

Ett MENSkligare arbetsliv

Alla menstruerande personer har grundläggande behov som måste tillgodoses för att kunna delta i samhället på lika villkor. Det behövs möjlighet att sköta mensen och korrekt utrustade toaletter. Det behövs förståelse för att menscykeln kan påverka måendet. Om inte dessa behov tillgodoses kan mensen bli ett hinder för att sköta arbetet och må bra. Därför är mens en arbetsmiljöfråga.

Med sex enkla åtgärder kan ni ta stegen mot en bättre arbetsmiljö som inkluderar alla. Börja arbetet redan i dag!



Illustrationer: Sara Teleman

6 åtgärder för ett MENSkligare arbetsliv:

1. Paus när det behövs

Se över hur arbetet är organiserat. Menstruerande personer behöver byta mensskydd regelbundet. Mensen kan också resultera i en orolig mage. Vid endometrios och adenomyos är det extra viktigt att kunna gå ifrån för att ta värktabletter eller för att vila. Genom att se över arbetstid och bemanning kan arbetsgivaren säkerställa att anställda kan ta pauser vid behov.

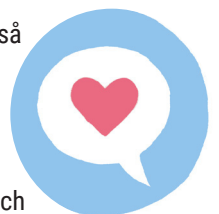
2. Erbjud bindor och tamponger

Även om mensen ofta återkommer månad efter månad kan det vara svårt att förutspå exakt när blödningsstartar och ibland glöms paketet med tamponger hemma. Vid menstruationsrelaterade sjukdomar kan det vara ännu svårare att förutse när mensen kommer.

Beroende på arbetstider och var arbetsplatsen ligger kan det vara svårt att hinna ta sig till en öppen butik för att köpa mensskydd. Med tillgängliga mensskydd på jobbtoaletten behöver anställda inte oroa sig för att blöda igenom kläderna och kan känna sig trygga.

3. Viktigt med förståelse

Att leva med endometrios och adenomyos kan innebära upprepade läkarbesök och korttidssjukfrånvaro. Den som är sjuk ska kunna stanna hemma utan att känna skuld gentemot arbetskamraterna – även vid mensrelaterade besvär. Smärtan kan också leda till sömnbrist som gör det svårt att fungera som vanligt på jobbet. Då är det extra viktigt att kunna återhämta sig under arbetsdagen. Undersök också om det är möjligt att förskjuta arbetsdagen och senare när natten varit svår.



4. Omfördelning av arbetsuppgifter

Om en person på grund av en menstruationsrelaterad sjukdom inte kan göra alla arbetsuppgifter på samma sätt som tidigare, behöver arbetsgivaren utreda om det är möjligt att fördela om arbetet så att någon, eller några andra, gör det som personen med nedsatt arbetsförmåga inte klarar av.

Steg 5 och 6 samt checklista
på nästa sida



5. Anpassa om det behövs

En **arbetsanpassning** görs för att en person med nedsatt arbetsförmåga ska kunna fortsätta utföra arbete åt arbetsgivaren. Först behöver arbetsgivaren utreda vilken typ av anpassning personen behöver. Här är det viktigt att den som drabbats av sjukdom är med i utredningen och att utredningen är skriftlig.

6. Företagshälsovård (FHV)

Företagshälsovården är en oberoende expertresurs som hjälper arbetsgivare att skapa en frisk och säker arbetsmiljö genom förebyggande insatser, stöd vid ohälsa och rehabilitering. Var med och påverka vilka tjänster som företagshälsovården ska erbjuda så att de kan fungera som stöd vid arbetsanpassningar. Mer information hittar ni i de arbetsmiljöavtal som ingår i IF Metalls kollektivavtal.

Checklista:

- ☐ Finns vilrum lätt tillgängligt på arbetsplatsen?
- ☐ Finns papperskorg för mensskydd i direkt anslutning till toaletten?
- ☐ Finns handfat i direkt anslutning till toaletten där man kan tvätta händerna och eventuella menskoppar?
- ☐ Tillhandahåller arbetsplatsen olika typer av mensskydd (till exempel bindor, tamponger och trosskydd) i olika storlekar?
- ☐ Är mensskydden placerade i anslutning till toalettutrymmen, alternativt en tydlig hänvisning till var de finns?
- ☐ Har ni tillgång till ombyte och är arbetskläderna mörka så det inte syns direkt om en blöder igenom?
- ☐ Har ni tid att gå på toaletten?
- ☐ Behöver ni tillsammans med arbetsgivaren mer kunskap om mens och mensrelaterade sjukdomar?

Tips! På webbsidan mensen.se kan du öka dina kunskaper om mens.

Om endometrios

Endometrios är en långvarig sjukdom som kan drabba de med livmoder. Sjukdomen innebär att livmoderslemhinna finns på andra ställen i kroppen än inuti livmodern. Då reagerar immunförsvaret och det uppstår en inflammation som kan ge smärta.

Har du svårt att utföra dina vanliga arbetsuppgifter på grund av sjukdomen? Du kanske har behov av vila under arbetsdagen, ombyte av arbetskläder eller bara att kunna bestämma själv när du går på toaletten? Prata med ditt skyddsombud, en förtroendevald på arbetsplatsen eller din avdelning för stöd med anpassningar.

Läs mer på ifmetall.se/endometrios



Öka dina kunskaper om mens på ifmetall.se/MENskligt



Läs mer: ifmetall.se/menskligt