

Menopoz El kitabı



 **vodafone**

İÇİNDEKİLER

Menopoz El Kitabı	3
Giriş	4
Hormonlar ve Menopoz	6
Bölüm 1 Perimenopoz	7
Bölüm 2 Menopoz Prematür ve Erken Menopoz	8
Bölüm 3 Postmenopoz	9
Bölüm 4 Endometriyoz	10
Bölüm 5 Trans ve İkili Cinsiyet Sistemi Dışındaki (Non-Binary) Bireyler	11
Bölüm 6 Kişi Odaklı Yaklaşım	12
Bölüm 7 Yönetici Odaklı Yaklaşım	14
Bölüm 8 Çalışma Arkadaşı Odaklı Yaklaşım	16
Bölüm 9 Aile ve Arkadaş Odaklı Yaklaşım	17
Bölüm 10 Destek	18
Faydalı Kaynaklar	19
Notlar	20

İNERAKTİF YÖNLENDİRMELER



İçindekiler sayfasında gitmek istediğiniz başlığa tıklayın..



İçindekiler sayfasına geri dönmek için ana sayfa ikonuna tıklayın.



MENOPOZ EL KİTABI

Menopoz, dünya nüfusunun yarısını etkileyen bir geçiş süreci. Bununla birlikte, toplumda «ayıp» olarak görülmesi, kadınların menopoz hakkında yakınlarıyla konuşmalarını ve ihtiyaç duyduklarında destek istemelerini engelleyebilmektedir. Konu ile ilgili farkındalık ve eğitim düzeyimizi artırarak ve en önemlisi, menopozla ilgili konuşmayı normalleştirerek bu durumu değiştirmek istiyoruz.

Cinsiyet eşitliği taahhüdümüz ve 2025 itibarıyla kadınlar için dünyanın en iyi işvereni olma hedefimiz kapsamında menopozun çalışma hayatında kişileri nasıl etkilediğinin ve bu süreçten geçen çalışanlarımızı nasıl destekleyebileceğimizin daha iyi anlaşılmasını istiyoruz.

Vodafone olarak global çapta menopoz konusuna verdiğimiz önem, daha kapsayıcı bir kültür yaratma amacımızın ve kadınların Vodafone'u yaşamlarının her aşamasında kariyerleri için doğru tercih olarak görmelerini sağlama isteğimizin bir parçasıdır.

Tahminlerimize göre menopoz, şu anda 100.000 Vodafone çalışanının %15'ini etkiliyor. Tüm Vodafone çalışanlarının destek talebinde bulunma konusunda kendilerini rahat hissetmeleri için global taahhüdümüz kapsamında destek, yardım, eğitim ve farkındalık çalışmalarını içeren dengeli bir yaklaşım sunacağız.

'Hormonal Sağlık ve Yaşam Aşamaları' konulu global webinarımızla bu yolculuğa başladık.

Çalışma arkadaşlarımız global olarak bir araya gelerek Workplace üzerinde **Yaşam Döngüleri** adlı bir destek ağı oluşturdular.

Bu kapsamlı el kitabı ise, menopoz sürecinden geçen kişiler ve bu kişilere destek olanlar için başlattığımız bu yolculuğun ikinci adımını oluşturuyor.

Bu el kitabında, menopoz dönemindeki kadınlar ele alınsa da trans ve 'ikili cinsiyet sistemi dışındaki' (non-binary) çalışma arkadaşlarımızın da menopoza girebildiğinin de bilincindeyiz. Ayrıca, bazı kadınlar için menopozun tıbbi nedenlerle daha erken meydana gelebildiğinin de bilincindeyiz ve bu nedenle menopozu sadece doğal bir yaşam evresi olarak tanımlamıyoruz.

GİRİŞ

Menopoz sürecinden geçen veya geçecek olan 45 yaş üzeri kadınlar, birçok ülkede iş gücünde en hızlı büyüyen demografik grubu oluşturuyor.

Vodafone, Opinium tarafından beş ülkede çalışma hayatına devam ederken menopoza giren 18 yaş üzerindeki 5012 kişiyle yapılan yeni bir bağımsız araştırmanın sonuçlarını yayınladı. Opinium'un tespitlerinden bazıları şöyle:

%62

Menopoz belirtileri gösteren kadınların yaklaşık **üçte ikisi** (%62) bu durumun **çalışma hayatlarını etkilediğini** söylerken, bu oran, 18-44 yaş arası grupta beşte dört (%79) oranına kadar çıkıyor.

%33

Semptom gösteren kadınların **üçte biri** (%33) bu durumu **iş arkadaşlarından sakladıklarını** söylüyor.

66%

Kadınların üçte ikisi (%66), menopoz sürecinden geçen kadınlar için **iş yerinde daha fazla destek** sunulması gerektiği konusunda hemfikir.

44%

Menopoz semptomları yaşayan kadınların %44'ü iş yerinde bu konuda **destek istemeye utandıklarını** söylerken, bu oran 18-44 yaş arasındaki grupta %66'ya yükseliyor.

Menopoz hakkında konuşma konusunda herkes kendini rahat hissetmiyor. Menopoz, genellikle çalışma hayatını etkilemeyen kişisel ve özel bir mesele olarak algılanıyor. Ancak, her altı kadından birinin kendilerinden kaynaklanmayan nedenlerle iş verimliliğini doğrudan etkileyen olumsuz semptomlar yaşadığı düşünüldüğünde aslında çalışma hayatları da etkileniyor. Ayrıca menopozun sır olarak saklanması gereken tabu bir konu olarak görülmesi de kadınların bedenlerinde yaşanan değişimlere dair yanlış anlaşılmalara neden oluyor.

Menopoz kadınların östrojen seviyelerinin düştüğü bir geçiş dönemidir. Kadınların regl döngülerinin sona erdiği ve hormonal değişimler yaşamaya başladıkları bir dönemdir. Genellikle 45 ila 55 yaş arasında meydana gelen bu süreç dört – sekiz yıl arasında sürebilir. Ancak, bundan çok daha uzun da sürebilir. Ayrıca, bazı kadınların 40 yaş öncesinde erken menopoza girmesiyle bu süreç, daha önce de başlayabilir.

Doğurganlık tedavisi, doğum kontrol hapları, birtakım hormon tedavileri veya bazı hastalıklar sırasında da hormonal değişimler yaşanabilir. Hormonal değişimler, aslında genellikle farkında olduğumuzdan çok daha geniş bir insan topluluğunu etkiler.

