

Hvordan sette søkelys på overgangsalder på arbeidsplassen.

Skrevet av Dr Louise Newson

Translated by Dr Ida Waagsbø Bjørntvedt

balance
the menopause support app

Dette heftet er skrevet for enkeltpersoner og for arbeidsplasser. For menn, for kvinner og ikke-binære personer, for kolleger, ledere og administrerende direktører. Perimenopausen og overgangsalderen påvirker alle enten direkte eller indirekte, og akkurat som med psykisk helse, bør det være en åpen og støttende kultur rundt overgangsalderen på alle arbeidsplasser. Fokus på overgangsalder og dets plager bør være en kjernevirksomhet for organisasjoner som søker å ivareta, beholde og tiltrekke seg erfarne medarbeidere.

Innhold

Hva er perimenopause og overgangsalder?	3
Hvilke endringer kan skje og hvordan kan de gjenkjennes?	4
Hvordan kan overgangsalderen påvirke enkeltpersoner på jobb? ...	5
Hvilken støtte og behandlinger finnes og hvordan kan du få tilgang til dem?	6-8
-HRT	
- Livsstilsendringer	
- Psykologiske terapier	
- Ressurser for enkeltpersoner	
Hvordan kan ledere hjelpe?.....	8
Hvordan kan organisasjoner hjelpe?	9
Juridiske krav til arbeidsgivere.	9
Hvilke rettigheter har jeg som ansatt?	10
Hvordan kan menn være allierte på jobben?	10
Ytterligere ressurser.	11

Hvordan jobbe med og sette søkelys på overgangsalder og behandling på arbeidsplassen.

Perimenopausen og overgangsalderen påvirker kvinner i alle aldre og er for tiden ansvarlig for et stort tap av arbeidskraft på arbeidsplasser. I Storbritannia antar man anslagsvis 14 millioner tapte arbeidsdager per år på grunn av de invalidiserende symptomene som kan oppstå hos kvinner som gjennomgår overgangsalder.

Mange kvinner innser ikke at de er i perimenopausen eller overgangsalderen og relaterer isteden symptomene til stress, tretthet og livets press. Men det finnes effektive og trygge behandlingsregimer der ute som kan ha en enorm innvirkning på hvordan du føler deg, forbedre din fremtidige helse, hjelper deg med å holde deg i arbeid og som kan hjelpe arbeidsplasser og beholde dyktige og erfarne ansatte.

Dette heftet er for enkeltpersoner slik at de kan forstå peri/menopause og vite hvordan de kan få riktig hjelp, og for organisasjoner for å sette i gang en kulturendring som fører til at de blir en støttende arbeidsgiver.

Hva er perimenopause og overgangsalder?

Overgangsalderen er når eggstokkene slutter å produsere egg og produksjonen av hormonene østrogen, progesteron og testosteron svinger for så å falle. Dette skjer vanligvis som en naturlig prosess, men det kan også være forårsaket av fjerning av eggstokkene, eller på grunn av visse behandlinger mot kreft.

Når hormonnivået faller, kan det forårsake et bredt spekter av ubehagelige symptomer og hormonene forblir lave for alltid, noe som igjen resulterer i en økt risiko for å utvikle sykdommer som osteoporose, hjertesykdom og diabetes.

Medisinsk sett er overgangsalderen definert som det tidspunktet når det ikke har vært menstruasjon siste 12 påfølgende måneder; i gjennomsnitt er dette ved 51 års alder.

Perimenopausen er tiden frem til når hormonene svinger og begynner å falle, symptomene kommer snikende og menstruasjonene fortsatt forekommer selv om de er uregelmessige.

Perimenopausen kan vare i årevis og rammer deg oftest i 40-årene. Noen individer går inn i en tidlig overgangsalder (under 45 år) eller har prematur ovarieinsuffisiens (POI) hvis menstruasjonen deres stopper før 40 år.

