



O Menopauzie

Poradnik dla kobiet i ich bliskich

Przedstówie

Instrukcja powstała, żeby wspierać wszystkie kobiety, które przechodzą menopauzę, i te, które czują, że aktualnie doświadczane przez nie objawy mogą być z nią związane. Powstała także z myślą o osobach, które po prostu chcą się lepiej przygotować do tego etapu: czy dla siebie samych, czy po to, by wiedzieć, jak wspierać bliskie sobie kobiety.

Instrukcja jest wynikiem wielu godzin rozmów z osobami, którym zależało, aby przekazać dalej swoją wiedzę i wsparcie. Stworzyłyśmy ją wspólnie z kobietami, które podzieliły się z nami swoim doświadczeniem menopauzy, oraz z ekspertkami zajmującymi się wspieraniem osób na tym etapie życia. Zależało nam także, by uwzględnić w Instrukcji perspektywę bliskich kobiet będących w okresie menopauzalnym oraz ich bezpośredniego otoczenia – stąd rozdział poświęcony menopauzie w relacjach i w miejscu pracy.

O Instrukcji myślimy jak o przyjaciółce, która już przeszła drogę, którą masz przed sobą. Dzieli się z Tobą wiedzą, doświadczeniem, podpowiada możliwości działania tak, żebyś mogła nawigować przez ten etap jak najlepiej dla siebie.

W Instrukcji posługujemy się umownie terminami „menopauza” i „okres menopauzalny” na określenie całości objawów związanych z różnymi etapami transformacji menopauzalnej.



Perimenopauza (peri – wokół) to czas zbliżania się do menopauzy – wygaszania aktywności jajników.

Menopauza to ostatnia miesiączka w życiu. Możemy to stwierdzić tylko wstecz, a dokładnie, kiedy minie od niej 12 miesięcy.

Transformacja menopauzalna obejmuje oba te etapy.

Postmenopauza to czas następujący po menopauzie.

Instrukcja jest przeznaczona dla wszystkich osób doświadczających menopauzy, także tych, u których wystąpiła przedwcześnie, w następstwie choroby, zabiegu chirurgicznego, chemioterapii, farmakoterapii.

Dla dziewczyn

Cześć! Porady, które tu znajdziesz, powstały w toku rozmów z kobietami, które przechodziły przez podobne doświadczenia co Ty. Zależało im, żeby podzielić się swoją wiedzą i dodać Ci otuchy.

1. NIE JESTEŚ SAMA

Temat menopauzy dotyczy wszystkich kobiet – połowy ludzkości. Szacuje się, że w moment menopauzy, czyli stwierdzenia ostatniej miesiączki w życiu, wkracza każdego roku około 25 milionów kobiet na świecie. Średni wiek menopauzy wśród Polek to 51 lat, ale pierwsze objawy zmian hormonalnych zmierzających w tym kierunku mogą pojawiać się nawet przed 40. rokiem życia. Jest też wiele kobiet, u których menopauza pojawia się bez związku z wiekiem, bo w następstwie choroby i jej leczenia (np. chemioterapii, radioterapii), czy przedwcześnie z przyczyn genetycznych. W menopauzie często czujemy się osamotnione, bo nie mówimy jeszcze o niej otwarcie. Ale pamiętaj, że w Twoim bezpośrednim otoczeniu jest wiele osób, które dobrze rozumieją, co przechodzisz i z jakimi wyzwaniami się mierzysz.

Dr Katarzyna Skórzewska, ginekolog endokrynolog:

Pamiętaj, że nie jesteś sama – w takiej sytuacji są miliony kobiet na całym świecie. Pani w sklepie, Twoja lekarka, nauczycielka dziecka, koleżanka z pracy i kuzynka. Więc chwyć swoją menopauzę za rogi i nie dawaj się – to najlepszy czas w życiu dla Ciebie, na realizację swoich marzeń, rozwój pasji i zainteresowań.

2. MENOPAUZA NIE JEST POWODEM DO WSTYDU

Próby podniesienia tematu menopauzy w towarzystwie często spotykają się z wyparciem lub niechętnymi reakcjami. Słyszymy, że nie należy „wyszukiwać sobie chorób”, bo „kiedyś kobiety to przechodziły i nie narzekały”. I całe szczęście, że coraz więcej z nas nie chce cierpieć w milczeniu! Żyjemy dłużej, mamy dostęp do wiedzy i coraz lepszych rozwiązań w medycynie – najwyższy czas, żeby i menopauza przestała być tematem tabu. Także dla naszego zdrowia, bo badania pokazują, że negatywne przekonania, z którymi podchodzimy do menopauzy, mogą wpływać niekorzystnie na jej przebieg. Nazwij rzeczy po imieniu i porusz temat menopauzy w rozmowie z koleżankami, partnerem/ką, dziećmi. Im także będzie łatwiej towarzyszyć Ci, wiedząc, co przechodzisz.

Dr Małgorzata Bińkowska, ginekolożka endokrynolożka,
Polskie Towarzystwo Menopauzy i Andropauzy: *Menopauza to przełom w życiu kobiety i tak, jak w czasie dojrzewania, hormony potrafią przejąć wtedy kontrolę nad naszą codziennością. Polecam kobietom, żeby lęk przed tym nowym etapem zastąpiły ciekawością, poszukiwaniem wiedzy i wsparcia - u świadomego lekarza czy w gronie bliskich kobiet. Da się „oswoić” menopauzę!*

3. ZAOPIEKUJ SIĘ SOBĄ

Transformacja menopauzalna przypada na moment, kiedy wiele kobiet pracuje zawodowo, dba o dom, opiekuje się dorastającymi dziećmi i/lub starszymi rodzicami. Pojawiające się w takim momencie objawy mogą znacząco utrudnić codzienne funkcjonowanie. Wciąż pokutuje przekonanie, że należy przede wszystkim zająć się innymi, siebie zostawiając na końcu. Możesz poświęcić swojemu zdrowiu czas i uwagę bez poczucia winy, że zaniedbujesz innych: Twoje dobro i samopoczucie są ważne.

Anna: *W menopauzie lubię czas „pauzy”. Wiele kobiet odbiera tę pauzę jako coś negatywnego, zatrzymanie, utkwienie w miejscu. Z mojej perspektywy ona jest nam bardzo potrzebna, aby w końcu pomyśleć o sobie. Zadumać się nad swoją kobiecością, przegrupować życiowe priorytety, zaplanować kolejne kroki, a czasem po raz pierwszy od wielu lat wybrać się do lekarza i zrobić kompleksowe badania.*

4. MENOPAUA NIE OZNACZA UTRATY KOBIECOŚCI

Duża część wstydu związanego z wejściem w okres menopauzalny wiąże się z obawą, że razem z płodnością czy młodością tracimy część swojej wartości jako kobiety. Pamiętaj, że Ty sama możesz określić, co dla Ciebie oznacza kobiecość. Może to konkretne cechy, które już masz lub chciałybyś rozwijać, np. wrażliwość, determinacja; może to Twój sposób bycia, ruchy, gesty; a może konkretne zainteresowania i pasje sprawiają, że czujesz się kobieco? Pomyśl, która znana publicznie osoba w dojrzałym wieku jest według Ciebie wcieleniem kobiecości, i co sprawia, że tak ją postrzegasz – spróbuj poszukać swojej własnej definicji.

Ela: *Kiedyś byłam dla siebie surowa, szukałam w sobie wad. Krytykowałam swoje ciało i katowałam je dietami. To też niszczyło bliskość między mną a mężem. Dopiero, kiedy weszłam w okres menopauzy, pomyślałam: jeśli teraz siebie nie zaakceptuję, to kiedy? Dziś dobrze mi z tym, jaka jestem, lubię swoje ciało, doceniam je za wszystko, co razem przeszliśmy.*

Posłuchaj podcastu _____
HelloZdrowie o menopauzie



Bogusia: *Przez wieki o menopauzie nie mówiono albo nią straszono. A to tylko portal do nowego etapu życia, który jest tak samo pełnowartościowy, jak wszystkie inne. Dla mnie ten okres*



to było dogłębne poznanie siebie, skupienie na własnych potrzebach i przewartościowanie życia. Wreszcie poczułam się stuprocentowo kobieca i zmysłowa, śmiało korzystam z wolności, którą dostałam od Matki Natury.

