



**Karolinska
Institutet**

KAROLINSKA INSTITUTET
Institutionen för kvinnor och barns hälsa
Enheten för reproduktiv hälsa
VT-18

Klimakteriet - kulturellt och individuellt

En metasyntes om synen på klimakteriet i olika kulturer

Examensarbete i sexuell, reproduktiv och perinatal hälsa, 15 hp
(Avancerad nivå), 2018

Författare:
Elisabeth Erneholm
Leg. Sjuksköterska
Barnmorskestuderande

Tara Rostern
Leg. Sjuksköterska
Barnmorskestuderande

Handledare:
Malin Söderberg
Leg. Barnmorska, PhD

Examniator:
Amani Eltayb
Vet dr, PhD

KAROLINSKA INSTITUTET
Department of women's and children's health
Division of reproductive and perinatal health
VT-18

Menopause - culturally and individually.

A meta-synthesis regarding views on menopause in different cultures

Degree of sexual, reproductive and perinatal health, 15 hp
(Advanced level), 2018

Authors:
Elisabeth Erneholm
RN
Midwifery student

Tara Rostern
RN
Midwifery student

Supervisor:
Malin Söderberg
RN, RM, PhD

Examiner:
Amani Eltayb
Vet dr, PhD

Sammanfattning

Bakgrund: Då medellivslängden ökar lever många kvinnor idag en tredjedel av sina liv postmenopausalt. Tonåren och klimakteriet ses som två extremer i kvinnans reproduktiva liv. Studier visar att menopausala symtom inte är lika påtagliga i samhällen där klimakteriet ses som en positiv istället för en negativ företeelse.

Syfte: Att öka förståelsen för hur klimakteriet beskrivs i olika kulturer.

Metod: En kvalitativ metasyntes för att analysera 13 kvalitativa artiklar från 9 olika länder publicerade tidigast 2012. Analysen delades upp i tre steg: Steg 1: Tog ut koncept och teman som svarade mot syftet; Steg 2: tog ut det som var bärande från varje tema och Steg 3: Tittade vi efter mönster och samband mellan steg 1 och steg 2.

Resultat: Tre teman framkom där människor från olika kulturer ser på klimakteriet som: *En naturlig förändring där kvinnan växer i sin nya roll, En oro inför sjukdom och ohälsa samt En dold kamp med en rädsla inför åldrandet och den framtida parrelationen.*

Konklusion: Synen på klimakteriet varierade men de flesta oavsett kultur såg det som en naturlig del av livet. Klimakteriet kopplades ihop med åldrande. Kunskapsbrist bidrog till känslor av oro inför åldrandet och den framtida hälsan. Det finns kulturella skillnader i hur äldre kvinnor värderas vilket också påverkade synen på klimakteriet. Detta tyder på att vårdpersonal bör vara försiktiga med förutfattade meningar om klimakteriet och bör ge information tidigt till kvinnan för en lättare övergång.

Nyckelord: Kultur, klimakteriet, upplevelser, medvetenhet, uppfattning, attityder.

Abstract

Background: As the average life expectancy is increasing, many women live a third of their lives postmenopausal. Studies show that menopausal symptoms are not as pronounced in communities where menopause is viewed positively, compared to those where it is viewed negatively.

Aim: To enhance the understanding of how menopause is described in different cultures.

Methods: A qualitative meta-synthesis to analyze 13 qualitative articles from 9 different countries, published between 2012 -2018. The analysis was carried in three phases: Phase 1: gathered concepts/themes in relation to study aim; Phase 2: Content of themes were highlighted and clarified and Phase 3; we looked for themes' patterns and relationships between Phase 1 and 2.

Results: Three major themes emerged; *a natural change with female growth and empowerment, a worry for sickness and future health and a hidden struggle with fear of aging and fear of the future relationship.*

Conclusion: Views variation on menopause were found among different cultures, however most participants perceived it as a natural phase of life. Menopause was connected to ageing. Lack of knowledge contributed to worries about aging and future health. Different cultures valued older women differently, which also affects their view of menopause. This indicates that health care professionals should be careful of preconceived meaning of menopause and they should provide women with information in an early stage for easier transition.

Keywords: Culture, climacteric, experience, awareness, perception, attitude.

Innehållsförteckning

Terminologi	6
Inledning	6
Kroppsförändringar under klimakteriet	6
Olika perspektiv på klimakteriet	7
Parrelationen och klimakteriet	7
Problemformulering	8
Syfte	8
Metod	8
Urvalskriterier	8
Datainsamling	9
Artiklarnas kvalitativa metoder	11
Syntetisering av resultat	12
Tolkning av data.....	12
Etik	13
Resultat	13
Tabell 3. Analysprocessen och tolkning av data från första nivås teman till tredje nivås teman.	14
En naturlig förändring där kvinnan växer i sin nya roll	15
En oro inför sjukdom och ohälsa.....	16
En dold kamp med en rädsla inför åldrandet och den framtida parrelationen	18
Metoddiskussion	19
Resultatdiskussion	21
Slutsats	23
Referenser	24
Bilaga 1 Tabell 2. Tabellerade artiklar.	27
Fortsättning av Bilaga 1 Tabell 2	29

Terminologi

Premenopaus. Innefattar perioden, åren, direkt innan menopaus (WHO, 1994).

Peri-menopaus/Klimakteriet. Inkluderar perioden direkt innan menopaus, då endokrina, biologiska och kliniska symtom börjat ge sig till känna, samt första året efter menopaus (WHO, 1994). Termen klimakteriet brukar på svenska också användas för denna period.

Menopaus. Definieras som upphörandet av menstruationen och beror på förlust av follikel aktivitet i ovarierna. Tiden för menopaus kan först bestämmas efter 12 månaders amenorré med avsaknad av annan patologisk eller fysiologisk orsak (WHO, 1994).

Postmenopaus. Tiden efter menopaus räknat från den sista menstruationen (WHO, 1994).

Inledning

Medellivslängden för kvinnor ökar ständigt och idag spenderar många kvinnor en tredjedel av sitt liv postmenopausalt (Al-Assawi & Palacios, 2009). Tonåren och klimakteriet ses som två extremer i kvinnans reproduktiva liv (Hammoudeh et al., 2017). När vi sökte artiklar om attityder till klimakteriet fann vi att flera studier visade på att menopausala symtom inte var lika påtagliga i samhällen där klimakteriet sågs som en positiv istället för en negativ företeelse (Pan, Wu, Hsu, Yao & Huang, 2002). Vidare fann vi en studie från Taiwan som visade att kvinnor som hade en mer negativ attityd till klimakteriet rapporterade högre grad av depressiva symtom (Lu, Tseng, Lin, Luh, & Shu, 2009).

Kroppsförändringar under klimakteriet

Upplevelsen av klimakteriet är individuell för varje kvinna. Blödningsrubbningsar är vanliga åren innan menopaus, först tätare blödningar som därefter glesas ut. Det beror på att ägglossningen först blir oregelbunden och därefter helt uteblir och då uteblir också blödningsen. Svettningar och värmevallningar drabbar 50-70% av kvinnor i klimakteriet i Sverige och av dessa söker ca 30 % till läkare för sina besvär. Vasomotoriska besvär som svettningar och värmevallningar är de enda förändringar som är direkt korrelerade till de sjunkande östrogennivåerna. Urogenitala besvär förekommer hos ungefär hälften av kvinnorna som genomgått klimakteriet (Landgren, 2016). Andra symtom så som sömnsvårigheter kan uppstå sekundärt till kraftiga vasomotoriska besvär. Genomsnittsåldern för menopaus är ca 50 år, den siffran kan variera något mellan olika länder (WHO, 1994). Hälsan hos kvinnor i klimakteriet influeras starkt av kulturen och de ekonomiska

förutsättningarna som råder där de bor. De yttre omständigheter som till stor del påverkar hälsan är fysiska krav i arbetet eller i hemmet, miljöpåverkan såsom infektioner och miljöföroreningar, antalet graviditeter och hur de hanterats samt tillgång till mat och hälso- och sjukvård (WHO, 1994).

Olika perspektiv på klimakteriet

Det finns olika sätt att se på klimakteriet. Det biomedicinska synsättet hanterar klimakteriet som en sjukdom där symtomen eller hormonbristen behandlas. Det psykosociala perspektivet ser klimakteriet som en fas i kvinnans liv som endast kräver medicinering om svåra symtom uppenbarar sig. Ur ett feministiskt perspektiv ses klimakteriet som en övergång och kroppsförändringarna tolkas som en normal process och inte tecken på sjukdom. Det feministiska perspektivet tror att det som har format synen på klimakteriet är den rådande bilden av kvinnan som främst en reproduktiv varelse, samhällets attityder till åldrandet och kvinnans roll i samhället (Guillemin, 1999). I den västerländska kulturen existerar negativa stereotyper till äldre kvinnor medan ungdomlighet ses som något attraktivt vilket leder till att kvinnorna känner ambivalens till förändringarna i deras kroppar under klimakteriet (Rubinstein & Foster, 2013). Den rådande kulturen påverkar alltså kvinnans upplevelse och attityd till klimakteriet (Uncu, Alper, Ozdemir, Bilgel, & Uncu, 2007). Begreppet kultur innefattar flera olika förklaringar, enligt Nationalencyklopedin (u.å) är kultur summan av en populations tankar, handlingar och omgivande förhållande. Kulturyttringar kan vara språk, teknologi, idéer, beteenden med mera vilka alla förändras över tid eller nedärvs från generationer.