Bazı kadınlarda ameliyat, cinsiyet değiştirme veya endometriyoz tedavisi gibi tıbbi nedenlerle menopoz erken gerçekleşir. Bu nedenle menopozu, doğal bir yaşam evresi olarak tanımlamıyoruz. Bu süreçte bazı kadınlar olumsuz bazıları ise olumlu deneyimler yaşarlar. Ayrıca, trans ve ikili cinsiyet sistemi dışındaki (non-binary) bazı çalışma arkadaşlarımızın da menopoz sürecini yaşadığını bilmemiz önemli.

Menopoz süreci **üç farklı aşamaya** ayrılır:

1

PERİMENOPOZ

Geçiş döneminin başlaması ve semptomların ortaya çıkması.

2

MENOPOZ

Üst üste regl olmadan geçen 12 aydan sonraki ilk gün.

3

POST -MENOPOZ

Genellikle, en son regl döngüsünden 2-3 yıl sonrası.



GİRİŞ

Bu Menopoz El Kitabı'nın amacı, Vodafone'daki herkes için farkındalık yaratmak, pratik bilgiler ve destek sağlamaktır. Ayrıca, ekip arkadaşlarımızı bu süreçte nasıl daha iyi destekleyebileceğimiz konusunda yöneticilerimize yol göstermeyi hedefliyoruz.

Bu el kitabı aşağıdaki bölümler halinde düzenlenmiştir:

Perimenopoz, Menopoz, Postmenopoz, Endometriyoz ve Cinsiyet Değiştirme. Her bölümde ilgili tanım, tıbbi sorunlar, semptomlar ve ekip arkadaşlarımız ve çalışma ortamlarımız üzerindeki etkiler dahil olmak üzere temel faktörler ele alınmaktadır.

Sonraki bölümlerde ise kişi odaklı bir yaklaşımla desteğe nasıl erişilebileceği, ekip arkadaşlarımız ve aile üyelerimizle bu konuda nasıl konuşabileceğimizi ve Vodafone'da tüm çalışanlarımızı konuya nasıl dahil edebileceğimizi ele alıyoruz. Ayrıca, yöneticiler için temel kültürel dinamikler, başvurulabilecek faydalı kaynaklar ve iş ve özel hayatımızdaki arkadaşlarımıza veya aile üyelerimize nasıl destek olabileceğimiz ile ilgili bölümler de bulunmaktadır. Amacımız tüm çalışanlarımıza bütünsel destek ve kaynaklar sunmaktır.

MENOPOZUN DÖRT AŞAMASI

1

Menopoz Öncesi Dönem

Kadınların doğurganlık çağına girmeleriyle başlar ve menopozun ilk belirtileriyle sona erer. Menopoz öncesi dönemin başlangıcı, ilk menstrüel döngü olarak tanımlanabilir.

2

Perimenopoz

Östrojen seviyeleri düşmeye ve dalgalanmaya başlayarak öngörülemez regl döngülerine neden olur. Birkaç yıl devam edebilen bu sürecin yaygın semptomları arasında ani ateş basmaları, cilt kuruluğu ve regl düzensizliği yer alır.

Erken Menopoz

Bazı kadınlar hastalık, genetik veya tıbbi müdahaleler nedeniyle erken menopoz yaşayabilir. Erken menopoz semptomları da perimenopoz ile benzerdir.

3

Menopoz

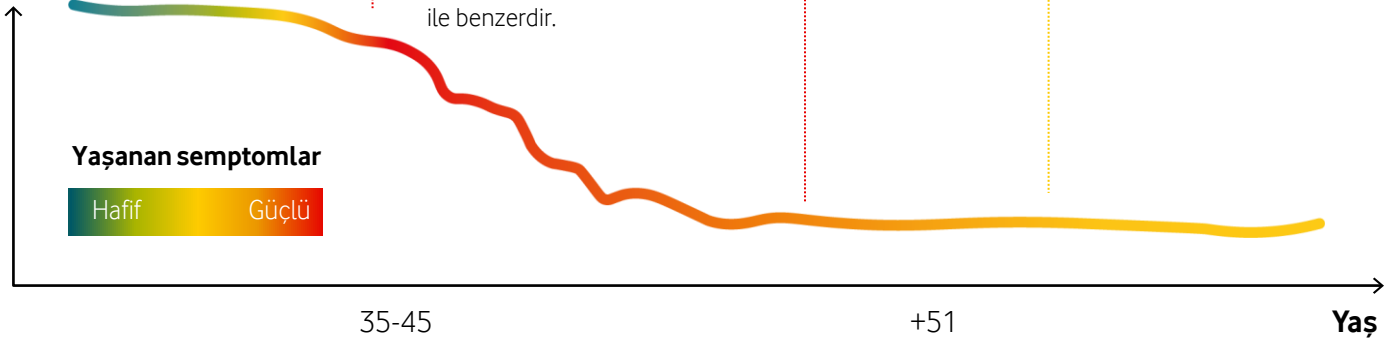
Bir kadının doğurganlık çağına girmesiyle başlayan doğal bir geçişin bitiş aşamasını temsil eder. Yumurtalıklarda yumurta üretimi durur ve kadın artık doğal yollarla hamile kalmaz. Menstrüel döngülerin 12 ay veya daha uzun süre tamamen durması **menopoz göstergesidir**.

4

Postmenopoz

Menopoz sonrası aşamayı tanımlar ve hayat boyu devam eder. Östrojen seviyesindeki düşüşler nedeniyle osteopeni, osteoporoz ve kalp hastalığı riskinde artış söz konusudur.

Östrojen seviyesi



HORMONLAR VE MENOPOZ

Hormonlar, endokrin sistemi tarafından düzenlenen ve salgılanan kimyasal habercilerdir. Bu bez ve organlar hormonları kullanarak vücudun metabolizmasını, enerji seviyesini, üremeyi, büyüme ve gelişimi, yaralanmalara yanıtını, stres ve ruh halini kontrol ve koordine eder.

Perimenopoz dönemindeki üç önemli hormon birlikte etkileşime girerek beyin ve vücudu etkileyen Östrojen, troid ve stres hormonlarıdır.

- 1. Tiroid Hormonları:** Metabolizmayı, enerji ve ağırlığı etkiler ve tiroid bezi tarafından üretilir.
- 2. Kortizol:** Kan şekeri, kan basıncı ve bağışıklık fonksiyonunu etkileyen temel stres hormonudur. Böbreküstü bezleri tarafından üretilir.
- 3. Östrojen:** Menstrüasyonu düzenler, eklemlerin kurumasını engeller; progesteron ve testosteron ile birlikte yumurtalıklar tarafından üretilir.

