både kvinder, der har blødning og dem, der ikke har, men som har en cyklus, medtaget som respondenter.

Det estimeres, at mellem 20-90% af kvinder, der ikke har født endnu, har en eller anden grad af menstruationssmerter, som er til gene for dem. Hos omkring 25% af alle kvinder, er menstruationssmerterne meget voldsomme. Særligt smertefulde menstruationer kaldes dysmenoré og forekommer især hos yngre kvinder i de første år med menstruation. Med årene oplever de fleste kvinder, at smerterne bliver mere moderate.

Hvem hjælper?



Hvem spurgte du til råds om behandling af dine menstruationssmerter de første år efter, du fik menstruation?



Hvem har du spurgt til råds om behandling af dine menstruationssmerter de seneste år?



Først hjælper mor og dernæst lægen

Der er både spurgt ind til respondenternes kilde til rådgivning i de første år efter, at de er startet med at menstruere, samt i de seneste år (uanset alder).

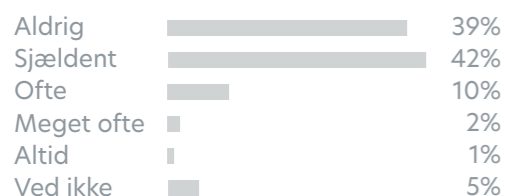
Undersøgelsen viser et tydeligt billede af, at mor er den vigtigste rådgiver og støtte i de første år med menstruation. Det svarer hver anden adspurgt i undersøgelsen - og blandt de yngre kvinder (18-34 år) har 60% rådført sig med mor. Hver femte kvinde (20%) på tværs af alle aldersgrupper har også spurgt deres praktiserende læge til råds om menstruationssmerter.

Men det ses også, at jo flere år kvinderne har menstrueret/haft en cyklus, desto mindre spørges andre til råds om smerter i relation til menstruation/cyklus. 55% svarer således, at de ikke har rådført sig med nogen de seneste år. Her angives desuden den praktiserende læge hos 24% samt mor og venner/veninder hos henholdsvis 14% og 13%. Mors rolle som rådgiver ændrer sig således med tiden.

Generelt gælder det for alle respondenterne, at ansatte på apoteker kun spiller en minimal rolle i rådgivning om menstruationssmerter (angivet af 2%). Det gælder både i spørgsmålet om de første år efter menstruationens debut og i de seneste år.

81%

af kvinderne melder sjældent eller aldrig fra til en aktivitet pga. menstruationssmerter. Dette er selvom 81% oplever moderate til svære smerter.



46%

kvinder i undersøgelsen er sjældent eller aldrig ærlige over for relationer, der ikke er familie/venner, hvis årsagen til afbud er menstruationssmerter.



Aflysning på grund af menstruationssmerter.

Få aflyser planlagte aktiviteter på grund af menstruationssmerter

Til trods for, at en overvejende del af kvinderne i undersøgelsen angiver, at de oplever moderate til svære smerter (81%), så svarer 81% også, at de sjældent eller aldrig melder fra til en aktivitet pga. menstruationssmerter. Planlagte aktiviteter er f.eks. arbejde, studie, træning eller sociale aktiviteter.

Blandt de adspurgte er der dog 10%, der ofte, meget ofte eller altid må melde afbud til aktiviteter pga. smerter i forbindelse med menstruation/cyklus.

Undersøgelsen viser, at dem, der i højest grad melder afbud på grund af menstruationssmerter, er yngre kvinder, eller kvinder med lav indkomst. Det kan dog hænge sammen med, at det også er de yngre kvinder, der er hårdest ramt af smerter, og at et lavere uddannelsesniveau og dermed lavere indkomst generelt gør sig mere gældende hos den yngre del af befolkningen.

Menstruationssmerter oplyses ikke som årsag til afbud

Uanset om de adspurgte melder afbud til planlagte aktiviteter ofte eller sjældent, angiver næsten halvdelen (46%) af dem, at de aldrig eller sjældent er ærlige over for relationer, der ikke er familie/venner, hvis deres afbud skyldes menstruationssmerter.

Især de yngre og voksne kvinder mellem 18-49 år fortæller ikke, hvis menstruationssmerter er årsag til et afbud - mens de ældre kvinder over 50 år er mere ligefremme om årsagen.



Respondenter efterlyser anerkendelse og åbenhed

I den anden del af undersøgelsen blev respondenterne desuden bedt om at angive i hvor høj grad, de er enige eller uenige i en række udsagn. Her blev der bl.a. spurgt om deres holdning til at tale åbent om menstruation og menstruationssmerter.

