

Zamolčana tema

Pred časom me je poklicala znanka, ki dela v kolektivu z nekaj deset zaposlenimi in kjer je s svojimi dobrimi 50 leti med najstarejšimi. V mladem kolektivu s spolno mešano sestavo njenih zdravstvenih težav, povezanih z menopavzo, ne razumejo ali pač nočejo razumeti.

S tem je sogovornica odprla zelo aktualno, a pogosto zamolčano temo. Raziskali smo, kaj se dogaja s sodelavkami (pa tudi sodelavci) v tem obdobju in kako jim ga lahko olajšajo tisti, s katerimi delajo, in se družijo velik del dneva.



Izraz menopavza označuje obdobje med 45. in 55. letom starosti ženske, ko se končata njeno obdobje plodnosti in menstruacija. Če odmislimo srhljive zgodbe, ki krožijo o delavkah v eni od trgovskih verig, ko so te morale zaradi več odhodov na stranišče ob menstruacijah nositi rdeče trakove, da so jih nadrejeni lažje nadzirali, bi lahko kdo nepoučen na prvi pogled rekel, da se ženskam, ko se neha to »nadležno« obdobje »tistih dni«, kot radi pravijo oglaševalci, ki menstruacijo vedno predstavljajo kot modro (čisto!) tekočino, pomeni le olajšanje.

Problem nastopi, ko menopavzo (ali andropavzo oz. klimakterij pri moškem) spremljajo zdravstvene težave, ki se jim je težko izogniti. In ker so to »osebne okoliščine«, ki so zaradi povezave s spolnostjo v veliki meri tabuizirane, mnoge naše sodelavke trpijo tiho, ob tem ko jih okolica ne razume ali jih sodelavci celo napadajo in šikanirajo.

Ženski z menopavznimi težavami lahko delo pomeni hudo oviro, če nima možnosti, da bi izbrala zdrav ali prilagojen način dela. Delodajalec bi o tem moral razmišljati, ko uvaja ukrepe varnosti in zdravja pri delu. Tako je potrebno recimo pri delih, ki potekajo pri visokih temperaturah, poskrbeti za dobro ventilacijo in klimatske naprave, ustrezne obleke in uniforme. Nekatera osebna varovalna oprema lahko poslabša menopavzne simptome, kot npr. vročinske vale ali znojenje. Potrebno je upoštevati, da se temperatura ženske med vročinskimi vali lahko dvigne tudi za nekaj stopinj, znojenje, ki sledi, pa je lahko za žensko ovira zlasti pri delu z ljudmi. Vročinski vali trajajo od delčka sekunde do ene ure.

Drugi neprijetni menopavzni simptom je suha koža in oči. Ta simptom se lahko poslabša z delom v vročini in onesnaženem zraku, kar lahko vodi do pogostega draženja in vnetja. Preposti ukrepi, kot so primerna obleka (nikakor ne sintetična), dostop do hladne vode, prilagoditev vlažnosti zraka, prilagoditev temperature v prostoru, dodatna ventilacija ali občasni odmori, lahko pomagajo.

V menopavzi ženske pogosteje doživljajo stres, so utrujene, imajo panične napade. Pomanjkanje ustreznih odmorov, prekomerno delo in dodatne obremenitve lahko hitreje izzovejo bolezen. Utrujenost in nočno znojenje lahko pri ženski povzročijo izčrpanost, ki lahko vodi do padca imunskega odgovora in povečane občutljivosti za infekcije. Posledica dela v izmenah, posebej nočnega dela, je lahko pomanjkanje dnevne svetlobe. Ta vpliva na absorpcijo kalcija in na psihično počutje. Kalcij je pomemben za zdravje v poznejšem življenju, pomaga preprečevati osteoporozo. Izguba kostne mase je namreč pomembna v desetletju, ki sledi menopavzi.

Tudi pomanjkanje telesne aktivnosti in sedeče delo sta dejavnika tveganja za osteoporozo. Lahek dostop do stranišča in kopalnice je pomemben za ženske v predmenopavznem obdobju, ko nekatere ob menstruaciji lahko huje in nenapovedano krvavijo. To je tudi obdobje, ko imajo nekatere ženske pogostejša vnetja sečil, zato morajo imeti lahek in hiter dostop do stranišč in dostop do pitne vode.

Ženske so premalo obveščene o menopavzi in si ne upajo govoriti o teh težavah ali jih je celo sram. Nimajo dostopa do kompetentnega svetovalca v dispanzerju medicine dela.

Čeprav so menopavzne težave resna ovira pri delu, pa je ukrepe, povezane z menopavzo, uvedel le zanemarljiv odstotek delodajalcev. Delodajalci, ki imajo zaposlene ženske, bi morali biti o teh težavah ozaveščeni in v plan varnosti in zdravja pri delu vključevati zgoraj omenjene ukrepe.

