

Podcastin nimi: Sykliralli

Jakso 2: Menkat kuukautiset puolukkapäivät you name it

Jakson kesto: 00.29.32

Puhujat: Annika, Eerika ja Kirsi; Korennon vapaaehtoiset ja vertaiset

[jakso alkaa]

[tunnusmusiikkina neljä pianon säveltä]

00:00:03 Annika

Tervetuloa Sykliralliin, Gynekologisen potilasjärjestö Korennon podcastiin, jossa käsitellään menkat, menopaussit ja kaikki siltä väliltä.

00:00:11 Eerika

Faktaa, vertaistukea ja huumoria, ilman tabuja.

00:00:14 Kirsi

Nyt startataan hyppää kyytiin.

[tunnusmusiikki]

00:00:18 Annika

Moikka ja tervetuloa Korento ry:n podcastiin. Tänään puhutaan aiheesta, joka koskettaa ihan jokaista, jolla on kuukautiset: meinaan menkoista, menkkakivuista ja gynekologisista oireista. Mun nimi on Annika.

00:00:30 Eerika

Mä oon Eerika.

00:00:31 Kirsi

Mä oon Kirsi.

[tunnusmusiikki]

00:00:34 Eerika

No hei menkat, koskas teillä alko menkat?

00:00:37 Kirsi

12-vuotiaana muistaakseni tai 11, mutta siinä vaihteessa.

00:00:44 Annika

Mulla tosiaan alkoi menkat silloin kun mä olin 11-vuotias. Elikkä en ollut täyttänyt vielä kahtatoista mut olin niin kun periaatteessa kutosluokalla muistaakseni.

00:00:53 Eerika

Mulla alko kans siinä 11-vuotiaana. Muistatteko te millainen kokemus se oli tai oliko se niinku yllätys tai oliko teille kukaan puhunut vaikka kuukautista?

00:01:04 Annika

Mulle oli ainakin vanhemmat puhunut, tai äiti lähtökohtaisesti oli kertonut, ja sitten vanhemmilla sisaruksilla oli jo alkanut tosiaan kuukautiset, että olin nähnyt sitten vierestä jo jonkun verran asiasta. Ja sitten tietysti koulussa oli jonkun verran puhuttu, mutta siinä oli se juttu, että mun menkathan oli sitten aivan erilaiset kun niinku muilla, että mulla oli tosi runsaat just alkuun ja sitten tosi kivuliaat että ja oli paljon just suoliston tyhjenemisen vaivaa aina kuukautisten aikaan. Ja sitten just tosi kivulias olo ja olin niinku kippurassa kaikkialla ja oli tosi huono olo koko aika ja niinku pahoinvointia ja oksetusta ja tällaista. Ja kukaan ei oikeastaan osannut sitten niihin sanoa mitään, että äiti kään ei oikeastaan niihin sitten osannut sen enempää apua oikeastaan antaa, kun sitten ihan vaan kotoota jotain kipulääkkeitä ja lepoa ja niin kun kuumavesipullo tai tämmöinen, että silloin meillä ei ainakaan ollut vielä mitään niinku kauratyynyjä tai tällaisia.

00:01:59 Eerika

Joo mulla oli kanssa sillai että mä siis tulen aina muistamaan tän, koska mä olin siis itse asiassa mun kaverilla silloin yötä, ja heräsin niinku yöllä just siihen että on niinku maha kipeä ja että menen käymään vessassa ja sitten ylläri olikin menkat alkanut. Ja onneksi oli äiti niinku just puhunut, että tiesin että mistä on kyse, että mietin että jos ei olisi niinku mitään tietoa ja oot jossain kaverilla niin olisi niinku aikamoista. Mutta kyllä kuitenkin sen verran oli semmoinen tabuaihe, että en mä uskaltanut vaikka kaverin vanhemmille kertoa tai mitään, että sitten vaan jotain paperia pikkareihin ja seuraavana päivänä niinku kotiin, että että kyllä niinku kuitenkin semmoisessa toivon, että nykynuoret uskaltaisi vaikka kysyä sieltä ihan kaverin äidiltäkin tai kertoo, jos olisi tällainen tilanne, mutta mut se oli kyllä itselle semmoinen silleen tavallaan ikimuistonen aloitus ja oli kyllä tosi kipeet just ihan siitä hetkestä asti että.