Især de yngre respondenter (18-34 år) markerede en høj grad af enighed i, om menstruationssmerter bør være noget, man kan tale åbent om (69%) - og samlet var der stor enighed i udsagnet (65% blandt alle respondenter).

Når der tales åbent om menstruation og menstruationssmerter, er der således også en stor del af respondenterne, der finder det beundringsværdigt. Det svarer 41% af de yngre kvinder og 35% i alt. Samtidig bryder i alt 21% af respondenterne sig dog ikke om, at andre ved, når de har menstruation.

En del af forklaringen på dette ønske om mere åbenhed, men tilbageholdenhed i selv at være åben og anerkendende, kan måske findes i, at 51% af respondenterne på tværs af alle aldersgrupper angiver, at de er enige i udtrykket: "Samfundet anerkender generelt ikke menstruationssmerter i tilstrækkelig grad."

"Samfundet anerkender generelt ikke menstruationssmerter i tilstrækkelig grad."

Der er mere at **undersøge.**

Undersøgelsen åbner op for en række overvejelser og spørgsmål, som fortjener at blive afdækket yderligere:

- Respondenterne peger på manglende åbenhed om og anerkendelse af menstruationssmerter. Kan denne manglende åbenhed skyldes en generel holdning om, at menstruationssmerter ikke er 'rigtige' smerter?
- Kun en lille andel af respondenterne er ærlige om årsagen, når menstruationssmerter er grunden til afbud.
- Spørgsmålet er om den manglende anerkendelse af smerterne, som rapporteres, skyldes et stadigt tabu om menstruation i samfundet/kulturen? Eller blandt menstruerende kvinder? Eller begge dele?
- Er der behov for yderligere rådgivning og støtte til især yngre kvinder i relation til menstruationssmerter? Og måske særligt for de yngre kvinder uden en mor-figur i deres liv?
- Kan/bør apoteker spille en større rolle i en eventuel styrket rådgivning?





Appendix

Data fra undersøgelsen

Q1

Har du menstruation/
menstruationscyklus?

		Ja, jeg menstruerer (regelmæssigt eller ej)	Ja, jeg har en cyklus, men jeg har ikke nødvendigvis blødning (f.eks. pga. brug af p-piller, mini-piller, hormonspiral eller andet)	Nej, jeg har hverken menstruation eller ægløsning	Ved ikke	Antal respondenter
Total		58%	26%	15%	1%	1.204
Alder	18-34 år	70%	26%	3%	0%	540
	35-49 år	61%	28%	10%	1%	457
	50-55 år	21%	19%	57%	2%	206
Region	Hovedstaden	63%	24%	11%	1%	419
	Sjælland	53%	26%	20%	1%	160
	Syddanmark	57%	24%	19%	0%	234
	Midtjylland	57%	26%	1%	1%	277
	Nordjylland	53%	33%	13%	1%	113
Husstandens indkomst	Under 300.000 kr	60%	25%	14%	1%	233
	300.000 - 699.999 kr	58%	26%	16%	1%	438
	700.000 kr og derover	54%	28%	18%	0%	273
Uddannelse	Grundskole/ Gymnasium	60%	26%	13%	1%	291
	Kort/ Mellem-lang	55%	27%	17%	1%	707
	Lang	68%	22%	10%	1%	194
Menstruation vs cyklus	Menstruerer regelmæssigt	100%	0%	0%	0%	702
	Cyklus evt. uden blødning	0%	100%	0%	0%	310