Parrelationen och klimakteriet

Under klimakteriet påverkas inte bara kvinnan utan även parrelationen. I en studie som undersökte Brasilianska mäns uppfattning av klimakteriet var det främst värmevallningar, irritation, nervositet, känslighet och humörsvängningar som uppmärksammades (Cacapava Rodolpho, Cid Quirino, Komura Hoga, & Lima Ferreira Santa Rosa, 2016). Mäns uppfattning om kvinnor i klimakteriet präglades av historiska, kulturella och sociala faktorer. Bristen på kunskap om klimakteriet hos mannen tros vara orsak till djupa konflikter inom parrelationen. Män som visade sig ha mer kunskap om klimakteriet tenderade att ha en mer stödjande roll. Även maktförhållandet mellan kvinnor och män påverkar parets upplevelse av klimakteriet (Cacapava et al., 2016).

Problemformulering

Med tanke på att kvinnor lever längre idag kommer vårdpersonal träffa fler i denna patientgrupp. Under vår praktik på mödravården upplevde vi att vi saknade ett kunskapsunderlag specifikt för kvinnor i klimakteriet. För att kunna bemöta och nå dessa kvinnor krävs det att vi som vårdpersonal har en förståelse för den variation i syn på klimakteriet som kan råda. I samhällen där det råder en positiv syn på klimakteriet upplevs denna livsfas mer positivt av kvinnorna än i samhällen där det råder en mer negativ syn. Hur är synen på klimakteriet i olika kulturer? Vad kan vi lära oss av olika kulturers syn på klimakteriet?

Syfte

Syftet med studien är att öka förståelsen för hur klimakteriet beskrivs i olika kulturer.

Metod

För att svara på syftet valde vi att göra en litteratursammanställning av forskningsresultat från studier med kvalitativa data, en så kallad metasyntes. Metasyntes innebär att kombinera resultat från olika studier för att skapa ett nytt perspektiv (William & Stoltz, 2012). Vi har valt att endast inkludera kvalitativa artiklar då vi vill söka förståelse för klimakteriet i olika kulturer. Kvalitativ forskning har enligt William och Stoltz (2012) som syfte att uppnå förståelse genom att undersöka olika fenomen såsom upplevelser, erfarenheter eller mening. Det finns olika kvalitativa metoder som lämpar sig för att nå förståelse så som fenomenologi, grounded theory, etnografi eller innehållsanalys. Oavsett om metoderna skiljer sig åt så finns det gemensamma utgångspunkter. Kvalitativ forskning rör sig i termer av helhet, beskrivande data samt induktiv ansats vilket gör det möjligt att sammanställa kvalitativa resultat. Vi kommer att inkludera alla kvalitativa studier som kan bidra till att svara på vårt syfte, oavsett design.

Urvalskriterier

Inklusionskriterierna var originalartiklar som är vetenskapligt granskade med kvalitativ ansats där fulltext finns tillgänglig i PubMed, CINAHL och Web of science. Artiklar skrivna på engelska eller svenska och som publicerats tidigast år 2012 samt är etiskt godkända. Vi valde att inkludera artiklar som var publicerade tidigast år 2012 för att få ett resultat nära nutiden.

Artiklar med urval av kvinnor i premenopaus, peri-menopaus eller postmenopaus samt män med erfarenhet av att leva med dessa kvinnor. Vi valde premenopausala kvinnor för att se deras syn på klimakteriet innan de upplevt menopaus. Detta för att tydligare kunna se hur samhället och kulturen påverkar synen på klimakteriet. Peri-menopaus och postmenopaus valde vi för att se hur kvinnans syn på klimakteriet ser ut när de har upplevt det.

Exklusionskriterierna var översiktsartiklar (reviews) och artiklar med kvantitativ ansats samt artiklar som uteslutande studerade kvinnor med prematurt klimakterium eller cancerdiagnoser.

Datainsamling

Vi gjorde en systematisk sökning efter artiklar via PubMed, CINAHL och Web of science. En första grovsällning gjordes genom att läsa titlarna och se om de svarade mot syftet, därefter granskades abstrakt och om artikeln fanns i fulltext. Förfarandet presenteras i tabell 1. Varje artikel som svarade mot syftet relevansbedömdes och kvalitetsgranskades med hjälp av granskningsmall från Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU, 2014).

Artiklar exkluderades då de var publicerade före 2012 eller bedömdes ha låg studiekvalité efter kvalitetsgranskning eller var skrivna på annat språk än engelska eller svenska. Detta resulterade i 13 artiklar från 9 slumpmässiga länder som inkluderades i metasyntesen.

Följande sökord användes: qualitative research, climacteric, menopause, perceptions, attitude, awareness och experience. Mesh Termer i PubMed, CINAHL headings i CINAHL och fritext i Web of science.

Tabell.1

Databas/datum	Sökord	Antal träffar	Lästa abstrakt	Valda artiklar
PubMed 180118	Qualitative research MeSH term AND Climacteric MeSH term AND Attitude MeSH term	47	13	4
PubMed 210118	((climacteric[MeSH Terms]) AND (((attitude[MeSH Terms]) OR awareness[MeSH Terms]) OR experience)) AND qualitative research[MeSH Terms]	64	3	1
PubMed 220118	((qualitative) AND climacteric[MeSH Terms]) AND (((attitude[MeSH Terms]) OR awareness[MeSH Terms]) OR experience)	164	7	3
CINAHL 220118	(MH "Attitude+") AND (MH "Climacteric+") AND (MH "Qualitative Studies+")	112	15	1
CINAHL 250118	(MH "Perception+") AND (MH "Climacteric+") AND (MH "Qualitative Studies+")	20	3	0
CINAHL 250118	climacteric AND experience AND qualitative studies	26	5	0
Web of Science 230118	Climacteric AND attitude	116	3	0
PubMed 180118	Related articles		2	1
Web of science 290118	Climacteric Experience Qualitative	12	0	0
Web of science 290118	Climacteric Awareness	27	4	0
Web of science 290118	Climacteric Perception Qualitative	11	3	0
Web of science 290118	Menopause Perception Qualitative	67	8	1
Web of science 290118	Menopause Awareness Qualitative	19	1	0
Web of science 290118	Menopause Experience Qualitative	167	21	2
Web of science 290118	Menopause Attitude Qualitative	74	6	0

Artiklarnas kvalitativa metoder

I de 13 artiklarna som inkluderades i metasynthesen hade 6 stycken olika kvalitativa metoder använts. I fem artiklar har kvalitativ innehållsanalys använts som metod för att tolka data. Enligt SBU (2017) innebär den metoden att text läses upprepade gånger och meningsenheter tas ut och kodas. Dessa sorteras därefter i kategorier där likheter och skillnader jämförs. Koderna får inte passa in under mer än en kategori eller falla mellan två kategorier. I tre av artiklarna har tematisk innehållsanalys använts som exempelvis Braun och Clarkes (2006). Tematisk innehållsanalys går ut på att strukturera data för att identifiera teman som har framträtt mellan intervjupersonerna. I två av artiklarna har grounded theory använts. Den ena enligt Glaser och Strauss (1967), Charmaz, (2006) samt Birks och Mills (2010). Den andra är en del av en större mixed methods studie. Grounded theory används för att utveckla teorier om människors beteende genom att analysera kvalitativ data. Metoden består av induktion där hypoteser formuleras utifrån specifik information. Samt deduktion där slutsatser dras utifrån hypoteserna. Datainsamling och dataanalys sker parallellt med varandra och kan inte genomföras som separata steg (SBU, 2017). I en studie användes fenomenologisk hermeneutik enligt Van Manen (2001). Fenomenologisk hermeneutik fokuserar på tolkning av text, till exempel intervjutext, där berättelsen i intervjun tolkas för att hitta en djupare innebörd. Delar som handlar om samma sak förs ihop till större enheter. Det som studeras är levda erfarenheter (SBU, 2017). I en studie som var gjord av antropologer använde de sig av etnografisk metod som bygger på antagandet att varje grupp människor som är tillsammans under en tidsperiod kommer att utveckla en kultur. Inom etnografisk forskning studeras den kultur som människor lever i (SBU, 2017). I en artikel användes narrativ metod enligt Strauss (1987). Narrativ metod lämpar sig då man vill öka kunskapen kring mening och mönster i personers berättelser om sig själva eller sina liv. Det finns ingen enskild metod för analys av narrativforskning utan flera kompletterande metoder används som alla bygger på att mänsklig förståelse har en narrativ form (SBU, 2017).

