

MENOPOZ NAN TRAVAY



Ti liv li sa se pou rezon enfòmasyon sèlman.
Pou konsèy pwofesyonèl, konsilte ak yon founisè
swen sante.

Kisa menopoz ye?

Menopoz make fen sik règ yon moun. Yon moun anjeneral konsidere kòm moun ki nan menopoz lè yo sispann gen règ natirèlman. An mwayèn nan peyi Etazini, sa rive nan laj 51 an.ⁱ Menopoz anjeneral koze pa yon bès natirèl nan òmòn repwodiktif, men li ka rive tou pou lòt rezon tankou tretman kansè oswa yon oforektomi (operasyon pou retire ovè yo). Sentòm perimenopoz, peryòd ki anvan menopoz, ka kòmanse kat a dis an anvan menopoz.ⁱⁱ Pandan perimenopoz, yon moun ka toujou vin ansent, men fètilite (kapasite pou gen pitit anjeneral) gen tandans pi ba, epi règ yo pa toujou regilye.ⁱⁱⁱ

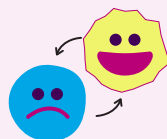
Fason Posib ke Menopoz ka Afekte Kò a



boufe chalè



**twoub
memwa**



**chanjman
atitid**



po sèch



chanjman nan pwa



ensomni



maltèt



pwoblèm memwa

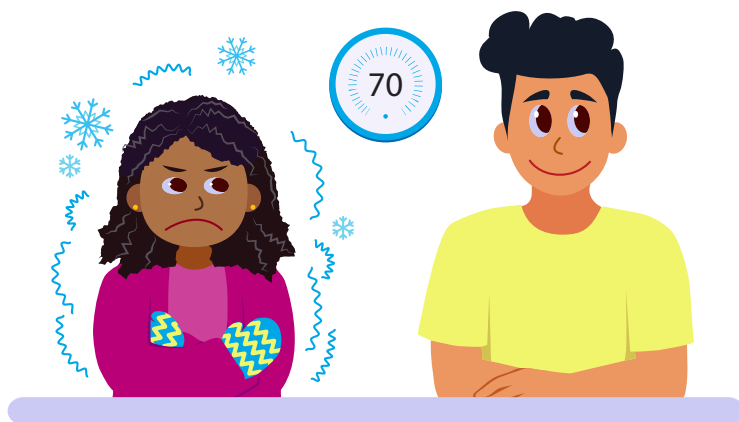


peryòd iregilye

Se pa tout moun ki fè eksperyans menopoz ak perimenopoz ki pral fè eksperyans sentòm, e rechèch endike ke ka gen plizyè douzèn sentòm menopoz. Sentòm ki byen koni yo gen ladan Kliyò chalè ak frison, pwoblèm dòmi, cheve ki pi mens, ak po ki pi sèch. Yon pousan nan fanm fè menopoz anvan laj 40 an, e kèk prèv sijere ke fanm ki pa blan nan Etazini ka fè eksperyans sentòm menopoz pi bonè pase laj mwayèn lan.^{iv} Tiv Tretman pou sentòm menopoz yo ka gen ladan terapi òmòn an konsiltasyon ak yon doktè.^v Moun ki sèvi ak terapi òmòn ki afime sèks yo ka evite menopoz antyèman kòm yon rezilta terapi sa yo.^{vi}

Egalite Sèks nan Travay

Moun ki fè eksperyans “3 M” yo (manstriyasyon, matènite, ak menopoz) souvan gen pou yo jere travay kote yo konsidere eksperyans cisgender gason kòm eksperyans defo.^{vii} “Cisgender” se yon tèms ki itilize pou dekri yon moun ki gen idantite sèks ki konfòm ak sèks yo te bay yo lè yo te fèt.^{viii} Sa a kapab inifòm travay oswa mèb biwo ki fèt sèlman pou sèten kò, oswa tèmostat biwo ki fikse nan yon tanperati ki ka plis konfòtab pou gason cisgender yo — ki gen tandans gen plis mas nan misk ak kò yo distribye chalè yon fason diferan — pase pou fanm cisgender. Akòz menopoz, moun ka fè fas ak defi ak baryè nan travay ki gen rapò ak sèks yo, laj yo, ak kapasite yo. Moun ki nan perimenopoz, menopoz, ak apre menopoz ka fè fas ak pwoblèm oswa jijman ke kòlèg ki pa nan menopoz yo pa fè eksperyans. Dapre yon sondaj, mwatye nan fanm apre menopoz kwè ke menopoz se yon sijè tabou.^{ix}