Q2

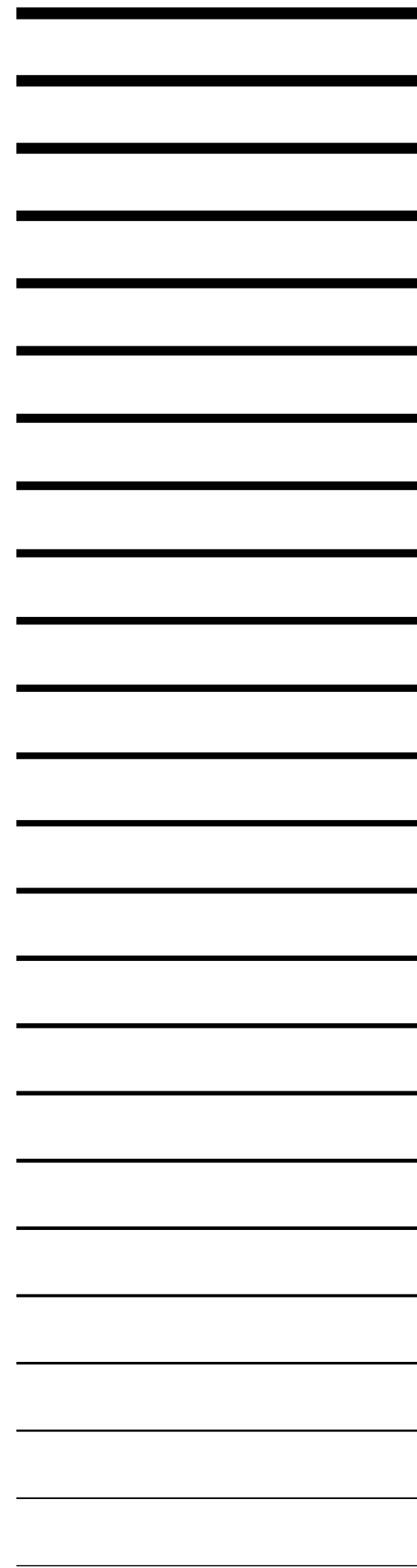
Hvor ofte oplever du at have smerter op til og/eller under menstruation/cyklus?

		Hver gang	Næsten hver gang (mindst 2 ud af 3 cyklusser)	Ofte (mindst 1 ud af 3 cyklusser)	Sjældent	Aldrig	Ved ikke	Antal respondenter
Total		39%	19%	13%	21%	6%	2%	1.012
Alder	18-34 år	47%	20%	12%	16%	3%	2%	520
	35-49 år	31%	18%	13%	26%	9%	2%	407
	50-55 år	32%	12%	17%	27%	12%	-	84
Region	Hovedstaden	40%	19%	11%	23%	5%	1%	367
	Sjælland	37%	14%	16%	24%	6%	3%	127
	Syddanmark	38%	16%	17%	19%	7%	3%	190
	Midtjylland	43%	22%	11%	16%	7%	0%	232
	Nordjylland	33%	21%	11%	25%	6%	4%	97
Husstandens indkomst	Under 300.000 kr	48%	18%	12%	17%	3%	2%	198
	300.000 - 699.999 kr	38%	20%	11%	20%	8%	2%	365
	700.000 kr og derover	32%	18%	14%	26%	9%	1%	222
Uddannelse	Grundskole/ Gymnasium	49%	19%	12%	15%	4%	2%	249
	Kort/ Mellem-lang	36%	17%	14%	24%	7%	2%	580
	Lang	36%	22%	13%	21%	6%	2%	174
Menstruation vs cyklus	Menstruerer regelmæssigt	45%	22%	12%	16%	3%	2%	702
	Cyklus evt. uden blødning	27%	11%	15%	32%	13%	2%	310

Q3

Når du har menstruation/cyklus, hvor mange dage bløder du da typisk?

		2 dage eller mindre	3-4 dage	5-6 dage	7-8 dage	Mere end 8 dage	Ved ikke	Antal respondenter
Total		9%	33%	43%	8%	2%	5%	1.012
Alder	18-34 år	6%	36%	46%	8%	1%	3%	520
	35-49 år	13%	30%	40%	8%	3%	7%	407
	50-55 år	13%	30%	37%	6%	1%	13%	84
Region	Hovedstaden	9%	32%	45%	8%	1%	5%	367
	Sjælland	11%	26%	49%	8%	2%	4%	127
	Syddanmark	10%	33%	41%	8%	2%	6%	190
	Midtjylland	7%	36%	41%	9%	2%	5%	232
	Nordjylland	11%	40%	31%	3%	6%	8%	97
Husstandens indkomst	Under 300.000 kr	6%	38%	45%	8%	2%	3%	198
	300.000 - 699.999 kr	11%	35%	37%	10%	2%	5%	365
	700.000 kr og derover	12%	28%	46%	5%	3%	5%	222
Uddannelse	Grundskole/ Gymnasium	7%	34%	46%	8%	2%	4%	249
	Kort/ Mellem-lang	11%	33%	42%	7%	2%	6%	580
	Lang	8%	34%	41%	10%	1%	7%	174
Menstruation vs cyklus	Menstruerer regelmæssigt	2%	36%	49%	8%	2%	2%	702
	Cyklus evt. uden blødning	26%	27%	27%	6%	2%	12%	310



Q4

Når du oplever smerter under din menstruation/cyklus, hvor på smerteskalaen ligger de så, når de er værst?

