

МЕНОПАУЗА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ: ГЛОБАЛЬНЫЙ КОНСЕНСУС ПОДРОБНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

EUROPEAN
MENOPAUSE
AND
ANDROPAUSE
SOCIETY



МЕНОПАУЗА — ЭТО ВОПРОС РАВЕНСТВА И
РАЗНООБРАЗИЯ, АКТУАЛЬНЫЙ ВО ВСЕМ МИРЕ

ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ РАБОТОДАТЕЛЯМ И ОРГАНИЗАЦИЯМ



- Сделайте здоровье и благополучие во время менопаузы приоритетом для организации, обеспечив последовательный и позитивный подход к решению проблемы.
- Разработайте и доведите до сведения сотрудников четкую аргументацию, направленную против стигматизации и дискриминации женщин с влияющими на их работу симптомами менопаузы и способствующую сохранению персонала.
- Внедрите политику абсолютной нетерпимости к издевательствам, домогательствам, виктимизации или унижению женщин с симптомами менопаузы.
- Проведите оценку того, как режим работы (например, работа по ночам или по сменам) влияет на симптомы и по возможности предоставьте сотрудницам гибкие условия, включая возможность работать из дома.
- Обучите менеджеров и руководителей тому, как касаться деликатных тем во время разговоров на рабочем месте.
- Разработайте систему трудоустройства, учитывающую потенциальное воздействие симптомов менопаузы с возможностью предоставления консультаций на конфиденциальной основе.
- Убедитесь, что правила в области охраны здоровья и благополучия во время менопаузы включены в программы вводного обучения и повышения квалификации для всех новых и действующих сотрудников.
- Добавьте прямое упоминание менопаузы в правила, касающиеся учета времени присутствия на рабочем месте и больничных, и по возможности обеспечьте женщинам доступ к медицинскому обслуживанию на рабочем месте.

ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ МЕНЕДЖЕРАМ/ РУКОВОДИТЕЛЯМ И КАКУЮ ПРАКТИКУ ВНЕДРИТЬ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



- Создайте открытую, инклюзивную и благоприятную культуру в отношении менопаузы.
- В сложных случаях сотрудники отдела кадров должны работать совместно со специалистами в сфере профессиональной гигиены (если таковые имеются).
- Дайте женщинам возможность говорить о симптомах менопаузы, но учитывайте, что не каждая захочет касаться этой темы.
- Установите гибкие правила в отношении дресс-кода и униформы, разрешив использование терморегуляционных тканей.
- Следите за температурой и вентиляцией на рабочем месте (например, путем предоставления настольных вентиляторов) и обеспечьте доступ к холодной питьевой воде.
- Обеспечьте доступ к чистым уединенным местам для переодевания и мытья, а также к туалетам.
- Если женщина работает с клиентами или с другими людьми, разрешите ей делать перерывы, которые позволят справиться с такими симптомами, как сильные приливы.

ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ МЕДИЦИНСКИМ РАБОТНИКАМ



- Медицинские работники должны осознавать, что симптомы менопаузы могут негативно сказываться на самочувствии, качестве трудовой жизни, трудоспособности и желании продолжать работать.

Всё это приводит к сокращению рабочего времени, неполной занятости или безработице и, как следствие, влияет на финансовую безопасность женщины в будущем.

- Медицинские работники должны предоставлять основанные на фактических данных рекомендации по облегчению симптомов менопаузы с помощью медикаментов и изменения образа жизни, применяя национальные и международные передовые практики.
- Женщинам, борющимся с онкологией или победившим ее, и при этом испытывающим симптомы менопаузы, по возможности следует обратиться за консультацией к специалисту, поскольку их лечение зависит от типа опухоли.

- Специалисты по гигиене труда должны предоставлять рекомендации о том, как справляться с симптомами менопаузы на рабочем месте, и в сложных случаях направлять женщин к лечащим врачам для поиска индивидуальных вариантов лечения.
- Женщинам с преждевременной менопаузой следует обратиться к соответствующему специалисту, чтобы решить проблемы, связанные с фертильностью и остеопорозом, а также обсудить варианты лечения симптомов.

ЧТО СЛЕДУЕТ ПРЕДПРИНЯТЬ ЖЕНЩИНАМ/СОТРУДНИЦАМ С СИМПТОМАМИ МЕНОПАУЗЫ



- Поговорите со своими менеджерами, руководителями или уполномоченными сотрудниками, если проблемы, связанные с менопаузой, влияют на вашу трудоспособность.
- Обратитесь за помощью и консультацией в организации по поддержке или защите трудящихся (например, профессиональные союзы или ассоциации), если считаете, что работодатель не учитывает или не уважает ваши потребности.
- Обратитесь в организации, занимающиеся гигиеной труда, или к другим поставщикам медицинских/консультационных услуг.
- Ознакомьтесь с общенациональным или национальным законодательством о равенстве в сфере охраны и безопасности труда, защищающим работающих женщин в период менопаузы.

- Сообщите о своих симптомах лечащему врачу, чтобы обсудить с ним варианты лечения и стратегии самопомощи.
- Изучите научно обоснованные рекомендации по облегчению симптомов менопаузы.
- Принимайте участие в разработке правил в области здоровья и благополучия, чтобы убедиться, что они включают проблему менопаузы на рабочем месте.
- Принимайте участие в программах подготовки и повышения квалификации, включающих вопросы менопаузы.
- Принимайте участие в собраниях официальных и неофициальных групп поддержки женщин с симптомами менопаузы.