



Zmiana menopauzalna a praca

Podsumowanie ankiety internetowej

Wprowadzenie

Do 2035 roku, w Polsce co czwarta kobieta będzie w wieku okołomenopauzalnym. To ostatni moment, aby zadbać o komfort pracy tej licznej grupy pracowników

W swojej ankiecie zapytałam kobiety w wieku 40+, jakie objawy perimenopauzy towarzyszą im w codziennej pracy. Najważniejsze pytanie dotyczyło tego, czy i jakiego wsparcie oczekują od pracodawcy.

Odpowiedzi są bardzo ważną wskazówką w myśleniu o tym, jak budować miejsca pracy przyjazne doświadczonym ekspertkom w swoich dziedzinach, które zmagają się z różnorodnymi objawami zmiany menopauzalnej.

Czy wiesz, że...

97,5%

kobiet odpowiedziało, że chciałyby otrzymać w miejscu pracy wsparcie w zakresie radzenia sobie z objawami zmiany menopauzalnej.

Nie ma jednego wzoru na radzenie sobie z objawami menopauzalnymi, a każda kobieta doświadcza ich inaczej.

W badaniu poprosiłam kobiety, aby w skali 1-5 oceniły jak bardzo odczuwają wpływ objawów okołomenopauzalnych na swoją pracę (gdzie 1 to bardzo rzadko, a 5 to codziennie).

44,6% wskazało 3 na skali.

18,5% wskazało 4.

23% wskazało 5.

Oznacza to, że 86% kobiet co najmniej kilka razy w tygodniu przeżywa stres z powodu wystąpienia objawów w trakcie pracy.

72%
MGŁA MÓZGOWA I SŁABSZA
PAMIĘĆ

60%
BEZSENNOŚĆ/ ZABURZENIA
SNU

43%
UDERZENIA GORAÇA

62%
PROBLEMY Z
KONCENTRACJĄ

54%
WAHANIA NASTROJU

42%
ATAKI PANIKI/ LĘK

24%
NOCNE POTY

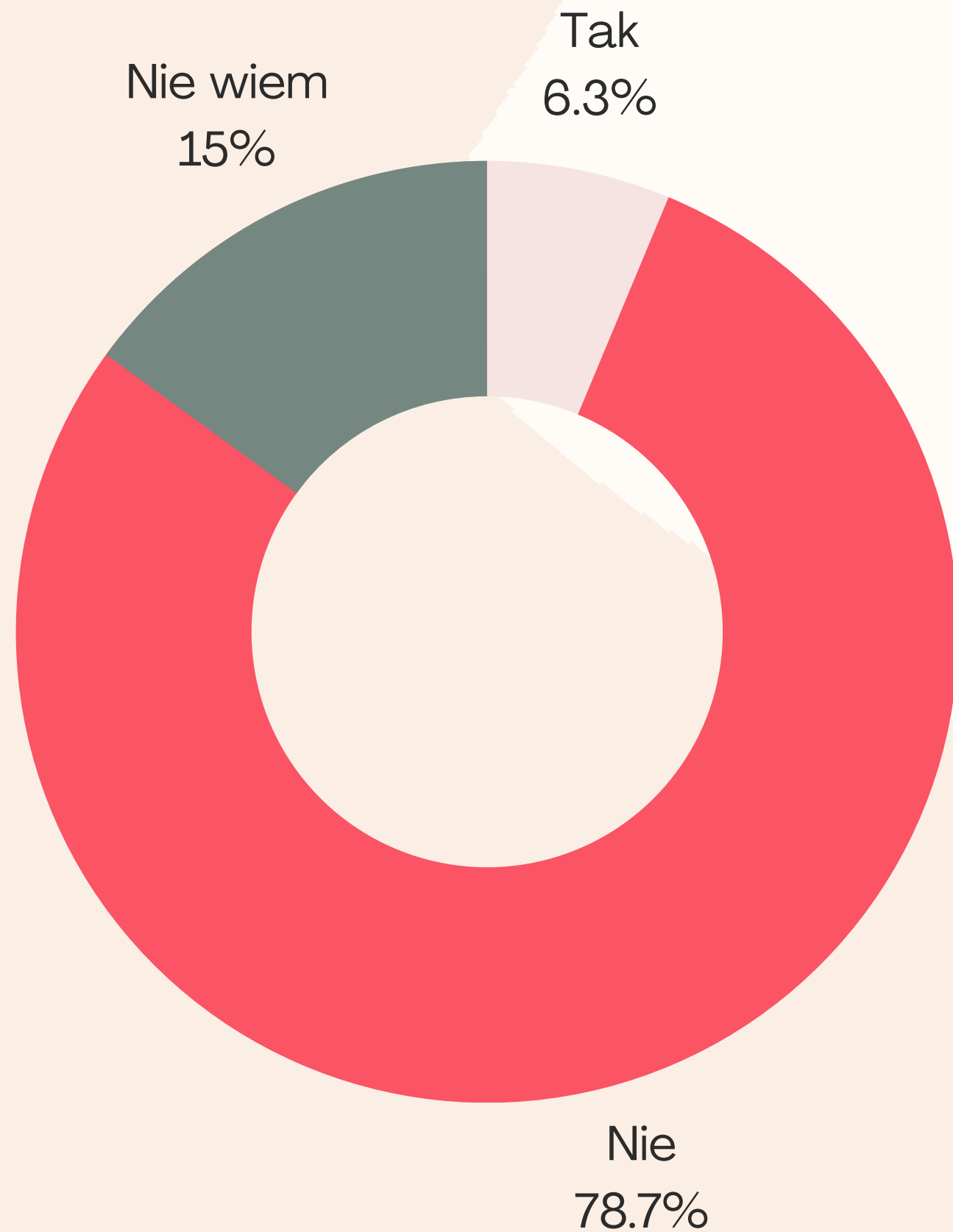
23%
OBFITE KRWAWIENIA
PODCZAS MIESIĄCZKI

