

MENOPAUZA W PRACY



Ta broszura służy jedynie celom informacyjnym.
W celu otrzymania profesjonalnej porady, skonsultuj
się z dostawcą usług zdrowotnych.

Czym jest menopauza?

Menopauza oznacza koniec cyklu menstruacyjnego osoby. Ktoś jest zazwyczaj uważany za osobę menopauzalną, kiedy przestaje mieć okresy menstruacyjne. W Stanach Zjednoczonych dzieje się to w około 51 roku życia.ⁱ Chociaż menopauza jest zazwyczaj spowodowana przez naturalny spadek hormonów reprodukcyjnych, może się ona przydarzyć z innych powodów, takich jak leczenie przeciwnowotworowe, czy owariektomia (operacja usunięcia jajników). Symptomy perimenopauzy, okres przed perimenopauzą, mogą się rozpocząć cztery do dziesięciu lat przed menopauzą. Podczas perimenopauzy można wciąż zająć w ciążę, ale płodność jest niższa i okresy są mniej przewidywalne.

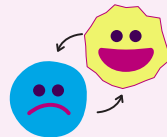
Sposoby, w jakie menopauza może wpływać na ciało



uderzenia gorąca



mgła umysłowa



wahania nastroju



sucha skóra



zmiany wagi



bezsenność



bóle głowy



**kłopoty
z pamięcią**

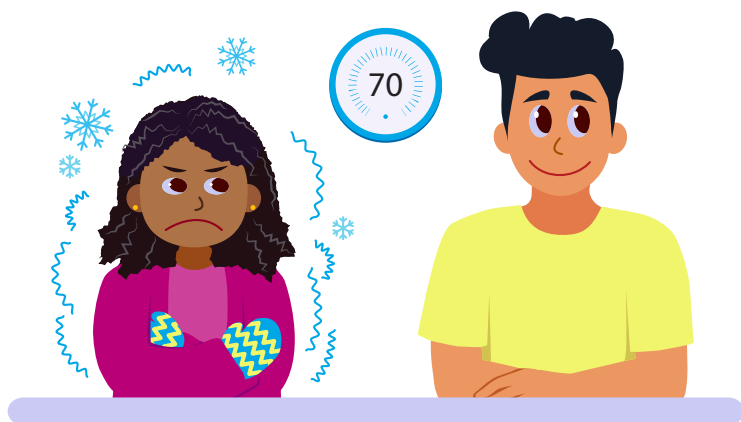


**nieregularne
okresy**

Nie wszystkie osoby doświadczające menopauzy i perimenopauzy będą miały jej objawy i badania dowodzą, że mogą wystąpić dziesiątki menopauzalnych symptomów. Dobrze znane objawy to uderzenia gorąca i dreszcze, problemy ze snem, przerzedzające się włosy i suchsza skóra. Jeden procent kobiet doświadczających menopauzy przez 40. rokiem życia, a niektóre dowody sugerują, że kobiety koloru w Stanach Zjednoczonych mogą doświadczać objawów menopauzy wcześniej, niż przeciętnie. Leczenie objawów menopauzy może obejmować terapię hormonalną w porozumieniu z lekarzem. Te osoby, które korzystają z afirmującej płeć terapii hormonalnej, mogą zupełnie uniknąć menopauzy jako rezultat takiej terapii.

Równość płci w pracy

Osoby, które doświadczają "3M" (menstruacji, macierzyństwa i menopauzy) muszą często radzić sobie w miejscach pracy, które uznają doświadczenie cisplciowego mężczyzny za doświadczenie domyślne. "Cisplciowość" to pojęcie użyte do opisu osoby, której tożsamość płciowa jest zgodna z płcią przypisaną przy urodzeniu. To mogą być stroje robocze lub meble biurowe zaprojektowane tylko dla niektórych ciał, czy termostaty biurowe ustawione na temperaturę, która może być bardziej komfortowa dla mężczyzn cisplciowych - mających zazwyczaj większą masę mięśniową i których ciała rozpraszają inaczej ciepło, niż u kobiet cisplciowych. Z powodu menopauzy osoby mogą mieć wyzwania i napotykać bariery w pracy związane z ich płcią, wiekiem i zdolnościami. Osoby w perimenopauzie, menopauzie i postmenopauzie mogą zmagać się z problemami i osądem niedoświadczanymi przez ich niemenopauzalnych kolegów. Według jednej z ankiet, połowa z ankietowanych postmenopauzalnych kobiet wierzy, że menopauza jest tematem tabu.