Kadın vücudunda yüzlerce rolü olan östrojen, ruh halini, bilişsel gelişimi ve fonksiyonu etkileyebilir. Kadınlardaki ikincil cinsiyet özelliklerinden sorumludur ve kadın zihin sağlığı için önemlidir. Östrojen, korku ve endişe tepkilerini kontrol eden amigdalayı etkileyebilir. Serotonin seviyelerini ve beyindeki serotonin reseptörlerini artırma kapasitesine sahiptir. Ayrıca, beynin "iyi hissetme kimyasalları" olan endorfinlerin üretim ve etkilerini de değiştirebilir. (1)



BÖLÜM 1: PERİMENOPOZ



Nedir?

Perimenopoz, "menopoza yakın" anlamına gelir ve kadın vücudunun menopoz yolunda ilerlediği dönemi ifade eder. Menopoz geçişi olarak da adlandırılan perimenopoz dönemi, menopoza doğru ilerlenen ve semptomların ilk ortaya çıktığı yıllardır. Kadınların perimenopoz dönemleri farklı yaşlarda başlar. Bu dönem, menopozun kendisinden daha karmaşık olabilir.

Vodafone tarafından yaptırılan bağımsız bir araştırma, menopoz geçirmekte olan veya geçirmiş olan her on kişiden sekizinin (%86) bu döneme ilişkin semptomlar yaşadığını ortaya koyuyor. Bu oranlar Birleşik Krallık'ta %85, İtalya'da %85 ve İspanya'da %87 seviyesinde.

Ülkeler arasında bazı farklılıklar söz konusu. Şöyle ki, Birleşik Krallık ve Almanya'daki kadınlarda semptomlar ortalama 4 yıl boyunca görülürken, İspanya, İtalya ve Güney Afrika'da ortalama süre yaklaşık 3 yıl olarak bildirildi.



Çalışma hayatındaki kişileri nasıl etkiler?

Perimenopoz semptomları, ayrı ayrı veya toplu olarak, çalışma hayatındaki kadınların deneyim ve performansını doğrudan etkileyebilir. Dünya çapında yapılan araştırmalar, ani ateş basması gibi perimenopoz semptomlarının kadınların kendi değerlendirmelerine göre çalışma kabiliyetlerini, verimlilik ve kapasiteleri üzerindeki olumsuz etkisini sistematik bir şekilde ortaya koymuştur. Dahası, bazı çalışmalarda perimenopozun psikolojik ve bilişsel semptomlarının kadınların verimliliği ve çalışma deneyimi üzerinde daha da büyük bir olumsuz etkisi olduğu tespit edilmiştir (11). İlave olarak, araştırmalar iş yeri ortamının (ör: ofis sıcaklığı ve havalandırması) kadınların perimenopoz dönemindeki semptomlarının şiddetini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir (12). Perimenopozun kadınların çalışma deneyimi üzerindeki etkisi, semptomların şiddeti, iş yükü ve ortamı ve ekip arkadaşları ve yöneticilerinin tavırları dahil olmak üzere çeşitli faktörlere bağlıdır.

Vodafone tarafından yaptırılan araştırmaya göre çalışma hayatında perimenopozdan etkilenen kadınların yaşadığı en yaygın etkiler arasında sırasıyla genel yorgunluk hissi (%53), ruh hali değişimleri (%47), uyku kesintileri (%46), vücut sıcaklığı dalgalanmaları (%42) ve stres yer alıyor.

Ayrıca, söz konusu araştırma raporunda, kadınların üçte birinin (%36), (peri)menopoz semptomları nedeniyle işten izin almak zorunda kaldığı ortaya konuyor.

Son olarak, raporda (peri)menopoz semptomlarının çalışma hayatının farklı yönleri üzerinde yapabileceği etkilerle ilgili endişelere dikkat çekiliyor. Bu semptomları yaşayan kadınların yarısı (%51), bunun iş performanslarını nasıl etkileyeceği konusunda endişelendiğini dile getiriyor. %43'ü, semptomların kariyerlerinde ilerlemelerini etkilemesinden endişelenirken, neredeyse %47'si bunun iş yerinde kendilerine dair sahip olunan algıları nasıl etkileyeceğinden endişe ediyor.



Tıbbi açıdan

Temel kadınlık hormonu östrojenin seviyeleri perimenopoz döneminde dengesiz bir şekilde yükselip düşer. Yumurtlama (ovülasyon) düzensiz hale gelir; yumurtlama gerçekleşmezse progesteron üretilmez, regl döngüleri düzensiz hale gelir ve rahim duvarının kalınlığı, vücuttaki hormon seviyelerine göre değişiklik gösterir.



Semptomlar

Perimenopoz semptomları (bunlarla sınırlı olmaksızın) aşağıdakileri içerir:

- Düzensiz regl döngüleri
- Uyuma problemleri
- Ani sıcaklık basmaları
- Gece terlemeleri
- Uykusuzluk
- Çarpıntı
- Mesane problemleri
- Kilo artışı
- Saç kaybı
- Bilişsel sorunlar

“

"Regl döngülerimiz kesilmeden çok önce hormonal tablomuz dönüşmeye başlar"

Maisie Hill, Perimenopause Power, 2021



BÖLÜM 2: MENOPOZ



Nedir?

Menopoz, aslında kadın hayatındaki tek bir güne karşı gelir. Bir kadın 12 ay üst üste regl olmadıysa, menopoz geçirmiş demektir. Ancak, regl olmamanın anormal tiroid fonksiyonu veya doğum kontrol hapı kullanımı gibi farklı bir nedenden kaynaklanmadığından emin olunmalıdır.



Semptomlar

Menopoz semptomları perimenopoz ile oldukça benzerdir.



Tıbbi açıdan

Menopoz, yumurtalıkların artık yumurta salınımı yapmadığı ve östrojen seviyelerinin çok düşük olduğu dönemdir.



Çalışma hayatındaki kişileri nasıl etkiler?

Menopozun kadınların çalışma deneyimi, kapasitesi ve performansı üzerindeki etkisi perimenopoz dönemine benzerdir.

PREMATÜR VE ERKEN MENOPOZ



Nedir?

Prematür menopoz ve erken menopoz bir kadının genel olarak beklenenden daha erken bir yaşta menopoz geçirdikleri durumlardır. Her iki durum da kadınların hamile kalamaması sonucunu doğurabilir. Prematür menopozun meydana gelmesi için bariz bir tıbbi veya cerrahi sebep bulunmayan durumlar primer yumurtalık yetmezliği (POI) veya prematür yumurtalık yetmezliği olarak adlandırılır. 40 yaş altındaki kadınların %1'i prematür menopoz yaşar. 45 yaş altındaki kadınlarda meydana gelen erken menopoz ise kadınların yaklaşık %5'inde görülür.