34%
BÓLE KOŚCI I STAWÓW

14%
CZĘSTE MIGRENY

Z którymi objawami najtrudniej poradzić sobie w codziennej pracy?
Można było wskazać kilka.

Czy uważasz, że pracodawcy mają świadomość tego, co dzieje się z kobietami w wieku okołomenopauzalnym?



Prawie 79%

Kobiet odpowiedziało negatywnie na to pytanie.

Czy chciałabyś otrzymać wsparcie od swojego pracodawcy w zakresie radzenia sobie z objawami menopauzalnymi w pracy?

Jak duża jest potrzeba wśród kobiet, aby odczuwać w miejscu pracy wsparcie w codziennych zmaganiach z objawami okołomenopauzalnymi?

Okazuje się, że przytłaczająca.

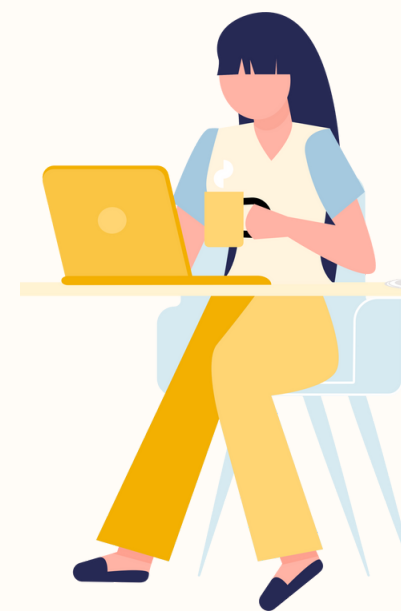
Twierdząco na to pytanie odpowiedziało 97,5% biorących udział w badaniu.

Jakie wsparcie?



82,5%

Wyrozumiałość



45,2%

Elastyczne godziny pracy



40,5%

Edukacja w miejscu pracy,
również współpracowników

Oddajmy głos
kobietom, które
zapytałam o to, jak
czują postrzeganie
menopauzy w miejscu
pracy.



Chciałabym by to przestał być temat tabu i
stygmat - kobieta w „tym wieku„- z fochem,
humorzasta, złośliwa, wiecznie niezadowolona.

Oddajmy głos kobietom, które zapytałam o to, jak czują postrzeganie menopauzy w miejscu pracy.



Z przykrością muszę przyznać , że środowisko bagatelizuje , a nawet ignoruje i wyśmiewa objawy okołomenopauzalne.

Oddajmy głos kobietom, które zapytałam o to, jak czują postrzeganie menopauzy w miejscu pracy.



U mnie objawy są jeszcze umiarkowane, ale myślę, że warto zwrócić uwagę na fazę życia kobiet w menopauzie w kontekście pracy zawodowej. Dzieci dorosłe lub prawie dorosłe to także różne problemy z nimi związane a czasem słyszę ze „ty masz już duże dzieci to możesz inaczej zaplanować wakacje czy możesz być bardziej elastyczna”.

Oddajmy głos kobietom, które zapytałam o to, jak czują postrzeganie menopauzy w miejscu pracy.



Edukacja społeczna by nie wyśmiewać a rozumieć.

Trzeba o tym dużo mówić.

Psychoedukacja i jeszcze raz, psychoedukacja, zarówno w warunkach pracy jak i rodziny brak wiedzy, a co za tym idzie, brak zrozumienia i wsparcia.