Overgangsalderen er ikke en tilstand som bare rammer "eldre" kvinner, den kan ramme kvinner i 20-, 30-, 40-årene, så vel som transmenn og noen ikke-binære mennesker. Menopausen påvirker alle indirekte, da du mest sannsynlig vil leve med, elske og jobbe med mennesker som går gjennom overgangsalderen på et tidspunkt i livet ditt.

Overgangsalderen er en hormonmangel

Selv om det (vanligvis) er en naturlig prosess, er overgangsalderen en hormonmangel med forbundet helserisiko, og det finnes trygge og effektive behandlinger som kan minimere dens innvirkning på livet og bedre et individs fremtidige helse.

Perimenopause og overgangsalder bør ikke betraktes som "bare en del av livet" eller noe man bare må tåle.

Når hormonene er lave, forblir de lave for alltid. Det er ikke en overgang du må 'passere gjennom' og da er alt bra. Noen mennesker har symptomer i flere tiår etterpå, og helserisikoen som osteoporose og hjerte- og karsykdommer gjelder alle som går gjennom overgangsalderen dersom hormonbehandling ikke tas.

Hvilke endringer kan skje og hvordan kan de gjenkjennes?

Fallet i hormoner påvirker alle kroppens systemer, så symptomene kan være utbredt og varierte, men hver enkelt person kan oppleve dette forskjellig og ha en ulik opplevelse av perimenopause og overgangsalder. Fordi symptomene kan være subtile i begynnelsen, forstår mange ikke hva som skjer, og tror det er stress, tretthet, eller antar det kan være betinget i andre aldersrelaterte plager, eller problemer på arbeidsplassen eller samlivsproblemer.

Symptomer kan være fysiske som hodepine eller migrene, ledd- og muskelsmerter og stivhet, tinnitus, hjertebank, tørr hud, munn og øyne, hårtap, hetetokter, nattesvette og søvnvansker.

Psykiske symptomer er like vanlige og ofte enda mer plagsomme, og disse kan være angst, hjernetåke, hukommelsessvikt, paranoia, påtrengende tanker, mental tretthet og panikkanfall.

Hvis overgangsalderen skjer naturlig (ikke på grunn av kirurgi eller medisinsk behandling), er det vanlig at symptomene har en snikende begynnelse, som forverres subtilt over tid ettersom andre ledsagende symptomer også dukker opp. Det kan være vanskelig og innse at hormoner kan være årsaken til alle disse varierte problemene. Dette er grunnen til at det er veldig verdifullt for enkeltpersoner å forstå litt grunnleggende informasjon om perimenopause og overgangsalder og hvordan det kan påvirke mennesker. Ledere på arbeidsplasser må forstå virkningen av peri/menopausen for å oppmuntre og legge til rette for hjelp for de ansatte og skape et åpent og støttende miljø for alle som trenger det.

Hvordan kan overgangsalderen påvirke enkeltpersoner på jobb?

De vanligste symptomene som påvirker enkeltpersoner på jobb er angst, hjernetåke og tretthet, og disse fører ofte til mangel på selvtillit både i det personlige liv og det profesjonelle liv. Oppgaver og ansvar som tidligere ikke var en hindring kan plutselig virke overveldende og skremmende.

Organisasjonsferdigheter kan bli svekket av hjernetåke og hukommelsessvikt, tretthet og søvnproblemer kan ha stor innvirkning på punktlighet, ytelse og utholdenhet på jobb. Fysiske symptomer som hetetokter, tunge og uventede menstruasjoner og behovet for å tisse ofte og raskt kan være pinlig og ubeleilig.

Når vi ser på virkningen i større skala, avslørte en undersøkelse fra Newson Health Research and Education (1) av over 3800 kvinner at 99 % beskrev at peri/menopausen hadde en negativ innvirkning på arbeidet deres, 59 % hadde tatt fri fra jobben på grunn av symptomene, og 18 % hadde tatt mer enn 8 uker fri fra jobben.

Undersøkelsen avslørte også at 21 % av respondentene ikke søkte forfremmelse på grunn av symptomene,

18 % reduserte timene og 12 % trakk seg fra rollen på grunn av den negative virkningen overgangsalderen deres hadde. Dessverre ga arbeidsplasser ingen støtte til 59 % av de som fullførte undersøkelsen.