5. MIESIĄCZKA NIE WYKLUCZA (PERI)MENOPAUZY

Obecność miesiączki nie wyklucza, że objawy, których doświadczasz, są związane z transformacją menopauzalną. Jeśli jeszcze tego nie robisz, zacznij obserwować swój cykl miesięczkowy.

Jeśli :

- twoje krwawienia są coraz bardziej nieregularne,
- zmienia się ich intensywność (są krótsze i coraz bardziej skąpe lub wydłużają się i nasilają),
- pojawiają się przypadkowe plamienia,
- nasila się PMS,
- zdarzają miesiące (nawet kilka z rzędu), kiedy krwawienia nie ma w ogóle

Notuj i poinformuj o tym lekarza; to może być sygnał, że jesteś w perimenopauzie.

Julia: *Zawsze miałam bezproblemowy cykl i okres. Na chwilę przed czterdziestką PMS stał się dla mnie tak dokuczliwy, że złapałam się na tym, że muszę planować miesiąc „dookoła” niego, bo taka byłam rozdrażniona, płaczliwa, obolała. To spowodowało, że poszłam do endokrynologa, a potem po raz pierwszy w życiu zapytałam mamę o menopauzę, żeby wiedzieć, kiedy ona zaczęła doświadczać zmian. I powoli zaczęłam łączyć puzzle.*

6. MENOPAUZA TO NIE TYLKO UDERZENIA GORĄCA

W opinii publicznej objaw najczęściej kojarzony z menopauzą to uderzenia gorąca. Dlatego kobiety doświadczające innego rodzaju dolegliwości mogą z opóźnieniem docierać do informacji,

że ich sytuacja także ma związek ze zmianami hormonalnymi. Jednymi z wczesnych początkowych sygnałów perimenopauzy mogą być te związane ze sferą psychiki – np. rozdrażnienie, wzmożone napięcie, obniżenie lub wahania nastroju, zwykle rzucane na karb stresu. Hormony wpływają na wszystkie wymiary naszego funkcjonowania, dlatego zmiany w ich poziomie w czasie transformacji menopauzalnej mogą objawiać się na wiele sposobów i warto choć raz przejrzeć pełną listę możliwych objawów. Warto zaznaczyć, których doświadczasz, od jak dawna i w jakim nasileniu – to też będzie wartościowa informacja podczas wizyty u lekarza.

Emilia Pobiedzińska, Spauzowana: *Jest wiele kobiet zagubionych, samotnie zmagających się z objawami, które słyszą: to nie to, jesteś za młoda na menopauzę. U mnie zaczęło się od stanów lękowych i wahań nastroju. Potem bóle kręgosłupa, zawroty głowy – dostawałam silne leki przeciwbólowe, trafiłam do szpitala, badali mnie lekarze różnych specjalizacji. Miałam wtedy 42 lata i nikt nie wspomniał, że to być może menopauza. Dopiero dentysta zwrócił uwagę, że stan moich dziąseł i wiek mogą wskazywać na spadek estrogenu. To mnie pokierowało do poznania tematu, zdobycia wiedzy i przede wszystkim pomocy sobie samej.*

7. NAJLEPSZY MOMENT NA DZIAŁANIE JEST TERAZ

Niezależnie od tego, w jakim momencie transformacji teraz jesteś, masz możliwość wdrożenia dobrych nawyków, które pomogą Twojemu organizmowi. Jeśli jesteś na etapie perimenopauzy lub jeszcze przed nią, nie odkładaj tematu na później: masz teraz idealne pole do działań profilaktycznych. Jeśli masz przyjaciółki, krewne, koleżanki z pracy w podobnym wieku – podrzuc im Instrukcję, prześlij artykuł związany z (peri) menopauzą lub po prostu zacznij temat przy sprzyjającej okazji.

Agnieszka: *Wydawało mi się, że temat menopauzy mnie nie dotyczy, bo gdzie tam mi do niej, w końcu jestem młoda. Po czasie dotarło*

od mnie, że wszystko, z czym się borykałam przez ostatnie niemal dziesięć lat (zaczęło się niedługo po 40. urodzinach), to były objawy perimenopauzy. Tylko, że gdybym wiedziała to wcześniej, od razu wzięłabym „byka za rogi”. A nie szamotała się, próbując ogarnąć na początku po omacku mój szalejący organizm.

8. MASZ PRAWO CHCIEĆ CZUĆ SIĘ DOBRZE I SZUKAĆ DLA SIEBIE ROZWIĄZAŃ

Wiele kobiet podsumowuje najtrudniejszy moment menopauzy słowami „czułam, że nie jestem sobą”. Chęć powrotu do normalności nie jest fanaberią. Masz pełne prawo szukać takich rozwiązań, które umożliwią Ci dobre funkcjonowanie na co dzień. Weź też pod uwagę, że ignorowane objawy okołomenopauzalne mogą w dłuższej perspektywie odbijać się niekorzystnie na zdrowiu całego organizmu. Jeśli więc doświadczasz trudności w czasie transformacji menopauzalnej, warto zadbać o siebie także po to, by zmniejszyć w dalszej perspektywie ryzyko innych problemów zdrowotnych.

Dr Monika Łukasiewicz, specjalistka ginekologii, endokrynologii i seksuologii: *Spotykam się z takim podejściem, że po menopauzie nie trzeba albo nie warto już robić regularnych kontroli ginekologicznych. Tak jakbyśmy uznały, że w pewnym momencie już nie jesteśmy ważne. W dużej mierze same sobie to robimy – zaczynamy wmawiać sobie i akceptować, że nie wypada, że zasługujemy na mniej, że jeśli nam źle i trudno, to tak już musi być, bo wiek. Regularna cytologia i USG piersi to podstawa dbania o siebie.*

9. SZUKAJ LEKARZA, KTÓRY POTRAKTUJE TWOJE OBJAWY POWAŻNIE

Lekarz powinien być zaufanym partnerem w Twoim przejściu przez transformację menopauzalną. Jeśli czujesz, że Twoje dolegliwości są w gabinecie zbywane, nie czujesz się wysłuchana,

dostatecznie poinformowana lub jeśli lekarz informuje Cię, że temat menopauzy nie jest jego specjalnością – zasięgnij drugiej opinii. Ważne, żeby specjalista przeprowadził dokładny wywiad na temat Twoich objawów, zmian w cyklu miesięczkowym, historii medycznej i obciążeń rodzinnych. Rodzaj zleconych badań będzie zależny od obrazu klinicznego i od tego, w którym momencie transformacji menopauzalnej jesteś.

Jaki specjalista może wesprzeć Cię w menopauzie?

- lekarz rodzinny/POZ
- ginekolog, endokrynolog
- położna

Izabela Dembińska, położna: *Położna środowiskowa podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) opiekuje się kobietami w każdym wieku. W okresie menopauzalnym to przede wszystkim wsparcie w zakresie promocji zdrowia i edukacji oraz wdrażania działań profilaktycznych. Większość osób kojarzy rolę położnej jako związaną z okresem ciąży i porodu, a tak naprawdę my jako położne realizujemy opiekę nad kobietą na każdym etapie jej życia.*

Dr Łukasz Reczek, Młodzi Lekarze Rodzinni: *Jeśli podejrzewasz, że Twoje objawy fizyczne i/lub psychiczne mają związek z menopauzą, możesz zapytać o to swojego lekarza rodzinnego – dopyta, zbada Cię, być może zleci badania, żeby wykluczyć inne możliwe przyczyny, i w razie potrzeby zasugeruje konsultację u odpowiedniego specjalisty.*

Elżbieta: *Lek, który testowałam jako pierwszy, nie sprawdził się u mnie. Na szczęście mój ginekolog był otwarty na to, żebym poszukała drugiej opinii u lekarki specjalizującej się w menopauzie. Po wizycie u niej wiedziałam, że jestem w dobrych rękach i faktycznie, tak dobrała mi leczenie, że odżyłam.*



Jeśli nie wiesz, gdzie poszukać namiarów na specjalistę od menopauzy, pomocna może być **Lista ginekologów i ginekolożek autorstwa Agi Szuścik**

10. PYTAJ O ZNIECZULENIE PRZY BADANIU GINEKOLOGICZNYM

Jednym z możliwych objawów menopauzy są dolegliwości związane z suchością błon śluzowych, w tym okolic intymnych. Dlatego zdarza się, że badanie wzornikowe u ginekologa powoduje u niektórych kobiet duży ból. Jeśli na co dzień doświadczasz objawów suchości pochwy lub wiesz, że w Twoim przypadku takie badanie jest bolesne, możesz poprosić ginekologa o użycie znieczulenia miejscowego.