Dataanalys

Vi arbetade induktivt med synthesen då vi utgick från innehållet i texten (Danielson, 2012). Synthesen är gjord utifrån Howell Major och Savin-Badens syntesprocess tagen ur SBUs metodbok (2010). De 13 valda artiklarna redovisas i tabell 2 (se bilaga 1) för att överskådligt se syfte, metod, resultat, konklusion samt vår kvalitetsbedömning. Vi började med att båda

läste alla artiklarna noggrant. Från artiklarnas resultat tog vi sedan tillsammans ut meningsbärande enheter och citat som vi båda upplevde svarade mot vårt syfte. Under den här processen såg vi vilka koncept/teman som framkom i flera studier. Dessa koncept kodades och kondenseras till sju första nivås teman. De koncepten som inte framkom i flera studier togs bort.

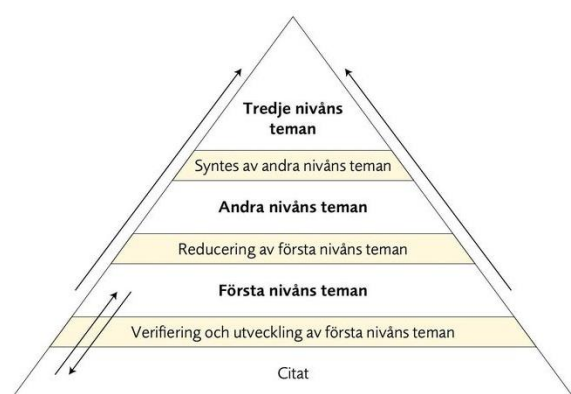
Syntetisering av resultat

I andra steget lyfte vi fram det som var bärande för varje tema för att tydliggöra innehållet. Då framkom också likheter och skillnader mellan temana tydligare. Detta resulterade i sju teman som blev andra nivås teman.

Tolkning av data

I steg tre tittade vi efter mönster och samband mellan första och andra nivås teman. Detta gjorde vi genom att läsa om artiklarna och leta efter olika samband mellan temana. Under hela processen diskuterade vi med varandra för att se att vi var överens. Vi påminde varandra under processens gång om vår medicinska förförståelse som sjuksköterskor då vi inte vill att det skulle påverka resultatet. Det resulterade i tre nya teman som nu blev tredje nivås teman. Vi presenterar analysförfarandet i tabell 3. De teman som framkom var att människor beskriver klimakteriet som: *En naturlig förändring där kvinnan växer i sin nya roll*, *En oro inför sjukdom och ohälsa* samt *En dold kamp med en rädsla inför åldrandet och den framtida parrelationen*.

Figuren beskriver syntesprocessen (SBU, 2017).



Etik

Alla artiklar var etiskt godkända förutom en där det inte framgick. Vi valde att inkludera även den eftersom den svarade mot vårt syfte. För att tydligt presentera tillvägagångssättet i sökandet och bedömningen av artiklarna redovisas förfarandet i respektive mallar. Vi ville försöka förstå och göra en rättvis bedömning av artiklarna och var medvetna om vår medicinska förförståelse för att inte påverka resultatet. För examensarbete på barnmorskeprogrammet vid Karolinska Institutet krävs inget etiskt tillstånd (Karolinska Institutet, 2016). Vi tror att resultatet av studien kan tillföra en ökad förståelse hos vårdpersonal i bemötandet av den här patientgruppen.

Resultat

Resultatet lyfter fram kvinnor och mäns förväntningar och upplevelser av klimakteriet. Vilket ofta försvinner bland flödet av information som fokuserar på klimakteriet ur ett medicinskt perspektiv. Den bredare förståelsen för fysiska, sociala och kulturella dimensioner av kvinnors hälsa i klimakteriet är tyvärr begränsad. Resultat från denna studie ger en insikt i hur kvinnors hälsa under klimakteriet kan förstås ur olika kulturer. Av de 13 kvalitativa artiklarna som inkluderades var tre från England, två från Iran, en från Sydafrika, Turkiet, Singapore, Hawaii USA, Qatar, Ghana och två från Australien varav en undersökte Aboriginska kvinnor och den andra Makedonska kvinnor i Australien. En studie från England och Turkiet undersökte mäns uppfattning av att leva med en partner som genomgår klimakteriet. Resterande studier undersökte kvinnors uppfattning av klimakteriet. Totalt var det 571 deltagare varav 530 kvinnliga och 41 manliga deltagare. Artiklarna är jämt fördelade mellan åren 2012 och 2018. Artiklarna har använt sig av olika kvalitativa metoder; grounded theory, innehållsanalys fenomenologisk hermeneutik, etnografi och narrativ metod varav samtliga studier har samlat in data genom intervjuer och/eller fokusgrupper. Analysarbetet resulterade i tre teman som ökar förståelsen för hur klimakteriet beskrivs i olika kulturer. *En naturlig förändring där kvinnan växer i sin nya roll, En oro inför sjukdom och ohälsa samt En dold kamp med en rädsla inför åldrandet och den framtida parrelationen.*

Tabell 3. Analysprocessen och tolkning av data från första nivås teman till tredje nivås teman.

Första nivås teman	Andra nivås teman	Tredje nivås teman
Förändringarna i kroppen ses som en naturlig process, som alla kvinnor måste gå igenom.	Som en naturlig process.	En naturlig förändring där kvinnan växer i sin nya roll
Klimakteriet ses som en lättnad att slippa menstruationen. Som en frihet att inte bli gravid, att känna sig ren, att slippa köpa preventivmedel och sanitetsprodukter.	Glädje och frihet	
Att genomleva klimakteriet ökar självförtroendet och innebär en ny roll av vishet och status. Det fanns en styrka i att ha klarat av klimakteriet.	En ny roll som innebär personlig tillväxt och vishet	
Ansamlingen av blod i kroppen vid upphörande av menstruation ses som något som framkallar sjukdom. Blodet ses som smutsigt.	Som en orsak till ohälsa då blodet ses som smutsigt.	En oro inför sjukdom och ohälsa
Kroppsförändringarna tolkades som ett tecken på sjukdom eller som ett hot mot hälsan.	Oro inför sjukdom och ohälsa	
Klimakteriet som en kamp. Att förlora sitt gamla jag. Att inte vilja acceptera klimakteriet. Rädsla och osäkerhet gällande den okontrollerbara kroppen.	Som en kamp mot den okontrollerbara kroppen.	En dold kamp med en rädsla inför åldrandet och den framtida parrelationen
Som något det inte pratas om. Klimakteriet förknippas med åldrande och påminner om att slutet är nära. Åldrandet sågs som en förlust av fertilitet, kvinnlighet och sexualitet. Rädsla fanns inför en förändring i parrelationen.	Som en privatsak. Åldrande och förlust av sexualitet.	

En naturlig förändring där kvinnan växer i sin nya roll

De flesta kvinnorna i studierna från Iran, Singapore, England, Ghana, Sydafrika, Australien och Hawaii såg klimakteriet som en naturlig process som något alla kvinnor måste gå igenom (de Salis, Owen-Smith, Donovan, & Lawlor, 2017; Hakimi, Simbar, Tehrani, Zaiery, & Khatami, 2016; Jurgenson, Jones, Haynes, Green, & Thompson, 2014; Liao, Lunn, & Baker, 2015; Mackey, Teo, Dramusic, Lee, & Boughton, 2014; Makuwa, Rikhotso, & Mulaudzi, 2015; Morrison et al., 2014; Odiari & Chambers, 2012; Sergeant & Rizq, 2017; Strezova et al., 2017). En del kvinnor beskrev det som en naturlig fas liksom pubertet, fertilitet, graviditet och förlossning (de Salis et al., 2017; Hakimi et al., 2016; Mackey et al., 2014). De engelska och Hawaiiiska kvinnorna upplevde att det fanns en styrka i att ha klarat av klimakteriet vilket ökade självförtroendet (de Salis et al., 2017; Morrison et al., 2014). En man från England liknade klimakteriet vid en resa där kvinnorna växte och mognade: *"Drawing from it rather than it drawing from you... you (women) come out (of menopause) thinking I'm a bit more than a woman, you know, just a little bit extra..."* (Liao et al., 2015, p. 172..

Männen från England nämner också en fördjupad relation till kvinnan under klimakteriet (Liao et al., 2015). En del kvinnor såg fram emot klimakteriet. De Aboriginska och Makedonska kvinnorna samt vissa kvinnor från Iran, Sydafrika och Hawaii förklarade hur de fann en frihet och lättnad i att slippa menstruationen och att slippa köpa sanitetsprodukter (Alidoosti, Abbaszadeh, & Hosseininasab, 2012; Hakimi et al., 2016; Jurgenson et al., 2014; Makuwa et al., 2015; Morrison et al., 2014; Strezova et al., 2017). En kvinna från Iran uttrycker lättnad:

When I realized that I was experiencing menopause, I was elated. I always had severe headache and felt depressed during my period. Sometimes my symptoms were so bad that I couldn't even walk. Now I feel relaxed and healthy all the time. (Hakimi et al., 2016, p. 85)

En annan källa till glädje under klimakteriet var att de inte riskerade att bli gravida (Alidoosti et al., 2012; Makuwa et al., 2015; Odiari & Chambers, 2012; Strezova et al., 2017), både männen och kvinnorna uttryckte därför att klimakteriet innebar en sexuell frihet (Liao et al., 2015; Strezova et al., 2017). En kvinna från Ghana säger: *"I don't even like giving birth and I've already given birth to six. So when my period stopped coming, I was very happy because I didn't want to give birth again"* (Odiari & Chambers, 2012, p. 566).