Oddajmy głos
kobietom, które
zapytałam o to, jak
czują postrzeganie
menopauzy w miejscu
pracy.



Chciałabym, żeby pracodawca mniej obciążał
pracą bardziej doświadczonych pracowników.



Podsumowanie

Ankieta, w której zebrałam odpowiedzi aktywnych kobiet z całej Polski, jest pierwszą próbą znalezienia odpowiedzi na pytanie: jak pracodawcy mogą wspierać swoje doświadczone pracownice, kiedy te muszą radzić sobie z doświadczeniem zmiany menopauzalnej?

Okazuje się, że kobiety wcale nie chcą specjalnego traktowania czy dodatkowych przywilejów. Chcą zrozumienia, edukacji, elastyczności i otwartej rozmowy o tym, jak transformacja menopauzalna wpływa na ich codzienną pracę.



this
must be
the place

www.menoguide.eu

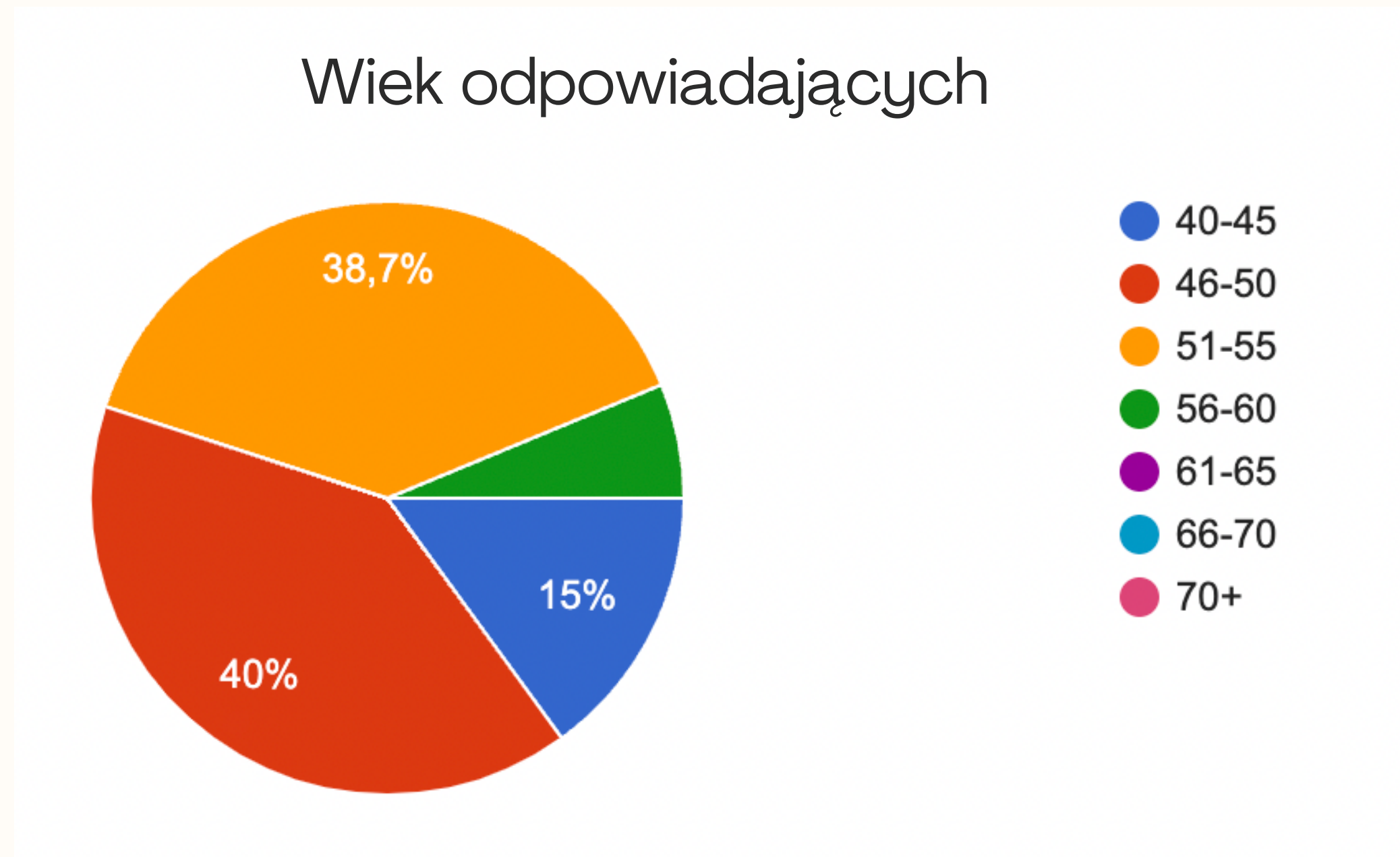
Podsumowanie

Jeśli weźmiemy pod uwagę, że aż 82% pytanych odpowiedziało, że objawy menopauzalne wpływają na ich pracę, a jednocześnie prawie 79% uważa, że pracodawcy nie zdają sobie sprawy z tego, z czym muszą się mierzyć - uzyskujemy obraz ogromnego tematu do pracy. Wspólnej pracy.