I mange organisasjoner er mer enn 50 % av arbeidsstyrken kvinner, noen arbeidsgivere som NHS har 76,7 % kvinnelige ansatte, og over halvparten av den totale arbeidsstyrken er kvinner i typisk peri/menopausal alder. En undersøkelse av NHS-ansatte, utført av Newson Health Menopause Society (2), viste at 82 % av disse kvinnene sa at de opplevde både fysiske og mentale symptomer som påvirket livene deres.

Overgangsalderen er et stort problem for mange som bør løses så raskt som mulig. På samme måte som bevisstheten og støtten til psykisk helse har økt de siste årene, må peri/menopausen bli en del av hverdagssamtalene på arbeidsplassen, peer to peer, mellom ledere og den enkelte arbeidstaker, og gjennom organisasjonsendringer, kultur, prosesser og støttetjenester.

Hvilke støtte og behandlinger finnes, og hvordan kan du få tilgang til dem?

Det er veldig viktig å vite hvor man kan oppsøke hjelp. Hovedbudskapet er at du ikke trenger å tåle overgangsalderen og konsekvensene av dem, HRT er trygt og effektivt,

et sunt kosthold og regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for velvære, og å snakke med noen enten uformelt eller profesjonelt kan hjelpe med å forstå alle endringene.

Behandlinger: HRT

Hormonerstatningsterapi gjør akkurat det, det er medisiner som erstatter de manglende hormonene og reduserer symptomene. Den sikreste typen er kroppsidentisk HRT (ikke å forveksle med "sammensatt bioidentisk" HRT som er uregulert og ulisensiert).

Folk kan få tilgang til HRT fra sin lokale fastlegepraksis etter en avtale med lege. Det innebærer vanligvis å ta østrogen gjennom huden i et plaster, gel eller spray og hormonet progesteron i enten tablettform eller i form av en Mirena spiral (progesteron er ikke nødvendig hvis personen har hatt hysterektomi). Å ta østrogen bidrar vanligvis til å redusere de fleste symptomene etter noen måneder og hjelper folk til å føle seg som seg selv igjen.

Noen mennesker har også nytte av å ta testosteron og dette administreres i en gel. Testosteron kan være spesielt nyttig for utholdenhet, energinivå og hjelpe mot hjernetåke (så vel som ofte å forbedre libido).

HRT beskytter også din fremtidige helse ved å redusere risikoen for å utvikle hjertesykdom, osteoporose, diabetes, depresjon, demens, tarmkreft og tidlig død.

Hvis noen rapporterer eller viser tegn på symptomer som kan være peri/menopause, oppfordre dem til å oppsøke helsepersonell for å diskutere mulig behandling.

Dette er nøkkelfakta å være klar over og dele med den enkelte hvis det er hensiktsmessig:

- Selv om det er normalt å gå gjennom det, trenger ikke personen «bare å tåle det», hjelp og effektive behandlinger er tilgjengelige, og jo før det er startet, jo bedre. Det er ingenting som heter "for ung" til å oppleve peri/menopause, det kan skje i alle aldre.
- HRT er trygt og veldig effektivt. Dersom man møter helsepersonell som ikke tror det er overgangsalder eller som ikke vil foreskrive HRT, foreslå at de oppsøker en annen lege/ gynekolog med interesse for fagfeltet.
- De fleste bruker noen måneder før de opplever effekt/ endring etter behandlingsoppstart, men de fleste føler seg vanligvis mye bedre og mer som sitt gamle jeg etter 3-6 måneder. Det er ingen tidsbegrensning for å ta HRT.

Behandlinger: Livsstilsendringer

Ved tidspunkt for perimenopause/ menopause kan det for mange være en viktig fase av livet å prøve å gjøre noen endringer som å forbedre kosthold og kondisjon. Sunn ernæring kan forbedre overgangsalderens plager og gi den energiboosten som er nødvendig.