Semptomlar

Prematür ve erken menopoz semptomları tipik perimenopoz semptomlarının çoğunu içerir.



Çalışma hayatındaki kişileri nasıl etkiler?

Erken veya prematür menopozun kadınların çalışma deneyimi, kapasitesi ve performansı üzerindeki etkisi, perimenopoz dönemine benzerdir.

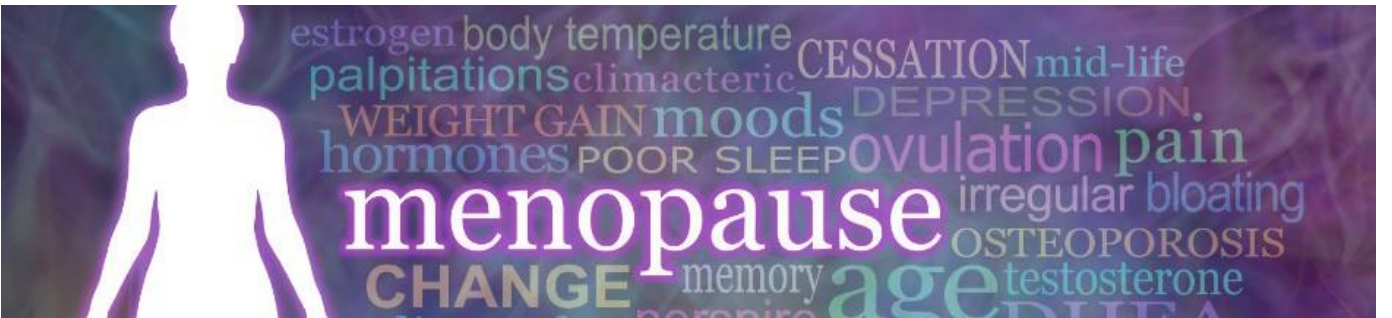


Hangi durumlardan kaynaklanabilir?

Genler, bazı bağışıklık sistemi bozuklukları veya tıbbi müdahaleler prematür menopoza neden olabilir. Diğer nedenleri arasında ise şunlar yer alır:

Prematür yumurtalık yetmezliği. Bu, yumurtalıkların bilinmeyen nedenlerle zamanından önce yumurta salgılamayı bırakması ve östrojen ve progesteron seviyelerinin değişmeye başlamasıdır. Bu durum 40 yaşından önce meydana geldiğinde, prematür yumurtalık yetmezliği olarak adlandırılır. Prematür menopozun aksine, prematür yumurtalık yetmezliği her zaman kalıcı olmayabilir.

- Yapay (indüklenmiş) menopoz. Rahmin kanseri veya endometriyoz nedeniyle yumurtalıkların cerrahi müdahale ile alınmasıdır. Radyasyon veya kemoterapinin yumurtalıklara zarar vermesi sonucunda da meydana gelebilir.



BÖLÜM 3: POSTMENOPOZ



Nedir?

Postmenopoz, menopoz sonrası dönemi ifade eder. Kadınların son regl döngüsünün üzerinden genellikle iki ila üç yıl sonra bazı semptomlar hafiflediğinde başlar.



Çalışma hayatındaki kişileri nasıl etkiler?

Bilişsel ve fiziksel semptomlar gerilese de postmenopoz semptomları, kadınların iş yerindeki deneyimlerini etkilemeye devam eder. Bu aşamada kadınlar için en fazla sorun yaratan semptomlar eklem ve kas rahatsızlığı gibi osteoporotik semptomlardır.



Tıbbi açıdan

Hormon seviyeleri sabit olarak düşük bir seviyede kalır ve kadın artık hamile kalamaz veya aylık menstrüel döngüler yaşamaz. Postmenopoz dönemindeki kadınların aşağıdaki durumları yaşama riskinin arttığını belirtmek önemlidir:

Osteoporoz: Kemiklerin incelmeye neden olan bir durumdur. Kemik yoğunluğundaki bu değişim, vücuttaki östrojen kaybından kaynaklanır ve menopoz sonrasında özellikle regl döngülerinin sona ermesini izleyen ilk birkaç yıl içerisinde artış gösterir. Bir kadın, menopoz sonrasında 60 yaşına kadar kemik yoğunluğunun %25'ine kadarını kaybedebilir. Osteoporoz, kadınları özellikle kalça, omurga ve bileklerde kemik kırıkları riskine açık hale getirir.

- **Kardiyovasküler hastalık:** Menopoz doğrudan kardiyovasküler hastalıklara neden olmaz ancak kadınlar için riski artırabilir. Menopoz sonrasında hormonların yanı sıra, kan basıncı, "kötü" kolesterol ve triglerisitlerde değişiklikler meydana gelebilir.

Enerji seviyelerinin yükselebileceğini ve bilişsel ve fiziksel semptomların genellikle hafiflediğini belirtmek önemlidir.



BÖLÜM 4: ENDOMETRİYOZ



Nedir?

Endometriyoz, rahim dışında rahim duvarına benzer bir dokunun büyüyerek ağrı ve/veya kısırlığa neden olduğu bir hastalıktır. Her sosyo-ekonomik sınıfa, yaş grubuna ve ırka mensup kadında görülebilir. **Endometriyoz, dünya çapında doğurganlık çağındaki kadınların yaklaşık %10'unu (190 milyon) etkilemektedir.** (6)



Semptomlar

Endometriyoz ile ilişkili semptomlar değişiklik göstermekle birlikte genellikle şiddetli ve hayatı etkiler niteliktedir. Bunlar aşağıdakileri içerebilir:

- Ağrılı regl döngüleri
- Ağır geçen regl döngüleri
- Kronik pelvik ağrıları
- Ağrılı idrar ve bağırsak hareketleri
- Yorgunluk
- Depresyon ve/veya endişe
- Abdominal şişkinlik ve bulantı



Tıbbi açıdan

Endometriyoz, rahmin dışında endometriyum (rahim duvarı) benzeri bir dokunun oluşmasıyla ortaya çıkan bir hastalıktır. Pelvis içerisinde ve vücudun başka bölümlerinde yara dokusu (adezyon, fibroz) oluşmasına yol açabilecek kronik inflamatuvar reaksiyona neden olur. Ağrıya ve uç örneklerde kısırlığa neden olur. Regl döngülerinin aksine, bu endometriyal doku büyüdükçe ve yayıldıkça vücuttan çıkmasının bir yolu yoktur ve bu durum kronik ağrı ve diğer semptomlara neden olabilir. Endometriyoz semptomlarının değişken ve geniş olması sağlıkçılar tarafından kolaylıkla teşhis edilememesi sonucunu doğurur ve bu hastalıktan muzdarip olan kişilerin hastalığa dair kapsamlı bir farkındalığa sahip olması genellikle zordur. Bu da semptomların ortaya çıkışıyla teşhis arasındaki sürenin uzamasına neden olabilir. (7)



Çalışma hayatındaki kişileri nasıl etkiler?