00:02:45 Annika

Joo mä muistan kanssa, kun tota mullakin ne menkat alkoi, niin mä olin silloin koulussa. Että ne alkoi kesken koulupäivän ihan silleen viimeisillä tunneilla, että oltiin just pääsemässä niinku lähte mään kotiin ja mä olin siinä päivänä just tullut polkupyörällä kouluun. Mun tehtävä oli sitten isosiskona opastaa pikkuveli ja sitten hänen kaverinsa, kun oli tulos just sinä päivänä meille kylään niin kun kotiin, niin mun tehtävä oli sitten varmistaa että he pääsee myöskin kotiin. Niin muistan vaan miten mä sitten koitin polkea silloin kotimatalla, kun olin ensin käynyt siellä koulun vessassa sitomassa sinne pikkuhousuihin kauhean tupon sitten vessapaperia ja muistan kun lähdettiin kotiin päin, niin poljen siis niinku niin kovaa mitä ikinä pääsin, että pääsisin karkuun, koska mulla oli vaaleat vaatteet päällä ja en halunnut niinku... Olin jotenkin niin nolostunut ja siinä aikana vielä se oli just niin tabu, nolostuin ihan hirveästi ja lähdin kotiin painamaan niin täyttää kiittoa vaan kun pystyy. Muistan miten mä katselin perääni aina, että sieltä ne saavuttaa mua kun mä poljin tietysti kovempaa, a niin heillä tuli paniikki siitä,

että mun piti opastaa heitä kotiin ja mä vaan juoksen karkuun siellä niinku tai poljen tuhatta ja saataa, ja miettii mikä tota vaivaa ja mä vaan juoksen. Ja tai siis pyöräilen ja pyöräilen ja mä en vaan saa niitä niinku kadotettua sieltä, että sitten mä en niinku uskaltanut nousta kotona niin sitten pyörältä. Mä odotin, että he menee ensin sisään ja sen jälkeen itse nousin sen pyörän selästä ja menin sitten sisälle ja saman tien vessaan ja sitten soitin äitille puhelimeen, että nyt nää alkoi ja mitä mun nyt pitää tehdä ja samaan aikaan ihan tosi kipeä olin ja sitten silloin jo tietysti olin niitä tarinakipuja ja kaikkia.

Niin olin siis aivan kipeä silloin kun soitin äitille ja niinku muistan, että itkin siinä puhelussa silloin jo ja äiti sitten koittaa siellä toisessa linjan päässä sitten rauhoitella ja kertoo että mitä mun pitää tehdä ja mikä auttaa ja kaikkea. Kyllä se niinku silti, vaikka on niinku isosisko ja kaikkia henkilöitä elämässä, ketkä on kokenut ne ensimmäiset menkat ja on niinku nähnyt sen kun joku kokee sen ensimmäisen, niin kyllä siinä silti silleen meni paniikkiin, vaikka on täysin luonnollinen asia mutta vaan se tilanne.

00:04:54 Eerika

Ja tietysti se ikä, että ajatellaan että aika niinku nuoria ollaan oltu ja siinä kuitenkin jos 11-12-vuotiaana alkaa kuukautiset niin ei siinä nyt ole ihan, tavallaan samalla tavalla osaa suhtautua kun vaikka niinku nytten pystyy suhtautumaan tällaisiin. Mites Kirsi? Oliko sulla näin dramaattista kertomusta?

00:05:10 Kirsi

Mulla ei ollut näin dramaattista kertomusta. Mä siis muistan kyllä, kun ne ensimmäistä kertaa alkoi. Ja siis mä oon tosiaan kuullu koulusta ainakin ja varmaan äitiltäkin. Mä oon toki vanhin lapsi, että sillai ei ole ollut niinku sinänsä mitään niinku samaistumis pintaa. Mutta joo, mä muistan tän kun ne alkoi ja mä tiesin missä äiti pitää siteitä ja laitoin sitten varmaan niinku semmoisen housuihin. Että kyllä niinku tiesin että mitä pitää tehdä. Mä en muista, että olinko mä kovin kipee silloin vielä, että varmaan jotain kipuja oli, mutta en ihan kauhean kipeä kuitenkaan. Mut sitten mä en aluksi kehdannut sanoa sitten äidille edes, enkä kellekään. Mä olin vaan niinku ensin koko päivän ihan hiljaa ja sitten vasta kun kaikki oli mennyt, nukkuu ja äiti katsoa televisiota, niin sitten mä vasta menin sillee ”äiti”. Näin. Että en tiedä mikä siinä, varmaan se ikä sitten jotenkin, niinku tuntuu, että ne olisi ollut niinku ihan hirveän iso asia ja ja onhan se nyt aika intiimi asia, kuukautiset, ainakin silloin oli ja uskon, että on monelle vieläkin. Että on aika harvassa niin kun ihmiset, jotka puhuu omista kuukautisistaan ihan hirveästi niin kun, mikä oli mulle itselle yllätys, koska mähän oon aina ollut tällainen papupata ja selittänyt näistä niinku kaikille kaiken. Ja jossain kohtaa oli yllätys huomata että ahaa, kaikki ei puhukaan näistä asioista ihan samalla tavalla vaikka olisi jo aikuisia.