Å kutte ned på alkohol og røyking bedrer humøret, søvnen og det generelle velværet. Regelmessig trening øker hjerterefrekvensen og påvirker leddene. Dette er veldig viktig for å holde seg frisk og holde kroppen sterk,

for ikke å nevne fordelene på humør og mental helse.

Aktiviteter som opprettholder fleksibilitet og kjernestyrke som yoga eller pilates er svært fordelaktige og inkluderer også puste- og avspenningsarbeid som kan være til fordel for angst og humørsvingninger.

Å få tid til å slappe av og gjøre ting bare for nytelsens skyld er fortsatt like viktig, selv om det kan være en kamp å prioritere dette. Å tilbringe tid med nære venner og familie har kjent positiv effekt på humør og følelsesmessig helse.

Behandlinger: Psykoterapi

Humørsvingninger og emosjonelle utfordringer er svært vanlige i peri/menopausen, og det kan være ekstremt verdifullt å ha en mulighet til å snakke med en behandler og utforske dem mer detaljert i et trygt og støttende rom.

Terapi som CBT kan utstyre individer med nyttige verktøy for å håndtere vanskelige følelser og engstelige øyeblikk. Psykoterapi eller rådgivning kan hjelpe og tilpasses etter den enkeltes behov.

Ressurser for enkeltpersoner

Det å forstå mer om hormonendringer og virkningene de har, vil hjelpe den enkelte å gjenkjenne sin egen perimenopause når det skjer og gi dem mulighet til å søke hjelp. Hvis du ikke er direkte berørt av overgangsalderen selv, vil det å kjenne til noen nyttige tips være uvurderlig som leder eller bare en som pålitelig kollega.

1. Besøk <https://www.helsenorge.no/sykdom/underliv/menopause/> for en kort oppsummering om diagnostisering og behandling av overgangsalderen, og hvis du vil vite mer om NICE-retningslinjene for overgangsalder, besøk <https://www.nice.org.uk/guidance/ng23>. («The National Institute for Health and Care Excellence (NICE)».)

2. Du kan spore symptomene og menstruasjonene dine i

Balance menopause-støtteappen, <https://www.balance-menopause.com/balance-app/>. Dette er en gratis app som er tilgjengelig på Google Play eller App Store. Du får din egen helserapport fra appen for å vise til en helsepersonell når du skal på time. Dette vil på et øyeblikk vise hvordan hormonene dine påvirker deg og vil fremskynde å få en diagnose og behandlingsplan.

3. For mer informasjon om perimenopause og overgangsalder og alle de relaterte aspekter av kvinners helse, besøk Balance-nettstedet.

Her finner du bla et stort bibliotek med informasjon som faktaark, podcaster, filmer og personlige historier.

4. Se Channel 4-dokumentaren med Davina McCall med tittelen Sex,

Myths and the Menopause som tidligere ble sendt på nrk. Denne dokumentaren viser omfanget av problemet, hvordan kvinner lider og hvor vanskelig det noen ganger kan være å få hjelp og støtte.

Hvordan kan ledere hjelpe?

Som nevnt snakker mindre enn 10 % av personer som går gjennom perimenopausen og overgangsalderen med sin leder/sjef om symptomene sine, og denne stillheten begrenser mulighetene til arbeidstaker å få den medisinske hjelpen de trenger og iverksette støttende tiltak for dem i deres jobb.

Som leder er det ikke din rolle å bli ekspert på overgangsalder eller forsøke å løse alle problemene. Din rolle er å gi et sted for en åpen og støttende samtaler som kan informere noen om hvor de kan få hjelpen de trenger (for eksempel "bestill time hos fastlegen din om det og be om hjelp med symptomene dine") og å vite hvilke interne ressurser som er tilgjengelig i organisasjonen din for å oppmuntre og tilrettelegge for den ansatte.