Endometriyoz, ağrılı ve sıklıkla hastayı zayıf düşüren bir hastalıktır. Çoğunlukla şiddetli ağrı, yorgunluk ve depresyon nedeniyle kişinin yaşam kalitesini düşürmektedir. Dünya çapındaki çalışmalar endometriyozun sosyal, ekonomik ve kamu sağlığı etkileri olduğunu ortaya koyuyor. Endometriyoz hastası kişilerin önemli bir çoğunluğu, bünyelerini zayıf düşürerek işe gitmelerini engelleyen ağrılar çeker. (8)



BÖLÜM 5: TRANS VE İKİLİ CİNSİYET SİSTEMİ DIŞINDAKİ (NON-BINARY) BİREYLER

Terminoloji: "Transseksüel" veya "trans" kelimesi, cinsel kimliği doğduklarında kendilerine tayin edilen cinsiyetten farklı olan bireyler için kullanılan genel terimdir. "Transseksüel" sözcüğü, modern tanımıyla birlikte kullanıma 20. yüzyıl sonlarına doğru girse de, bu tanım kapsamına giren kişiler kayıtlı tarih boyunca her kültürde var olmuştur.

Trans birey topluluğu, inanılmaz bir çeşitliliğe sahiptir. Bazı trans bireyler kendilerini trans-erkek veya trans-kadın olarak tanımlarken, diğerleri ikili cinsiyet sistemi dışında (non-binary), genderqueer, toplumsal cinsiyete uymayan (gender non-conforming), cinsel kimliği olmayan (agender), çift cinsiyetli (bigender) veya kişisel deneyimlerini yansıtan diğer kimliklerle tanımlayabilmektedir. Bazı bireyler, cinsiyet geçişi kapsamında hormon tedavisi görüp ameliyat olurken, diğerleri sadece cinsiyet unvanlarını veya görünümünü değiştirebilir (9)



Hormonlar, trans ve non-binary bireyleri nasıl etkiler?

Her trans veya non-binary bireyin hormon almadığını belirtmek önemlidir. Kişiler, toplumsal cinsiyet ifadelerini herhangi bir tıbbi müdahale vs. olmadan da değiştirebilirler.

Bazı kişiler, kadın veya erkek özellikleri kazanmak için hormon alır. Tedaviler sıklıkla durup tekrar başlayabildiğinden hormon seviyeleri dalgalı bir seyir izleyebilir. (10)



Semptomlar

Bu hormonları alan kişiler, almayı bıraktıklarında menopoz semptomları görülebilir. Hormon almaya tekrar başladıklarında da aynı semptomları yaşayabilirler.

Bu semptomlar, perimenopoz döneminde görülenlere benzer olabilir.



Tıbbi açıdan

Erkek cinsiyetinden kadın cinsiyetine geçiş yapanlar testosteron blokerleri ile birlikte östrojen ve progesteron hormonu alabilirler. Kadın cinsiyetinden erkek cinsiyetine geçiş yapanlar ise östrojen blokerleri ve testosteron alabilirler. Hormon alan kişiler düzenli sağlık kontrolünden geçer.



Çalışma hayatındaki kişileri nasıl etkiler?

Hormon değişimleri nedeniyle menopoz semptomları yaşayan trans ve non-binary bireyler, iş yerinde menopoz döneminden geçen diğer kişilerle aynı desteğe erişebilmelidir. İşverenlerin tıbbi cinsiyet değiştirme sürecinin uzun yıllar sürebileceğini anlamaları da önemlidir.



BÖLÜM 6: KİŞİ ODAKLI YAKLAŞIM

Menopoz hakkında konuşmak bazı kişiler için son derece stresli ve utanç verici olabilir. Bu, yalnız kalınan ve fiziksel ve duygusal olarak yaşananlar karşısında kafa karışıklığı yaşanan bir dönem olabilir. Menopoz aşamaları sırasında bir kaç yıl boyunca çok fazla kafa karışıklığı, kendinden şüphe ve şiddetli endişe hissedebiliriz. Bu hususların kariyerimiz üzerinde önemli etkileri olabileceğini düşünüyoruz. .

Kadınların üst düzey liderlik pozisyonlarına geçiş yapma olasılığının yüksek olduğu 40'lı ve 50'li yaşlarda meydana gelen menopozun kariyerlerimizde kritik bir aşamaya denk geldiğini çoğumuz kabul ederiz.

Bazılarımız, menopoz geçirdiğimizin farkında olmayabiliriz. Nasıl hissettiğinizi bir uzmanla konuşmanız ve hormonlarınızdaki değişiklikleri doğrulamak için kan testi yaptırmanız önemlidir.



Damgalanma ve Destek

Vodafone tarafından yaptırılan araştırma, tüm menopoz süreci ile ilgili bir "damgalanma" durumu söz konusu olduğunu ortaya koyuyor:

- Menopoz semptomları yaşayanların yarısı (%51), bu durumun işteki performanslarını nasıl etkileyeceği konusunda endişelendiğini söylüyor
- Semptomları yaşayan kadınların %44'ü iş yerinde destek istemeye utandığını söylüyor
- %33'ü ise bu semptomları yaşadıklarını iş yerinde sakladığını söylüyor.

Gerek zihinsel gerekse fiziksel olarak yaşadığımız etkileri açıkça paylaşarak uygun destek ve yardım istememiz çok önemli. İş yerinde menopoz hakkında konuşmanın genelde çok zor olabildiğini kabul etmek de bir o kadar önemli.

Vodafone'da sizleri desteklemek ve bu dönemde ihtiyaç duyduğunuz ilgi ve özeni gördüğünüzden emin olmak istiyoruz.

Vodafone görevlileri ile yapacağınız konuşmalar gizli tutulur ve ayrımcılık ve misillemeye maruz kalmanıza neden olmaz.

Tabu olarak görülen herhangi bir konunun, yetkili konumunda bulunan bir kişi tarafından açıkça dile getirildiği zaman gücünü kaybettiğine kesinlikle inanıyoruz. Yaşadığımız zorlukları normalleştirmeye çalışmak tuhaf gelebilir, ancak bunu yaptığınızda dalga etkisiyle etrafınızdaki kişilere kendilerini daha güçlü hissettirebilirsiniz.