00:06:34 Annika

Mutta se on meidän aikaan, just silloin niinku kun mäkin oon ollut 11 ja mulla on kuukautiset alkanut, niin siihen ehkä, että se on niinku ollut jotenkin niin iso juttu tai siihen on reagoinut tietyllä tavalla niin koen, että on saattanut vaikuttaa just se, että kaverit ja kaikki niin kun semmoiset... Ei niinku niistä asioista silleen vielä puhuttu kun tänä päivänä ehkä enemmän, mikä on niin kun hyvä asia. Tänä päivänä puhutaan ehkä enemmän ja on myöskin kouluissa enemmän sitä valistusta just näistä asioista ja mikä on niinku normaalia, mikä ei ole normaalia. Niin koen, että se on varmaan myöskin vaikuttanut siihen, että miten sitten itse on reagoinut silloin siihen tilanteeseen. Koska jotenki sä olit silleen yksin, vaikka et kuitenkaan niinku ollut yksin, mutta niistä ei vaan silleen puhuttu niin julkisesti.

00:07:15 Eerika

Niin mäkin olin eka, että kenen niinku meidän luokalta, kellä alkoi tytöistä menkat. Että ei ollut tavallaan ketään, kenen kanssa jutella niinku samanikäistä. On mullakin toki isosisko ja just tosiaan

niinku äidin kanssa ihan avoimesti ja äiti kertonut näitä asioita, mutta että sitten että onhan se tosi henkilökohtaista ja sitten just että sen iän puolesta kaikki tommoinen henkilökohtainenhan on noloa tai mikä liittyy vaikka jo jollain tavalla niinkin lisääntymiseen tai jotain, niin sehän on tuossa ajassa niinku todella noloa pääsääntöisesti. Et on siinä niinku sellaistaikin, ja sitten just tavallaan, että oot se ensimmäinen ja jossain pienessä kyläkoulussa, niin ei siinä oikein hirveästi ole mitään vertaistukea tarjolla, että silleen on ollut kyllä onni, että on niinku sitten äiti ollut tosi avoin näistä asioista ja pystynyt jonkun kanssa juttelemaan. Ja meidän iskä aina sanoi, että onneksi äiti on jutellut meidän kanssa näistä, et hänen tarvinnut jutella, että hän ei tiedä miten päin hän olisi puhunut näitä asioita, mutta on ollut kiitollinen siitä, että on päässyt tästä luistamaan.

[tunnusmusiikki]

00:08:14 Eerika

Mulla tosiaan oli silloin ihan tosi kipeät, ihan silloin 11-vuotiaasta asti menkat ja just pitkään niinku oli se ajatus, että se on niinku normaalia, että ne menkat sattuu. Ja yllättäen sehän ei olekaan normaalia. Menkkojen ei kuulu sattua. Ja ehkä silloin sitten 14-vuotiaana menin kuitenkin siitä, äiti vei sitten lääkäriin ja sitten mulla oli sitä aknea ja kaikkea siinä myös ja sain sitten silloin 14-vuotiaana ne e-pillerit jotka toki tosi tehokkaasti sitten auttoi menkkakipuihin ja myös siihen akneen, mutta että ei ehkä siihen aikaan niinku mitään muuta semmoista tietoa oikein annettu, että se oli tavallaan ne e-pillerit kouraan ja sitten kotiin ja nää auttaa ja sitten ne toki myös auttoi, mutta mut että hirveän paljon niinku semmoista... Ehkä semmoista henkistä ja semmoista tunnepuolen käsittelyä ei siinä oikein kyllä siihen aikaan ollut ainakaan saatavilla.

00:09:06 Annika

Joo mä muistan just myöskin sen, kutosluokalla kun oli sitten se kuukautisiin liittyvä semmoinen informaatiopäivä. Just että joku tuli kertomaan niinku kuukautisista silloin koululle. Niin muistan, että siellä ei sanallakaan mainittu niinku mitään just esimerkiksi endometriosista tai niinku muistaakseni muistakaan gynekologista oireyhtymistä ja niinku tällaisesta. Että mainittiin siitä toksisesta sokkioireyhtymästä, kun voi tulla niinku tamponien käytön aikana, mutta ei puhuttu sitten oikeastaan mistään muusta. Toivottavasti niin kun nykyään, ja todennäköisesti nykyään, tää asia onkin kehittynyt.

00:09:41 Eerika

Ja nykyäänhän on tosi paljon niinku saatavilla just tutkimustietoa ja erilaisia hoitomenetelmiä, että toki silloinkin on ollut jotain, olisi ollut saatavilla, mutta että niistä ei vaan ole niinku puhuttu tai tuotu, että sitten se on tuommoisella niinku yhdellä periaatteella, että ota tuosta noi lääkkeet ja mene kotiin kärsii ja tule takaisin, jos ei auta. Mutta ehkä ajattelen tota ikääkin, että missä kuukautiset yleensä alkaa, että ollaan kuitenkin pääsääntöisesti alle kaksikymppisiä, niin kyllä siinä ehkä jotain semmoista emotionaalista tukea ja turvaa tarvitsisi myös luoda, varsinkin sitten jos ne ei tavallaan olekaan kivuttomat ja on jotain ongelmia.