Det viktigste du kan gjøre er bare å ha den første samtalen, vise at du er villig til å diskutere disse sakene og at du vil lytte og prøve å forstå på en støttende måte. Ikke bekymre deg for å ta feil eller bruke feil begrep; start prosessen med en åpen dialog og utforske problemene sammen, det vil i utgangspunktet bety mest.

Selv om det vil være viktig å kjenne detaljer i overgangsalderen samt foreta en vurdering for å identifisere hvilke justeringer som er nødvendige, bør disse tingene ikke oppfattes som bare en avkryssingsøvelse som gir inntrykk av at "menopauseproblemet" er gjort og ferdig behandlet i et enkelt møte. Håndter det som en prosess; opplevelsen av peri/menopausen er dynamisk og kan endres over måneder og år etter hvert som nye symptomer dukker opp eller behandling startes eller endres.

Hvis organisasjonen din ikke har en overgangsalder- policy, ta den opp med den aktuelle leder ved arbeidsplassen og vis dem policy-eksemplet som er oppført på slutten av dette heftet. I dette policy-eksemplet er det også veiledning for ledere for hvordan en samtale med kolleger kan utføres.

Hvis det ikke er noen formelle systemer på plass for overgangsalderstøtte, Kan det å koble sammen 2 eller 3 personer (med deres tillatelse) som går gjennom det samme slik at de kan støtte hverandre og føle seg mindre alene være av stor betydning.

Hvordan kan arbeidsgiver hjelpe?

Din organisasjon har sannsynligvis prosedyrer på plass for å støtte de med psykiske problemer. Å ta tak i overgangsalderen bør være en integrert del av å ta vare på arbeidsstyrken din og være inkludert i din mangfolds- og inkluderingsagenda.

Dette involverer noen eller alle av følgende:

- å ha en robust overgangsalderen -policy som betyr mer enn bare enda en fil på hyllen
- gi overgangsalder undervisning for alle ansatte
- opplæring av alle dine ledere i hvilken virkning overgangsalder har på kroppen og hvordan det kan påvirke arbeidsevne og hvordan de kan støtte ansatte som gjennomgår overgangsalder
- Opprett støttesystemer som feks støttegruppe
- menopausemestere/mentorer/rollemodeller for 1-1 støtte og råd til ledere
- spesialistutdanning for HR- og bedriftshelsepersonell
- tilgang til spesialistklinikker i overgangsalder dersom det er hensiktsmessig

Selv om disse håndgripelige aspektene er veldig nyttige, er de ikke hele bildet. Det handler ikke bare om prosesser og støttegrupper. På alle nivåer må det fremmes en kultur som er åpen og støttende og normaliserer peri/menopausen, men som ikke normaliserer lidelsen (fordi det ikke trenger å være uunngåelig). Ikke aksepterer en kultur på arbeidsplassen som tillater vitser eller diskriminerende bemerkninger om overgangsalderen eller de ofte pinlige opplevelsene mange møter.

Organisasjonen kan bidra til å spre budskapet om at det finnes hjelp og effektive behandlinger der ute og legge til rette for at folk får tilgang til nøyaktig informasjon og medisinsk hjelp. Som enkeltpersoner og som selskap kan du aktivt demonstrere at peri/menopause ikke trenger å bety at folks arbeidsliv blir negativt påvirket. Ansatte må føle at de tilhører en organisasjon som anerkjenner de potensielle konsekvensene av peri/menopausen, men som gjør alt de kan for å bekjempe dette og skape et støttende arbeidsmiljø som verdsetter og støtter alle ansatte som opplever symptomer.

Juridiske krav til arbeidsgivere

Som arbeidsgiver har du plikter til å sikre helsen og sikkerheten til alle ansatte, og identifisere eventuelle risikoer og problemer som påvirker ansatte.

Når en vurdering av risiko er gjort, har du et ansvar for å identifisere og implementere alle mulige tiltak som kan settes inn for å minimere disse risikoene.

Ikke gjør antagelser om hva som er nødvendig for noen, da individuelle erfaringer varierer veldig. Ha åpne samtaler og lag en plan fra sak til sak. Det er du som arbeidsgiver som skal vurdere hvilke rimelige tilpasninger som kan gjøres for å støtte den enkelte.

