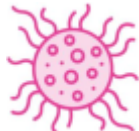


Eveniment de ascultare

Obținerea de feedback cu privire la experiențele de asistență medicală și socială ale persoanelor din Luton care trec prin menopauză

Menopauza
Ianuarie 2022



Introducere

Menopauza este definită ca fiind încetarea menstruației, de obicei pentru o perioadă de 12 luni sau mai mult. Perioada obișnuită de încetare a menstruației se situează între 45 și 55 de ani, vârsta medie pentru femeile din Regatul Unit fiind de 51 de ani. (1) Cu toate acestea, simptomele de menopauză pot fi resimțite și la o vârstă mai fragedă, 1 din 100 de femei având menopauza înainte de 40 de ani și perimenopauza, care reprezintă perioada de tranziție către menopauză și care începe cu ani înainte de încetarea menstruației. (1)

În plus, femeile care urmează un tratament pentru afecțiuni ale sănătății femeii, cum ar fi tratamentul pentru infertilitate sau endometrioza, pot prezenta simptome care le reflectă pe cele ale menopauzei, iar acestea pot fi continue (2,3). În timp ce majoritatea celor care trec prin menopauză se identifică drept femei, persoanele trans, intersexuale și nonbinare sunt, de asemenea, afectate de simptome.

Simptomele care caracterizează adesea menopauza includ bufeuri, stare de spirit scăzută și probleme cu memoria; cu toate acestea, simptomele sunt vaste și experimentate diferit de diferite persoane.

În timp ce menopauza este o parte naturală și normală a procesului de îmbătrânire, barierele sociale sunt în continuare prezente. Întârzierile la diagnosticare și la tratament, lipsa de susținere la locul de muncă și stigmatizarea care rezultă dintr-o conștientizare limitată și din îmbătrânire structurală și sexism sunt doar câteva dintre problemele care pot exacerba dificultățile cu care se confruntă deja persoanele care prezintă deja simptome de menopauză.

BUPA (4) a descoperit că aproape un milion de femei au părăsit piața muncii din cauza absenței unor măsuri adecvate de susținere la locul de muncă pentru simptomele menopauzei.

Din cauza lipsei de educație în ceea ce privește menopauza, se raportează frecvent diagnostice greșite și întârzieri la tratament; o cercetare efectuată de Centrul Newson pentru sănătate și stare de bine (5) a descoperit că o treime dintre femei au avut o perioadă de așteptare de trei ani înainte de a fi diagnosticate corect. Acest lucru se poate întâmpla ca urmare a faptului că medicii nu sunt informați cu privire la diferitele simptome ale menopauzei, ceea ce provine din lipsa de formare în domeniul menopauzei.

Toate aceste dovezi întăresc faptul că menopauza nu este doar o problemă de egalitate, ci și o problemă semnificativă la locul de muncă, precum și o problemă de sănătate și siguranță. Este necesar să se înceapă o conversație și să se asculte relatările persoanelor care trec prin menopauză, începutul implementării unei abordări pline de compasiune și proactive, pentru a crea experiențe mai pozitive și mai favorabile.

Healthwatch Luton a desfășurat un eveniment virtual de ascultare pe 13 Ianuarie 2022, adresat celor care trec în prezent prin menopauză, care se confruntă cu simptomele menopauzei sau care au trecut deja prin această perioadă. Scopul evenimentului a fost de a explora experiențele persoanelor, ceea ce au considerat că a funcționat în ceea ce privește susținerea din partea serviciilor de asistență medicală și socială, ceea ce nu a funcționat și gândurile lor cu privire la îmbunătățirea susținerii.