Destek için:



Pekçok kadın gibi ben de menopozum başladığımda içgüdüsel olarak semptomlarımı gizledim. Hamileliğim ile bu dönem arasında çok keskin bir fark vardı. Hamileyken, unutkan veya yorgun olduğum durumları hiç düşünmeden itiraf edebiliyordum. O zaman kadınlar ve erkekler anlattığım hikayeleri anlayışlı ve destekleyici bir şekilde gülerek dinliyorlardı. Ama menopoz farklıydı. Kayb olduğum (GPS kullanmama rağmen), önemli toplantılara geç kaldığım, takvimimde aynı zaman aralıklarına birden fazla randevu girdiğim, uçağı kaçırdığım hatta daha birkaç dakika önce birinin bana söylediği birşeyi hatırlayamadığım durumlarda bile bunun nedenini paylaşmaktan kaçınırdım.

Maisie Hill, Perimenopause Power, 2021



Semptomlarım başladığında, 48 yaşında erken Alzheimer hastası olduğuma kendimi ikna etmiştim. Yaşadığım zorlukları iş yerinde herhangi biriyle konuşmaktan çekinerek unutkanlığım için mazeretler uyduruyordum ve bu dönemde kariyerimi ileri taşıyabilecek bir iş fırsatı karşısında geri adım attım. Projelerim ile ilgili önemli detayları sürekli unutturken nasıl daha zorlu bir işi kabul edebilirdim? Doktorum menopoz teşhisi koyduğunda, hem rahatladım hem de şaşırımdım. **(Harvard Business Review: Şubat 2020)**

My Menopause Centre menopoz döneminde olup olmadığınızı tespit etmenize yardımcı olan bir değerlendirme hizmeti sunan bir uzman destek kuruluşudur.



BÖLÜM 6: KİŞİ ODAKLI YAKLAŞIM



Menopoz hakkında konuşmak:

- Kendimiz ve tıbbi ve bilişsel açıdan yaşadıklarımız hakkında konuşmak kolay değildir. Ne paylaştığınız ve kiminle paylaştığınız konusunda kendinizi rahat hissetmeniz önemli. Bu konuyu kiminle paylaşmak istediğinizi ve yapacağınız konuşmadan nasıl bir sonuç beklediğinizi düşünmek iyi bir fikir olabilir.
- Yapacağınız konuşmanın provasını yapmak da iyi bir fikir olabilir. Böylece kendinizi daha rahat hisseder, konuşmayı ve neleri paylaşmayı seçtiğinizi kontrol edebilirsiniz.
- Yöneticinizle gizli bir konuşma yapmayı düşünüyorsanız, önce bir arkadaşınızla prova yapmak isteyebilirsiniz. Bu konuşmayı belirli bir çerçeveye oturtmak önemli. Ne söyleyeceğinizin yanı sıra bu konuşma sonucunda ne elde etmek istediğinizi değerlendirin. Yapacağınız konuşma kusursuz olmak zorunda değil. Ayrıca, Yaşam Döngüleri Topluluğu adlı Menopoz Destek Grubumuza ve şirketinizde mevcutsa **Çalışan Destek Programınıza** ulaşabilirsiniz.
- Toplantı sırasında kayıt olarak saklamak için notlar almak iyi bir fikir olabilir. Toplantıda bahsi geçen ve daha sonra yararlanmak isteyebileceğiniz bazı iyi uygulamalar ve destek imkanları olabilir.



İş yerindeki imkanlar

- Yaşam Döngüleri Topluluğu adlı Menopoz Destek Grubumuza katılabilirsiniz.
- Eğer şirketinizde mevcutsa semptomlarınız konusunda size yardımcı olabilecek Çalışan Destek Programına ulaşın.
- Vodafone olarak ihtiyaç duyduğumuz destek ve imkanlara sahip olmanızı sağlamak için ekip yöneticilerimizle birlikte çalışıyor ve eğitimler veriyoruz.
- Yöneticinizle konuşma konusunda rahat hissetmiyorsanız, İnsan Kaynakları ile konuşabilirsiniz.
- İK veya yöneticiniz ile yapacağınız konuşmada, makul çerçevede size sağlanabilecek imkanları ele alabilirsiniz. Bunlar aşağıdakileri içerebilir:
 - Rahat bir çalışma ortamı: sıcaklık seviyesinin kontrolü, suya erişim ve semptomlarla başa çıkarken mahremiyete sahip olunabilecek sessiz bir odaya erişim buna dahil.
 - Mahremiyet: Bilişsel sıkıntılar yaşadığınız veya işinizin başına dönebilmek için bir arkadaşınızla konuşma ihtiyacı duyduğunuz durumlarda sessiz bir alana erişme imkanı sağlanması.
 - Daha esnek ve sık molalar: Örneğin, ağrıları hafifletmek için yürüyüşe çıkma ve sağlık için belirli zamanlarda ilaç almak için ihtiyaç duyduğunda molaya çıkma esnekliği.



Desteğe erişim

- Doktorunuzla veya bir uzman destek kuruluşu ile konuşmayı düşünün. Östrojen seviyelerini ve hormonlarınızdaki değişiklikleri tespit etmek için kan testi yaptırmak isteyebilirsiniz. Test sonuçları, atacağınız sonraki adımlar konusunda daha özgüvenli olmanızı sağlayabilir. Doktorunuz yaşadığınız semptomları hafifletmek için destek almanızı tavsiye edebilir ve alternatif önerilerde bulunabilir.
- Yalnız olmadığınızı bilin. Değişim zordur, kişiye kendini yalnız hissettirebilir ve kafa karıştırıcı olabilir. Bu, bazı kadınlar için kendilerini güçlü hissettikleri bir dönem olurken, diğerleri için olmayabilir. Yalnız olmadığınızı hatırlamak faydalıdır. Yaşadığınız yerde veya iş yerinizde katılmak isteyebileceğiniz bir destek grubu olabilir. Vodafone bünyesindeki Yaşam Döngüleri Topluluğu adlı Hormonal Sağlık Destek Grubundan da destek alabilirsiniz. Yararlanabileceğiniz online kaynaklar ve destek grupları da mevcut. Yanında kendinizi rahat hissettiğiniz kişilere ulaşmanız faydalı olabilir. Semptomları iyileştirmenin yolları, doğru beslenme, hormon ikame seçenekleri veya doğal alternatifler hakkında konuşmak destek almanın iyi bir yoludur.
- Kendisi de menopoz geçiren veya geçirmiş olan başka bir kadınla iletişime geçin. Bunu yapmak her zaman kolay olmasa da, önemli faydalar sağlayabilir. Bilgi ve deneyimlerini paylaşmak insana kendini güçlü hissettirir. Bazen aile üyelerimiz iyi niyetli olsalar da ilk elden deneyime sahip değildirler. **Birebir akran desteği sağlayan Yaşam Döngüleri Topluluğu'na** ulaşmak isteyebilirsiniz.
- Menopozu araştırın. Bilgi, güç demektir. Doğru bilgiye sahip olmaksa daha da önemlidir. Menopoz hakkında internet üzerinde çok fazla bilgi mevcut. Onaylanmış sitelere ve bu yolculukta size destek olacak mecralara göz atmak faydalı olur. Bunu sizin için uygun olan bir zamanda online olarak yapabilirsiniz. Bu el kitanbının son sayfasında yer alan destek bölümünde göz atmak isteyebileceğiniz web sitelerini listeledik. Ayrıca, kütüphanemizde yer alan bazı kitap ve makaleleri de incelemenizi öneririz.
- Semptom ve sıklıklarını kayıt altına almak, doktorunuza ve/veya ilgili uzman destek kuruluşuna bilgi vermenize ve bu aşamada, işyerinde de dahil olmak üzere nasıl bir desteğe ihtiyaç duyduğunuzu anlamanıza yardımcı olabilir ve ileride yapacağınız konuşmalar için bir çerçeve sunabilir.