00:10:17 Kirsi

Joo mäkin kyllä aina luulin, että niitten niinku menkkojen niinku kuuluu olla jotenkin kipeät ja en mä ehkä sentakia muistakaan niitä ensimmäisiä kipuja, kun mä oon jotenkin niinku ajatellut aina, että se on niinku jotenkin osa sitä ja tietty peruskipulääkkeet ja tämmöiset nyt mitä kotona on ollut niin niihin ottanut ja ne ei ole koskaan auttanut mulla kunnolla ja sitten sitten mä oon vaan niinku ajatellut, että

no tää nyt vaan on tämmöistä. Kai tää kaikilla sama vähän on. Kunnes sitten niinku joskus 19-vuotiaana, mun työkaveri sanoi, että voisikohan sulla olla endometriooasia. Mä olin vaan että no ei ei, että eikö ne ole tosi kipeitä, että nehän pyörtyyilee tuonne vessan lattioille ja ties mitä kuule. Siis mulla oli ihan tämmöinen käsitys 19-vuotiaaksi asti, tai oikeastaan viime kesänä asti oli tällainen käsitys, että että ei mulla voi olla endometriooasia, että mä en ole tarpeeksi kipeä. Ja mä en ole ollut niinku lapsesta asti niin kipeä, että mä olisin pyörtyillyt tonne mihinkään tai ollut ihan kippurassa asti vaikka kippurassa monesti olinkin, mutta en... ei niinku koskaan. Mä en tiedä, että että ei, ei voi olla, mutta viime kesä muutti mun mielipiteen tästä asiasta.

00:11:31 Annika

Tääkin on just hyvä esimerkki niinku siihen, että tarvitaan sitä puhetta näistä sairauksista ja just endometriooasin kohdalla siitä just että jonkun toiseen oireet voi olla täysin erilaiset, kun sitten taas toisen, vaikka voikin olla hyvin samankaltaisia, joitakin samoja asioita, niin ei kaikilla ole kaikkia oireita. Ja niin kun ne voi olla erilaisia loppujen lopuksi niin sen takia tarvitaan just sitä puhetta siitä, että mikä on normaalia ja mikä ei ole normaalia, koska just toikin, että sä oot torpannut sen ajatuksen niinku että mulla voisi olla endometriooasi sen takia ,että sä oot luullut että sen pitää olla näin kipeä ja näin kipeä, kun loppupelissähän voi olla siis ihan minkälaista tahansa niin kun sitten niistä oirekuvista. Et ei sen tarvitse niinku olla just se, että sä oksennat tai oot jossain lattialla. Totta kai se on niin kun jollain on sellaista ja näin mutta ei kaikilla.

00:12:21 Eerika

Monesti sitä omaa niinku pitää ihan normaalina, koska ei tietysti oo mitää muuta kokemusta kun se oma, niin ajattelee että se on niinku ihan normaalia. Tämmöistähän kaikilla on. Mutta itselläkin just se PCOS-diagnoosi aika paljon niinku selitti tavallaan sitä, et minkä takia on noin todella kipeät kuukautiset. Ja että käytännössä on sen 2-3 päivää sitten menkkojen aikaa oikeasti niinku työkyvytön, että että niinku niin kovaa särkee ja mulla on toi sama kokemus, että ei mulla mitkään särkylääkkeet auta mitään ja sitten varsinkin silloin kun e-pillerit lopetin sitten 29-vuotiaana, niin 14 vuotta, melkein 15 vuotta kerkesin syömään siinä tota kuitenkin välissä, niin sitten ne ensimmäiset kolmetkin kuukautiset niinku luomukuukautiset niin en en pystynyt... Olin siis 5 päivää ihan pois pelistä, että se oli ihan niinku hirveätä aikaa, että nykyään onneksi se kestää sen 3 päivää se kipuvaihe tällä hetkellä, tuon kierron mukaan, mikä nyt on ollut hetken aikaa säännöllinen. Mutta mutta, että kyllä se semmoista niinku tosi invalidisoiva kipua on, että että en tiedä sitten että onko teillä semmoista kokemusta, että miten vaikka just työelämässä ja opiskeluissa, että kun otatte sairaslomaa tämmöisistä niin mitä sanotte syyksi vaikka?

00:13:31 Kirsi

Kyllä mä oon sanonut ihan kuukautiskivut ja näin. Ja sitten mulla on aina vaan niinku sanottu, siellä kun mä oon selittänyt niinku, meillä ainakin yleensä otetaan työterveyshoitajalle, niin mä oon selittänyt, että joo, että mulla alkoi nyt kuukautiset ja mä en pääse sängystä ennen iltapäivää ylös, jos silloinkaan. Että silloin mä pystyn ehkä menemään vessaan käymään kovien kipulääkkeiden avulla sen verran, että pääsen kävelemään vessaan ja takaisin sänkyyn, niin tota ”joo ei toi ole ihan normaalia että noin kipeät” ja se aina jäi niinku siihen. No kunnes tuli viime kesä, mutta siis kuitenkin. Ja siis kun mulla on aina ollut tosiaan kyllä kipeät, mutta iän myötä ne on niinku pahentunut ja sitten on alkanut niinku viikkoa ennen kuukautisia alkanut PMS oireet. Ja sitten on tullut semmoisia menkkamaisia kipuja, tuikkasuja yhtäkkiä, joku niinku jollain puukolla olisi peräaukkoon vetäissyt tai emättimeen tai peräaukosta emättimen ja tota kaikenmoisia. Ja sitten ne ensimmäiset 1-3 päivää vähän riippuu aina, niin oli ihan hirveätä ja varsinkin sitten kun oli ne luomukuukautiset viime kesänä. Niin ne oli... Siis mä

edes muistanut, että se voi olla vieläkin pahempaa se kipu kun mitä se niinku oli ollut. Että ne on ollut kyllä tosi kipeät aina. Sen takia oon kyllä niistä ollut hyvinkin avoin.