		1 - 3: Lette smerter	2	2	3	4 - 7: Moderate smerter	4	5	6	7	8 - 10: Svære smerter	8	9	10	Ved ikke	Antal respondenter
Total		9%	4%	5%	9%	56%	10%	11%	15%	19%	25%	16%	5%	5%	1%	931
Alder	18-34 år	18%	2%	3%	8%	59%	8%	11%	17%	22%	27%	18%	5%	5%	2%	497
	35-49 år	12%	6%	6%	11%	52%	11%	13%	13%	16%	24%	14%	4%	5%	1%	360
	50-55 år	23%	7%	9%	11%	51%	12%	11%	16%	12%	22%	12%	5%	4%	-	74
Region	Hovedstaden	27%	4%	6%	10%	55%	9%	10%	16%	20%	25%	15%	5%	5%	1%	343
	Sjælland	19%	5%	4%	10%	60%	14%	13%	14%	19%	21%	13%	2%	6%	-	116
	Syddanmark	19%	3%	5%	10%	54%	8%	9%	19%	18%	26%	19%	5%	2%	2%	172
	Midtjylland	19%	3%	3%	8%	54%	9%	15%	12%	18%	31%	18%	7%	6%	1%	214
	Nordjylland	15%	3%	5%	8%	60%	10%	13%	16%	21%	22%	15%	3%	3%	2%	87
Husstandens indkomst	Under 300.000 kr	16%	1%	4%	10%	52%	9%	10%	12%	22%	32%	17%	6%	8%	2%	189
	300.000 - 699.999 kr	14%	5%	4%	10%	61%	9%	13%	17%	22%	20%	13%	4%	3%	1%	326
	700.000 kr og derover	18%	5%	6%	10%	59%	12%	14%	20%	14%	21%	13%	5%	4%	1%	199
Uddannelse	Grundskole/ Gymnasium	20%	3%	3%	6%	52%	9%	11%	11%	21%	36%	23%	6%	6%	1%	236
	Kort/ Mellem-lang	11%	4%	6%	10%	56%	9%	12%	17%	18%	23%	16%	4%	4%	1%	526
	Lang	20%	4%	4%	12%	59%	10%	12%	18%	19%	18%	9%	4%	4%	2%	160
Menstruation vs cyklus	Menstruerer regelmæssigt	21%	2%	4%	9%	58%	10%	12%	18%	19%	25%	16%	5%	4%	1%	668
	Cyklus evt. uden blødning	16%	7%	5%	10%	49%	10%	11%	10%	18%	26%	16%	4%	6%	3%	263

Q5

Hvilke gener, hvis nogen, som følge af menstruationen/cyklussen oplever du typisk før, under og/eller evt. efter din menstruation?