Hvis en medarbeider sliter, må du dokumentere hvilke tiltak som er iverksatt for å støtte dem ift

deres prestasjoner, fravær eller oppførsel. Ikke tolerer mobbing eller småprat om overgangsalderen eller symptomene den kan forårsake. Mangel på bevis for støttetiltakene dine, og aksept av diskriminerende bemerkninger kan være grunnlag for urettferdig oppsigelse eller diskrimineringskrav.

Hvilke rettigheter har jeg som ansatt?

Arbeidstakerrettigheter som er relevante for personer som går gjennom peri/menopause og opplever symptomer på jobben er:

- å arbeide i et trygt, sunt miljø inkludert tilgang til toaletter, vann, ventilasjon

- å ikke bli utsatt for trakassering eller diskriminert verken direkte eller indirekte; relevante beskyttede kjennetegn er alder, kjønn og funksjonshemming

- Rett til sykepenger og årlig permisjon

- å be om fleksibelt arbeid

- beskyttelse mot usaklig oppsigelse

Hvis din bedrift har en overgangsalder-policy, vær kjent med den og sørg for at du følger rollene til den enkelte, spesielt med tanke på å ta personlig ansvar for egen helse og være åpen og ærlig i samtaler med ledere eller HR.

Hvordan kan menn være allierte på jobben?

Dette er ikke bare et problem for kvinner eller HR-ansatte. De fleste menn vil leve med eller ha relasjoner eller vennskap med kvinner utenfor jobben så vel som profesjonelle relasjoner med kvinner innenfor jobb.

Å lese dette heftet er neppe ditt første møte med kvinnelige hormoner eller snakk om menstruasjon og overgangsalder. Peri/menopausen vil påvirke deg via familie og/eller venner hjemme og i ditt yrkesliv, hvis ikke nå, så på et senere tidspunkt.

Så her er noen tips om hvordan du kan støtte kjære, venner og kolleger:

- lær litt om det grunnleggende for å vise at du gjør en innsats for å forstå (å lese dette heftet er en flott start), og delta på evt kurser på jobben

- vær åpen for å ha en samtale hvis den dukker opp og modig nok til å starte en hvis det er relevant

- være komfortabel med å si ordene menstruasjon, perimenopause eller overgangsalder

- innse at symptomene kan starte år før menstruasjonen stopper og kan forårsake en rekke fysiske og psykiske symptomer,

selv til det punktet hvor din kjære eller kollega kan fremstå helt ulikt deres vanlige selv, og de kan eller kanskje ikke forstår hva som skjer

- vet at HRT er trygt og effektivt for de fleste som trenger det, og det er tilgjengelig, du trenger bare å gå til fastlegen eller din gynekolog og snakke om det, tilby å delta på en avtale med dem hvis det er din venn eller kjære

- kjenne til ressursene og behandlere du kan henvise folk til for evidensbasert informasjon og råd, for eksempel gratis balanse overgangsalderen støtte app og nettsted

- vite hvilken hjelp som er tilgjengelig i organisasjonen din ift kollega.

Ytterligere informasjon

Balance website and library of resources for menopause information

<https://www.balance-menopause.com/>

Balance App

<https://www.balance-menopause.com/balance-app/>

Example of Menopause Policy

<https://www.balance-menopause.com/balance-for-corporates/>

NHS information on menopause

<https://www.nhs.uk/conditions/menopause/>

NICE guidelines on menopause

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng23>

Talking Menopause

<https://www.talkingmenopause.co.uk/>

References for impact at work surveys:

1. <https://www.balance-menopause.com/news/menopause-symptoms-are-killing-womens-careers-major-survey-reveals/>
2. <https://www.nhmenopausesociety.org/news/>



© Balance App Limited 2022

All intellectual property rights in the content and materials in this leaflet are owned by Balance App Limited and/or other licensors. Materials, images and other content may not be copied without the express prior written permission or licence of Balance App Limited.