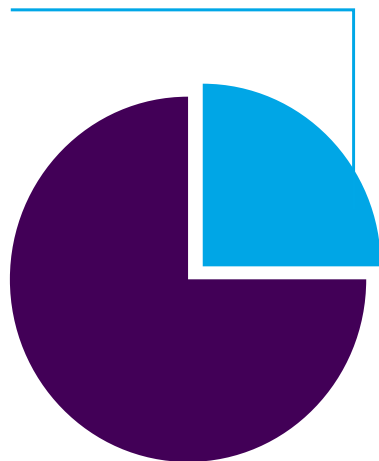
Menopoz nan Espas Travay la

Fanm ki gen idantite sèks ki konfòm ak sèks yo te bay yo lè yo te fèt (cisgender) nan menopoz reprezante yon ka nan mendèv nasyonal la, epi yo se yon gwoup k ap grandi rapidman.

Men, chak ane, menopoz ka koute fanm Vil Nouyòk dè milyon de dola nan tan travay pèdi.^x Yon etid nan Wayòm Ini te revele ke youn sou kat fanm konsidere kite travay yo akòz sentòm menopoz, e apeprè 15 pousan nan travayè yo te rapòte ke sentòm menopoz yo te lakòz yo rate travay oswa diminye èdtan travay yo.^{xi}

Anplwayè yo gen yon wòl enpòtan pou jwe nan ede travayè menopoz ak apre menopoz yo jere tranzisyon natirèl sa a nan lavi yo, pandan y ap ankouraje anviwònman travay ki gen plis egalite pou sèks.^{xii}

Menopoz, fanm cisgender reprezante yon ka nan mendèv nasyonal la.



**Fanm nan vil
Nouyòk ka
pèdi dè
milyon dola
nan tan travay
pèdi akòz
menopoz.**



Kisa Patwon Yo Ka Fè?

Men kèk egzanp sou etap patwon yo ka pran pou sipòte pi byen anplwaye k ap fè eksperyans menopoz, menm si chak patwon ka gen diferan limit oswa kondisyon:



Asire pwosesis ki egziste deja pou aplike pou aranjman rezonab oswa konje a klè.



Fè atik tankou vantilatè biwo disponib pou anplwaye ki chita devan òdinatè.



Bay pwodwi règ gratis nan tout twalèt, epi asire ke twalèt yo toupre espas travay yo e disponib pou anplwaye yo pandan tout jounen an.



Aplike fòmasyon adisyonèl pou tout anplwaye yo, espesyalman manadjè yo, pou adrese enfòmasyon debaz sou sentòm menopoz ak enpòtans konbat diskriminasyon, tankou sèksism, diskriminasyon sou laj ak diskriminasyon sou kapasite.



Mete ajou kòd abiman biwo a pou asire anplwaye yo ka abiye alèz.



Entwodui yon orè fleksib oswa yon orè ibrid pou anplwaye yo.



Ankouraje pwogram sante ak byennèt ansanm ak espas kote anplwaye yo ka pataje eksperyans yo oswa aprann youn nan men lòt (pa egzanp, mache pandan tan manje midi, atelye pou kwit manje, ak gwoup resous anplwaye yo).

Resous

Sentòm perimenopoz ak menopoz ka soulaje ak kèk medikaman preskri ak terapi ranplasman òmòn. Founisè yo ka rekòmande chanjman nan stil lavi tankou diminye oswa evite kafeyin ak alkòl, fè egzèsis, enkli ranfòse misk planchè pèlviye yo atravè egzèsis Kegel, manje yon rejim alimantè balanse, epi evite fimèn.^{xiii} Konsilte ak pwofesyonèl swen sante ki gen lisans pou gid ou tout bezwen sante w.

Pou plis enfòmasyon, vizite:

-  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



Konklizyon

Menopoz se yon pati nòmal nan lavi pou anpil moun atravè mond lan. Nan kèk kilti, etap sa a konsidere kòm yon “dezyèm prentan” oswa yon sezon renouvèlman ak rejenerasyon.^{xiv} Gen plis konvèsasyon transparan ak bay sipò ak aranjman pou moun k ap fè eksperyans sentòm yo ka ede chanje fason nou panse sou menopoz epi diminye estigmatizasyon ak izolasyon. Anplwaye yo ka ede nan nòmalizasyon ak akomodasyon etap sa a nan lavi a epi ankouraje espas travay kote moun k ap fè eksperyans menopoz santi yo gen valè epi yo jwenn sipò.



Referans

- 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>

