



IFMETALL

Övergång eller undergång?

Därför är klimakteriet en facklig fråga



Innehåll

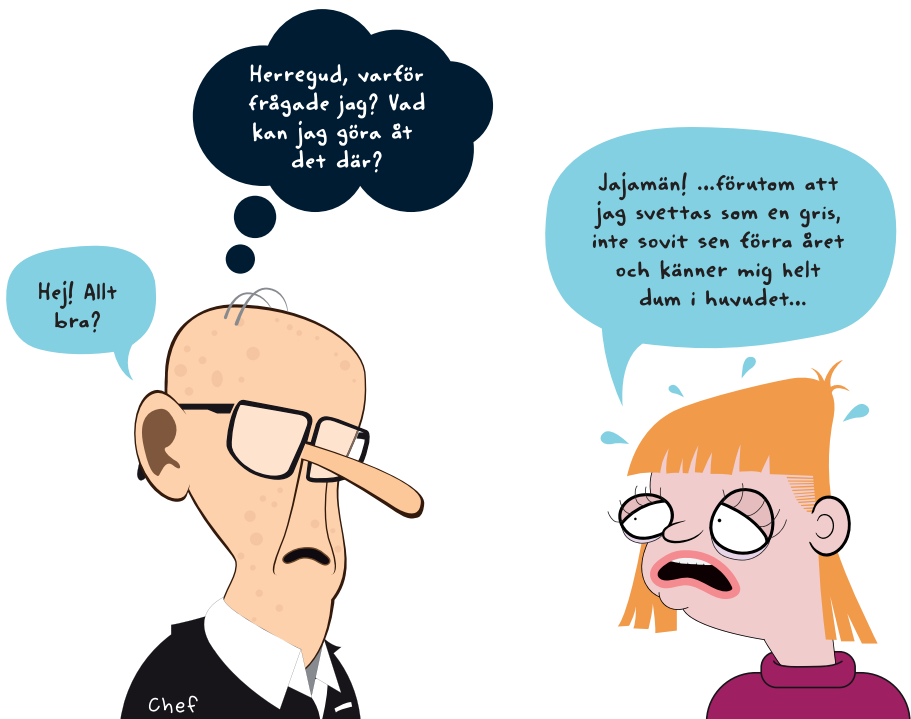
Därför är klimakteriet en facklig fråga.....	4
- Visste du?.....	5
- Klimakteriet i siffror.....	5
- Har du ingen mens, eller? – om jargong och diskriminering.....	6
Klimakteriet – så funkar det!.....	8
- Vanliga klimakteriebesvär.....	8
- Till dig i klimakteriet.....	10
- Till dig som anhörig.....	11
Fackliga verktyg.....	12
- Inkludera klimakteriet i skyddsronden.....	12
- Sex tips för övergångsåldern.....	14
Fördjupning.....	17
- Läs mer.....	17

Övergång eller undergång?

Därför är klimakteriet en facklig fråga

Hälften av alla anställda i Sverige går igenom klimakteriet. Åtta av tio kvinnor får någon form av besvär som påverkar vardagen, ibland i flera år. Men det finns hjälp att få! Både av sjukvården och på arbetsplatsen.

Den som har klimakterierelaterade besvär kan inte bestämma sig för att lämna dem hemma. Hur vi mår påverkar oss på arbetet, vår arbetsmiljö och våra arbetskamrater. Därför är det självklart för oss i IF Metall att klimakteriet är en facklig fråga.



Visste du?

Besvär som uppstår i klimakteriet kan ibland vara svåra att skilja från exempelvis stressrelaterade sjukdomar, men de kräver helt annan behandling. Fel vård kan leda till långa sjukskrivningar och i värsta fall att personen behöver gå ned i arbetstid eller inte kommer tillbaka till yrket.

Att höja kunskapen om klimakteriebesvär kan därför bidra till att fler får rätt hjälp och kan fortsätta jobba och utvecklas i sitt yrke. Alla ska kunna, orka och vilja arbeta fram till pensionsåldern!

Klimakteriet upplevs dessutom olika av olika personer. Kunskap om klimakteriet gör att vi kan ta hänsyn till behov vid exempelvis skyddsronder, i arbetet med att ta fram en arbetsmiljöpolicy, i rehabiliteringsprocesser och vid anpassningar av arbetsplatsen.

Klimakteriet i siffror

- Klimakteriet kan pågå i upp till **10** år.
- **8** av **10** kvinnor får någon typ av besvär.
- Det finns de som har sin sista mens före **40** års ålder.

Har du ingen mens, eller?

Eftersom en överväldigande majoritet av personer som genomgår klimakteriet är kvinnor kan negativ jargong om klimakteriet och uteblivet stöd vara diskriminering. Tillmälen som "klimakteriekärring" är en typ av trakasserier som kan knytas till diskrimineringsgrunden kön. Som fackförbund behöver vi jobba med klimakteriebesvär både som en arbetsmiljöfråga och utifrån kraven enligt diskrimineringslagen (2008:567) 3 kap. Aktiva åtgärder.