BÖLÜM 7: YÖNETİCİ ODAKLI YAKLAŞIM

Çalışanlarımızın karşı karşıya olduğu pek çok sorunda olduğu gibi, iş yerinde güvenli bir alan sunmamız gerektiğini hatırlamak önemlidir. Çalışma arkadaşlarımızı destekleme konusunda üstlenmemiz gereken bir rol var. Bir kişi işe geldiğinde, varlığının sadece bir bölümüyle değil tüm benliğiyle gelir. Ve hayatımızın 'kişisel' veya 'iş dışı' gibi görülen güzel yada zorlu kesitleri de buna dahildir. Eğer çocuğumuz veya anne/babamız hastaysa, bunun aklımıza takılması kaçınılmazdır. Uyku sorunu veya duygu halimizde dalgalanmalar yaşıyorsak, bu durum da varlığımız bir parçasıdır. Yönetici olarak rolünüz, tüm ekip arkadaşlarınızla destekleyici konuşmalar yaparak uygun imkan ve desteğin sunulmasını sağlamaktır.



Nasıl bir konuşma yapmalı?

Her zaman olduğu gibi destekleyici ve 'insan' odaklı bir diyalog büyük bir fark yaratır. Aşağıda bu konuda faydalı olabilecek birkaç strateji yer almaktadır:

- Menopoz hakkında bilgi edinin ve çalışma arkadaşlarımızı iş yerinde nasıl etkileyebileceğini öğrenin. Bazı kişiler sizinle kendileri hakkında, diğerleri ise bu süreçten geçen aile üyeleri hakkında konuşmak isteyebilir.
- Bir ekip arkadaşınız konuşmak için size gelirse, kendisine gerekli zamanı ayırdığınızdan ve tüm dikkatinizi verdiğinizden emin olun. Her ikinizin de kendinizi rahat hissedebileceğiniz bir yer bulun. Açık ofis ortamında konuşmanızı tavsiye etmeyiz. Her ikinizin de önünde su olduğundan emin olun. Bu, duygusallaşma olasılığı bulunan konuşmalar için önerilen bir uygulamadır. Menopoz hakkında utanıp sıkılmadan açıkça konuşulabilecek bir ortam yaratın.
- Performansla ilgili konulara veya menopozun bir ekip üyenizi ve/veya iş çıktılarına nasıl etkilediğine değinmeniz gerekiyorsa, her bir bireyin sorunlarının kendisine özgü olduğunu ve açık diyalog gerektirdiğini unutmayın. Çalışma arkadaşlarınızla sık sık bir araya gelmek, güven inşa etmeyi ve iş ve evdeki konuları açıkça konuşmayı kolaylaştırır.
- "Sana nasıl destek olabiliriz?", "Nasıl hissediyorsun?", "Ne olsun isterdin" gibi açık uçlu sorular sorun.
- Nasıl semptomlar gösterdiklerini daha iyi anlamak için etkin bir biçimde dinleyin, varsayımında bulunmaktan kaçının.
- Eğer şirketinizde mevcutsa, Çalışan Destek Programı, bu el kitabı ve Yaşam Döngüleri Hormonal Sağlık Destek Grubu dahil olmak üzere Vodafone tarafından sağlanan imkanları konuşun.
- Konuşulanları gizli tutun.
- Özel olarak talep ettikleri herhangi bir destek ihtiyacı olup olmadığını konuşun.
- Doktor randevuları için izin, esnek çalışma saatleri ve/veya evden çalışma imkanı talep edilirse, destekleyici bir yaklaşım sergileyin. Bu talepler ile iş ihtiyaçları arasında bir denge gözetin. Gerektiğinde hastalık izni politikası ve esnek çalışma politikasına başvurabilirsiniz.
- Yapacağınız konuşmalar sırasında not almayı düşünebilir ve alınabilecek aksiyonları kararlaştırabilirsiniz. Ekip üyeniz isterse daha sonra tekrar bir araya gelmek için bir zaman belirleyin. Bu, daha fazla desteklenmiş hissetmelerine yardımcı olabilir. Bu durumda da diyalogu iki kişi birlikte yönlendirmelidir.
- Doğru desteği sunmanın ve açık iletişim kurmanın tüm kişi ve ekiplerin en iyi performans seviyesine çıkmalarını sağladığını unutmayın.
- Vodafone olarak açık ve kapsayıcı bir kültüre sahibimiz. Trans ve ikili cinsiyet sistemi dışındaki (non-binary) bireyler için menopoz geçiren çeşitli cinsiyet ifade ve kimliklerine sahip kişileri de dikkate alan destekleyici bir kültürümüz var.



Damgalanma ve Destek

Vodafone IWD Kamuoyu Araştırması raporuna göre tüm menopoz süreci ile ilgili bir "damgalanma" durumu söz konusu:

- Semptom gösteren kadınların **%44'ü** iş yerinde destek istemeye utandıklarını söylüyor.
- **%43'ü** semptomlarını kariyerlerinde ilerlemelerini nasıl etkileyebileceği konusunda endişelenirken, neredeyse yarısı (%47), semptomların iş yerinde kendilerine dair sahip olunan algılar üzerindeki olası etkilerinden endişe ediyor.
- Semptom yaşayan kadınların sadece **%7'si** yöneticilerinin desteğini hissettiğini söylüyor
- Semptom yaşayanların üçte biri (%33) ise iş yerinde bu durumu sakladıklarını söylüyor.