(Iz žepnega priročnika za delavske zaupnike za varnost in zdravje pri delu; ZSSS, oktober 2014)

Naši sogovornici, imenujmo jo Marta, se dogaja ravno to. Sicer je dokaj zdrava, a vendar zaradi hormonskih sprememb v svojem telesu občasno težje funkcionira »na polno«, včasih pa tudi zboli in potrebuje bolniško. Mlajši sodelavci, tudi sodelavke, je ne razumejo, pravi, in jo ob vsaki bolniški napadajo, da one že ne bodo delale namesto nje, tako da jo delo enostavno počaka in ga mora postoriti, ko se vrne z bolniške. Tega kdaj tudi ne stori takoj, saj ne zmore več tempa kot ga njene 20 in 30 let stare kolegice. Tako se vedno znova znajde v začaranem krogu šikan pa tudi groženj, da jo bodo premestili ali celo odpustili. Vzdušje v kolektivu je zato slabše, odnosi so skrhani in napeti, in ker se v družbi ukvarjajo tudi z delom s strankami, vse to lahko vpliva tudi na uspešnost firme. In začaran krog se nadaljuje.

Čeprav je Marta izkušena in sicer dela dobro, bi kazalo sodelavkam in sodelavcem, tudi vodilnim, razložiti, da je preprosto v življenjskem obdobju, ko ima večina žensk (strokovnjaki pravijo, da kar 75 odstotkov, in tudi od dva in tri odstotke moških) takšne in drugačne resne težave, ki lahko vplivajo na njihovo zdravje in dobro počutje.

Delodajalec mora poskrbeti za varno in zdravo delovno okolje. Njegova naloga je tudi, da preskrbi ustrezno osebno varovalno opremo. To so lahko tudi zaščitna oblačila in uniforme. Razmislite, ali je tistim, ki jih pesti pretirano potenje in krvavitve, omogočeno dovolj potrebnih dodatnih kosov te opreme.

Razumeti in pomagati

Staranje pomeni usihanje nekaterih funkcij telesa, tudi reproduktivne oz. razmnoževalne. To pa pomeni tudi telesne in duševne spremembe.

Ženske najpogosteje v menopavzi poročajo o nerednih in hudih krvavitvah in s tem povezano negotovostjo in pogostim obiskovanjem toaletnih prostorov. Zelo velikokrat poročajo tudi o vročinskih oblivih (»valungah«) in nočnem potenju (te težave ima 75 odstotkov žensk, začnejo pa se običajno že pred 50. letom in trajajo več let!), zaradi česar jih pogosto pestijo motnje spanja. Te so lahko povezane tudi s hormonskimi spremembami, ki lahko v menopavzi povzročajo občutke tesnobe ali depresijo. Torej, ob jutranjem pozdravu v službi prislunhimo sodelavki, ko nam sporoča, da je spala slabo. Še več, vprašajmo se, ali ji lahko kako pomagamo, ko jo recimo ob delu s stranko nenadoma oblije pot. Te oblive, ki lahko trajajo od nekaj sekund do 15 minut, namreč spremlja naraščajoč pritisk v glavi in pospešen utrip srca, včasih tudi občutki slabosti in omotičnosti.

Druga zelo pogosta težava, ki spremlja menopavzo, je glavobol ali celo zelo hud glavobol, ki mu pravimo migrena. Glavoboli so tudi sicer pogosta spremljevalka žensk v rodnem obdobju v času menstruacije in/ali ovulacije. Ker si sicer ne morejo »privoščiti« bolniške, ženske običajno te glavobole trpijo in jih lajšajo z zdravili. Te imajo nemalokrat tudi stranske učinke, kot je zaspanost, pa tudi hujše, kot motnja vida in zaznav, kar vpliva tudi na vožnjo z avtomobili in delo s stroji. To pa ni več le osebna okoliščina delavke, ampak resen problem varnosti in zdravja pri delu.

Med več simptomi lahko na delovno zmožnost delavke v obdobju hormonskih sprememb vplivajo tudi različne čustvene spremembe, ki se lahko nepoučenemu opazovalcu zdijo na prvi pogled le posledica osebnosti posameznice, njene jokavosti in (pre)občutljivosti. To so tesnoba, razdražljivost, utrujenost, depresija, težave s koncentracijo in spominom ipd. Čustveno ravnotežje je sicer mogoče vzpostavljati z ustreznim zdravljenjem, seveda pa je to uspešno šele, ko ga spremlja razumevanje okolice in sprememba življenjskega stila, sicer se težave lahko še stopnjujejo.

In vendar

Menopavza ni bolezen, ampak običajen proces in življenjsko obdobje, kot sta tudi najstništvo, nosečnost ..., v katerem prihaja v naših telesih do določenih hormonskih procesov, ki lahko za seboj potegnejo določene težave. Posameznice v tem obdobju potrebujemo običajno le razumevanje in empatijo, k sreči ne vedno tudi zdravljenja. Da sodelavke in sodelavci upoštevajo položaj tistih, ki imajo zaradi hormonskih sprememb težave, jih morajo razumeti, se o njih pogovarjati. To bi bila lahko tudi aktivnost v okviru promocije zdravja.

Tako kot so v delovnem okolju zaradi morebitnih posledic še posebej zaščitene nosečnice, bi lahko določeno stopnjo zaščite, nedvomno pa vsaj razumevanja in upoštevanja, lahko pričakovali tudi do žensk (pa tudi moških) v menopavzi. Torej, naslednjič, ko se vam bo zdela vaša 50-letna sodelavka sitna, se vprašajte zakaj in ji olajšajte to obdobje.