Asia: *Ból, pieczenie, dyskomfort, jakieś nagłe ścisiki, ocieranie... Makabra. Ból i absolutna niemożność dotyku. Miałam taką atrofię pochwy, że z lęku przed bólem podczas badania długo nie chodziłam do ginekologa. Aż w końcu trafiłam na wspaniałą ginekolożkę, która zaczęła zadawać pytania, a ja zaczęłam odpowiadać bez żadnego wstydu, bo widziałam, że ona wie, co robi. Badanie przeprowadziła ze znieczuleniem, no i oczywiście okazało się, że jest hormon, jest aplikator, są olejki, na wszystko jest sposób.*

11. SPRAWDŹ, CZY TERAPIA HORMONALNA JEST ROZWIĄZANIEM DLA CIEBIE

Hormonalna terapia menopauzy (HTM, nazywana czasem także HTZ – hormonalną terapią zastępczą) dla wielu kobiet okazuje się doskonałym rozwiązaniem. Wymaga jednak indywidualnego dopasowania przez wyspecjalizowanego w tym zakresie lekarza i czasem kilku prób, by dobrać tę właściwą (ten sam preparat, który z powodzeniem stosuje Twoja znajoma, niekoniecznie będzie odpowiedni dla Ciebie). Szukaj lekarza, który rozważy z Tobą zalety i przeciwwskazania do takiej terapii, biorąc pod uwagę Twoje objawy i szczegółową historię medyczną.

Prof. Marzena Dębska, ginekolog-położnik: *Stan niedoboru estrogenów jest dla organizmu kobiety związany nie tylko z gorszym samopoczuciem, ale również zwiększonym ryzykiem różnych chorób. Niestety, zarówno wśród pacjentek, jak i wielu lekarzy pokutuje strach przed hormonami, oparty na wadliwych badaniach sprzed 20 lat, dawno podważonych przez autorytety medyczne. Współczesna terapia hormonalna oparta jest na niskich dawkach hormonów, o budowie bardzo zbliżonej do naturalnych, których działanie jest dobrze przebadane. Moim zdaniem, u każdej kobiety w okresie menopauzy powinno się rozważyć zasadność i możliwość zastosowania terapii hormonalnej, bo poprawia ona samopoczucie, kondycję skóry, zmniejsza ryzyko osteoporozy, demencji i chorób układu sercowo-naczyniowego.*

12. KORZYSTAJ Z FIZJOTERAPII UROGINEKOLOGICZNEJ

Spadek poziomu estrogenów w menopauzie może prowadzić do osłabienia mięśni dna miednicy i pojawienia się nietrzymania moczu. Ćwiczeniami możesz odbudować ich siłę i zredukować ten problem lub zapobiegać mu, jeszcze zanim się pojawi. Mimo że jest to obecnie usługa nierefundowana, warto się nad nią zastanowić. Jeśli obawiasz się kosztów, możesz podczas pierwszej konsultacji poprosić fizjoterapeutkę o pokazanie lub zapisanie Ci zestawu ćwiczeń indywidualnie dobranych dla Ciebie. Wykonywać możesz je samodzielnie (i regularnie) w domu, zgłaszając się na wizytę kontrolną za jakiś czas, zależnie od Twoich możliwości.

Joanna Piórek-Wojciechowska, fizjoterapeutka

uroginekologiczna: *Przychodzą do mnie pacjentki, które cierpią z powodu nietrzymania moczu albo obniżenia narządów miednicy mniejszej. Nie raz usłyszały, że w okresie menopauzy tak to już jest, że powinny nauczyć się z tym żyć lub korzystać z pieluchomajtek. Tymczasem fizjoterapia oferuje wiele metod wsparcia w menopauzie: od treningu mięśni dna miednicy, terapii manualnej (dzięki której możemy wspierać między innymi pracę gruczołów dokrewnych),*

po dobór pessarów w przypadku obniżenia narządów. Często już po kilku wizytach kobiety odczuwają znaczną poprawę komfortu życia.

13. KORZYSTAJ Z MOŻLIWOŚCI WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO

Wiele kobiet w poszukiwaniu odpowiedzi na trudności związane z nastrojem w czasie okołomenopauzalnym trafia do psychiatry. Być może intuicyjnie czujesz, że nie jest to odpowiedź na całość Twojego problemu – i to jest ważne przeczucie. Jednak Twoje mechanizmy radzenia sobie z trudnościami i co za tym idzie, codzienny poziom stresu, mają wpływ na Twoje hormony. Warto więc nie przekreślać z góry terapii i wsparcia psychologicznego czy psychiatrycznego. Dobry psychiatra weźmie pod uwagę możliwe menopauzalne tło Twoich dolegliwości i poleci konsultację u ginekologa lub endokrynologa dla wyjaśnienia lub uzupełnienia obrazu jej objawów.

Dr Katarzyna Skórzewska: *Ciesz się, że pacjentki coraz częściej przychodzą do gabinetu z wiedzą i gotowością do zastosowania terapii hormonalnej. Warto dodać, że mimo wszystkich swoich zalet HTM nie jest jednak panaceum na wszystkie dolegliwości i problemy. Na samopoczucie i dobrostan kobiety w okresie okołomenopauzalnym mają ogromny wpływ codzienne nawyki: to, jak radzimy sobie ze stresem, czy jesteśmy aktywne, czy się akceptujemy i troszczymy o siebie; czy mamy pasję, które nas napędzają, i wartościowe, budujące relacje z ludźmi dookoła.*

Małgorzata Liszyk-Kozłowska, psychoterapeutka: *W czasie okołomenopauzalnym wiele z nas czuje utratę dotychczasowej tożsamości. Miesiączka nie definiuje kobiecości, ale też wmawianie nam, że to wyłącznie dobry czas, bo nie zajdziemy w ciążę, bo dzieci odchodzą do własnego życia i teraz jesteśmy w końcu wolne – no cóż, bywa frustrujące. Trzeba czasu, żeby nauczyć się tej wolności, znaleźć nowe drogi w życiu. Dajmy sobie samym dużo zrozumienia i czułości.*

Więcej o zdrowiu psychicznym w menopauzie
przeczytasz w portalu hellozdrowie.pl



14. WZMACNIAJ ORGANIZM ODPOWIEDNIM ODŻYWIANIEM

Menopauza to dobry moment, żeby przyjrzeć się swoim codziennym nawykom i zastanowić się, które z nich sprzyjają Twojemu samopoczuciu, a które warto wyeliminować lub przynajmniej zredukować. Zadbaj o podstawy: rzuć palenie, ogranicz alkohol i słodczyce i uzupełnij niedobory witamin istotnych dla gospodarki hormonalnej (np. witaminy D). Pamiętaj, że to, co jesz, ma wpływ na wiele objawów menopauzy. Na przykład: kawa i pikantne jedzenie mogą nasilać uderzenia gorąca, a ciężkie potrawy, alkohol – utrudniać zasypianie i pogarszać jakość snu, który i bez tego bywa w okresie menopauzy istotnym problemem. Pomocne w łagodzeniu objawów mogą być fitoestrogeny – preparaty roślinne o działaniu podobnym do naturalnych hormonów, występujące m.in. w soi, nasionach lnu czy ekstrakcie z koniczyny czerwonej.