[tunnusmusiikki]

00:15:01 Kirsi

Toisaalta kun on aateltu, et se on hyvin luonnollista, että on kipeät kuukautiset niin jotenkin ei ole edes hävennyt sitä, että on niitten takia ollut sairaslomalla. Vaikka totta kai se on ärsyttänyt ja niinku hävettänyt se asia, että joutuu joka kuukausi olleen pois ja tullut semmoinen olo, että uskooko ne, että mä oon oikeasti kipeänä tuolla sängyn pohjalla.

00:15:19 Eerika

Toi on ehkä just sitä mitä itse on kokenut työelämässä, että jos mä joka kuukausi oon niinku pois sen 3 päivää töistä niin siitähän joutuu sitten kuitenkin jo esihenkilön kanssa keskustelemaan, kun on jatkuvia poissaoloja ja kaikkea... Ja kiinnostaako keskustella milloin kenenkin esihenkilön kanssa jostain mun kuukautisista, niin just että on kuitenkin, vaikka tälleen voi puhua ja puhun mielelläni kaikista tämmöisiin gynekologisiin asioihin liittyvistä jutuista, niin sitten jotenkin se oma esihenkilö ehkä kuitenkin aina semmoinen, että kiinnostaako mun sille nyt avautua tavallaan tästä aiheesta. Että sitten tietysti varmaan työterveyden kautta saisi ns. helpommin tai sillai. Että sittenhän se on vaan se, että olen työkyvytön, mutta että on se myös aika niinku ärsyttävää semmoinen, että säännöllisesti olet näin kipeä.

00:16:05 Annika

Mä en ole joutunut kauheasti niinku työnantajalle avaamaan niitä asioita. Et kun mä olin pitkään siinä uskossa, että niinku ne asiat on normaaleja niin sitten, ja kun mulla tutkittiin ensin niinku endookin suolistopuolen asioina, niin mä luulin itsekin, että niinku mulla on joku suolistojuttu. eikä niinku mulla ollut tietoaakaan että mulla olisi niinku endo. Että silloin kun mua tutkittiin, niin silloin joskus vanhemmat oli siis ehdottanut lääkärille, että olisiko kyseessä endo, kun tutkittiin ja ei ollut saatu selvyttä vielä mihinkään, niin silloin lääkäri sanoi, että ei missään nimessä voi niinku olla endometriosia, että ei, nää jutut ei sovi siihen mitenkään. Niin tota silloin se torpattiin kokonaan se homma, niin sitten mä olin niinku sen jälkeen siinä uskossa, että nää on niinku normaalia nää kivut.

Ja sitten mulla on vaan niinku joku ehkä sitten suoliston puolella, mitä tutkittiin silloin ja niinku en sitten ollut periaatteessa itsekään tietoinen niinku tilanteesta. Niin sitten tuli sanottua työnantajalle syyksi vaan niin kun jotain että no olen kipeä tai niinku näiden takia tai jonkun takia. Tai se ei ollut se että mulla olisi kuukautiset, koska mulla ei ollut tietoa että mikä johtuu mistäkin, niin en osannut silloin sanoa vielä. Että vasta sitten kun sain sen endodiagnoosin, niin sen jälkeen oon sitten työnantajille sanonut just, että johtuu endosta. Että ihan avoimesti, sitten kun oon osannut kertoa, että mikä se syy on. Niin on pystynyt sitten puhumaan ehkä enemmän just ja kertomaan siitä mikä nyt vaivaa. Silloinkin puolitoista vuotta sitten, kun jäin nyt tota sairauslomalle työelämästä ja opinnoista, niin ihan avoimesti kerroin siis yliopistolle ja sitten mun työpaikalle, että nyt on tällainen tilanne ja tällainen tilanne, että mulla on näin vaikea endometriositilanne, että se vaikuttaa mun elämäni niin laajasti ja näihin kaikkiin elämän osa alueisiin ja rajoittaa mun toimintakykyä niin kun todella paljon. Ja selitin niinku ihan tosi kattavasti. Ja jos oli jotain kysymyksiä niin suoraan niin kun avasin sitten periaatteessa, että kun ei kaikki työnantajat tai kaikki, niin ei ne ole tietoisia tänäkään päivänä vielä

tästä sairaudesta, niin ihan ilomielin vastaan kaikkiin kysymyksiin, mitä tulee. Niin laitoin siihen just vielä silloin, että jos on jotain kysyttävää tai jotain niin vastaan kyllä.

