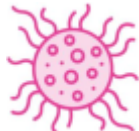


Zdarzenie do słuchania

Zbieranie informacji zwrotnych na temat zdrowia i opieki społecznej dla kobiet zamieszkałych w Luton, które przechodzą menopauzę

Menopauza
Styczeń 2022



Wprowadzenie

Menopauza jest definiowana jako zakończenie miesiączkowania, zwykle przez okres 12 miesięcy lub dłużej. Zazwyczaj wiek, w którym menstruacja ustaje, wynosi od 45 do 55 lat, przy czym średni wiek kobiet w Wielkiej Brytanii w tym przypadku to 51 lat. (1) Jednak objawy menopauzy mogą być również doświadczane w młodszym wieku, gdyż jedna na 100 kobiet przechodzi ją jeszcze przed ukończeniem 40 roku życia, a okres przedmenopauzalny, który to jest okresem przejściowym poprzedzającym menopauzę, rozpoczyna się nawet kilka lat przed końcem menstruacji. (1)

Dodatkowo, kobiety poddawane leczeniu chorób kobiecych, takich jak leczenie niepłodności lub endometrioza, mogą doświadczać objawów typowych dla menopauzy w sposób ciągły (2,3). Podczas gdy większość osób, które przechodzą menopauzę, identyfikuje się jako kobiety, osoby trans, interseksualne i niebinarne są również dotknięte tymi objawami.

Symptomy, które często charakteryzują menopauzę obejmują uderzenia gorąca, pogorszony nastrój i problemy z pamięcią; jednak objawy te są bardzo szerokie i doświadczane inaczej przez każdą osobę.

Chociaż menopauza jest naturalną i normalną częścią procesu starzenia się, nadal występują bariery społeczne z nią związane. Opóźnienia w jej diagnozowaniu i leczeniu, brak wsparcia w miejscu pracy i piętno wynikające z ograniczonej świadomości i strukturalnej dyskryminacji z powodu wieku i seksizmu to tylko niektóre z problemów, które mogą zaostrzyć zmagania, jakie kobiety już doświadczają z objawami menopauzy.

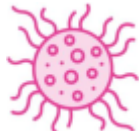
BUPA (4) odkrył, że prawie milion kobiet opuściło rynek pracy z powodu braku odpowiednich środków wsparcia w pracy dla objawów menopauzy.

Ze względu na brak edukacji na temat menopauzy, często stawiana jest błędna diagnoza powodująca opóźnienia w leczeniu; badania przeprowadzone przez Newson Health and Wellbeing Centre (5) wykazały, że u jednej trzeciej kobiet prawidłowa diagnoza trwała aż trzy lata. Może to nastąpić w wyniku niedoinformowania lekarzy o różnych objawach menopauzy, co wynika z braku przeszkolenia w tym zakresie.

Wszystkie te dowody potwierdzają, że menopauza jest nie tylko kwestią równości, ale także istotnym problemem w miejscu pracy, jak również kwestią bezpieczeństwa i higieny pracy. Istnieje potrzeba rozpoczęcia dialogu i wysłuchania relacji osób przechodzących menopauzę, rozpoczęcia wdrażania wspólnego i proaktywnego podejścia do tworzenia bardziej pozytywnych i wspierających doświadczeń.

Healthwatch Luton przeprowadził wirtualne wydarzenie do słuchania 13 stycznia 2022 roku, skierowane do Pań, które aktualnie przechodzą menopauzę, doświadczały jej objawów lub już przez nią przeszły. Celem wydarzenia było zbadanie doświadczeń osób, tego, co według nich zadziałało w zakresie wsparcia ze strony służby zdrowia i opieki społecznej, co nie zadziałało, a także ich przemyśleń na temat poprawy wsparcia.