Anna Kopańczyk, dietetyczka: *Kobiety najczęściej zgłaszają się do mnie po poradę, sfrustrowane menopauzalnym przybieraniem na wadze. Nie musi tak być, to kwestia zmiany przyzwyczajeń. Zasadę „jedz mniej, ruszaj się więcej” radzę im zamienić na – jedz inaczej, postaw na inny rodzaj aktywności. Zredukuj lekko kaloryczność, ale zwiększ udział białka w diecie. Nie wydłużaj treningu cardio, zainwestuj energię w budowanie masy mięśniowej, która podkręca metabolizm. Dieta i styl życia mają wpływ nie tylko na Twoją sylwetkę, ale przede wszystkim na to, w jakiej formie przejdiesz transformację menopauzalną oraz w jakim zdrowiu i kondycji psychicznej wkroczysz w kobiecą dojrzałość.*

15. ZADBAJ O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Każda forma regularnego ruchu jest teraz zbawienna dla Twojego samopoczucia: m.in. przyczynia się do zwiększenia gęstości kości, dzięki czemu chroni Cię przed osteoporozą. W czasie okołomenopauzalnym jesteśmy też podatniejsze na stres i wahania nastroju, dlatego na wagę złota są takie rodzaje ruchu, które pomagają się wyciszyć i uspokajają umysł: joga, medytacja, mindfulness, rozciąganie, ćwiczenia oddechowe. Wskazane są też ćwiczenia o niższej intensywności, z obciążeniem, bo budują masę mięśniową i pomagają chronić Cię przed problemami ze strony układu sercowo-naczyniowego. A jeśli to na ten moment za dużo, zadбай po prostu o to, by korzystać z każdej okazji do ruchu, nawet jeśli to po prostu spacer.

Ewa: *W wieku 44 lat zaczęły się u mnie zaburzenia cyklu. Nie mogłam opanować emocji, miałam uderzenia gorąca, problemy ze snem, byłam ciągle zmęczona. Lekarz stwierdził, że to normalne, bo zbliża się menopauza. Nie chciałam brać hormonów, zaczęłam szukać innych metod i tak trafiłam na jogę hormonalną. Zaczęłam ćwiczyć codziennie po 30 minut i tak po trzech miesiącach mój cykl się ustabilizował, a ja zaczęłam normalnie spać i funkcjonować.*

16. NIE MUSISZ REZYGNOWAĆ Z SEKSU

Menopauzie może towarzyszyć spadek libido i objawy intymne utrudniające lub uniemożliwiające współżycie. Jeśli jednak odsuwasz myśl o seksie dlatego, że „nie przystoi”, pamiętaj, że w każdym wieku masz takie samo prawo do fizycznej przyjemności, bliskości i do czucia się atrakcyjną. Wiele kobiet w tym czasie odkrywa swoją seksualność na nowo, z większym wsłuchaniem w swoje potrzeby i z czułością do swojego ciała.

Prof. Marzena Dębska: *Seksualność kobiet dojrzałych to temat tabu. Mówi się o seksie dojrzałych mężczyzn, reklamuje specyfiki wspomagające „męskość”, a na temat kobiet i ich problemów się milczy. Wiele pacjentek mówi, że chciałyby współżyć, ale nie mogą, bo cierpią z powodu atrofii pochwy. Z pomocą może przyjść terapia hormonalna, ale również zabiegi ginekologii estetycznej, bo są to często zabiegi regeneracyjne. Kobiety po menopauzie nie muszą rezygnować z seksu – wiele z nich twierdzi, że właśnie najlepszy seks mają dopiero po pięćdziesiątce.*

17. USZANUJ, JEŚLI KTOŚ PRZECHODZI JĄ INACZEJ NIŻ TY

Część kobiet przechodzi menopauzę łagodnie, wielu innym potrafi ona skutecznie uniemożliwić normalne, codzienne funkcjonowanie w pracy i życiu prywatnym. Nie ma jednego uniwersalnego przebiegu menopauzy, każda z nas „wylosuje” inny zestaw objawów i przejdzie ją nieco inaczej. Warto, rozmawiając z innymi kobietami, powstrzymać się od oceniania. Łagodniejszy czy bardziej dotkliwy przebieg nie jest lepszy, gorszy, mniej lub bardziej słuszny – menopauza po prostu jest i dotyczy nas wszystkich.

Aga Szuścik, edukatorka, ekspertka patient experience:

Stanowczo za mało mówi się o naprawdę licznej grupie kobiet, stojących przed wyzwaniem menopauzy na skutek choroby czy leczenia. Wywołana nagle menopauza często jest dynamiczna w przebiegu, zaskakująca, w dodatku nierzadko odbywa się w czasie i tak trudnym. Kiedy wycięto mi zajęte rakiem jajniki, do lęku i samopoczucia po kolejnych operacjach, chemii i naświetlaniu doszły mi jeszcze objawy menopauzy! Ponieważ jednak mój nowotwór nie był hormonozależny, dość szybko zaczęłam przyjmować estrogeny. Dziś, pięć lat później, nie mam ani raka, ani menopauzy.

18. ZNAJDŹ LUB STWÓRZ SWOJĄ KOBIECĄ GRUPĘ WSPARCIA

Jeśli wydaje Ci się, że w Twoim najbliższym otoczeniu nie ma osób chętnych do otwartej rozmowy o menopauzie, dobrym pomysłem jest poszukanie nowych kontaktów. Może Cię zaskoczyć, jak wiele już istnieje takich przestrzeni do dyskusji w przyjaznej, wspierającej atmosferze. Towarzystwo i poczucie zrozumienia, jakie potrafimy dać sobie nawzajem w grupie, mogą być źródłem ogromnej ulgi, a przy okazji – nowych przyjacieli.

Gdzie możesz dołączyć do rozmów o menopauzie?

- Na facebooku: *Menopauza – grupa wsparcia*
- profil: *Mameno. Podróż do nowej Ja*
- Kręgi kobiet i spotkania o tematyce zdrowotnej w Twoim okolicznym domu kultury albo Miejscu Aktywności Lokalnej (możesz też sama zaproponować taką grupę tematyczną)
- Osoby, które w mediach społecznościowych piszą o menopauzie, często tworzą wokół siebie społeczność, np. prowadzą darmowe live'y, do których możesz dołączyć

Pamiętaj, że fora i grupy dyskusyjne nie zastępują specjalistycznej porady lekarskiej.

Alina Kuźmina, Fundacja Polska Gospodyni: *Razem jest łatwiej przechodzić przez kryzysy. Potrzebna jest rozmowa, bo wtedy okazuje się, że nie jesteśmy same w naszych rozterkach i problemach. Widzę to w kołach gospodyń wiejskich, gdzie kobiety tworzą niezwykłą społeczność – wspierającą się, pomagającą sobie w różnych sytuacjach, również wtedy, kiedy boli.*

19. MENOPAUZA MOŻE BYĆ POCZĄTKIEM NOWEGO, DOBREGO ETAPU

Menopauza często łączy się z poczuciem żałoby czy straty, bo przynosi zamknięcie dotychczasowego etapu życia. To, co nieznane, zazwyczaj wywołuje w nas strach, ale warto pamiętać, że dla wielu kobiet menopauza okazuje się potrzebnym impulsem do przewartościowania życia i w konsekwencji, zmianą na lepsze. Pomocne może być zastanowienie się, czy przed samą sobą, czy z przyjaciółkami, czy na terapii, czego chciałabyś dla siebie od tego nowego etapu.