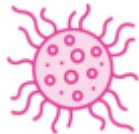
1. Serviciul național de sănătate, Prezentare generală: Menopauza, disponibilă la <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/>

2. Serviciul național de sănătate, Prezentare generală: Infertilitatea, disponibilă la <https://www.nhs.uk/conditions/infertility/>

3. Endometrioza în Regatul Unit, disponibilă la <https://www.endometriosis-uk.org/information>

4. Burden, L. Bloomberg Equality, (2021), „Numeroase femei părăsesc forța de muncă dintr-un motiv despre care se vorbește puțin”, disponibilă la <https://www.bloomberg.com/news/articles/2021-06-18/women-are-leaving-the-workforce-for-a-little-talked-about-reason>

5. Centrul Newson pentru sănătate și stare de bine, <https://www.newsonhealth.co.uk/>



Metodologie

Evenimentul de ascultare a fost promovat publicului prin intermediul listelor de corespondență interne și platformelor de socializare și a fost împărtășit de organizații cu persoanele lor de contact. După ce participanții și-au exprimat interesul, informațiile privind participarea au fost trimise prin e-mail, cu opțiuni de videoconferință și de apel telefonic pe Microsoft Teams. Doi membri ai personalului au facilitat evenimentul și asigurarea luării de notițe exacte.

Participanții au fost informați că datele lor vor fi raportate în mod anonim și vor fi transpuse în recomandări pentru sistemul mai larg din Luton.

Ghidurile tematice pentru întrebările adresate s-au axat pe experiențele persoanelor cu privire la menopauză și pe opiniile privind serviciile de asistență medicală și socială. În total au existat patru întrebări, care urmează un format asemănător cu cel al celor patru întrebări din campania „Ce mai faci?”:

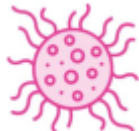
- **Cum a fost experiența dvs. la menopauză?**
- **Ce nu a funcționat bine?**
- **Ce a funcționat bine?**
- **Cum pot fi îmbunătățite lucrurile?**

Caracterul deschis al întrebărilor a permis o mai mare explorare a experiențelor individuale, iar întrebările au fost folosite și pentru a obține mai multe informații.

Participanți

Au fost prezenți toți participanții care s-au înregistrat. În total, au fost cinci participanți, din diferite medii și cu diferite profesii.



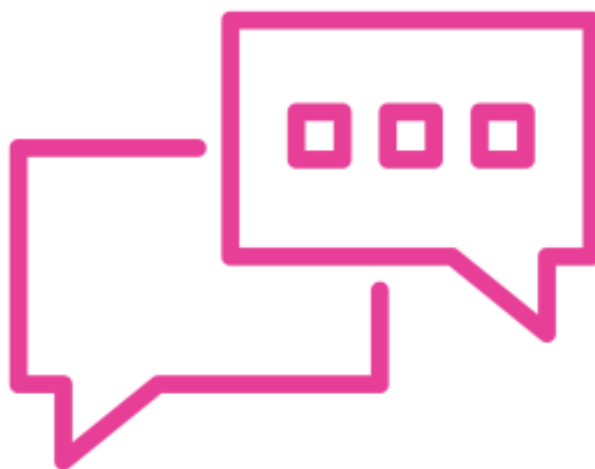


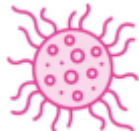
Ce nu funcționează bine?

Consensul general în rândul participanților a fost că **nu există susținere și considerație** pentru menopauză la locul de muncă. Bufeurile au fost un simptom raportat pe scară largă, iar acest lucru a fost deosebit de problematic la locul de muncă pentru unele dintre acestea; o participantă și-a amintit o experiență la locul de muncă în care deschiderea unei ferestre a fost întâmpinată cu **remarci critice** din partea unui coleg.

Toate participantele au raportat **ignoranța** colegilor de muncă și a personalului de conducere; acest lucru le-a împiedicat să dorească să-și împărtășească dificultățile.

O persoană a explicat că multitudinea de simptome perimenopauzale cu care s-a confruntat, cum ar fi oboseala, durerile articulare și neclaritatea minții le-au cauzat foarte mari dificultăți la lucru. Aceasta a simțit că a existat o **lipsă de comunicare utilă** din partea managerului său, care părea să respingă simptomele, spunând că nu a avut nicio problemă; această afirmație denotă o **lipsă de înțelegere** a faptului că menopauza afectează persoanele în mod diferit și că poate fi debilitantă pentru unele persoane.





Ce nu funcționează bine?