1. NHS, Przegląd:: Menopauza, dostępne pod adresem <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/>
2. NHS, Przegląd: Bezpłodność, dostępne pod adresem <https://www.nhs.uk/conditions/infertility/>
3. Endometrioza WB, dostępne pod adresem <https://www.endometriosis-uk.org/information>
4. Burden, L. Bloomberg Equality, (2021), 'Many Women Exit Workforce for a Little Talked About Reason', dostępne pod adresem <https://www.bloomberg.com/news/articles/2021-06-18/women-are-leaving-the-workforce-for-a-little-talked-about-reason>
5. Centrum Zdrowia i Dobrego Samopoczucia (Newson Health and Wellbeing Centre), <https://www.newsonhealth.co.uk/>



Metodyka

Wydarzenie do słuchania to było promowane publicznie poprzez wewnętrzne listy mailingowe, platformy mediów społecznościowych i udostępniane przez organizacje wśród ich kontaktów. Po wyrażeniu przez ewentualnych uczestników zainteresowania, informacje na temat udziału zostały wysłane pocztą e-mail z opcją wideokonferencji i telefonu w Microsoft Teams. Spotkanie to zorganizowało dwóch pracowników, którzy też zapewnili dokładne sporządzanie notatek.

Uczestnicy zostali poinformowani, że ich dane będą przekazane anonimowo i uwzględnione w zaleceniach dotyczących szerszego systemu w Luton.

Przewodniki tematyczne zawierające pytania dotyczyły doświadczeń osób z menopauzą oraz opinii na temat usług zdrowotnych i opieki społecznej. W sumie były to cztery pytania, w formacie podobnym do kampanii typu „Jak się czujesz?”:

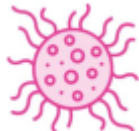
- **Jakie były Pani doświadczenia z menopauzą?**
- **Co nie zadziało dobrze?**
- **Co zadziało dobrze?**
- **Jak można to poprawić?**

Otwarty charakter pytań pozwolił na głębsze poznanie doświadczeń poszczególnych osób, z pytaniami służącymi również do uzyskania dalszego wglądu.

Uczestniczki

Obecne były wszystkie uczestniczki, które się zarejestrowały. W sumie wzięło udział pięć osób z różnych środowisk i zawodów.



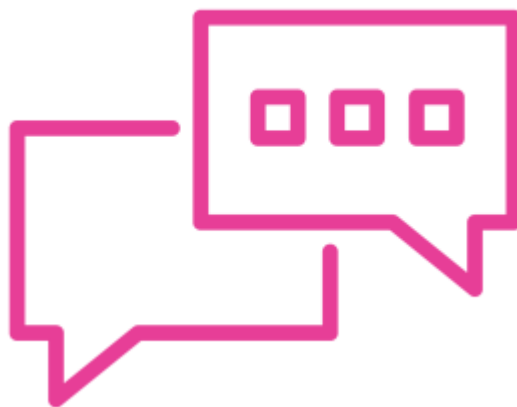


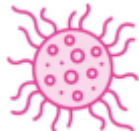
Co nie funkcjonuje dobrze?

Ogólna zgoda wśród uczestniczek była taka, że nie było **wsparcia i uznawania** menopauzy w miejscu pracy. Uderzenia gorąca były powszechnie zgłaszanym objawem i było to szczególnie problematyczne w pracy dla niektórych; jedna z uczestniczek przypomniała sobie zdarzenie w pracy, w którym otwarcie okna spotkało się z **komentarzami krytykującymi ją** ze strony współpracownika.

Wszystkie uczestniczki zgłaszały **nieznajomość** problemów wśród współpracowników i kadry kierowniczej, co uniemożliwiło im dzielenie się ich zmaganiem.

Jedna osoba wyjaśniła, że wiele objawów okołomenopauzalnych, których doświadczała, takich jak zmęczenie, bóle stawów i mgła mózgowa, bardzo utrudniało jej pracę. Uważały, że nie ma **pomocnej komunikacji** ze strony nawet ich menedżerek, które zdawały się odrzucać objawy, powołując się na to, że nie było to problemem dla nich samych; takie stwierdzenie nie potwierdzało **zrozumienia**, że menopauza wpływa na każdą kobietę inaczej i może być wyniszczająca dla niektórych.





Co nie funkcjonuje dobrze?