Asia: *Świętując z bliskimi mi osobami przejście w postmenopauzę, nie świętowałam jakiegoś końca, tylko początek – otoczona przyjaciółkami, pysznym jedzeniem i wszystkimi moimi ulubionymi rzeczami, żegnając się z przeszłością i witając nowy, inny etap życia. Gdybym wcześniej wiedziała, że nabiorę takich nowych doświadczeń i mocy, to bym się tej menopauzy tak bardzo nie bała!*

Anita: *Jak jesteśmy młode i atrakcyjne, to dostajemy z automatu akceptację otoczenia. A w menopauzie wiele kobiet zaczyna się czuć niewidzialnymi. Ja zaczęłam się zastanawiać: czy ta akceptacja kiedyś była na pewno dla mnie, za to, kim jestem, czy tylko za powierzchowność? Menopauza nauczyła mnie, żeby zwracać uwagę do środka: co JA lubię robić, co jest tak naprawdę dla mnie wartościowe, spełniające? Nie chcę żyć z takim celem, że najważniejsze, co świat o mnie pomyśli. Teraz skupiam się na tym, żeby mi się na świecie podobało.*



Dla bliskich

Dzięki, że jesteś! Twoja obecność i zainteresowanie tematem wiele znaczą. To, że jesteś gotowy/a wspierać bliską ci osobę, sprawi, że przejście przez menopauzę będzie dla niej łatwiejsze.

Relacje – partnerskie, przyjacielskie, rodzinne – mogą znacząco ucierpieć w czasie menopauzy, zwłaszcza jeśli Twoja bliska doświadcza objawów związanych z emocjami i nastrojem. W tym dziale znajdziesz porady dla wszystkich osób, które chcą wiedzieć, jak lepiej wspierać bliskie sobie kobiety w czasie okołomenopauzalnym. To porady przede wszystkim dla partnerów/ek, ale znajdziesz tu także treści uniwersalne, przydatne dla wszystkich.

1. PRZEJŹCIE PRZEZ TO RAZEM

Wiele par mówi, że ten czas był jednym z trudniejszych w ich relacji, a nawet doprowadził niemal do jej rozpadu. Dopóki słowo „menopauza” nie padnie między Wami otwarcie i nie jesteś w pełni świadomy/a, co przechodzi Twoja bliska, wiele jej emocji i nastrojów możesz odbierać osobiście – jako niechęć i krytykę wobec Ciebie. Kobiety wciąż wstydzą się powiedzieć bliskim, że weszły w ten etap. Nazwijcie rzeczy po imieniu – dzięki temu określicie to jako wyzwanie, z którym mierzycie się razem.

Emilia: *Nie mówiłam o mojej menopauzie nikomu ani w domu, ani w pracy. Nie wiedziałam, jak to powiedzieć, jak prosić o pomoc, o zrozumienie. Teraz bym to zrobiła inaczej, bo wiem, że wszystkim byłoby lepiej. Bliscy też muszą to „przetrawić”, zrozumieć i wyjść z tego na drugą stronę, gdzie jest już nie tylko spokój, ale i moc, jakiej nie było wcześniej.*

Łukasz: *Uważam, że o menopauzie w relacji po prostu trzeba rozmawiać. Moja żona przechodziła ten etap bardzo świadomie, często dzieliła się ze mną tym, co czuła i co jej dokuczało. Z perspektywy czasu myślę, że to znacznie ułatwiło życie nam obojgu.*

2. ZAMIEŃ OBAWY NA CIEKAWOŚĆ

Bądź sprzymierzeńcem swojej bliskiej w menopauzie. Zapytaj ją, czy może opowiedzieć Ci, jakich objawów doświadcza, dowiedz się, co powoduje je w organizmie i spróbuj wyobrazić, jak może się czuć. Wiele może dać Ci lektura artykułów lub książek przybliżających doświadczenie kobiet w menopauzie. Możesz zacząć od części „Dla dziewczyn” w naszej Instrukcji lub polecanych tu artykułów. Poczytaj o andropauzie – to mało omawiany temat, a mężczyźni także przechodzą etap hormonalnych zawirowań. Większa świadomość Twojego własnego ciała i zmian, jakie przechodzi, pomoże Ci też lepiej wczuć się w perspektywę Twojej bliskiej.

Dr Katarzyna Skórzewska: *W okresie transformacji menopauzalnej i po menopauzie bardzo ważne jest męskie wsparcie i akceptacja partnera. To zresztą działa w dwie strony, bo zwykle nasi partnerzy są w podobnym wieku, a po czterdziestce u mężczyzn powoli i stopniowo zaczyna się zwany potocznie andropauzą czas spadku produkcji testosteronu i pojawiają się objawy niedoboru tego hormonu, m.in. spadek energii, obniżenie nastroju, trudności ze snem czy koncentracją.*

3. NIE MÓW, ŻE TO TYLKO HORMONY

Mamy je wszyscy i jesteśmy pod ich wpływem każdego dnia, ale to niestety emocje kobiet przyjęło się zrzucać na karb „szalejących hormonów”. Takie sformułowanie sprawy nie jest wspierające, za to może na dobre zamknąć komunikację w relacji. Menopauza, owszem, może nasilać emocjonalność, ale nie sprawia,

że w danej chwili dla Twojej bliskiej to odczucia bezpodstawne czy mniej prawdziwe od tych, których doświadczasz Ty.

Arek: *Nie podważaj tego, co czuje Twoja partnerka, nie wyśmiewaj, nie mów o objawach w sposób lekceważący. Jeśli widzisz, że gaśnie, nie jest sobą, że się męczy – powiedz jej łagodnie i z troską, że to dostrzegasz, że jest jej trudno. Zapewnij, że będziesz obok, przytul.*

4. ZAPROPONUJ KONKRETNĄ FORMĘ POMOCY

Codziennosc z menopauzą to w praktyce także większe zmęczenie. Twoja bliska może być przytłoczona wszystkimi zachodzącymi zmianami – okaż wsparcie, proponując, że wyręczysz lub zastąpisz ją tam, gdzie to możliwe w codziennych obowiązkach i w ten sposób dasz jej przestrzeń na chwilę odpoczynku. Nikt nie oczekuje, że będziesz czytać w myślach, więc otwarcie pytaj: Co dziś mogę dla Ciebie zrobić? Jak mogę Ci pomóc? Dla przykładu: możesz zorganizować i ustawić wentylator w sypialni, jeśli dokuczają jej uderzenia gorąca; wyręczyć w zakupach, kiedy wiesz, że dokucza jej ból barku; wyprowadzić psa rano, jeśli tej nocy źle spała. Zaoferuj, że pomożesz jej znaleźć specjalistę, pomożesz spisać pytania do niego lub dla otuchy poczekaś na korytarzu pod gabinetem.

Gabriela Micberger, psycholog, Good Life: *Ważnym elementem wsparcia dla kobiet wchodzących w okres menopauzy może okazać się rozmowa bazująca na otwartości na emocje, potrzeby i komunikaty drugiej strony. Tej strony, która obecnie może czuć się w kryzysie. Warto zadać pytanie: co mogę dla Ciebie zrobić? Jak mogę sprawić, żebyś poczuła się lepiej? Spróbuj znaleźć w sobie otwartość i akceptację odczuć, jakimi będzie się z Tobą dzieliła. Chociaż dla Ciebie te emocje mogą być niezrozumiałe, nie oznacza to, że nie mają racji bytu.*

5. NIE ZAWSZE ZNAJDZIESZ ROZWIĄZANIE, ALE ZAWSZE MOŻESZ ZAOFEROWAĆ OBECNOŚĆ

Obserwowanie, jak bliska sercu osoba zмага się z trudnościami, może być dla Ciebie bardzo frustrujące. Naturalnym odruchem jest chęć znalezienia rozwiązań, które usuną problem u źródła, ale w przypadku menopauzy nie zawsze będzie to możliwe. Pamiętaj, że sama Twoja obecność też przynosi ulgę Twojej bliskiej. Nawet drobne gesty czułości – dotknięcie ramienia, pogłaskanie dłoni, zapewnienie, że jesteś przy niej – mają ogromną moc.

