

Klimakteriet på arbetsplatser – Rekommendationer från European Menaupaus and Andropause Society (EMAS)

FÖR ARBETSGIVARE OCH ORGANISATIONER

- Gör hälsa och välbefinnande under klimakteriet till en prioritet för organisationen, säkerställ en konsekvent och positiv inställning.
- Etablera och främja en tydlig affärsgrund för att säkerställa att kvinnor med klimakteriesymtom som påverkar arbetet inte stigmatiseras eller diskrimineras och kan och vill stanna kvar på arbetsplatsen.
- Ha en nolltoleranspolicy mot mobbing, trakasserier, förföljelse eller nedvärdering av kvinnor med klimakteriesymtom.
- Genomför en bedömning av hur arbetsscheman (t.ex. nattarbete, skiftarbete) kan påverka symtom och möjliggör flexibla arbetsarrangemang, inklusive hemarbete, när det är möjligt.
- Säkerställ att det finns utbildning för chefer och handledare om hur man har känsliga samtal på arbetsplatsen.
- Utveckla en anställningsstruktur som erkänner den potentiella påverkan av klimakteriet och erbjuder konfidentiella källor till rådgivning och rådgivningstjänster.
- Säkerställ att hälso- och välbefinnandepolicyer som stöder klimakteriet integreras i introduktion, utbildning och utvecklingsprogram för all ny och redan anställd personal
- Inkludera tydlig täckning av klimakteriet i sjukdoms- och närvarohanteringspolicyer och säkerställ att kvinnor kan få tillgång till arbetsplatsens hälsovård, när det är möjligt.

För chefer

- Skapa en öppen, inkluderande och stödjande kultur kring klimakteriet
- För svårare frågor bör HR-avdelningen samarbeta med yrkeshälsoprofessionella om sådana finns.
- Tillåt att klimakteriesymtom kan diskuteras, men anta inte att varje kvinna vill prata

om dem.

- Tillåt flexibilitet i klädkoder och uniformer med termiskt bekväma tyger.
- Granska kontrollen över arbetsplatsens temperatur och ventilation (t.ex. tillhandahållande av bordfläktar) och se till att det finns tillgång till kallt dricksvatten.
- Säkerställ tillgång till rena och privata omklädnings- och tvättrum samt toaletter.
- Tillåt pauser för att hantera symptom som svåra värmevallningar etc för anställda arbetar med kunderkontakter,

För företagshälsovården (FH)

- FH bör förstå att klimakteriesymtom kan påverka välbefinnandet negativt, kvaliteten på arbetslivet, förmågan att arbeta och viljan att fortsätta arbeta, vilket kan leda till minskad arbetstid, underanvändning eller arbetslöshet och påverka den ekonomiska tryggheten senare i livet.
- FH bör ge evidensbaserade råd om medicinsk och livsstilsbehandling av klimakteriesymtom med hjälp av nationella och internationella riktlinjer.
- Kvinnor som lever med och har haft cancer och upplever klimakteriesymtom bör aktivt uppmanas att söka specialistrådgivning, om sådan finns, eftersom deras behandling beror på tumörtypen.
- FH bör ge råd om hur man hanterar klimakteriet och arbete och bör uppmuntra kvinnor med besvärliga symptom att rådfråga sin vanliga hälsovårdsleverantör för att utforska individuella behandlingsalternativ.
- Kvinnor med tidig menopaus bör uppmuntras att söka specialisttjänster så att specifika behov, såsom fertilitet och osteoporos, samt behandlingsalternativ kan adresseras.

För kvinnor och anställda med klimakterieproblem

- Prata med din chef och/eller utsedda personer om de klimakterieproblem du har och som påverkar din arbetsförmåga.
- Sök hjälp och rådgivning från det stöd som finns på din arbetsplats som HR, företagshälsovården, fackföreningar eller yrkesorganisationer om du känner att dina problem och behov inte hanteras på ett bra sätt.
- Sätt dig in i klimakteriet och skaffa dig kunskap!

- Delta gärna i formella och informella stödgrupper för kvinnor med klimakteriesymptom