I den Aboriginska och Makedonska kulturen finns det inget ord för klimakteriet, istället säger man "the change" (Jurgenson et al., 2014; Strezova et al., 2017). För de Aboriginska kvinnorna innebar det en ny roll av vishet och status. Klimakteriet markerade en tid då de Aboriginska kvinnorna och kvinnorna från Iran vann mer respekt i samhället (Alidoosti et al., 2012; Jurgenson et al., 2014). *"Go from a learning to a teaching in the cultural ways"* (Jurgenson et al., 2014, p. 4). Vissa makedonska kvinnor såg sig själva som lugnare, mognare och mer självständiga i och med klimakteriet (Strezova et al., 2017). Kvinnorna från Hawaii berättade hur de genom klimakteriet fått en ny roll som en klokare kvinna;

I kind of view it as another phase in life... where you reach a point in life, ya know, where your body changes again... I'm hoping that this phase, for me, is going to be a positive experience... it is a phase where I feel like I'm being reborn and a stage in my life where I can view the world or situations differently (Morrison et al., 2014, p. 538).

På arabiska betyder klimakteriet the hopeless age vilket kvinnorna från Qatar tyckte var motsägsfullt då de själva förknippade den perioden med mognad och vishet (Murphy, Verjee, Bener, & Gerber, 2013). Enligt kvinnorna från Iran och Ghana samt män från Turkiet förklarades klimakteriet, som en naturlig förändring, ur en religiös syn som Guds vilja och kvinnans öde (Hakimi et al., 2016; Hidiroglu, Tanriover, Ay, & Karavus, 2014; Odiari & Chambers, 2012). En kvinna från Ghana säger: *"God created everything with season and time"* (Odiari & Chambers, 2012, p. 565)

Inom islam sågs kvinnorna som rena då deras menstruation hade upphört vilket innebar en ökad frihet att få delta i fler religiösa riter (Alidoosti et al., 2012; Hakimi et al., 2016; Hidiroglu et al., 2014; Murphy et al., 2013). Därför upplevde flera kvinnliga deltagare från Iran en glädje, lättnad och frihet i samband med klimakteriet. Religion och bön användes också som ett sätt att söka styrka i klimakteriet vilket framgick i flera studier oberoende av religiös tillhörighet (Alidoosti et al., 2012; Hakimi et al., 2016; Mackey et al., 2014; Murphy et al., 2013; Strezova et al., 2017).

En oro inför sjukdom och ohälsa

Resultatet visar att den dominerande bilden av klimakteriet var som en naturlig del av livet. Trots detta kopplade vissa klimakteriet till sjukdom antingen på grund av okunskap eller på

grund av tron på att blod var smutsigt och orsakade sjukdom. På grund av okunskap om klimakteriet kände kvinnorna sig oroliga och förvirrade över förändringarna som skedde i deras kroppar (Jurgenson et al., 2014; Makuwa et al., 2015; Strezova et al., 2017). De makedonska kvinnorna som hade negativa attityder till klimakteriet beskrev klimakteriet som något främmande och oroande (Strezova et al., 2017). De Aboriginska kvinnorna som inte visste att förändringarna i kroppen berodde på klimakteriet kopplade ihop det med någon allvarlig sjukdom (Jurgenson et al., 2014). En del kvinnor från Sydafrika, Ghana, Iran och några män från Turkiet såg blod som smutsigt och bidragande till sjukdom (Hakimi et al., 2016; Hidiroglu et al., 2014; Makuwa et al., 2015; Odiari & Chambers, 2012). I vissa kulturer ses menstruationen som hälsobevärande och därmed blir upphörandet av menstruationen sedd som sjukdomsbringande. En man från Turkiet säger: *"Accumulation of the filthy blood inside the women leads to various diseases in the organs"* (Hidiroglu et al., 2014, p. 1033). En kvinna från Sydafrika säger: *"At least, when you were menstruating every month, it prevented you from being ill. But now, my menstruation is no longer coming out and causes a lot of diseases"* (Makuwa et al., 2015, p. 5). I studierna från Ghana och Sydafrika samt i en av studierna från Iran rapporterade kvinnorna smärtor i olika delar av kroppen, vilket de relaterade till ansamlingen av blod i kroppen då menstruationen upphörde (Hakimi et al., 2016; Makuwa et al., 2015; Odiari & Chambers, 2012). I de flesta av artiklarna förknippade kvinnorna värmevallningar, sömnstörning, humörsvängningar samt nedsatt libido till klimakteriet (Alidoosti et al., 2012; de Salis et al., 2017; Jurgenson et al., 2014; Mackey et al., 2014; Morrison et al., 2014; Murphy et al., 2013; Sergeant & Rizq, 2017; Strezova et al., 2017). Däremot så nämnde inte kvinnorna från Qatar och Ghana nedsatt libido (Hakimi et al., 2016; Murphy et al., 2013; Odiari & Chambers, 2012). En del Hawaiianska kvinnor uttryckte känslor av ilska över kroppsförändringarna eftersom de såg det som en onaturlig del av livet (Morrison et al., 2014). Aboriginska kvinnorna upplevde att humörsvängningar påverkade livskvalitén mest negativt (Jurgenson et al., 2014). Humörsvängningar var det mest fruktade bland de Makedonska kvinnorna. Men de var också rädda för att klimakteriet skulle leda till ökat alkoholintag, självmord eller, det värsta tänkbara, att hamna på mentalsjukhus (Strezova et al., 2017). Premenopausala kvinnors förväntningar på klimakteriet skilde sig från postmenopausala kvinnors mer positiva levda erfarenhet. Premenopausala kvinnor från Hawaii hade ofta en mer patologisk syn på menopaus (Morrison et al., 2014).

En dold kamp med en rädsla inför åldrandet och den framtida parrelationen

De engelska kvinnorna försökte dölja klimakteriet, framförallt inför männen, för att slippa bli negativt associerade med äldre kvinnor (de Salis et al., 2017; Sergeant & Rizq, 2017). De engelska och Iranska kvinnorna beskrev att de fysiska förändringarna krockade med förväntningarna på hur de skulle bete sig och se ut. Till exempel ledde värmevallningar till en känsla av kaos i kroppen (Alidoosti et al., 2012; de Salis et al., 2017; Hakimi et al., 2016; Sergeant & Rizq, 2017) som kvinnorna från England och Singapore ville kontrollera och dölja då de inte ville dra uppmärksamhet till sig eftersom det associerades med svaghet (de Salis et al., 2017; Mackey et al., 2014; Sergeant & Rizq, 2017).

Klimakteriet förknippades med åldrandet vilket skapade en oro inför framtiden *the beginning of dying* (Alidoosti et al., 2012; de Salis et al., 2017; Hakimi et al., 2016; Mackey et al., 2014; Morrison et al., 2014). Kvinnorna sörjde även sitt gamla jag och förlusten av fertiliteten som de sett som en del av sin identitet (de Salis et al., 2017; Hakimi et al., 2016; Jurgenson et al., 2014; Liao et al., 2015; Strezova et al., 2017). En Aboriginisk kvinna säger så här om upphörandet av menstruationen:

"Losing the ability to have children and feel woman" (Jurgenson et al., 2014, p. 5).

Många kvinnor uppgav även en oro över att männen skulle se dem som mindre kvinnliga och mindre attraktiva, de sa själva att de upplevde sig som mindre feminina efter menopaus (Alidoosti et al., 2012; de Salis et al., 2017; Hakimi et al., 2016; Jurgenson et al., 2014; Strezova et al., 2017). Flera kvinnor hade en underliggande rädsla över att den intima relationen till partnern skulle ta slut under klimakteriet. Premenopausala kvinnor från Hawaii beskrev en ökad rädsla och oro gällande allt från sexuella till fysiska och psykiska aspekter. En kvinna från Hawaii säger:

I'm nervous and scared because... I have heard that a lot of women get crazy and they're unstable. And a lot of people get divorced when they have menopause. I don't wanna be unstable or yelling and screaming at people for no reason. I don't wanna get big and fat.... But mostly that hormone rage where you are going to yell at your family and husband. Also, I heard that your desire for sex goes way down, so I am a little nervous about that because I am not that into it anyway, so I am afraid (Morrison et al., 2014, p. 535)

Sexlivet rapporterades som det viktigaste för männen i den Turkiska studien. Både de engelska och turkiska männen menade på att kvinnan förlorade sin femininitet i samband med klimakteriet och därför tappade intresset för sex (Hidiroglu et al., 2014; Liao et al., 2015).

"... Sexual attraction is reduced because there's some part of the subconscious which associates sex with procreation. In my mind there is an element of slightly diminished sexual potency associated with menopause" (Liao et al., 2015, p. 173)

Vi fann att i flera kulturer sågs åldrande och sex som tabu: *"...like a lot of things that have to do with sex and ageing they seem to have a little taboo label to it" (Liao et al., 2015, p. 175)*, vilket hindrade många par från att tala om klimakteriet. I alla de engelska männens berättelser framkom att klimakteriet inte var något man pratade om: *"everyone knows it's going on but it's unmentionable" (Liao et al., 2015, p. 175)*. Även kvinnor från Singapore upplevde att det var för personligt för att dela med sig av: *"I like to keep it inside" (Mackey et al., 2014, p. 520)*.