Aga Szuścik: *Nie znoszę określić typu „choroby kobiecej” czy „babskie sprawy” – kwestie zdrowia ginekologicznego, w tym menopauza, dotyczą rodzin, grup, społeczeństw. Transformację menopauzalną babci, mamy, przyjaciółki czy koleżanki z pracy powinni rozumieć i wspierać wszyscy. Zwracam też szczególną uwagę na rolę mężczyzn w tym procesie. Mój mąż Maciej zawsze mówi, że w parze wyzwaniom życia stawia się czoła wspólnie, niezależnie od tego, czy chodzi o kupno samochodu, spłatę kredytu, przejście przez raka, czy właśnie menopauzę – dowiadując się o tym, rozmawiając, po prostu będąc w tym razem.*

6. OPRACUJ CIE SCENARIUSZE DZIAŁANIA W KONFLIKCIE

Towarzyszenie bliskiej osobie, kiedy doświadcza związanych z menopauzą wahań nastroju, może wymagać od Ciebie sporo cierpliwości. Warto poszukać razem kompromisów, które pozwolą Wam przetrwać najtrudniejsze momenty, wtedy, gdy emocje nabierają rozpędu i łatwo o utratę kontroli nad sytuacją. Spróbujcie w spokojnym, neutralnym momencie przegadać, jakie rozwiązanie najlepiej sprawdza się dla Was w przypadku kłótni. Na przykład: uzgodnijcie wspólne hasło na oznaczenie przerwy, kiedy widzicie, że konflikt się zaostrza. Umówcie się (i przestrzegajcie oboje), że 15- czy 30-minutowa przerwa dla

wyciszenia i uniknięcia eskalacji jest ok, nie będzie odbierana jako odwrócenie się od drugiej osoby, a do tematu wróćcie, kiedy emocje trochę opadną.

7. ZNAJDŹCIE WSPÓLNE PROJEKTY, W KTÓRYCH MOŻECIE SIĘ REALIZOWAĆ

Warto zadbać o coś, co będzie Waszym wspólnym działaniem także poza tematem zdrowia i menopauzy. To może być planowanie wyjazdu, projekt w domu lub nowe wspólne hobby, w miarę możliwości związane ze zmianą miejsca lub ruchem, i takie, gdzie możecie działać ramię w ramię.

Agata: *My z partnerem sobie żartujemy – z mojej menopauzy i jego andropauzy. Wzięliśmy ze schroniska pieska i on daje nam tyle radości, miłości, ruchu i spokoju (zakaz przynoszenia stresów z pracy do domu, bo pies to wyczuwa). Z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że odmienił nasze życie na lepsze.*

8. POSTAW NA OTWARTĄ KOMUNIKACJĘ

Jednym z wyznaczników dobrej relacji jest to, że nie boisz się powiedzieć drugiej osobie o swoich uczuciach. Otwarta komunikacja służy Wam obojgu, ale sposób formułowania myśli i potrzeb ma ogromne znaczenie. Raz wypowiedzianych, raniących słów nie da się cofnąć, dlatego warto nauczyć się wyrażać uczucia z zachowaniem szacunku do drugiej osoby. Zamiast zirytowanego „Ile to jeszcze potrwa?“, możesz powiedzieć „Jest mi trudno, martwię się, że z tego nie wyjdziemy“. Bądź gotowy/a na kompromisy w kwestii godzenia Waszych potrzeb – z czasem to, że udało Wam się spotkać w pół drogi, może stać się źródłem ogromnej satysfakcji i budulcem Waszej bliskości.



Więcej o sposobach na dobrą komunikację w relacji

Michał: *Wiele razem przeszliśmy, o wszystkim ze sobą rozmawiamy. Jak zobaczyłem, że żona czyta książkę o menopauzie, to rozmowa o tym przyszła nam już właściwie naturalnie. Myślę, że to ważne, żeby być ciekawymi siebie nawzajem. Staram się być dla niej wsparciem, bo wiem, że to dla niej ważne.*

9. WSPIERAJ, ALE NIE ZAPOMINAJ O SOBIE

Rola osoby wspierającej może dać dużo spełnienia i poczucia sensu, pod warunkiem, że Twoje potrzeby nie zostały całkowicie pominięte. Żeby uniknąć wypalenia, dla siebie samej/go i dla relacji, dbaj o swoje granice. Pamiętaj, że Ty też masz prawo mieć bezpieczną przestrzeń, w której wypowiesz na głos swoje zmartwienia i lęki. To może być po prostu zaufany przyjaciel lub psycholog, psychoterapeuta czy grupa wsparcia.

Ola: *W perimenopauzie – obolała, napuchnięta i ciągle zmęczona – nie poznawałam siebie. Na wszelkie komentarze mojego nastoletniego syna na temat mojego stanu, jego brak empatii i oczekiwania wobec mnie reagowałam wybuchami gniewu. Córką miałam dla mnie więcej cierpliwości i zrozumienia. Moja relacja z synem poprawiła się dopiero, gdy już byłam na terapii hormonalnej. Wytłumaczyłam mu, co było powodem mojego złego samopoczucia i zachowania. Zrozumiał, wybaczył. Od tamtego czasu znowu jesteśmy blisko. Teraz on edukuje swoich kolegów o menopauzie.*

10. TAK MOŻESZ WESPRZEĆ:

**Pokaż, że jest dla Ciebie ważna -
zauważ to, co przechodzi, pomyśl,
jak może się czuć.**

**Uszanuj jej uczucia i daj im
przestrzeń: *Masz prawo
do wszystkiego, co czujesz.***

**Nie mów „za nią” - zapytaj,
czy chce usłyszeć Twoje porady.**

**Zapytaj, co możesz
dla niej zrobić.**

**Wyraź szczerze uczucia:
*Nie wiem, co odpowiedzieć,
ale jestem przy Tobie.
Chciał(a)bym potrafić Ci pomóc.
Jestem tu, jeśli mnie potrzebujesz.***

Menopauza w pracy

Kobiety w wieku okołomenopauzalnym stanowią najszybciej rosnącą grupę osób pracujących zawodowo, a okres menopauzy często przypada na najlepszy moment ich kariery. Przez dolegliwości wiele kobiet odchodzi lub poważnie rozważa odejście z pracy, a to poważna strata i dla nich samych, i dla pracodawcy. W nowoczesnym, dążącym do równości i wspierania pracowników i pracowniczek miejscu pracy menopauza powinna być tematem podejmowanym bez wstydu.

Beata Rorant, Dyrektor Departamentu Zdrowia, Pracodawcy

RP: *Dobrze zarządzana firma może i powinna być przyjaznym miejscem pracy dla kobiet w czasie menopauzy. Jeśli jesteś dobrym pracodawcą, to w Twojej organizacji panuje świadomość społeczną; kobiety mogą powiedzieć o trudnościach związanych z menopauzą, mając pewność, że w atmosferze współpracy zostaną podjęte odpowiednie działania wspierające. W tworzenie takiej kultury organizacji powinni angażować się wszyscy: pracodawca, kadra zarządzająca, dział zasobów ludzkich oraz sami pracownicy.*

Oto kilka sposobów, jak wspierać kobiety w okresie okołomenopauzalnym w pracy:

- Zapraszaj do rozmowy. Przede wszystkim stwórz przestrzeń do dyskusji i edukacji o menopauzie. Organizuj spotkania, szkolenia lub webinary uświadamiające, czym jest menopauza i jak wspierać kobiety w tym czasie. Zachęcaj do udziału lub wysłuchania także mężczyzn. Możesz zaprosić ekspertkę, żeby poprowadziła takie spotkanie.
- Twórz plany. W wielu firmach istnieją już programy mające na celu zwiększenie świadomości wokół zdrowia



psychicznego – możesz się na nich wzorować, tym bardziej, że temat psychologii i wypalenia zawodowego jest również obecny w menopauzie. Dobrym pomysłem jest wdrożenie konkretnej polityki/strategii wspierania kobiet w tym czasie tak, by każda osoba w organizacji miała do niej dostęp i mogła się na nią powołać.