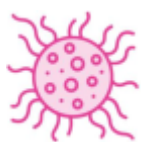
În concordanță cu această experiență, o altă participantă a vorbit despre faptul că a trecut prin menopauză la o vârstă fragedă și că a avut probleme la locul de muncă, însă **ignoranța** împărtășită de managerul și de colegii săi, împreună cu o atmosferă de „**te afli aici pentru a face o treabă**” au făcut-o să se simtă incapabilă de a fi transparentă în legătură cu dificultățile sale. Acest lucru a determinat-o să-și dezvolte propriile mecanisme de adaptare. Persoana în cauză a remarcat că în cei 19 ani de când a avut primele simptome de menopauză, nu pare să se fi progresat prea mult în ceea ce privește conștientizarea menopauzei.

Acest lucru a condus la o discuție despre **lipsa de conștientizare generală** cu privire la menopauză, o persoană comentând că în momentul de față, când trece prin primele semne ale menopauzei, „**nu pare promițător**”. Au fost adresate întrebări cu privire la „**motivul tăcerii**” și la motivul pentru care persoanele din toate culturile întâmpină dificultăți, având în vedere că menopauza este o parte foarte obișnuită și naturală a vieții.

Ce a funcționat bine?

Discuțiile au fost limitate cu privire la ceea ce participanții au considerat că a funcționat bine, deoarece, din păcate, participanții au simțit că nu există prea multă susținere disponibilă; cu toate acestea, un participant a menționat că **medicul de familie a fost înțelegător**, dar cu avertismentul că **întâlnirile sunt scurte** și că nu este un loc în care să se poată discuta pe larg despre probleme.

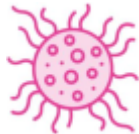




Ce ar putea fi îmbunătățit?

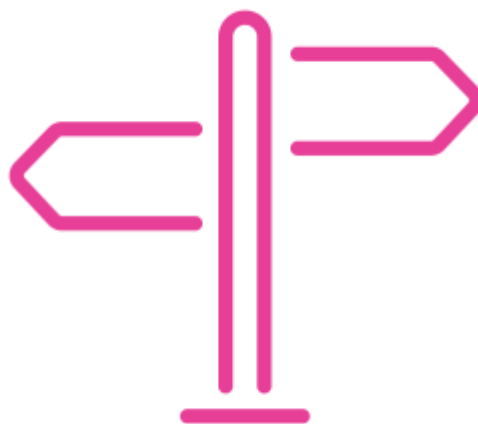
- Toți participanții au fost de acord că **mărirea conștientizării** cu privire la menopauză în mediul de lucru este crucială
- Este nevoie de **măsuri de susținere** adecvate, care să țină seama de gen și să fie confidențiale
- Existența unui **mediu de lucru flexibil** pentru simptomele menopauzei a fost, de asemenea, considerată importantă de participanți

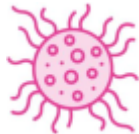




Recomandări

- Formare în domeniul menopauzei pentru medicii de familie și pentru personalul clinic
- Sesiuni obligatorii de conștientizare privind menopauza la locul de muncă - în special pentru managerii ierarhici
- Un campion al menopauzei la locul de muncă, sub forma unui punct unic de contact pentru angajați și pentru managerii ierarhici, care să contribuie la efectuarea de ajustări și să orienteze către informații și servicii
- Angajații trebuie să fie informați cu privire la drepturile lor - în special la legea privind egalitatea/discriminarea.
- Opțiuni de lucru flexibile, pentru a păstra talentele și pentru a stimula productivitatea
- Centru de susținere/grup de susținere pentru menopauză în cadrul comunității, cu o vizită periodică din partea unui specialist în sănătate mintală, pentru a le sprijini pe cele care se confruntă cu dificultăți și pentru a le direcționa în mod corespunzător





Ce urmează?

- Healthwatch Luton face în continuare parte din Grupul director pentru menopauză din Luton
- Healthwatch Luton va organiza Evenimente de ascultare axate pe sănătatea femeilor
- Healthwatch Luton va elabora recomandări pentru sistemul mai larg din Luton în ceea ce privește menopauza
- Healthwatch Luton va împărtăși în continuare informații, sfaturi și vă sensibiliza în continuare populația din Luton cu privire la menopauză





Health Watch Luton
Future House,
The Moakes,
Luton
LU3 3QB

<https://www.healthwatchluton.co.uk/>
Tel.: 01582 817060
E-mail: info@healthwatchluton.co.uk