00:18:10 Eerika

Mulla on ehkä semmoinen kokemus, että mä luulen että noista kaikista, just tämmöisistä, gynekologisista sairauksista niin endometrioosi on kuitenkin se mistä vähän tiedetään nykyään ja tavallaan osassa porukoita jo niinku hyväksytään se, että tosiaan on näin kipeä sairaus kyseessä.

Nyt sitten ehkä just joku vulvodynia ja PCOS on niinku vielä kuitenkin semmoisia, että miten ne muka aiheuttaa kipua tai että voinko just istua jossain toimistossa 8 tuntia toimistotuolilla vai tarvitseko jotenkin semmoisen erilaisen ympäristön, että pääsee vaikka kävelemään välillä tai nousee ylös tai tarvitseeko jonkun erilaisen tuolin tai ihan tämmöisiä niinku juttuja. Että ne on ehkä vielä jotenkin semmoisia, oman kokemuksen mukaan, vähän vielä enemmän piilossa ja itselle ehkä niinku noissa on aina tulee se ajatus, että sitten kun on ollut joskus sellaisia henkilöitä jotka ei välttämättä niinku usko just sitä kivun boimakkuutta ja tälleen, niin tulee just se ajatus, että pääseekö helpommalla kun sanoo että on joku migreeni tai jotain muuta että mikä on niinku ns. yhteiskunnallisesti hyväksyttävä syy. Koska sitten just tää naisten kipukokemus voi olla vähän just semmoinen, että ei voi, että eihän voi olla noin kipeät menkat.

00:19:17 Annika

Juu helposti niinku sanotaan, että sä oot vaan herkkä tai hysteerinen tai tää on nyt jotain sun hormonien myllerrystä tai jotakin vastaavaa hyvin loukkaavaa.

[tunnusmusiikki]

00:19:32 Kirsi

Tuohon työelämään kun vielä palaan, niin kävi sillä tavalla, että mä olin määräaikaissä työsuhteessa. Sitä oltiin aina jatkettu. Ja sitten mulle laitettiin kierukka ja sen takia mulla tuli tosi... tai se ei sopinut mulle se kierukka ja tuli tosi tosi paljon kipuja siitä ja vielä kivuliaammat menkat, kun mitä nyt niin kun on yleensä ollut. Sitten kun siitä niin tietenkin tuli paljon sairauspoissaoloja ja mun työnantaja mulle sitten soitti silloin, tai esihenkilö, että tota ”sulla on nyt ollut näin paljon näitä sairaslomia että onko sulla niinku...” ja sitten mä vaan sanoin että no, kun kyllähän nyt tiesi minkä takia mä oon ollut sairaslomalla, että sehän lukee niin sairaslomalapuissa että ”kuukautiskivut”. Niin tota... sitä ei jatkettu sit sitä mun työsopimusta. Ja siis silloinhan mä en tiennyt että se olisi ollut niinku laitonta periaattessa. Tää asia, koska kyllähän se... Niin.

00:20:33 Eerika

Toi on tosi vaikeata osoittaa aina, että se johtuu tavallaan siitä, että sitä sun määräaikaaisuutta ei ole niinku jatkettu, koska työnantajahan vetoaa sitten johonkin ihan muihin syihin, vaikka se olisi ihan ilmiselvää, että muuten on tehnyt työnsä hyvin ja saanut hyvää palautetta, mutta sitten on joutunut olemaan kuukausittain pois. Niin siinä ehkä näkee just semmoista rakenteellista ongelmaa, mitä naiset tai vulvalliset kokee sitten kuukautisten ohella. Ehkä työelämässä nykyään tosin vähemmän, mutta ja ollaan paljon menty eteenpäin, mutta valitettavasti tämmöistä kyllä edelleen on.

00:21:03 Annika

Joo, paljon on yhä edelleen tota syrjintää just koskien, on se sitten mikä tahansa sairaus tai jotain, että jos sulla on just paljon ollut poissaoloja työelämässä, kun sä oot ollut tai muutenkin, niin sitä katsotaan niinku pahalla, oli se syy sitten mikä tahansa.

00:21:18 Kirsi

Itseäkin se tietenkäin häiritäi aina, että kun joutui olemaan niin kun pois sieltä töistä. Että on niinku vaivaksi muille. Ja niinku että kyllä mä muistan monet kerrat, kun mä oon mennyt töihinkin sillai, että tota noin niin, välillä nojailut siellä seinään ja puhallellu kun kukaan enää. Tai syöttänyt asiakasta ja samalla kiristänyt hampaita ja pistänyt silmät kiinni, kun sattuu niin paljon. Mutta tota, en ole vaan sanonut mitään.