I den Aboriginska kulturen talas det om *men's business* och *women's business* vilket tros vara en bidragande faktor till männens okunskap som påverkade parrelationen negativt. Kvinnorna önskade att männen var mer förstående: *"Often men don't understand how our body's changing and that, umm and you know might be easier for them to say its "women's business" but it would be good if they understood a bit" (Jurgenson et al., 2014, p. 5)*.

Både kvinnorna från Qatar och de Aboriginska kvinnorna berättade att stödet från mannen spelade en viktig roll för hur de upplevde klimakteriet (Jurgenson et al., 2014; Murphy et al., 2013). Männen från den engelska studien var överens om att den generella kunskapsbristen om klimakteriet berodde på att de inte pratade om klimakteriet med sina vänner eller inom parrelationen (Liao et al., 2015).

Metoddiskussion

Eftersom vi ville öka förståelsen för hur människor från olika kulturer ser på klimakteriet behövde vi använda oss av en kvalitativ ansats. Kvalitativ forskning har som syfte att nå en förståelse och utforska särdrag i olika miljöer och kulturer (SBU, 2017). Den kvalitativa metasyntesen beskrivs enligt Polit och Beck (2018) som en metod där forskaren sammanför och bryter ned resultat, utforskar dem och hittar de essentiella dragen för att kombinera fenomen till en ny helhet. Helheten blir därför större än summan av delarna eftersom tolkningen av resultaten ger nya insikter. Den här metoden gav oss möjligheten att analysera

och syntetisera resultatet av flera olika deltagares upplevelser och få fram olika människors syn på klimakteriet i olika kulturer. Enligt Polit och Beck (2018) krävs ett brett syfte i en metasyntes för att kunna fånga ett fenomen. Att använda oss av en kvalitativ metasyntes fungerade väl i relation till vårt syfte.

Enligt Polit och Beck (2018) finns det ännu inte någon standardiserad metod för kvalitativ metasyntes. Termen metasyntes ses mer som ett paraplybegrepp för flera olika ansatser som analyserar kvalitativa resultat. Avsaknaden av en tydlig beskrivning av vad metasyntesen är har lett till svårigheter i utförandet av vår analys och syntetisering av data. Vi har i möjligaste mån försökt vara tydliga i detta komplexa förfarande men att försöka förstå metoden har varit tidskrävande. Metasyntesen är även problematisk då den integrerar resultat från olika forskningsansatser vilket en del forskare har kritiserat. Utfallet beror till slut på vilket syfte och vilken tillgänglig evidens som finns. Antalet artiklar i metasynteser kan variera stort men bör styras av om datamätnad råder i de inkluderade studierna (Polit & Beck, 2018). Samtliga studier i vår metasyntes använde sig av intervjuer eller fokusgrupper för datainsamling där råmaterialet bestod av text förstärkta med citat. För att kringgå problemet att artiklarna använde sig av olika metoder har vi utgått från citaten i resultattexterna vilka kodats och sedan syntetiserats. Artikeln som använde sig av en narrativ metod var svårast att ta ut meningsbärandeenheter ur då de presenterade resultatet som en berättelse där korta citat flätats in i texten. I övriga artiklar var det oavsett metod lättare att ta ut meningsbärande enheter då resultattexten presenterades under teman och förstärktes med citat. Alla inkluderade artiklar är etiskt godkända. Eftersom vi har använt oss av redan publicerade artiklar har ingen person utsatts för någon risk (Polit & Beck, 2018).

Enligt Polit och Beck (2018) är trovärdigheten och överförbarheten viktiga för att öka tillförlitligheten i en kvalitativ studie. Trovärdighet handlar om hur nära studien är sanningen. Målet är att hela tiden sträva efter att bevara det som deltagarna säger utifrån sitt sammanhang för att öka trovärdigheten i resultatet. Vi var medvetna om vår medicinska förförståelse för att inte påverka resultatet under analysförfarandet. Eftersom vi båda har arbetat som sjuksköterskor och har fokus på symtom har vi under analysförfarandet varit trogna citatet då de säger kroppsförändringar och inte symtom. För att öka trovärdigheten under analysförfarandet plockade vi ut meningsenheter som vi upplevde var tillräckligt stora för att inte tappa sammanhanget. Däremot var det ibland svårt eftersom vi hade forskarens sammanhang samt endast de citat som valts ut för att stärka den enskilda studiens resultat.

Inför analysen läste vi på om de olika länderna samt deras kulturer för att öka förståelsen för sammanhanget. Metasyntesen inkluderar ett varierat urval av deltagare från flera olika länder vilket kan sägas öka överförbarheten då de ger en mer varierad bild av fenomenet (SBU, 2017). Att inkludera både män och kvinnors syn breddar förståelsen för hur synen på klimakteriet kan beskrivas av olika personer. En svaghet med urvalet var att vi tog 13 artiklar från 9 slumpmässiga länder. De länderna blev resultatet av artiklarna som klarade kvalitetsgranskningen och våra inklusions- och exklusionskriterier. Vi hade kunnat vara mer selektiva i valet av länder och befolkning för att få rikare data med mer bredd men då varit tvungna att inkludera äldre forskning. Vi ville undvika äldre forskning för att få en uppdaterad bild av klimakteriet. Vi anser ändå att spridningen mellan länderna håller en bredd. Från vissa regioner hittade vi ingen kvalitativ forskning på ämnet.

Resultatdiskussion

Resultatet visar att oavsett kultur så ses klimakteriet som en naturlig förändring där kvinnan växer i sin nya roll. Trots det så lider många kvinnor i det tysta med känsla av oro för åldrandet och den framtida hälsan. Resultatet visar på oro som bottnar i okunskap om klimakteriet vilket stöds av Memon, Jonker, & Qazi (2014) som fann att kvinnor med bristande kunskap om klimakteriet rapporterade sämre livskvalité. I de kulturer där åldrandet förknippades med negativa stereotyper försökte kvinnorna dölja klimakteriet. Det visade också Ramakuela, Akinsola, Khoza, Lebesse, och Tugli (2014) som beskrev klimakteriet som en oro att inte längre vara attraktiv och en rädsla inför åldrande och död. Åldrande och sex ses även som tabubelagda ämnen vilket leder till att kvinnor och män inte pratar om klimakteriet. Svenska kvinnor förväntade sig att klimakteriet skulle få dem att känna sig mogna och tillfreds med sig själva samtidigt som de oroade sig över den åldrande kroppen (Berterö, 2003). Rädslan över att bli förknippad med negativa stereotyper, som leder till ett lidande i det tysta, kan kanske inte botas men lindras genom att våga tala om klimakteriet. Temat *En dold kamp med en rädsla inför åldrandet och den framtida parrelationen* kan öka förståelsen för att kvinnorna kan uppleva känslor av kaos i kroppen under klimakteriet. En del kvinnor upplever en känsla av förlorad identitet i samband med förlusten av fertiliteten vilket bör bemötas med ödmjukhet och respekt. Madden (2010) menar att vårdgivare ska vara försiktiga med förutfattade idéer om betydelsen av klimakteriet för den enskilda kvinnan och den vikt som läggs vid det.

I linje med tidigare forskning visar vårt resultat att kvinnor i vissa kulturer fick en högre status och en ny roll i och med åldrandet och sågs som klokare (Cifcili, Akman, Demirkol, Unalan, & Vermeire, 2009; Hammoudeh et al., 2017; Memon, Jonker, & Qazi, 2014). Den ökade sociala statusen bidrog till att kvinnorna upplevde klimakteriet mer positivt. Premenopausala kvinnors oro inför klimakteriet matchade inte postmenopausala kvinnors levda erfarenhet. De premenopausala kvinnornas kunskap byggde på det som nämnts av äldre kvinnor som har erfarenhet av klimakteriet, vilket ofta är kroppsförändringar som stör livet, samt den bild som media porträtterar. Marnocha, Bergstrom och Dempsey (2011) menar att media ofta porträtterar en negativ medicinsk syn av klimakteriet i motsatts till vad vi fann där majoriteten av kvinnorna såg klimakteriet som *en naturlig förändring där kvinnan växer i sin nya roll*. Bristande kunskap, eller att klimakteriet inte diskuterades sågs i vårt tema *En dold kamp med oro inför åldrandet och den framtida parrelationen* och stöds av tidigare litteratur (Im, Lee, & Chee, 2011; Madden et al., 2010; Marnocha et al., 2011; Ramakuela et al., 2014). I vårt resultat ser vi att deltagarna i samtliga studier önskade mer kunskap om klimakteriet, dels för att kunna hantera klimakteriet lättare och slippa oro och rädsla på grund av bristande kunskap om klimakteriet och för att männen skulle kunna förstå och stödja kvinnorna bättre.