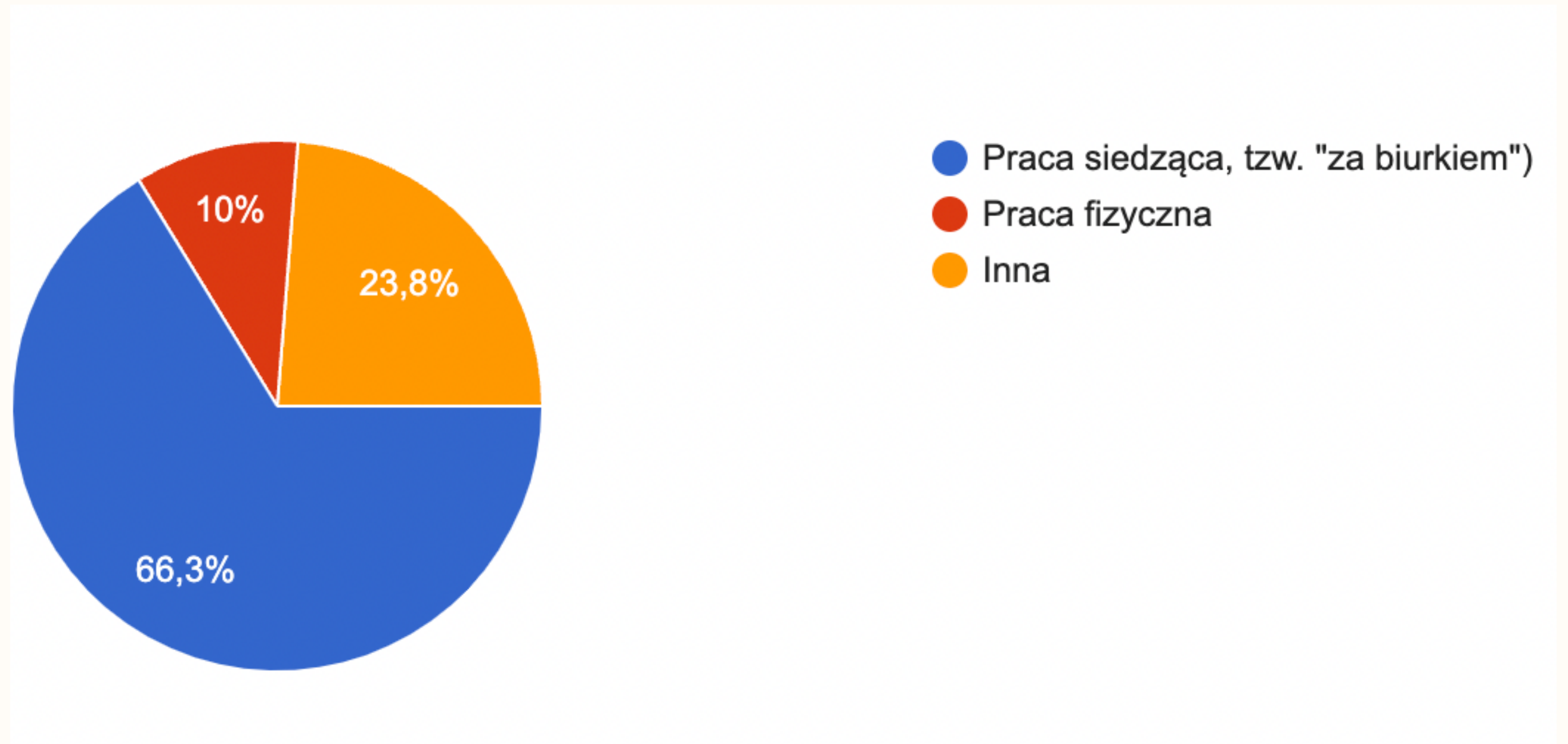
To jest właśnie ten moment, żeby podejść do tematu menopauzy w pracy bez stereotypów i bez poczucia, że to temat tabu.

O ankiecie

W anonimowej ankiecie przeprowadzonej internetowo udział wzięło 213 kobiet. Ankietę przeprowadzono w 2023r.



Rodzaj wykonywanej pracy



Dziękuję za uwagę!