

Menopoz ve Çalışma Yaşamı

Sağlık Profesyonelleri ve Kadın Çalışanlar İçin İş Yeri Önerileri

Menopozal semptomlar, çalışma yaşamını ve çalışma kapasitesini olumsuz etkileyerek bazı kadınların iş yaşamından ayrılmasına veya çalışma saatlerini azaltmasına yol açabilir. Bu durum, gelir ve ekonomik güvence üzerinde kısa ve uzun dönemli etkilere neden olabilir.

Sağlık Profesyonelleri ve Diğer Sağlık Çalışanları İçin Öneriler

- Menopozal semptomların çalışma yaşamını olumsuz etkileyebileceğini göz önünde bulundurmak
- Ulusal ve uluslararası kılavuzları kullanarak kanıta dayalı öneriler sunmak

İş Sağlığı Profesyonelleri İçin Öneriler

- Menopoz ve çalışma yaşamının nasıl yönetilebileceği konusunda öneriler sunmak ve gerektiğinde kadınları rutin sağlık hizmeti aldıkları sağlık profesyoneline başvurmaya teşvik etmek

Kadınlar İçin Öneriler

- Çalışma kapasitesini etkileyen menopozla ilişkili sorunlar yaşıyorsa doğrudan yönetici veya sorumlu kişiyle görüşmek
- Gerektiğinde çalışan destek veya savunuculuk birimleri ile iş sağlığı hizmetlerinden yardım ve öneri almak
- İşverenle görüşmeden önce bir sağlık profesyoneline başvurmak; uygun stratejilerin belirlenmesine ve gerektiğinde destekleyici belgelerin sağlanmasına yardımcı olabilir

Menopozal kadınların iş yaşamında yaygın olarak bildirdiği güçlükler arasında konsantrasyon güçlüğü, yorgunluk, bellek sorunları, düşük duygu durumu ve özgüvende azalma yer almaktadır.

- Engellerin ortadan kaldırılmasına yardımcı olmak için iş arkadaşları ve meslektaşlarla konuşmak
- Menopozal kadınların çalışma yaşamına ilişkin mevzuat ve düzenlemeler konusunda bilgi sahibi olmak
- Menopoz bakımına ilişkin bilgi edinmek için kanıta dayalı ve güncel kılavuzlara erişmek
- İş yerindeki sağlık ve iyilik hali politikalarının geliştirilmesine katılmak
- Menopoz konusunu içeren işe uyum, eğitim ve gelişim programlarına katılmak
- Menopozal semptomları olan kadınlara yönelik resmi ve gayriresmî destek gruplarında yer almak

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

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

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>

Menopause Café <https://www.menopausecafe.net/>

Society for Women's Health Research (2024). Menopause workplace resource guide for women <https://swhr.org/resources/menopause-workplace-resource-guide-for-women/>