Trots att det fanns en mer negativ bild av klimakteriet bland premenopausala kvinnor visar vårt resultat att kvinnor upplevde en glädje och frihet av att ha genomgått klimakteriet. Att klimakteriet medförde ett ökat självförtroende och en känsla av frihet och glädje ses också i tidigare studier (Cifcili et al., 2009; Hammoudeh et al., 2017; Marnocha et al., 2011; Memon et al., 2014). Klimakteriet innebar en lättnad av att slippa oförutsägbarheten hos kroppen och ett skiftande humör (Berterö, 2003; Marnocha et al., 2011). I vårt resultat fann vi att både män och kvinnor uttryckte att klimakteriet innebar en sexuell frihet eftersom de inte riskerar graviditet vilket även upplevdes av svenska kvinnor (Berterö, 2003). En fråga som vi ställer oss är ifall ökad kunskap om den positivt levda erfarenheten av klimakteriet kan utmana de negativa stereotyperna av kvinnor i klimakteriet som vi ser i samhället? Skulle det minska oron inför klimakteriet hos vissa kvinnor?

Oavsett kultur accepterade de flesta klimakteriet som en naturlig process vilket ses i tidigare studier (Berterö, 2003; Cifcili et al., 2009; Hammoudeh et al., 2017; Im et al., 2011; Madden et al., 2010). I studier som undersökt Kanadas ursprungsbefolkning där kvinnor fått frågan om hur de såg på klimakteriet började de diskutera menarche och graviditet då de såg klimakteriet som en helhet av deras reproduktiva liv (Madden et al., 2010). I linje med vårt resultat liknade

också svenska kvinnor klimakteriet med puberteten och såg båda som naturliga delar av livet, något som alla kvinnor går igenom (Berterö, 2003). Forskning visar att kvinnor som fått information om menstruation innan menarche hade en mer positiv attityd till klimakteriet (Erbil, Boyaci, Kurt, Akdogan, & Kaya, 2012). Vilket kan tolkas som att det är gynnsamt att ge information ur ett holistiskt perspektiv, att se kvinnans fertilitet som en helhet där förändringarna i kroppen är naturliga. Kvinnor som är välinformerade om menarche, menstruation, perimenopaus, menopaus, och postmenopaus går in i förändringarna tryggare och slipper oro över att förknippa klimakteriet med en allvarlig sjukdom (Erbil et al., 2012).

Slutsats

Resultatet kan ge vårdpersonal en djupare förståelse för att betydelsen av klimakteriet präglas av den kultur kvinnan lever i men är samtidigt högst individuell. Genom denna kunskap finns möjlighet att möta kvinnan där hon är och ge konkret fakta efter behov. Litteraturen stödjer tidig information till kvinnor vilket kan öka förståelsen för begrepp som fertilitet och sexuell reproduktiv hälsa i stort. Förslag på fortsatt forskning kan vara att undersöka när det är gynnsamt att ge information om klimakteriet för att minska risken för oro. Ett annat förslag är att undersöka hur vårdpersonal upplever att det är att samtala med kvinnor om klimakteriet.

Referenser

- Al-Assawi, F. & Palacios, S. (2009) Hormonal changes during menopause. *Maturitas*, 63(2), 135-137. Doi: 10.1016/j.maturitas.2009.03.009
- Alidoosti, K., Abbaszadeh, A., & Hosseininassab, A. (2012). Qualitative inquiry into women's menopause experiences in southeastern Iran. *Menopause Int*, 18(1), 28-29. doi:10.1258/mi.2011.011117
- Birks, M. & Mills, J. (2010). *Grounded theory: a practical guide*. London: SAGE.
- Berterö, C. (2003). What do women think about menopause? A qualitative study of women's expectations, apprehensions and knowledge about the climacteric period. *International Nursing Review*, 50(2), 109-118. doi: 10.1046/j.1466-7657.2003.00185.x
- Braun, V. & Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2). pp. 77-101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa
- Cacapava Rodolpho, J. R., Cid Quirino, B., Komura Hoga, L. A., & Lima Ferreira Santa Rosa, P. (2016). Men's perceptions and attitudes toward their wives experiencing menopause. *J Women Aging*, 28(4), 322-333. doi:10.1080/08952841.2015.1017430
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: a practical guide through qualitative analysis*. London: SAGE.
- Cifcili, S. Y., Akman, M., Demirkol, A., Unalan, P. C., & Vermeire, E. (2009). "I should live and finish it": a qualitative inquiry into Turkish women's menopause experience. *BMC Fam Pract*, 10, 2. doi:10.1186/1471-2296-10-2
- Erbil, N., Boyaci, S., Kurt, I., Akdogan, Y., & Kaya, I. (2012). A Turkish study on menarche and menstrual experiences and their effects on attitudes towards menopause. *International journal of nursing practice*, 18(2), 107-116. doi:10.1111/j.1440-172X.2012.02009.x
- Glaser, B.G. & Strauss, A.L. (1967). *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. New York: Aldine de Gruyter.
- Guillemin, M. N. (1999). Managing menopause: a critical feminist engagement. *Scand J Public Health*, 27(4), 273-278. Hämtad 2018-03-22 från: <http://journals.sagepub.com.proxy.kib.ki.se/doi/pdf/10.1177/14034948990270041201>
- Hakimi, S., Simbar, M., Tehrani, F., Zaiery, F., & Khatami, S. (2016). Women's perspectives toward menopause: A phenomenological study in Iran. *Journal of Women & Aging*, 28(1), 80-89. doi:10.1080/08952841.2014.954502
- Hammoudeh, D., Coast, E., Lewis, D., van der Meulen, Y., Leone, T., & Giacaman, R. (2017). Age of despair or age of hope? Palestinian women's perspectives on midlife health. *Soc Sci Med*, 184, 108-115. doi:10.1016/j.socscimed.2017.05.028
- Howell Major C, Savin-Baden M.(2010). An introduction to qualitative research synthesis. London, UK, Routledge publishing; 2010
- Hidiroglu, S., Tanriover, O., Ay, P., & Karavus, M. (2014). A qualitative study on menopause described from the man's perspective. *J Pak Med Assoc*, 64(9), 1031-1036. Hämtad 2018-03-22 från: <http://jpma.org.pk/PdfDownload/6930.pdf>
- Im, E.-O., Lee, S. H., & Chee, W. (2011). "Being Conditioned, yet Becoming Strong": Asian American Women in Menopausal Transition. *Journal of Transcultural Nursing*, 22(3), 290-299. doi:10.1177/1043659611404429
- Jurgenson, J. R., Jones, E. K., Haynes, E., Green, C., & Thompson, S. C. (2014). Exploring Australian Aboriginal Women's experiences of menopause: a descriptive study. *BMC Women's Health*, 14(1), 47-47. doi:10.1186/1472-6874-14-47

- Karolinska Institutet. (2016). Etik. Hämtad från:
https://ki.se/utbildning/etik?_ga=2.93160157.1946796154.1520845159-1958664553.1487145026
- Landgren, B. M. (2016). Reproduktionsfysiologi. I Lindgren, H., Christensson, K., & Dykes, A. (red.) . *Reproduktiv hälsa: barnmorskans kompetensområde*. (Upplaga 1. / 74-80) Lund: Studentlitteratur.
- Liao, L., Lunn, S., & Baker, M. (2015). Midlife menopause: male partners talking. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(1), 167-180. doi:10.1080/14681994.2014.893290
- Lu, S., Tseng, H., Lin, L., Luh, W., & Shu, B. (2009). Factors related to depression during menopause: a study in Southern Taiwan. *Journal of Nursing Research* (Taiwan Nurses Association), 17(2), 128-135. doi:10.1097/JNR.0b013e3181a53f82
- Mackey, S., Teo, S. H., Dramusic, V., Lee, H. K., & Boughton, M. (2014). Knowledge, Attitudes, and Practices Associated With Menopause: A Multi-ethnic, Qualitative Study in Singapore. *Health Care for Women International*, 35(5), 512-528. doi:10.1080/07399332.2013.801482
- Mackey, S., Teo, S. H., Dramusic, V., Lee, H. K., & Boughton, M. (2014). Knowledge, Attitudes, and Practices Associated With Menopause: A Multi-ethnic, Qualitative Study in Singapore. *Health Care for Women International*, 35(5), 512-528. doi:10.1080/07399332.2013.801482
- van Manen, M. (2001). *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*. Ontario, ON, Canada: Althouse Press.
- Madden, S., St Pierre-Hansen, N., Kelly, L., Cromarty, H., Linkewich, B., & Payne, L. (2010). First Nations women's knowledge of menopause Experiences and perspectives. *Canadian Family Physician*, 56(9), E331-E337. Hämtad 2018-03-22 från: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov.proxy.kib.ki.se/pmc/articles/PMC2939134/pdf/056e331.pdf>
- Makuwa, G. N., Rikhotso, S. R., & Mulaudzi, F. M. (2015). The perceptions of African women regarding natural menopause in Mamelodi, Tshwane district. *Curationis*, 38(2), 1531. doi:10.4102/curationis.v38i2.1531
- Marnocha, S. K., Bergstrom, M., & Dempsey, L. F. (2011). The lived experience of perimenopause and menopause. *Contemporary Nurse: A Journal for the Australian Nursing Profession*, 37(2), 229-240. doi:10.5172/conu.2011.37.2.229
- Memon, F. R., Jonker, L., & Qazi, R. A. (2014). Knowledge, attitudes and perceptions towards menopause among highly educated Asian women in their midlife. *Post Reprod Health*, 20(4), 138-142. doi:10.1177/2053369114557510
- Morrison, L. A., Brown, D. E., Sievert, L. L., Reza, A., Rahberg, N., Mills, P., & Goodloe, A. (2014). Voices From the Hilo Women's Health Study: Talking Story About Menopause. *Health Care for Women International*, 35(5), 529-548. doi:10.1080/07399332.2013.829067
- Murphy, M. M., Verjee, M. A., Bener, A., & Gerber, L. M. (2013). The hopeless age? A qualitative exploration of the experience of menopause in Arab women in Qatar. *Climacteric*, 16(5), 550-554. doi:10.3109/13697137.2013.771330
- Nationalencyklopedin,(u.å). Kultur. <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/kultur> (hämtad 2018-03-05)
- Odiari, E. A., & Chambers, A. N. (2012). Perceptions, attitudes, and self-management of natural menopausal symptoms in ghanaiian women. *Health Care Women Int*, 33(6), 560-574. doi:10.1080/07399332.2012.655393
- Pan, H. A., Wu, M. H., Hsu, C. C., Yao, B. L. & Huang, K. E. (2002). The perception of menopause among women in Taiwan. *Maturitas*, 41(4), 269–274. doi: 10.1016/S0378-5122(01)00279-1