- Dawaj przykład. Kluczową rolę odgrywa podejście osób na stanowiskach menedżerskich – to one mogą jako pierwsze zauważyć trudności doświadczane przez pracowniczki i być otwarte na poruszenie z nimi tematu potrzebnych środków zaradczych, np. dostosowania nakładu pracy do aktualnych możliwości.
- Bądź elastyczny/a. Praca w godzinach dostosowanych do możliwości i potrzeb jest znaczącą pomocą, na przykład, kiedy kobieta przechodząca menopauzę doświadcza problemów ze snem i jej funkcjonowanie jest znacznie lepsze po południu/wieczorem. Możliwość pracy hybrydowej lub częstszej pracy z domu jest dużym udogodnieniem dla komfortu kobiet doświadczających objawów menopauzy.

Traktuj kwestię menopauzy z empatią, nie jako temat tabu, a normalny etap życia. Nie bagatelizuj objawów, nie wyśmiewaj ich. Sposób, w jaki podchodzisz do tego tematu, ma bezpośrednie przełożenie na komfort kobiet pracujących z Tobą, kulturę miejsca i Waszą efektywność jako zespołu.

Ania: *Wiem, że teoretycznie mam teraz najlepszy zawodowo czas, ale cały mój rozchwiany organizm jakby uparł się, żeby działać przeciwko mnie. Z jednej strony chciałabym odpuścić, przeczekać to. Z drugiej wiem, że jeśli tak zrobię, to pewnie już nie awansuję.*

Aga Chabrzyk, przedsiębiorczyni, coach: *Kobiety w wieku okołomenopauzalnym często w korporacjach powątpiewają w siebie. W Polsce nadal stawia się chętniej na młodych ludzi, więc zaczynają*

pojawiać się u nich myśli „czy ja wciąż tu pasuję, czy nie wymienię mnie na kogoś o pokolenie młodsze”? Dojrzałość to atut – jesteśmy bardziej świadome, wnosimy do zespołu całą swoją wiedzę, kompetencje i wieloletnie doświadczenie. A gdyby firmy otwarcie zaczęły wspierać kobiety w czasie menopauzy? Łatwiej byłoby nam przejść przez ten etap życia w dobrej formie i zdrowiu, czyli także z korzyścią dla pracodawcy.

Przestrzeń, w której pracujemy, również ma wpływ na samopoczucie:

- W biurze typu open space trudniej o dopasowanie temperatury do swoich potrzeb. Jeśli jest taka możliwość, warto upewnić się, że jest dostępne mniejsze pomieszczenie z regulowaną temperaturą (wiatrak, uchylane okno, oddzielnie sterowana klimatyzacja), gdzie można przejść na czas uderzeń gorąca. Mniejsze, osobne pokoje pozwalają też na pracę w odosobnieniu i lepsze skupienie, kiedy doświadczamy spadku koncentracji lub tzw. mgły mózgowej, obecnej czasem w okresie okołomenopauzalnym.
- Zapewnij dostęp do pomieszczenia gwarantującego prywatność. Pozwoli to np. na przebranie się w przypadku wzmożonego pocenia się.
- Zadbanie o odpowiednie opcje żywieniowe to także forma wsparcia dla pracowniczek w okresie okołomenopauzalnym. Warto rozważyć różnorodność oferowanych w miejscu pracy przekąsek i posiłków, aby uwzględniały potrzeby zdrowotne kobiet w tym czasie.

Justyna Marszałkowska-Jakubik, dietetyczka: *Po pierwsze, istotne jest wyposażenie biurowych kuchni. Zamiast jedynie kawy warto zadbać o urozmaicenie w postaci herbat i naparów ziołowych: np. z czerwonej koniczyny, malin, aronii czy imbiru. Zdrowszą alternatywą dla biurowych ciastek będą świeże owoce i warzywa,*

migdały, orzechy włoskie, pestki dyni i słonecznika.

Drugą ważną kwestią jest zapewnienie możliwości zjedzenia posiłków w regularnych odstępach czasu. Choć nie każda praca umożliwia taką elastyczność, prawidłowo zbilansowane posiłki mogą pomóc w stabilizacji poziomu hormonów i glukozy, co przekłada się na poprawę ogólnego samopoczucia kobiet w okresie menopauzy.

Praca o charakterze zakładowym/usługowym:

- Daj pracownikom możliwość wzięcia kilku krótszych przerw w ciągu dnia zamiast jednej dłuższej.
- W tych miejscach pracy, gdzie obowiązują uniformy – zadbaj o to, by były zrobione z jak najbardziej naturalnych tkanin. Przewiewne materiały = lepsza regulacja temperatury ciała.
- Dbaj o klimatyzację i wentylację całej przestrzeni pracy.
- Zapewnij dostępność pomieszczenia z możliwością regulacji temperatury i miejsca na przebranie się z uszanowaniem prywatności.

Ilona: *Dla mnie najgorsze były problemy ze snem. Każdej nocy przerzucałam się z boku na bok, nie mogłam zasnąć, rano wstawałam z łóżka i próbowałam jakoś funkcjonować w pracy. W końcu poprosiłam o redukcję etatu, bo wiedziałam, że dłużej po prostu tak nie pociągnę, muszę się sobą zaopiekować.*

Basia: *Kiedy przychodziły uderzenia gorąca, wydawało mi się, że wszyscy to po mnie widzą – to było jak przeszycie prądem, byłam przekonana, że nagle robię się cała czerwona. Nie wyobrażałam sobie poruszyć tematu menopauzy przy kolegach z pracy, zwyczajnie się krępowałam.*

Aleksandra Laudańska, MamenoLife: *Wsparcie w miejscu pracy kobiet przechodzących transformację menopauzalną to nie tylko akt ludzkiej empatii – to działanie korzystne z punktu widzenia przyszłości biznesu. Kiedy organizm kobiety przyzwyczaja się do nowej rzeczywistości hormonalnej, doświadcza ona przyływu sił – tzw. postmenopauzalnej werwy. Kobiety, które przeszły menopauzę, są bardzo skuteczne, odporne i zaangażowane, podejmują też korzystne decyzje, bazując na swoim długim doświadczeniu.*



Jak rozmawiać o Menopauzie?

Poruszanie tematu menopauzy w rozmowie może przysparzać obaw każdej/mu z nas, bo dotyczy nie tylko kwestii intymnych związanych z ciałem, ale także tematu przemijania: jednego z tych fundamentalnych, z którymi jako społeczeństwo mamy najwięcej trudności. W tej części znajdziesz konkretne wskazówki dotyczące tego, jak rozmową wesprzeć osoby doświadczające menopauzy.

- Jeśli trudno Ci w ogóle zacząć ten temat, być może zainspirują Cię osoby publiczne, które mówią i piszą o swoim doświadczeniu.

Znane kobiety o menopauzie – przeczytaj —————
w portalu hellozdrowie.pl



Polecamy:

*Menopauzing, czyli nowy początek, Davina McCall
i Dr Naomi Potter*

- Pamiętaj, że porozmawianie o menopauzie z kobietami z rodziny może dla Ciebie być pomocną wiedzą, która przyda Ci się podczas wizyt u lekarza.
- Unikaj sformułowań, które są oceniające, zamykają próby rozmowy i mogą ranić:

Weź się w garść. / Nie ma się co rozczulać.

Trzeba się starzeć z godnością.

Po co o tym mówić?

Jesteś za młoda na menopauzę.

Źle znosisz menopauzę, bo nie masz dzieci/ nie rodziłaś.

Kobiecie w pewnym wieku już nie wypada (np. nosić długich włosów, rozmawiać o seksie).

Kiedyś kobiety przechodziły menopauzę i nie narzekały tyle.

Agnieszka Krawczyk-Dąbrowska, psychogerontolożka:

Prowadząc zajęcia dla seniorów w jednym z warszawskich centrów kultury usłyszałam kiedyś pytanie: komu tak naprawdę potrzebne jest nasze życiowe doświadczenie? Kiedy jako przykład podałam temat menopauzy, zaległa cisza. Nikt nigdy nie odpowiedział tym kobietom, że mogłyby pomóc swoim córkom, wnuczkom, dzieląc się swoją historią z tamtego etapu życia. Mam 50 lat i od jakiegoś czasu doświadczam objawów charakterystycznych dla perimenopauzy. Na pewno byłoby mi łatwiej, gdyby ktoś mnie na to kiedyś przygotował.