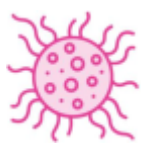
W zgodzie z tym doświadczeniem inna uczestniczka otworzyła się na przechodzenie menopauzy w młodym wieku i zmaganie się z nią w pracy, **jednak ignorancja**, jaką dzielą kierownicy i współpracownicy w połączeniu z atmosferą „**jesteś tutaj, aby wykonać pracę**”, sprawiała, że nie czuła się ona być w stanie otwarcie dyskutować o swoich zmaganiach. To doprowadziło kobiety do opracowania własnych mechanizmów radzenia sobie. Osoba ta zauważyła, że nic się nie zmieniło w odniesieniu do świadomości menopauzy w ciągu 19 lat od pierwszego wystąpienia jej objawów u niej.

Doprowadziło to do dyskusji na temat **braku ogólnej świadomości** na temat menopauzy; jedna osoba skomentowała, że teraz przechodząc przez pierwsze oznaki menopauzy, „**to nie wygląda obiecująco**”. Pojawiły się pytania dotyczące „**przyczyny ciszy**” i dlaczego ludzie w różnych kulturach zmagają się z tymi problemami, biorąc pod uwagę, że menopauza jest przecież bardzo powszechną i naturalną częścią życia.

Co dobrze zadziało?

Nastąpiła **ograniczona dyskusja** na temat tego, co uczestniczki uznały za skuteczne, a niestety czuły, że nie ma zbyt wiele wsparcia; jednak jedna z nich wspomniała, że **lekarz rodzinny (GP) zrozumiał sprawę**, ale z zastrzeżeniem, że **wizyty są krótkie** i nie są one miejscem na długie dyskusje o tym problemie.

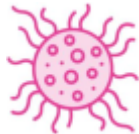




Co można poprawić?

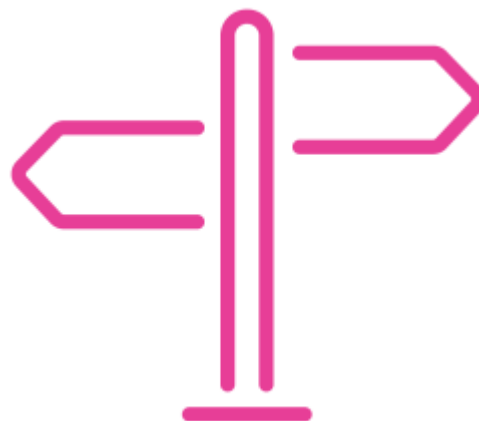
- Wszystkie uczestniczki zgodziły się, że **podniesienie świadomości** na temat menopauzy w środowisku pracy jest kluczowe.
- Istnieje potrzeba odpowiednich **środków wsparcia** dla kobiet w sposób poufny.
- **Elastyczne środowisko pracy** pod kątem objawów menopauzy było również uważane za ważne przez uczestniczki

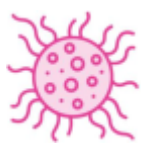




Zalecenia

- Szkolenia na temat menopauzy dla lekarzy rodzinnych (GP) i personelu klinicznego
- Obowiązkowe sesje świadomości na temat menopauzy w miejscach pracy - zwłaszcza dla bezpośrednich przełożonych
- Mistrz menopauzy w miejscu pracy jako pojedynczy punkt kontaktu dla pracowników i bezpośrednich przełożonych oraz pomoc w dostosowaniu i przedstawianiu informacji i usług
- Pracownicy powinni być świadomi swoich praw – w szczególności ustawy o równości / dyskryminacji.
- Elastyczne opcje pracy w celu utrzymania talentów i zwiększenia produktywności
- Lokalne wsparcie w zakresie menopauzy / grupa wsparcia z regularną wizytą od specjalisty zdrowia psychicznego, aby wspierać te panie, które z tym walczą i odpowiednio je pokierować





Co dalej?

- Healthwatch Luton pozostanie częścią Grupy ds. Menopauzy w Luton
- Healthwatch Luton będzie organizować wydarzenia do słuchania koncentrujące się na zdrowiu kobiet
- Healthwatch Luton przedstawi zalecenia dotyczące szerszego systemu w Luton w odniesieniu do menopauzy
- Healthwatch Luton będzie nadal dzielić się informacjami, poradami i świadomością na temat menopauzy w Luton





Healthwatch Luton
Future House,
The Moakes,
Luton
LU3 3QB

<https://www.healthwatchluton.co.uk/>
t: 01582 817060
e: info@healthwatchluton.co.uk