- Polit, D.F. & Beck, C.T. (2018). Essentials of nursing research: appraising evidence for nursing practice. (9. ed.) Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Ramakuela, N. J., Akinsola, H. A., Khoza, L. B., Lebesse, R. T., & Tugli, A. (2014). Perceptions of menopause and aging in rural villages of Limpopo Province, South Africa. *Health SA Gesondheid*, 19(1), 1-8. doi:10.4102/hsag.v19i1.771
- Rosén, M. (2012). Systematisk litteraturöversikt. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad*. (1. uppl./s. 430-443). Lund: Studentlitteratur.
- Rubinstein, H. R., & Foster, J. L. (2013). 'I don't know whether it is to do with age or to do with hormones and whether it is do with a stage in your life': making sense of menopause and the body. *J Health Psychol*, 18(2), 292-307. doi:10.1177/1359105312454040
- de Salis, I., Owen-Smith, A., Donovan, J. L., & Lawlor, D. A. (2017). Experiencing menopause in the UK: The interrelated narratives of normality, distress, and transformation. *J Women Aging*, 1-21. doi:10.1080/08952841.2018.1396783
- Sergeant, J., & Rizq, R. (2017). "Its all part of the big CHANGE': a grounded theory study of women's identity during menopause. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 38(3), 189-201. doi:10.1080/0167482X.2016.1270937
- Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2014). Mall för kvalitetsgranskning av studier med kvalitativ forskningsmetodik – patientupplevelser. Hämtad 2018-02-07 från: http://www.sbu.se/globalassets/ebm/metodbok/mall_kvalitativ_forskningsmetodik.pdf
- Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2017). Värdering och syntes av studier utförda med kvalitativ analysmetodik. Hämtad 2018-02-08 från: http://www.sbu.se/globalassets/ebm/metodbok/SBUshandbok_Kapitel08.pdf
- Strauss, A.L. (1987). *Qualitative analysis for social scientists*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Strezova, A., O'Neill, S., O'Callaghan, C., Perry, A., Liu, J., & Eden, J. (2017). Cultural issues in menopause: an exploratory qualitative study of Macedonian women in Australia. *Menopause-the Journal of the North American Menopause Society*, 24(3), 308-315. doi:10.1097/GME.0000000000000750
- Uncu, Y., Alper, Z., Ozdemir, H., Bilgel, N., & Uncu, G. (2007). The perception of menopause and hormone therapy among women in Turkey. *Climacteric*, 10(1), 63-71. doi:10.1080/13697130601037324
- William, A. & Stoltz, P. (2012). Metasyntes. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad*. (1. uppl./s. 458-468). Lund: Studentlitteratur.
- World Health Organization. (1994). *WHO scientific Group on Research on the Menopause in the 1990s*. WHO technical Report (Series 866). Geneva: World Health Organization.

Bilaga 1 Tabell 2. Tabellerade artiklar.

	Författare & tidskrift	Titel, land & år	Syfte	Kvalitativ metod	Datainsamlingsmetod
1.	Alidoosti, K. Abbaszadeh, A. Hosseininasab, A. Menopause international	Qualitative inquiry into women's menopause experiences in southeastern Iran Iran, 2012	The purpose of this study was to determine how Iranian women experience menopause and hormone therapy	Kvalitativ innehållsanalys	Semistrukturerade djupintervjuer
2	de Salis, I. Owen-Smith, A. Donovan, J. L. Lawlor, D. A. Journal of women & aging	Experiencing menopause in the UK: The interrelated narratives of normality, distress, and transformation England, 2017	We investigated the experience and perspectives of menopause among 48 UK mothers through qualitative in-depth interviews	Narrativ metod	Kvalitativa djupintervjuer
3	Hakimi, S Simbar, M Tehrani, FR Zaiery, F Khatami, S Journal of Women & Aging	Women's perspectives toward menopause: A phenomenological study in Iran Iran, 2016	This study aims to explore the feelings and attitude of Azeri women toward menopause in the context of their specific culture.	Fenomenologisk hermeneutik	Semi-strukturerade djupintervjuer
4	Hidiroglu, S. Tanriover, O. Ay, P. Karavus, M. JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association	A qualitative study on menopause described from the man's perspective Turkiet, 2014	To look at menopause from men's point of view and to provide a better understanding of this phase to improve the care delivered to menopausal women.	Kvalitativ innehållsanalys	Djupintervjuer
5	Jurgenson, J. R. Jones, E. K. Haynes, E. Green, C. Thompson, S. C. BMC Women's Health	Exploring Australian Aboriginal Women's experiences of menopause: a descriptive study Australien, 2018	This study aimed to understand Australian Aboriginal women's understanding and experience of menopause and its impact on their lives.	Tematisk innehållsanalys	Intervjuer och fokusgrupper
6	Liao, LM Lunn, S Baker, M Sexual and Relationship Therapy	Midlife menopause: male partners talking England, 2014	This qualitative study explored heterosexual male partners' perspectives of midlife menopause	Tematisk innehållsanalys	Djupintervjuer
7	Mackey, S. Swee Hong Teo, S. Dramusic, V. Lee, H. K. Boughton, M Health Care for Women International	Knowledge, Attitude, and Practices Associated With Menopause: A Multi-ethnic, Qualitative Study in Singapore Singapore 2014	To explore knowledge, attitudes, and practices associated with menopause transition particular to women in the multi-ethnic cultural context of Singapore	Tematisk innehållsanalys	Semistrukturerade djup intervjuer
8	Makuwa, G. N. Rikhotso, S. R. Mulaudzi, F. M. Curationis	The perceptions of African women regarding natural menopause in	The aim of the study was to explore and describe the perceptions of African women regarding natural menopause, in order to	Kvalitativ Innehållsanalys	Semistrukturerade intervjuer och observationer

		Mamelodi, Tshwane district Sydafrika, 2015	propose recommendations for health and social support systems for women in Mamelodi, Tshwane district.		
9	Morrison, L.A. Brown, D. E. Sievert, L.L. Reza, A. Rahberg, N. Mills, P. Goodloe, A Health Care for Women International	Voices From the Hilo Women's Health Study: Talking Story About Menopause Hawaii, USA 2014	To examine how a multiethnic sample of women living in Hilo, Hawaii, describe menopause.	Etnografi	Semistrukturerade intervjuer
10	Murphy, M. M. Verjee, M. A. Bener, A. Gerber, L. M. Climacteric	The hopeless age? A qualitative exploration of the experience of menopause in Arab women in Qatar. Qatar 2013	The aim of the study was qualitatively to describe and examine the expectations and experiences of the midlife transition in Arab women living in Qatar	Grounded theory	6st Fokusgrupper
11	Odiari, E. A. Chambers, A. N. Health Care for Women International	Perceptions, Attitudes, and Self-Management of Natural Menopausal Symptoms in Ghanaian Women Ghana 2012	How women in low-resource settings manage menopausal symptoms without hormone therapy. And explore sources of information, perceptions, and attitudes of menopause.	Kvalitativ innehållsanalys	Semistrukturerade intervjuer
12	Sergeant, J. Rizq, R. Journal of Psychosomatic obstetrics & Gynecology	It's all part of the big CHANGE': a grounded theory study of women's identity during menopause England, 2017	Aim to develop a socially situated theory about how menopause impacts participants' 'thinking about themselves and their choices, through analysis of women's accounts of their lived experience of menopause.	Grounded theory	Semistrukturerade djup intervjuer

