

Menopoz ve Çalışma Yaşamı

İşverenler ve Yöneticiler İçin İş Yeri Önerileri

İşverenlerin, deneyimli, değerli beceri ve yeteneklere sahip çalışanları iş gücünde tutması ve bu niteliklere sahip kişileri istihdama çekmesi; çalışanların menopoz nedeniyle işten ayrılmasının önlenmesi gerekmektedir.

Kurumlar İçin Öneriler

- Menopoz döneminde sağlık ve iyilik halini öncelik haline getirmek ve çalışanların iş gücünde kalmasını sağlamak
- Menopozal semptomları olan kadınlara yönelik zorbalık, taciz, mağdur etme veya küçümseyici davranışlara karşı sıfır tolerans politikası benimsemek
- Çalışma düzenlerinin semptomları nasıl etkileyebileceğini değerlendirmek
- Farkındalığı artırmak amacıyla menopoz konusunun çalışan eğitimlerine dahil edilmesini sağlamak
- Menopozun potansiyel etkilerini dikkate alan bir istihdam çerçevesi geliştirmek
- Hastalık izni ve işe devamlılık yönetimi politikalarında menopoza açıkça yer vermek
- Yasal ve kurumsal politika gereklilikleriyle uyumlu, damgalanmayı azaltan kapsayıcı bir kültürü destekleyen kurumsal rehberlik sağlamak
- Menopoz deneyimlerinin cinsiyet kimliği, menopoz yaşı ve sosyoekonomik koşullara göre farklılık gösterebileceğini kabul etmek

Stratejiler iş yerindeki herkesi kapsmalı ve iş sağlığı profesyonellerini de sürece dahil etmelidir.

Yöneticiler ve Sorumlu Çalışanlar İçin Öneriler

- Menopoz konusunda açık, kapsayıcı ve destekleyici bir kültür oluşturmak
- İnsan kaynakları birimlerinin iş sağlığı birimleriyle birlikte çalışmasını sağlamak
- Kıyafet kuralları ve üniformalar konusunda, özellikle termal konfor sağlayan kumaşlar açısından esneklik sağlamak
- İş yerindeki sıcaklık ve havalandırmanın kontrolüne ilişkin düzenlemeleri gözden geçirmek ve soğuk içme suyuna erişim sağlamak
- Temiz ve mahremiyet sağlayan soyunma, yıkanma alanları ve tuvaletlere erişimi sağlamak
- Şiddetli ateş basmaları gibi semptomların yönetilebilmesi için mola verilmesine olanak tanımak
- Menopozla ilişkili iş yeri düzenlemelerini işin gerekliliklerine göre uyarlamak; fiziksel düzenlemeler, esnek çalışma seçenekleri ve pratik ve duygusal desteğe erişim sağlamak

İş yerinde menopoz deneyimleri farklılık gösterir ve bu deneyimler yalnızca menopozal semptomlardan değil, aynı zamanda iş yeri ortamından da etkilenir.

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

British Menopause Society (2025). Tool for Clinicians. Menopause and the workplace guidance: what to consider <https://thebms.org.uk/wp-content/uploads/2025/12/07-NEW-BMS-TfC-Menopause-and-the-workplace-JULY2025-B.pdf>

EMAS (2021). Global consensus recommendations on menopause in the workplace <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2021.06.006>

Chartered Institute of Personnel and Development (CIPD) <https://www.cipd.org/uk/>