00:21:50 Eerika

Ja ihan niinku jos ajattelee, et pitäisi mennä johonkin työpaikalle. Nykyään on tosi paljon onneksi etätöissä ja tietyissä ammateissa voidaan kotona tehdä töitä, mutta mietin itse vaikka sitä ihan pelkästään sitä vuodon määrää. Ja sitten kun ei muista syistä pysty käyttämään esimerkiksi tamponeita tai tämmöisiä, että pitää käyttää siteitä, ja luotatko siihen siteisiin, ja kiva mennä ihan turvonneena johonki töihin ja kipeänä ja sitten ihan pelkästään niinku se, en mä tiedä... Itsellä tulee se et katselee just koko ajan että että onko vuotanut lävitse tai, ja on semmoinen niinku inhottava tunne tavallaan sitä ihan vuodon määrästäänkin, että sekin on semmoinen aika niinku mielenkiintoinen tekijä just siinä, että mikä se on se mukavuus mennä sinne. Plus tietysti ne kivut.

00:22:28 Annika

Ja tuohon tamponien käyttöön just... Että omasta ajasta, niin kun kouluajoilta, niin oli koulun yhteisiä uimatunteja niinku liikuntatunneilla, niin muistan vaan silloin kun totta kai jollain on kuukautiset, aina sitten osuu siihen hetkeen kun olisi sitä yhteistä uintia, niin muistan miten aina niin kun opettaja katsoo vähän kieroon sillä tavallaan että ”no mikä siinä nyt on niin kun niin vaikea” tai ”minkä takia et voi osallistua uintiin, että laita tamponi vaan”. Niin siinä niinku unohdetaan täysin se, että ei kaikki voi käyttää sitä tamponia. Nykyään ehkä tääkin asia on jo vähän kehittynyt siinä mielessä, että tiedetään paremmin näistä asioista ja että esimerkiksi just vulvodyniassa niin se tamponien käyttö ei välttämättä ole niinku mahdollista laisinkaan. Että oletetaan, että se ratkaisu tässäkin tilanteessa olisi se tamponi, mut eihän se niinku kaikille ole se ratkaisu. Sen takia niin kun on tärkeitä just että puhutaan näistä asioista ja tulee ilmi, että se ei toimi kaikille ja että joskus on pakko vaan niin kun jäädä sitten pois.

[tunnusmusiikki]

00:23:31 Eerika

Onko teillä jotain semmoisia näihin menkkoihin liittyviä, että mikä teitä on auttanut? Miten te pärjätte niinku nyt menkkojen kanssa?

00:23:38 Annika

No mulla ei tällä hetkellä oikeastaan tule semmoisia kunnollisia menkkoja, että enemmänkin semmoista tiputteluvuotoa silloin tällöin, ja se on tosi epäsiisäntä, koska mulla on tällä hetkellä

käytössä tai siis on tällä hetkellä lääkinälliset vaihdevuodet, joten ei siis tule niinku kuukautisi a. Lisäksi mulla on niinku kierukka, joka myöskin sitten vaikuttaa siihen, ettei virallisesti ole niin sanottua säännöllistä kuukautiskiertoa. Mutta silloin, kun mulla oli vielä niin kun kuukautiset, niin silloin mulla auttoi niihin kuukautiskipuihin just lämpö ja sitten tenslaite. Semmoinen laite siis mikä luo sähköimpulsseja ja niin kun rentouttaa niitä kipualueen lihaksia. Sitten ihan just kipulääkkeet ja sitten joku semmoinen mielekäs tekeminen sitten mikä niinku vähän harhauttaa mieltä just siltä kivulta, että se voi olla ihan mitä vaan mitä itse tykkäät tehdä. Ei tarvitse olla mitään tuottoisaakaan välttämättä, että on se sitten vaan, että katsot leffaa tai luet kirjaa tai teet käsitöitä.

00:24:41 Kirsi

Mulla tota aika pitkälti sama, mitä Annikakin tuossa luetteli, noi lämmöt ja tota tenssit. Tai itse asiassa silloin kun mulla oli kuukautiset, niin mä en silloin kokenut hyötyväni tenssistä. En osannut sitä silloin vielä käyttää, mutta nykyään siitä on hyötyä. Ja siis nythän mulla ei ole kanssa vuoteen ollut kuukautisia, joten se on ehkä se kaikista paras keino, mikä on auttanut siihen, että ei satu. Se lämpö oli varmaan kaikista paras, sitten ihan vaan niinku tämmöinen lepo ja sitten on auttanut semmoiset venyttelyt tai semmoiset, että mitkä on niinku, vähän tota lantiota aukaisis tai lonkankoukistajat ja tämmöiset, että niitä vähän venytellyt ja tai sitten ihan vaan siis semmoinen ”lantiohetkuttaminen” tai semmoinen. Että jos makaa vaikka kyljellään, että keiuttaa itsensä edes takaisin. Niin se on niin kun sitten kun tulee oikein paha kipukohtaus päälle, niin se on semmoinen mikä auttaa. Mä muistan ala-asteella kun oli tosiaan, että ”liikunta auttaa” ja että kyllä nyt... Mä olin siis tosi kipeä. Mä muistan vielä sen, että mä olin tosi kipeä ja ”joo että meet sinne liikuntatunnille vaan”, että kyllä se siellä niinku tiedätkö niinku auttaa.