13	Strezova, A. O'Neill, S. O'Callaghan, C. Perry, A. Liu, J. Eden, J. Menopause the journal of the North American Menopause Society	Cultural issues in menopause: an exploratory qualitative study of Macedonian women in Australia Australien 2016	To explore the attitudes to, and experiences of , menopause among Macedonian women living in Australia, including attitudes and responses to hormone therapy (HT) and complementary therapies, as well as related Psycho-sexual, relationship and other midlife issues	Kvalitativ innehållsanalys	7 nondirect group discussions (natural existing groups conducted in "natural habitat") and observation of groups.
----	---	--	---	-------------------------------	---

Fortsättning av Bilaga 1 Tabell 2

	Deltagare	Teman/diskurser	Kategorier/subteman	Konklusion	Kvalité
1.	11 kvinnor	Menopause as a positive experience Menopause as a negative experience	-hot flushes - feeling of getting old	Negativa upplevelser av menopaus är relaterade till hur svåra symptom är. Genom att öka kvinnans kunskap om denna fas och hur kvinnan kan hantera det kan leda till att menopaus upplevs lättare.	Medelhög
2	48 kvinnor	Menopause: A normal process The struggle of menopause Transformation		Tre berättelser om klimakteriet identifierades; normalitet, ångest och förändring. Klimakteriet uppstår genom ett komplicerat samspel av personliga, kroppsliga förändring och sociokulturellt sammanhang. Genom att bekräfta olika kvinnors erfarenheter och de kulturella berättelser som de uttrycker, kan vi skapa alternativa, mer befriande bilder av klimakteriet.	Medelhög Otydlig, få underrubriker.
3	18 kvinnor	Positive attitude Neutral attitude Negative attitude Positive feelings Negative feelings	-Religious tasks -Cleanliness -God's will - Natural phenomenon - Natural transitional process - Loss of social freedom - End of youth -Accumulation of toxins in the body -Body changes - Susceptibility to illnesses -Happiness and comfort -Sadness -Worry -Fear	Kvinnorna i denna studie upplevde både negativa och positiva känslor och attityder mot klimakteriet. Renlighet, komfort och förmåga att delta i religiösa ritualer bidrog till deras positiva inställning till klimakteriet. Negativa attityder som att bli äldre, begränsad frihet och känslighet för sjukdomar kan leda till negativa känslor som rädsla och oro. Att acceptera klimakteriet som ett naturligt förlopp hjälper kvinnor att ha en neutral inställning till klimakteriet. Att utveckla träningsprogram för medelålders kvinnor inriktat på klimakteriet genom att erbjuda speciell vård och integrera med primärvården, kan hjälpa kvinnor att uppleva mindre negativa känslor och attityder mot klimakteriet och göra det lättare för dem att klara av denna fas i livet.	Hög
4	33 män	Sexual life the most important issue for men		Männen i studien saknade grundläggande kunskap om både menstruation och klimakteriet. Åtgärder är nödvändiga för att öka männens kunskap om klimakteriet för	Medel Hittar inte etiskt godkänd.

		-No need to consult to a physician no cure -Disease -Not disease -old aged, increased weight, loss of beauty, irritability -Cleanliness, maturity, loss of fecundity -Stopped bleeding, decreased sexual desire -withdrawal from life		att männen ska kunna ge sina fruar bättre stöd så att de båda kan ha en smidig övergång till postmenopausala år.	
5	25 kvinnor	-Language used -Stages of life -Attitudes to menopause -The role of men -Lack of understanding -Attribution of menopausal changes to something else -Methods of coping and treatment	-Symptoms experienced	Forskarnas hypotes var att upplevelserna och förståelsen för klimakteriet hos aboriginer skulle skilja sig från icke-inhemska australier. Vilket återspeglar den betydelse som kultur har samt det sociala livet och dess interaktioner och relationer som formar människors övertygelse och förståelse för hälsa och som i sin tur påverkar viljan att söka vård. Trots att skillnader fanns visade det övergripande resultatet på många likheter mellan kvinnornas erfarenheter från studien med det som har rapporterats i den bredare Australienska litteraturen. Studien visar på vikten av att hälso-sjukvården använder sig av begrepp och termer som är kulturellt accepterat hos aboriginer. Det finns även ett behov av kunskap om klimakteriet hos dessa kvinnor. Detta kan leda till att Aboriginiska kvinnor uppmärksammar sina symtom och söker hälso-sjukvård vid behov. Det finns även en önskan att männen ska ha större förståelse.	Hög
6	8 män	-Female transformation -A shared process -Sex taboo	- Badness, madness and losses – Potential for female growth - Male helplessness - Sexual losses, gains and sameness - An ageing couple - Putting the lid on a spoiled sexuality - Meeting the challenge with knowledge	Deltagarna i studien tror att generell ökad kunskap om klimakteriet skulle leda till ett framtida bättre samhälle som inte är lika tabu begränsat.	Hög
7	58 Kvinnor	Knowledge Attitude Practices	-What happens at menopause -Sources of information -Acceptance -Fear -Aging -Sharing experience -Self-control -Medications and supplements -Seeing the doctor -Religion and prayer -Diet	Studien visar att dessa kvinnor uppfattar menopaus och hanterar symtom på liknande sätt trots olika kulturella övertygelser och sociala positioner. Menopaus sågs som en naturlig fas av livet. De har en accepterande attityd till menopaus och förändringen i sig. De ville vara informerade men sökte inte information och såg inte sjukvården som en källa till information.	Hög

			-Exercise		
8	18 kvinnor	Attitude toward natural menopause	Positive attitude Negative attitude	Synen på menopaus som en naturlig process visade sig bero på kvinnans attityder. Attityderna påverkades av den rådande kulturen och kunskapen om menopaus liksom åldrandet och utvecklingen. På grund av att det reproduktiva ämnet är känsligt kulturellt sett delar de inte med sig av information och har också begränsad kunskap. Detta på grund av rädsla att skämma ut sig. Behov av stöd från vården i form av information understryks.	Hög
9	185 kvinnor	Pre-menopausal expectations The transition integrating expectations with reality The postmenstrual identity	Sub-themes: -End of menstruation: no bleeding, no fertility -Menopause as rebirth and cycle of life -Empowerment -Becoming an elder, a crone -Category: Variations in experience	Pre- menopausala kvinnor kände sig oroliga jämfört med peri- och post menopausala kvinnor som hade en mer självsäker attityd och känsla av frihet i den nya livscykeln. Ett dominant tema beskrivs som att skapa en ny identitet av postmenopausala kvinnor. Peri-och post menopausala kvinnor hade inte en biomedicinsk orienterad attityd. Lokal kultur och "Island lifestyle" kan vara bidragande till en positiv atmosfär.	Medelhög (del av större studie) Deltagare fått ersättning 200 dollar.
10	41 kvinnor	Concept of menopause The role of the family The role of religion Cultural differences Physical activity		Majoriteten såg menopaus som en mognad. Många pre-menopausala kvinnor kände inte till symtom trots att de kände kvinnor som gått igenom det. Postmenopausala kvinnor var mer socialt aktiva och kunde delta i fler religiösa aktiviteter när de inte hade mens. Hur kvinnan upplevde menopaus berodde på makens stöd. Några kvinnor trodde västerländska kvinnor hade ett sämre stöd hos man och familj och därav mer ohälsa. Kvinnor från Qatar och kvinnor från grannländerna hade liknande åsikter, de trodde dock att västerländska kvinnors upplevelse var annorlunda.	Hög
11	34 kvinnor	4 categories Sources of Information About Menopause Perceptions of Menopause Attitude toward Menopause	With 7 themes -People who have experienced it. -It's part of human growth; it's a change -I have to live with the experience and it really bothers me	Informanternas källor kring menopaus influerade deras uppfattning, attityd och deras val kring hur de hantera/behandlade symptomen.	Hög. Delar av studien svarar mot vårt syfte.

		Self-management of Menopausal Symptoms	-I didn't do anything. I didn't take any medicine. -When it happens, I just pour cold water on my body -Once in a while I will take a pain killer -The doctor prescribes medication for me and I apply Shea butter		
12	11 kvinnor		One overall category: Continuing my story while everything changes 4 further categories: -It feels like my body's been taken over by aliens; -Going from one phase of life to another -Keeping it hidden -Managing my menopause myself	Kvinnorna beskrev osäkerhet på grund av deras förändrande kroppar. Menopaus förstods som en transition till en ny fas som medförde omvärdering av roll, status, begrundande av kvinnors relevans, vigör, attraktivitet och emotionella stabilitet. Diskussioner fanns kring den utsagda sociala regeln att hålla menopaus hemligt för att undvika avfärdande kommentarer.	Hög. Tydlig beskrivning av dataanalys och resultat. Med Tabeller och figurer. Relevant.
13	81 kvinnor	Inadequate knowledge of menopause Symptoms of menopause The use of HT and alternative treatments Cultural issues Migration Employment Attitudes to menopause and associated psychological states Religion and fasting Impact of menopause on marriage Male menopause		Kulturellt bestämda attityder ses påverka uppfattningen och upplevelsen av menopaus. Andra faktorer som influerar är migration, kvinnans roll, civilstånd, religion och användning av örter och traditionella kurer, social situation och tillgång på information, kunskap och symtom.	Medelhög. Stora diskussion sgrupper, äldre kvinnor ev. minnes bias.