		Smarter i underlivet og/eller lænden	Oppustethed	Træthed	Krampeagtige sammentrækninger i underlivet	Humørsvingninger	Manglende energi	Trang til sukker eller særlige madvarer	Ømme bryster	Uren hud	Hovedpine/migræne	Irritation	Tristhed	Mathed i kroppen	Diarré	Vægtstigning	Kvalme	Nedsat livskvalitet	Svedture	Forstoppelse	Mindre/manglende sexlyst	Opkast	Andet	Oplever typisk ingen gener	Ved ikke	Antal respondenter
Total		63%	54%	51%	49%	48%	44%	44%	38%	35%	35%	33%	27%	27%	22%	18%	17%	14%	14%	14%	10%	3%	3%	4%	2%	1.012
Alder	18-34 år	69%	58%	58%	58%	55%	52%	47%	39%	46%	36%	38%	33%	29%	27%	16%	23%	16%	15%	15%	13%	3%	2%	2%	1%	520
	35-49 år	58%	50%	44%	39%	42%	39%	44%	37%	26%	33%	28%	23%	25%	16%	21%	10%	12%	13%	12%	8%	2%	3%	4%	2%	407
	50-55 år	54%	42%	36%	35%	27%	27%	26%	33%	14%	36%	19%	12%	23%	13%	12%	9%	11%	13%	11%	5%	2%	5%	9%	5%	84
Region	Hovedstaden	62%	59%	51%	47%	48%	45%	44%	42%	34%	33%	32%	27%	28%	25%	21%	17%	14%	13%	15%	10%	3%	2%	3%	2%	367
	Sjælland	63%	52%	57%	48%	48%	42%	44%	34%	36%	36%	38%	21%	25%	17%	16%	16%	11%	15%	13%	8%	2%	2%	6%	1%	127
	Syddanmark	67%	48%	48%	52%	49%	44%	43%	40%	38%	38%	32%	29%	26%	21%	16%	17%	14%	14%	15%	12%	3%	3%	4%	2%	190
	Midtjylland	62%	51%	50%	50%	46%	45%	46%	36%	34%	36%	29%	29%	24%	18%	15%	16%	16%	13%	10%	10%	3%	4%	3%	2%	232
	Nordjylland	64%	56%	48%	49%	47%	45%	42%	25%	37%	32%	38%	25%	35%	26%	19%	16%	14%	18%	13%	9%	1%	2%	5%	2%	97
Husstandens indkomst	Under 300.000 kr	68%	57%	62%	58%	51%	55%	53%	38%	46%	38%	36%	34%	31%	28%	21%	20%	21%	18%	16%	10%	4%	2%	2%	4%	198
	300.000 - 699.999 kr	62%	53%	48%	49%	47%	41%	42%	39%	33%	35%	32%	25%	27%	24%	19%	17%	13%	15%	14%	11%	2%	2%	4%	1%	365
	700.000 kr og derover	61%	56%	46%	42%	45%	41%	44%	34%	30%	30%	29%	22%	26%	15%	17%	12%	13%	10%	14%	14%	1%	3%	4%	2%	222
Uddannelse	Grundskole/ Gymnasium	68%	57%	58%	59%	57%	55%	51%	39%	42%	39%	39%	38%	31%	25%	16%	24%	20%	19%	13%	10%	4%	3%	2%	2%	249
	Kort/ Mellem-lang	62%	52%	50%	46%	43%	42%	42%	39%	34%	35%	31%	23%	26%	21%	20%	14%	12%	13%	14%	10%	2%	2%	4%	2%	580
	Lang	61%	55%	44%	46%	48%	37%	43%	30%	33%	31%	31%	26%	27%	20%	14%	14%	13%	10%	13%	10%	2%	2%	3%	2%	174
Menstruation vs cyklus	Menstruerer regelmæssigt	66%	55%	54%	50%	50%	48%	46%	41%	38%	34%	35%	29%	28%	24%	19%	17%	14%	15%	13%	11%	3%	3%	2%	2%	702
	Cyklus evt. uden blødning	56%	52%	43%	45%	42%	36%	39%	30%	30%	36%	28%	22%	24%	16%	14%	17%	14%	12%	15%	9%	3%	3%	8%	2%	310

Q6

Hvor mange dage oplever du typisk i alt at have gener grundet din menstruation/cyklus mentalt / fysisk op til, under og efter menstruationen?

		Under 2 dage	3-4 dage	5-6 dage	7-8 dage	9-10 dage	11-12 dage	Mere end 12 dage	Ved ikke	Antal respondenter
Total		30%	37%	14%	7%	4%	2%	1%	5%	957
Alder	18-34 år	27%	34%	16%	9%	5%	2%	0%	6%	503
	35-49 år	32%	39%	13%	3%	3%	2%	2%	5%	381
	50-55 år	29%	44%	10%	7%	4%	1%	-	4%	72
Region	Hovedstaden	30%	39%	13%	6%	3%	2%	1%	7%	349
	Sjælland	31%	39%	12%	5%	5%	2%	1%	5%	119
	Syddanmark	31%	37%	12%	7%	5%	2%	1%	4%	179
	Midtjylland	25%	35%	19%	9%	5%	2%	-	6%	221
	Nordjylland	36%	28%	17%	7%	7%	-	4%	2%	90
Husstandens indkomst	Under 300.000 kr	28%	31%	18%	8%	8%	3%	1%	4%	187
	300.000 - 699.999 kr	32%	37%	13%	7%	4%	1%	2%	4%	348
	700.000 kr og derover	33%	44%	12%	4%	1%	2%	0%	3%	209
Uddannelse	Grundskole/ Gymnasium	23%	37%	16%	10%	5%	3%	1%	5%	238
	Kort/ Mellem-lang	32%	36%	14%	6%	4%	2%	1%	5%	546
	Lang	30%	42%	11%	5%	4%	1%	1%	6%	165
Menstruation vs cyklus	Menstruerer regelmæssigt	28%	38%	15%	6%	5%	2%	1%	4%	678
	Cyklus evt. uden blødning	32%	33%	13%	8%	3%	1%	1%	8%	279

Q7

Hvem spurgte du til råds om behandling af dine menstruationssmerter de første år efter, du fik menstruation?