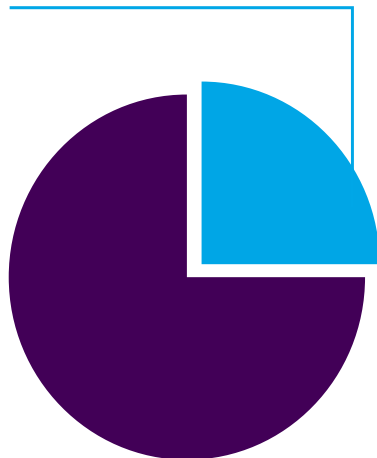
Menopauza w miejscu pracy

Menopauzalne, cisłpćciowe kobiety reprezentują jedną czwartą krajowej siły roboczej i są grupą szybko rosnącą. Jednak każdego roku menopauza może kosztować kobiety Miasta Nowy Jork miliony dolarów przez utracony czas pracy. Badania przeprowadzone w Zjednoczonym Królestwie pokazały, że jedna na cztery kobiety rozważała zostawienie swojej pracy przez objawy menopauzy i około 15 procent pracowników przyznało, że ich objawy menopauzy sprawiły, że opuściły one pracę lub zredukowały ilość godzin pracy.

Pracodawcy mają ważną rolę do odegrania w pomaganiu menopauzalnym i postmenopauzalnym pracownikom w radzeniu sobie z tą naturalną zmianą w ich życiu także poprzez wspieranie bardziej sprawiedliwych pod względem płci środowisk pracy.

Menopauza może kosztować kobiety Miasta Nowy Jork miliony dolarów przez utracony czas pracy.

Menopauzalne, cisłpćciowe kobiety reprezentują jedną czwartą krajowej siły roboczej.



Co mogą zrobić pracodawcy?

Poniżej znajdują się przykłady kroków, które mogą podjąć pracodawcy, by lepiej wspierać pracowników doświadczających menopauzy, jednakże każdy pracodawca może podlegać innym ograniczeniom lub warunkom:



Upewnij się, że istniejący proces ubiegania się o racjonalne udogodnienia, lub o czas wolny, jest jasny.



Udostępnij pracownikom siedzącym przy komputerze wentylatory biurkowe.



Zapewnij darmowe produkty menstruacyjne we wszystkich łazienkach i upewnij się, że łazienki są blisko przestrzeni roboczych, dostępne dla pracowników przez cały dzień.



Wdroż dodatkowe szkolenie dla wszystkich pracowników, w szczególności kierowników, by odnieść się do podstawowych faktów i objawów menopauzy i istotności zwalczania dyskryminacji, w tym seksizmu, dyskryminacji ze względu na wiek i posiadaną niepełnosprawność.



Zaktualizuj biurową etykietę ubioru, upewniając się, że pracownicy mogą się wygodnie ubierać.



Wprowadź elastyczny grafik lub grafik hybrydowy dla pracowników.



Promuj programy związane ze zdrowiem i dobrym samopoczuciem jak również przestrzenie, gdzie pracownicy mogą dzielić się swoimi doświadczeniami lub uczyć się od siebie nawzajem (na przykład spacerów podczas lunchu, warsztaty gotowania i grupy zasobów pracowniczych).