Ewa: *Menopauza mocno mnie doświadczyła, ale i uwrażliwiła na podobne objawy u kobiet w moim otoczeniu. Dzielę się rozwiązaniami, które mi pomogły, ale wiem, że w tym temacie nie można nic na siłę. Staram się słuchać, okazywać zrozumienie i dyskretnie podsyłać np. odcinki podcastu, wywiady z uznanymi lekarzami, linki do grup wsparcia.*

- Jeśli słyszysz, że ktoś mówi o swoim doświadczeniu menopauzy, postaraj się nie zbywać tematu. Nawet, jeśli nie czujesz się gotowa/y powiedzieć coś od siebie, może wystarczy, jeśli wyrazisz zainteresowanie perspektywą swojej rozmówczyni, mówiąc po prostu:

Chętnie posłucham.

Jestem ciekawa, jak to wyglądało u Ciebie.

Jak się wtedy czułaś?

- Używaj raczej terminów „menopauza” i „klimakterium” zamiast „przekwitanie”, które brzmi dość pesymistycznie.

- Nie strasz menopauzą kobiet, które są przed nią, sformułowaniami typu: Będziesz miała menopauzę, to zobaczysz!
- Nie mów, że to „koniec” i „koszmar” – nie wiesz, jak dana osoba będzie ją przechodzić.
- Nie umniejszaj doświadczeń innych niż Twoje. Jeśli słyszysz, że ktoś miał zupełnie odmienne od Twojego doświadczenie menopauzy, możesz odpowiedzieć np.:

Nie mam/nie miałam takich objawów, ale słyszałam, że może być tak, jak opisujesz.

Przechodziłam menopauzę łagodnie, ale znam kobiety, dla których to było trudne.

Każda z nas przechodzi menopauzę trochę inaczej.

- Uszanuj to, w jakim tonie Twoja rozmówczyni mówi o swojej menopauzie – z humorem, stricte medycznie, w kontekście psychologii czy duchowości.
- Jeśli używa niewłaściwych terminów – nie zawstydzaj, nie pouczaj; możesz dopytać po prostu, czy ma na myśli czas przed ostatnią miesiączką, czy po niej.

Anita: *Kiedy skończyłam czterdzieści pięć lat, moja mama zaczęła „straszyć” mnie menopauzą. Całe życie była typem siłaczki: trzeba ze wszystkim dać radę, spisać się, nie można pokazać słabości – ja tak nie chciałam. Nie chcę się kryć, jak mam trudniejszy dzień, to mi niczego nie ujmuje. Jak dokuczały mi zlewne poty, to miałam zawsze ze sobą koszulkę na zmianę: w plecaku albo w bagażniku. Mówiłam swoim dzieciom: mam menopauzę, po prostu czasem gorzej się czuję.*

Jak jeszcze wesprzeć bliską Ci osobę w czasie menopauzy?

1. Pokaż, że jest dla Ciebie ważna – zauważ to, co przechodzi, pomyśl, jak może się czuć.
2. Uszanuj jej uczucia i daj im przestrzeń: *Masz prawo do wszystkiego, co czujesz.*
3. Nie mów „za nią” – zapytaj, czy chce usłyszeć Twoje porady.
4. Zapytaj, co możesz dla niej zrobić.
5. Wyraż szczerze uczucia:

Nie wiem, co odpowiedzieć, ale jestem przy Tobie.

Chciał(a)bym potrafić Ci pomóc.

Jestem tu, jeśli mnie potrzebujesz.

Podziękowania:

Krótką Instrukcją. O Menopauzie to wynik pracy wielu osób, działających we wspólnym celu. To dzięki ich zaangażowaniu, dobrej woli i chęci dzielenia się wiedzą mogliśmy zebrać w jednym miejscu porady, które mają szansę wesprzeć osoby z doświadczeniem menopauzy.

Współautorki i współautorzy:

Dr Małgorzata Bińkowska, ginekolożka-endokrynolożka, wiceprezes Polskiego Towarzystwa Menopauzy i Andropauzy
Agnieszka Chabrzyk-Weiss, przedsiębiorczyni, coach, @aga.chabrzyk
Anita Danisiewicz
Arek
Izabela Dembińska, położna, @polozna_izabela_dembinska
prof. Marzena Dębska, ginekolog-położnik
Julia
Ewa Kozera
Anna Kopańczyk, dietetyczka, @dietapo40.menopauza
Elżbieta Kosińska-Wappa
Agnieszka Krawczyk-Dąbrowska, psychogerontolożka
Paulina Kumięga, Fundacja Polki w Medycynie, @polkiwmedycynie
Alina Kuźmina, Fundacja Polska Gospodyni Agata
Małgorzata Liszyk-Kozłowska, psychoterapeutka
Aleksandra Laudańska i Marzena Michałek, @mamenolife
Dr Monika Łukasiewicz, ginekolożka, endokrynolożka, seksuolożka, @monikaginekolog
Łukasz
Justyna Marszałkowska-Jakubik, dietetyczka, @zdrowonajedzeni
Gabriela Micberger, psycholog, *Good Life*
Michał
Barbara Niedbała
Joanna Pawluśkiewicz
Jola Pawnik
Ania
Joanna Piórek-Wojciechowska, fizjoterapeutka uroginekologiczna, @kobieca_fizjoterapia
Emilia Pobiedzińska, aktywistka, coach menopauzy, @spauzowanapl
Dr Łukasz Reczek, lekarz rodzinny, stowarzyszenie Młodzi Lekarze Rodzinni
Martyna Romanowska-Naimska, fizjoterapeutka dna miednicy, @pelvitaphysio
Beata Rorant, Dyrektor Departamentu Zdrowia, Pracodawcy RP
Anna Samsel, Fundacja Kulczyki

dr Katarzyna Skórzewska, ginekolog-endokrynolog, @dr_menopauza
Ewa Skrzypko
Bogusia Sobiczewska, przedsiębiorczyni, twórczyni internetowa, @age_concept Asia
Aga Szuścik-Zięba, ekspertka patient experience, edukatorka, @agaszuscik
Joanna Twardak
Joanna Weyna
Ilona Wielgo-Nowak

Dziękujemy także wszystkim osobom, które podzieliły się z nami swoim doświadczeniem i wiedzą poprzez formularz internetowy lub anonimowo.

Prowadzenie projektu: Marta Ploch

Redaktor Naczelna: Karolina Wierzińska

Prowadzenie warsztatów: Fundacja Ludzie i Medycyna - Robert Statkiewicz, Alicja Sekret, Filip Purgał

Creative direction: Ania Troszkiewicz, Emilia Nyka

Oprawa graficzna: Izabela Sroka, Dorota Majewska, Radosław Deliś i Justyna Nafalska

Ilustracje: Izabela Kaczmarek-Szurek, @formallina_illustration

Wdrożenie strony www: geekroom.pl;

Aleksander Mirecki, Daniel Russek, Piotr Rumianowski

Korekta: korektorka.com

Zespół hellozdrowie.pl:

Magda Kowalska-Kotwica, Alicja Lipińska, Kinga Kawęcka, Malwina Niedbała, Jola Pawnik, Ewa Wojciechowska, Marta Dragan, Aleksandra Tchórzewska, Joanna Zduniak, Kinga Kamińska

Partnerzy akcji:



HELLO ZDROWIE

KRÓTKA INSTRUKCJA

W serii Krótka Instrukcja dotychczas ukazały się:



**Krótka Instrukcja
o Raku Piersi**



**Krótka Instrukcja
O Poronieniu**



Więcej informacji o projekcie znajdziesz na:
krotkainstrukcja.pl

HELLOZDROWIE.PL