"Män åldras som vin, kvinnor åldras som mjölk"

En vanlig anledning till att kvinnor drar sig för att prata om klimakteriet på jobbet är för att de är rädda för att stämplas som gamla. Det kan både röra sig om en oro för nedsättande kommentarer och en oro för att kompetensutveckling och spännande tjänster ska gå till de som upplevs som yngre. Att bli sämre behandlad på jobbet på grund av sin ålder kan vara en form av diskriminering. Därför behöver vi som fackförbund även arbeta med aktiva åtgärder utifrån diskrimineringsgrunden ålder.



KASK

Matthia S

ZEKLER

Cecilia H

MAX

Tiewire

Klimakteriet – så funkar det!

Klimakteriet är perioden då äggstockarna slutar tillverka hormoner och den sista mensén inträffar. Klimakteriebesvär kan pågå i tio år, eller tjugo procent av ett arbetsliv!

Klimakteriesymtom kan resultera i att det blir svårare att jobba, ökad frånvaro och ge nedsatt koncentration. Dessutom kan de psykiska effekterna av klimakteriet, som nedstämdhet eller ångest, påverka den allmänna arbetsmiljön och relationerna med kollegor. Det lönar sig därför för arbetsgivare att anpassa arbetet.

Vanliga klimakteriebesvär:

- **Sömnproblem**
Du kan både ha svårt att somna och ofta vakna under natten.
- **Vallningar**
Du blir plötsligt mycket varm, du kan bli röd i ansiktet och börja svettas. Det finns även kylvallningar där det känns som att du får frossa.
- **Psykisk och mental utmattning**
Du kan bli mer lättirriterad och snabbt ändra humör. Du kan också känna dig nedstämd oftare än tidigare, få svårt att koncentrera dig, hitta rätt ord och minnas saker.
- **Led- och muskelvärk**
Du kan få värk i leder och muskler och träningsvärk kan hålla i sig längre.

- **Andra symtom**

Torra slemhinnor som får det att kli i ögon och näsa, och urinbesvär som kan göra att du känner dig kissnödigt oftare, är andra besvär som kan uppstå.

Symtomen kan förvärras för dig som också har till exempel artros, migrän eller psykisk ohälsa.

För dig som är transperson eller intersexperson och upplever klimakterierelaterade besvär, sök specialiserad vård för att hantera hormonbalansen.

Förklimakteriet: Börjar innan sista mensens och varar ett till tio år. Snittet ligger på fyra år. Stora hormonförändringar och förändrade blödningsmönster.

Menopaus: Den sista mensens. Sker vanligen mellan 40 och 60 års ålder. Genomsnittsåldern är 51 år i Sverige.

Efterklimakteriet: Klimakteriebesvären fortsätter några år efter sista mensens.

Framkallad menopaus: Du kan också komma i klimakteriet på grund av operation eller behandling med läkemedel. Det gäller om du har fått äggstockarna bortopererade eller om du får behandling med läkemedel som gör att äggstockarna inte tillverkar hormoner.

Till dig i klimakteriet

Bara för att klimakteriet är en del av livscykeln betyder inte det att du ska behöva bita ihop och lida dig genom det.

- ✓ Ta kontakt med vårdcentral, företagshälsovård eller en gynekologisk mottagning för råd och stöd. Rätt vård kan göra stor skillnad!
- ✓ Ta kontakt med facket om du märker att dina klimakteriebesvär påverkar dig på jobbet. Du kan få stöd för att hitta anpassningar som fungerar för dig.
- ✓ Ta hand om dig själv extra mycket. Fysisk aktivitet och styrketräning är bra och kan även underlätta sömnen. Löst sittande kläder i flera lager gör det lättare att anpassa om du får vallningar. Fler tips hittar du hos 1177.

Till dig som anhörig

- ✓ Läs på om klimakteriet! Med ökad förståelse blir det lättare att avlasta och stötta på ett effektivt sätt. En bra start kan vara att läsa fakta, råd och tips på 1177.
- ✓ Har någon i din närhet besvär som påverkar deras livskvalitet i vardagen? Uppmuntra till att ta kontakt med vården. Många besvär går att lindra med rätt hjälp.
- ✓ Avlasta! Under klimakteriet spelar många kvinnor livet på svår nivå. Det är vanligt att förändringar i kroppen sammanfaller med att både tonårsbarn och gamla föräldrar behöver ökat stöd och hjälp. Det kan bli övermäktigt för vem som helst. Visa tålamod, hänsyn och gör vad du kan för att avlasta och minska stress och förväntningar.