		Min mor	Min praktiserende læge	Mine venner/veninder	Min søster	Andet familiemedlem	Apoteket	Andre	Jeg spurgte ingen til råds	Ved ikke	Jeg spurgte ingen til råds
Total		51%	20%	17%	6%	3%	2%	2%	26%	7%	931
Alder	18-34 år	60%	20%	20%	8%	4%	2%	1%	21%	6%	497
	35-49 år	41%	20%	13%	3%	1%	2%	3%	33%	9%	360
	50-55 år	39%	22%	12%	8%	3%	3%	1%	32%	7%	74
Region	Hovedstaden	54%	18%	19%	6%	3%	1%	2%	25%	7%	343
	Sjælland	49%	22%	10%	4%	2%	3%	-	27%	6%	116
	Syddanmark	48%	23%	10%	7%	2%	2%	3%	30%	9%	172
	Midtjylland	45%	19%	20%	6%	3%	4%	2%	26%	7%	214
	Nordjylland	57%	21%	22%	9%	3%	-	1%	25%	6%	87
Husstandens indkomst	Under 300.000 kr	55%	22%	17%	6%	3%	3%	3%	24%	2%	189
	300.000 - 699.999 kr	49%	20%	15%	6%	4%	2%	2%	26%	8%	326
	700.000 kr og derover	51%	23%	21%	6%	1%	2%	2%	28%	6%	199
Uddannelse	Grundskole/ Gymnasium	61%	19%	19%	10%	5%	1%	1%	18%	5%	236
	Kort/ Mellem-lang	48%	20%	15%	6%	2%	2%	2%	30%	6%	526
	Lang	47%	21%	20%	4%	1%	3%	4%	26%	11%	160
Menstruation vs cyklus	Menstruerer regelmæssigt	50%	18%	17%	6%	3%	2%	2%	28%	8%	668
	Cyklus evt. uden blødning	53%	23%	16%	7%	2%	2%	1%	24%	6%	263

Q8

Hvem har du spurt til råds om behandling af dine menstruationssmerter de seneste år?

		Min mor	Min praktiserende læge	Mine venner/veninder	Min søster	Andet familiemedlem	Apoteket	Andre	Jeg spurgte ingen til råds	Ved ikke	Jeg spurgte ingen til råds
Total		14%	24%	13%	4%	2%	2%	3%	55%	3%	931
Alder	18-34 år	24%	23%	18%	5%	2%	3%	1%	49%	3%	497
	35-49 år	3%	25%	8%	2%	1%	1%	6%	61%	4%	360
	50-55 år	1%	30%	5%	1%	1%	1%	1%	65%	1%	74
Region	Hovedstaden	14%	24%	15%	3%	3%	2%	3%	53%	3%	343
	Sjælland	16%	23%	7%	2%	3%	2%	2%	57%	3%	116
	Syddanmark	10%	25%	10%	3%	1%	3%	2%	59%	3%	172
	Midtjylland	15%	22%	15%	5%	1%	1%	4%	54%	3%	214
	Nordjylland	14%	31%	17%	6%	1%	1%	6%	52%	1%	87
Husstandens indkomst	Under 300.000 kr	21%	28%	14%	4%	2%	2%	3%	48%	3%	189
	300.000 - 699.999 kr	12%	26%	16%	4%	2%	2%	2%	56%	2%	326
	700.000 kr og derover	5%	21%	11%	2%	1%	2%	6%	61%	4%	199
Uddannelse	Grundskole/ Gymnasium	32%	28%	17%	7%	3%	3%	4%	39%	3%	236
	Kort/ Mellem-lang	7%	24%	11%	3%	1%	2%	4%	60%	3%	526
	Lang	9%	22%	16%	3%	2%	1%	2%	61%	3%	160
Menstruation vs cyklus	Menstruerer regelmæssigt	14%	21%	14%	4%	2%	2%	2%	56%	3%	668
	Cyklus evt. uden blødning	13%	33%	11%	3%	2%	1%	6%	51%	3%	263



Q9

Har du inden for det seneste år oplevet, at du ikke har kunnet deltage i én eller flere af følgende aktiviteter på grund af menstruationssmerter?