Ja sitten mä vaan niinku mietin siinä hiihtäessä, että että kyllä se nyt kumma on, että kun tää ei kyllä auta, että mikä tässä nyt oikein on, että ei tää kyllä auta. Ja sitten vaan kuitenkin sisukkaasti hiihdin tunnin loppuun, kun mulle oltiin kerran sanottu, että se auttaa, mutta ei kyllä auttanut, eikä ole tähän päivään mennessä auttanut. Siis semmoinen niin kuin mitä ihmiset kokee ja mieltää yleensä liikunnaksi, että ennemmin semmoinen niinku joku venyttely tai jooga tai tämmöinen on ne, mitkä mulla on auttanut siihen ehkä sitten paineen poistoon. Mulla tuntuu kauhee painekin lantiossa aina siihen aikaan.

00:26:32 Eerika

Mulla on tosi noin niinku tosi samat silleen, että että just se lämpö on ehkä paras. Särkylääkkeet tulee syötyä, kun ei uskalla olla syömättä kun on niin kipee, mutta en mä tiedä, ei niistä niinku tavallaan semmoista mitään vastaavaa hyötyä ole. Ja ihan semmoinen, että on sohvalla ihan paikallaan kauratyynyn kanssa, niin se toimii aika niinku parhaiten. Että sitten kun siitä lähdet just johonkin keittiöön tai johonkin, niin saman tien kramppaa kyllä just koko lantion se alue ja ja tolleen. Mutta että se on se, että kauratyynyn kanssa sohvalla. Ja muutenkin just ollut tuommoista samanlaista kokemusta koulusta. Mut sitten mä en muista että mulla oli kutosluokalla semmoinen liikunnan ope. Tai... no joo, hän oli liikunnan ope, ja hän tota, hänelle joskus menin sanomaan niinku kesken päivän, että kun oli seuraavaksi liikkaa, että mulla alkoi niinku menkat, että oon tosi kipeä että mä voisin mennä niinku kotiin. Niin hän oli heti sillee, että ”joo” että ”nyt vaan peiton alle ja ostat karkkia matkalla”. Niin se oli mun mielestä tosi symppis. Hän oli ehkä ainoa tämmönen niinku kouluajan tämmöinen positiivinen kokemus, että se kyllä muistan.

00:27:26 Kirsi

Mulla tuli tosta mieleen kanssa siis, ei ole kouluaikana ollut kyllä, enkä kyllä muista, että olisin välttämättä mennyt sanookaan niin kun noille opettajille välttämättä, mutta kerran töissä niin oli yks

sijainen, joka... iäkkäämpi henkilö, ei ollut enää periaatteessa työelämässä, mutta teki sijaisuuksia. Se oli jotenkin niin ihana, kun hänellä kanssa ilmeisesti sitten oli endometrioosi ja se sanoi niin kun... Ensimmäistä kertaa, joku sanoi mulle, että mä tiedän miltä se tuntuu, että ”lähdet nyt saman tien vaan kotiin”. Ja lepää ja näin, että ”todellakin lähdet”, niin tuli semmoinen helpottunut olo, että vihdoinkin joku ymmärtää.

00:28:09 Annika

Ja lähtökohtaisesti voidaan siis ajatella, että kuukautisten ei kuulu sattua tai ajaa sua niin kun täysin vuodelepoon tai semmoiseen tilaan, että sä et voi tehdä mitään. Siitä että pitäisi niin kun jo hälytyskellojen vähän silleen soida että, jokin saattaa olla pielessä, että ainakin kannattaa niin kun hakea jonkinnäköistä niinku tutkimusta tai informaatiota siihen, että olisiko mahdollisesti jokin pielessä. Kuukautisten ei kuulu niin kun estää elämästä.

[tunnusmusiikki]

00:28:40 Kirsi

Jos sulla on mitään semmoisia oireita, mitkä häiritsee tai haittaa sun elämää, niin hakeudu niistä sinnikkäästi lääkäriin ja vaadi vastauksia. Toki kaikelle nyt ei aina vastausta saa, mutta kyllä se on ihan jokaisen meidän oikeus saada apua ja hoitoa meidän sairauksiin ja oireisiin.

00:28:58 Annika

Muista se, että sun kipu ei ole sun mielikuvitusta, että luota sun omiin tuntemuksiin ja hae sitä apua ihan matalalla kynnyksellä.

00:29:07 Eerika

Ja sitten semmoinen just että muista, että itse tunnet sen oman kehosi parhaiten, että jos susta tuntuu siltä, että tää ei ole nyt ihan OK, tämmöinen, niin hae apua siihen.

[tunnusmusiikki]

00:29:20 Annika

Tässä oli tän päivän jakso kuukautisista ja gynekologisista oireista.

00:29:24 Eerika

Kiitos, kun kuuntelit ja muista että sun kipu ei ole sun mielikuvitusta.

00:29:27 Kirsi

Ensi kertaan!

[tunnusmusiikki]

Jakso päättyy.