Źródła

Objawy perimenopauzy i menopauzy mogą być łagodzone przez określone leki na receptę i przez zastępczą terapię hormonalną. Lekarze mogą również zarekomendować zmiany w stylu życia jak zmniejszenie ilości lub unikanie kofeiny i alkoholu, ćwiczenia, w tym ćwiczenia mięśni dna miednicy poprzez ćwiczenia Kegla, stosowanie zbilansowanej diety i unikanie palenia. Skonsultuj się z Twoim licencjonowanym specjalistą opieki medycznej, żeby uzyskać wskazówki dotyczące Twoich wszystkich potrzeb zdrowotnych.

W celu uzyskania więcej informacji, odwiedź:

-  womenshealth.gov/menopause
-  fda.gov/consumers/womens-health-topics/menopause
-  nia.nih.gov/health/what-menopause
-  cdc.gov/reproductive-health/women-health
-  acog.org/womens-health/faqs/the-menopause-years
-  menopause.org



Wnioski

Menopauza jest normalną częścią życia dla wielu ludzi na całym świecie. W niektórych kulturach ten etap jest nazywany “drugą wiosną” lub porą odnowy i regeneracji. Prowadzenie bardziej przejrzystych rozmów oraz zapewnianie wsparcia i udogodnień dla osób doświadczających objawów może pomóc w przeformułowaniu sposobu, w jaki myślimy o menopauzie i redukcji stygmatyzacji i izolacji. Pracodawcy mogą pomóc znormalizować i pomóc w dostosowaniu się do tego etapu życia oraz wspierać miejsca pracy, w których osoby doświadczające menopauzy czują się cennie i wspierane.



Przypisy

- i Yale Medicine (n.d.) Menopause, Fact Sheets. <https://www.yalemedicine.org/conditions/menopause>
- ii Mayo Clinic (n.d.) *Menopause* (n.d.). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/symptoms-causes/syc-20353397>
- iii Cleveland Clinic (2021). *Perimenopause*. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21608-perimenopause>
- iv Gupta, A. H. (2023, August 23). How menopause affects women of color. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2023/08/23/well/live/menopause-symptoms-women-of-color.html>
- v Cleveland Clinic (n.d.) *Hormone therapy for menopause symptoms*. <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/15245-hormone-therapy-for-menopause-symptoms>
- vi Cheung, A. S., Nolan, B. J., & Zwickl, S. (2023). Transgender health and the impact of aging and menopause. National Library of Medicine. *Climacteric*, (26)3, 256-262. DOI: 10.1080/13697137.2023.2176217
- vii Grandey, A. A., Gabriel, A. S., & King, E. B. (2019). Tackling taboo topics: A review of the three M s in working women's lives. *Journal of Management*, (46)1, 7–35. <https://doi.org/10.1177/0149206319857144>
- viii NYC Commission on Human Rights, (n.d.) Gender Identity/Gender Expression: Legal Enforcement Guidance. <https://www.nyc.gov/site/cchr/law/legal-guidances-gender-identity-expression.page#:~:text=%E2%80%99CCisgender%E2%80%9D%20is%20a%20term%20used,their%20sex%20assigned%20at%20birth>
- ix essity (n.d.) *The biggest international menopause study*. <https://www.essity.com/company/breaking-barriers-to-well-being/events/world-menopause-day/menopause-study/>

- x Gupta, A. H. (2023, May 8). Study shows staggering cost of menopause for women in the work force. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2023/04/28/well/live/menopause-symptoms-work-women.html?smid=url-share>
- xi Garlick, D. (2020). Menopause and work: why it's important. *Henpicked*. <https://menopauseintheworkplace.co.uk/articles/menopause-and-work-its-important/>
- xii Castrillon, C. (2023, March 22). Why it's time to address menopause in the workplace. *Forbes*. <https://www.forbes.com/sites/carolinecastrillon/2023/03/22/why-its-time-to-address-menopause-in-the-workplace/?sh=2164a52d1f72>
- xiii Mayo Clinic (2023) *Menopause*. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/diagnosis-treatment/drc-20353401>
- xiv Mayo Clinic (2023). *Menopause in different cultures*, Women's Health Network. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/diagnosis-treatment/drc-20353401>