	Total	Arbejde eller studie	Træningssession	Tur på stranden	Middagselskab med venner eller familie	Vandre- eller cykeltur	Sportsevent eller koncert/festival	Et møde, fx på arbejdspladsen, i en klub eller forening	Biografur/teatertur eller lignende	Rejse	Andet	Har deltaget i alt hvad jeg ville	Ved ikke	Antal respondenter
Alder														
18-34 år	20%	16%	16%	15%	8%	8%	6%	6%	3%	3%	52%	8%	497	
35-49 år	11%	13%	10%	8%	8%	7%	6%	6%	1%	5%	64%	8%	360	
50-55 år	7%	7%	15%	8%	8%	3%	1%	3%	3%	5%	66%	5%	74	
Region														
Hovedstaden	15%	17%	15%	11%	10%	8%	7%	6%	3%	4%	54%	8%	343	
Sjælland	16%	14%	9%	13%	8%	8%	4%	5%	3%	3%	58%	8%	116	
Syddanmark	13%	10%	13%	13%	6%	6%	6%	3%	1%	6%	65%	6%	172	
Midtjylland	18%	14%	15%	12%	6%	6%	5%	7%	3%	5%	56%	8%	214	
Nordjylland	11%	9%	11%	13%	7%	6%	3%	2%	-	1%	62%	10%	87	
Husstandens indkomst														
Under 300.000 kr	19%	16%	16%	16%	11%	10%	10%	6%	2%	4%	51%	10%	189	
300.000 - 699.999 kr	15%	15%	15%	13%	9%	6%	5%	5%	2%	5%	57%	5%	326	
700.000 kr og derover	11%	12%	10%	7%	6%	5%	4%	5%	1%	2%	69%	6%	199	
Uddannelse														
Grundskole/ Gymnasium	22%	17%	16%	17%	8%	8%	7%	6%	3%	4%	48%	8%	236	
Kort/ Mellem-lang	11%	11%	13%	9%	7%	6%	4%	5%	1%	4%	62%	8%	526	
Lang	18%	18%	11%	12%	9%	8%	7%	7%	3%	3%	59%	6%	160	
Menstruation vs cyklus														
Menstruerer regelmæssigt	15%	15%	15%	13%	8%	6%	5%	6%	2%	4%	55%	8%	668	
Cyklus evt. uden blødning	16%	11%	9%	10%	6%	8%	6%	4%	2%	5%	64%	8%	263	

Q10

Hvor ofte melder du typisk fra til en aktivitet pga. menstruationssmerter?

	Total	Aldrig	Sjældent	Oft	Meget ofte	Altid	Ved ikke	Antal respondenter
Alder								
18-34 år	34%	45%	11%	3%	2%	5%	497	
35-49 år	45%	39%	9%	1%	1%	5%	360	
50-55 år	47%	34%	11%	-	1%	7%	74	
Region								
Hovedstaden	38%	45%	8%	3%	1%	4%	343	
Sjælland	39%	42%	10%	2%	1%	6%	116	
Syddanmark	43%	38%	13%	2%	1%	4%	172	
Midtjylland	35%	39%	12%	2%	3%	10%	214	
Nordjylland	44%	42%	9%	-	1%	3%	87	
Husstandens indkomst								
Under 300.000 kr	28%	43%	13%	6%	1%	8%	189	
300.000 - 699.999 kr	42%	41%	11%	1%	2%	3%	326	
700.000 kr og derover	52%	36%	7%	1%	1%	4%	199	
Uddannelse								
Grundskole/ Gymnasium	30%	43%	14%	4%	3%	7%	236	
Kort/ Mellem-lang	43%	41%	9%	2%	1%	5%	526	
Lang	41%	44%	9%	1%	1%	4%	160	
Menstruation vs cyklus								
Menstruerer regelmæssigt	36%	45%	11%	2%	1%	5%	668	
Cyklus evt. uden blødning	47%	33%	10%	2%	2%	7%	263	

Q11

Hvor ofte er du ærlig over for relationer, der ikke er familie/venner om, at det er pga. menstruationssmerter, at du melder afbud?