Inkludera klimakteriet i skyddsronen

- Har ni anpassade arbetskläder för vallningar?
- Har ni sett över arbetstider för personer med sömnsvårigheter?
- Har ni företagshälsovård som erbjuder stöd vid klimakteriebesvär?
- Erbjuder ni hälsokontroller hos företagshälsovården i syfte att fånga upp eventuella klimakteriebesvär?
- Finns det vilrum?
- Finns det fläktar eller kyldynor att låna?
- Finns det mensskydd på toaletterna? Under förklimakteriet blir mensen ofta oregelbunden och svår att förutse.
- Finns det möjlighet att ta paus när det behövs?
- Har ni en bra jargong och visar varandra hänsyn?
- Genomför ni utbildning om klimakteriet?
- Har ni förhandlat rutiner för hur stöd ska erbjudas?



6 tips för övergångsåldern

Här är sex tips för att skapa en bättre och mer inkluderande arbetsmiljö för alla. Börja redan i dag!

1. Anpassa den fysiska arbetsmiljön

Anpassa den fysiska arbetsmiljön genom att se över tillgång på arbetskläder som klarar kyl- och värmevallningar, erbjud fläktar och kyldynor, se till att det finns vilrum och möjlighet att ta paus när ansiktet hettar eller hjärndimman sätter in. Eftersom mensen också kan bli väldigt oregelbunden i förklimakteriet är det extra viktigt att erbjuda mensskydd på arbetsplatsen, ombyte av arbetskläder och lättillgängliga toaletter utrustade med handfat och papperskorg.

2. Anpassa arbetstider och erbjud flexibilitet där det är möjligt

Besvär som sömnsvårigheter och stresskänslighet är vanliga i klimakteriet. Besvär som dessutom förvärras av att behöva byta dygnsrytm ofta. Se över arbetstiderna för att den som drabbas om möjligt kan slippa skiftgång under tiden som besvären varar.

3. Påverka vilka tjänster som företagshälsovården erbjuder

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 för att hantera klimakteriesymtom på arbetsplatsen, till exempel genom sömnskola, rådgivning och regelbundna hälsounder-

sökningar som fångar upp symtomen i tid. Mer information hittar ni i de arbetsmiljöavtal som ingår i IF Metalls kollektivavtal.

4. Bygg ett öppet och välkomnande klimat

Se över jargongen och satsa på utbildning om klimakteriet. Det kan både leda till att fler vågar söka hjälp och att förståelsen ökar på arbetsplatsen. Arbetsgivare har mycket att vinna på att skapa en omtänksam och respektfull arbetsmiljö, där anställda känner sig bekväma med att diskutera sina behov och utmaningar relaterade till klimakteriet. Vinsten är sänkt sjukfrånvaro och ökad produktivitet samt lönsamhet. En ren bonus är mer välmående medarbetare som har högre engagemang och arbetsglädje.

5. Erbjud friskvård

Fysisk aktivitet kan minska värmevallningar, svettningar och kylvallningar. Det kan också hjälpa för den som har starka svängningar i humöret, är nedstämd eller har svårt att sova. Många företag har friskvårdsbidrag eller friskvårdstimme. Prata med arbetsgivaren om hur hen kan underlätta för att fler ska orka, vilja och ha råd med fysisk aktivitet.

6. Arbeta med systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM)

Både inom ramen för SAM och aktiva åtgärder enligt diskrimineringslagen rekommenderas arbetsgivare att undersöka arbetsplatsen i nuläget, identifiera åtgärder, implementera beslutade åtgärder och slutligen följa upp dem. Den viktigaste komponenten för att kunna integrera klimakteriet i SAM är att arbetsgivare och anställda har kunskap om klimakteriet och vilka olika behov som kan uppstå. Bjud in till gemensam utbildning om klimakteriet för skyddsombud och arbetsgivare.



ZON C
G

UNCLER
COSMET

Läs mer!

På ifmetall.se har vi samlat kunskap om klimakteriet med riktad information till arbetsgivare och skyddsombud, viktiga länkar m.m.

Fakta i den här foldern är hämtade från 1177, Folkhälso-myndigheten, Socialstyrelsen och Köpenhamns universitet.



Den som har klimakterierelaterade besvär kan inte bestämma sig för att lämna dem hemma. Hur vi mår påverkar oss på arbetet, vår arbetsmiljö och våra arbetskamrater. Därför är det självklart för oss i IF Metall att klimakteriet är en facklig fråga.

Den här broschyren riktar sig både till dig som söker stöd för dig själv eller en anhörig, och till dig som är fackligt aktiv och vill veta mer om hur du kan stötta dina arbetskamrater på arbetsplatsen.

Som förtroendevald kan du göra stor skillnad!



IFMETALL

IF Metall, 105 52 Stockholm | 08-786 80 00 | ifmetall.se