	Total	Aldrig	Sjældent	Oft	Meget ofte	Altid	Ved ikke	Antal respondenter
Alder								
18-34 år	24%	20%	17%	9%	14%	10%	303	
35-49 år	27%	25%	13%	9%	10%	9%	180	
50-55 år	9%	26%	18%	6%	18%	18%	34	
Region								
Hovedstaden	21%	27%	16%	11%	12%	8%	198	
Sjælland	30%	19%	14%	8%	10%	14%	63	
Syddanmark	23%	16%	14%	10%	15%	15%	91	
Midtjylland	25%	22%	18%	6%	14%	8%	118	
Nordjylland	26%	22%	15%	7%	11%	11%	46	
Husstandens indkomst								
Under 300.000 kr	18%	25%	21%	9%	16%	9%	120	
300.000 - 699.999 kr	25%	22%	13%	12%	13%	8%	179	
700.000 kr og derover	31%	20%	10%	7%	14%	10%	88	
Uddannelse								
Grundskole/ Gymnasium	16%	25%	18%	9%	13%	13%	149	
Kort/ Mellem-lang	26%	21%	16%	9%	12%	9%	276	
Lang	32%	22%	12%	6%	14%	8%	88	
Menstruation vs cyklus								
Menstruerer regelmæssigt	25%	25%	15%	8%	11%	10%	394	
Cyklus evt. uden blødning	22%	14%	17%	12%	19%	11%	123	

Q12

Hvilke af følgende udsagn er du enig i?

		Det er ok at lindre menstruationssmerter, fx med smertestillende produkter	Menstruationssmerter bør være noget, vi kan tale åbent om	Samfundet anerkender generelt ikke menstruationssmerter i tilstrækkelig grad	Jeg beundrer kvinder, der tør tale åbent om menstruation og menstruationssmerter	Jeg bryder mig ikke om, at andre ved, når jeg har menstruation	Jeg oplever, at andre mennesker bliver lettede og åbner op, hvis jeg selv taler åbent om menstruation og menstruationssmerter	Jeg oplever, at andre mennesker bliver flove, hvis jeg taler åbent om menstruation og menstruationssmerter	Menstruationssmerter er noget, man bare må acceptere og ikke beklage sig over	Menstruation og menstruationssmerter er pinligt	Ingen af disse	Ved ikke	Antal respondenter
	Total	71%	65%	51%	35%	21%	18%	16%	10%	5%	3%	4%	1.012
Alder	18-34 år	71%	69%	58%	41%	19%	23%	18%	10%	4%	3%	3%	520
	35-49 år	72%	61%	45%	30%	24%	12%	14%	11%	5%	3%	5%	407
	50-55 år	68%	61%	39%	23%	20%	20%	9%	11%	5%	4%	1%	84
Region	Hovedstaden	72%	68%	54%	38%	21%	22%	16%	7%	5%	3%	4%	367
	Sjælland	70%	57%	48%	31%	21%	14%	10%	13%	5%	5%	4%	127
	Syddanmark	71%	62%	49%	30%	20%	16%	17%	14%	4%	3%	4%	190
	Midtjylland	71%	66%	52%	37%	21%	16%	20%	10%	6%	3%	4%	232
	Nordjylland	70%	67%	51%	32%	23%	21%	11%	10%	2%	-	5%	97
Husstandens indkomst	Under 300.000 kr	72%	72%	56%	41%	18%	23%	21%	10%	3%	2%	3%	198
	300.000 - 699.999 kr	70%	65%	51%	35%	21%	17%	17%	9%	5%	3%	4%	365
	700.000 kr og derover	77%	68%	47%	31%	25%	14%	14%	12%	6%	3%	3%	222
Uddannelse	Grundskole/ Gymnasium	75%	73%	58%	41%	16%	27%	16%	10%	2%	-	4%	249
	Kort/ Mellem-lang	71%	62%	48%	32%	23%	15%	14%	11%	6%	3%	3%	580
	Lang	69%	68%	52%	37%	22%	16%	19%	7%	5%	5%	4%	174
Menstruation vs cyklus	Menstruerer regelmæssigt	71%	65%	52%	36%	22%	17%	17%	11%	5%	3%	4%	702
	Cyklus evt. uden blødning	71%	64%	50%	32%	19%	22%	13%	8%	3%	2%	3%	310



Om Haleon.

Haleon er en global consumer healthcare virksomhed.

Haleons formål er at levere bedre sundhed i hverdagen, der bidrager til øget velvære. Det gør Haleon blandt andet ved at investere i undersøgelser, der kan skabe et mere tydeligt billede af, hvad der forhindrer folk i at opnå inkluderende og bedre sundhed i hverdagen. Desuden arbejder Haleon med at informere om og inspirere til handlinger, vi og andre kan tage for at fjerne disse barrierer.

Brandporteføljen i Danmark består af produkter, der omfatter Panodil, Sensodyne, Voltaren, Parodontax, Nicotinell, Otrivin og Multitabs - produkter som både forbrugere og sundhedseksperter har tillid til. Globalt har Haleon cirka 22.000 ansatte på cirka 170 markeder.

Læs mere om Haleon her: www.haleon.com



HALEON