BÖLÜM 7: YÖNETİCİ ODAKLI YAKLAŞIM



Bu beni ilgilendiren bir konu mu?

Pek çok açıdan, evet sizi ilgilendiren bir konu. Yöneticiler olarak ekip arkadaşlarımızdan, performanslarından ve iş sağlığı ve kişisel refahları için gerekli şartların sağlanmasından sorumluyuz. Menopoz herkesi etkiler ve sadece kadınlara ait bir sorun değildir. Menopozun ne olduğu, ekip arkadaşlarımıza nasıl yanıtlar verebileceğimiz ve destek olabileceğimiz hakkında bilgi sahibi olmak bu tabuyu yıkmak, önemli yeteneklerimizi şirketimizde tutmak ve kapsayıcı, başarılı ve sağlıklı bir iş ortamı yaratmak için kritik öneme sahiptir.

Menopoz döneminden geçen kişilere destek olanlar, çoğunlukla bunu nasıl yapacaklarından emin olamamaktadır. Menopoz, her durumda düşük performansa, devamsızlığa vs. sebep olmayabilir. Hayatın olumsuz bir dönemi olmak zorunda değildir. Bu süreçte, ekip arkadaşlarımızı görmezden gelmememiz önemlidir. Kendiliğinden geçip gideceğini ummak veya bunu sadece bir 'kadın sorunu' olarak görmek gerçekçi ve destekleyici bir tavır olmaktan uzaktır ve Vodafone'daki değerlerimizle örtüşmez.

Vodafone görevlileriyle yapacağınız konuşmalar gizli tutulur ve hiçbir şekilde size karşı ayrımcılığa ve misillemeye sebep olmaz.

Semptomların çalışma hayatında kadınları nasıl etkileyebileceğini anlamamız da önemlidir. Ani ateş basmalarının bir menopoz semptomu olduğu herkes tarafından bilinir, ancak araştırmamızın sonuçları gösteriyor ki yorgunluk, odaklanma ve konsantrasyon güçlükleri, endişe ve kaygı ve uykusuzluk da kadınların çalışma hayatında kendilerini en çok etkilediğini söyledikleri semptomlar arasında.



Desteğe erişim

Çalışma arkadaşlarımız için pratik destek sağlamamız önemlidir. Çalışanlarımızı bu rehberden haberdar edin. Veya rehberin sonunda yer alan linklere yönlendirin. Ekip arkadaşlarınızı Hormonal Sağlık Destek Grubu'na katılmaya veya Çalışan Destek Programı ile irtibata geçmeye teşvik etmek de isteyebilirsiniz. Bir doktora danışmaları veya semptomlarıyla ilgili tedavi görmeleri gerektiğinde işten izin alabileceklerini hatırlatın. Endişeleriniz veya ek sorularınız varsa, İK ile de irtibata geçebilirsiniz.

Doktorlarıyla veya bir uzman destek kuruluşu ile görüşmeleri gereken durumlarda işten izin alabileceklerini ekip arkadaşlarınıza hatırlatın.



BÖLÜM 8: EKİP ARKADAŞI ODAKLI YAKLAŞIM

Menopoz, ister doğrudan kendisi yaşıyor olsun isterse de bir ekip arkadaşı veya eşi yaşıyor olsun, herkesi etkiler. Dolayısıyla açık fikirli olmak, sorunlara hassasiyetle yaklaşmak ve varsayımlarda bulunmamak önemlidir. Bu konuda sessizliği bozarak da yardımcı olabilirsiniz. Özellikle iş yerinde, menopoz hakkında sadece başkalarıyla konuşma imkanı bulmak bile bir kadının menopoz ile başa çıkabilmesi açısından büyük bir fark yaratabilir. Ayrıca, menopoz sürecinden geçen kişilere yardımcı olmak ve ihtiyaç duydukları desteği sunmak için temel öneme sahip açık ve kapsayıcı bir ortam yaratılmasını da sağlar.



Nasıl bir konuşma yapmalı:

Menopozun bir tabu olarak görüldüğü düşünülürken, menopozdan etkilenen ekip arkadaşlarına destek olmak isteyen kişiler konuya nasıl yaklaşacaklarından genellikle emin olamamaktadır. Bu konudaki damgalanmayı aşmak ve destek sunmak için aşağıdaki stratejileri uygulamayı öneriyoruz:

- Menopoz ve çalışma arkadaşlarımızı nasıl etkileyebileceği hakkında bilgilendirin.
- Kişiye "nasılsın?" diye sorun ve sessizlik olursa sabırlı davranın.
- Açık fikirli olun ve esnek davranın. Kişinin neler yaşıyor olabileceğine dair varsayımlarda bulunmayın.
- Ulaşabilecekleri faydalı bilgilere yönlendirin. Konunun uzmanı olmadığınızı unutmayın. Bir doktorla konuşmalarını veya bir uzman destek kuruluşu ile irtibata geçmelerini önerin.
- Hem daha fazla bilgi edinmek hem de destek olmak için **Yaşam Döngüleri** topluluğuna katılmayı düşünün. Yalnız olmadıklarını bilmek, menopozun hayatı zorlaştıran semptomlarını yaşayan kadınlar için çok faydalı olabilir.
- Çalışma arkadaşlarımız için kabul edildiklerini hissettikleri bir ortam yaratın. Olumlu bir dil kullanılan açık ve destekleyici bir kültür, insanların hafıza ve konsantrasyon sorunları gibi menopoz semptomlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olabilir.



Desteğe erişim

İş yerindeki veya dışarıdaki arkadaşlarımız için pratik destek sağlamak önemlidir. Bu el kitabının sonunda faydalı linkler yer almaktadır. Ekip arkadaşınızı **Yaşam Döngüleri** topluluğuna katılmaya veya şirketinizde mevcutsa, Çalışan Destek Programı ile irtibata geçmeye teşvik edebilirsiniz.

Doktorlarıyla veya bir uzman destek kuruluşu ile görüşmeleri gereken durumlarda işten izin alabileceklerini ekip arkadaşlarınıza hatırlatın.



Damgalanma:

Vodafone tarafından yaptırılan bağımsız araştırma, tüm menopoz süreciyle ilgili bir damgalanma durumu söz konusu olduğunu gösteriyor:

- Menopoz semptomları yaşayan kadınların **%44'ü** iş yerinde destek istemeye utandıklarını söylerken, **%50'si** iş yerinde menopoz hakkında konuşmakla ilgili bile bir damgalanma durumu söz konusu olduğunu düşünüyor.
- Semptomları gösteren kadınların **%22'si** bir ekip arkadaşından destek aldığını söylüyor.

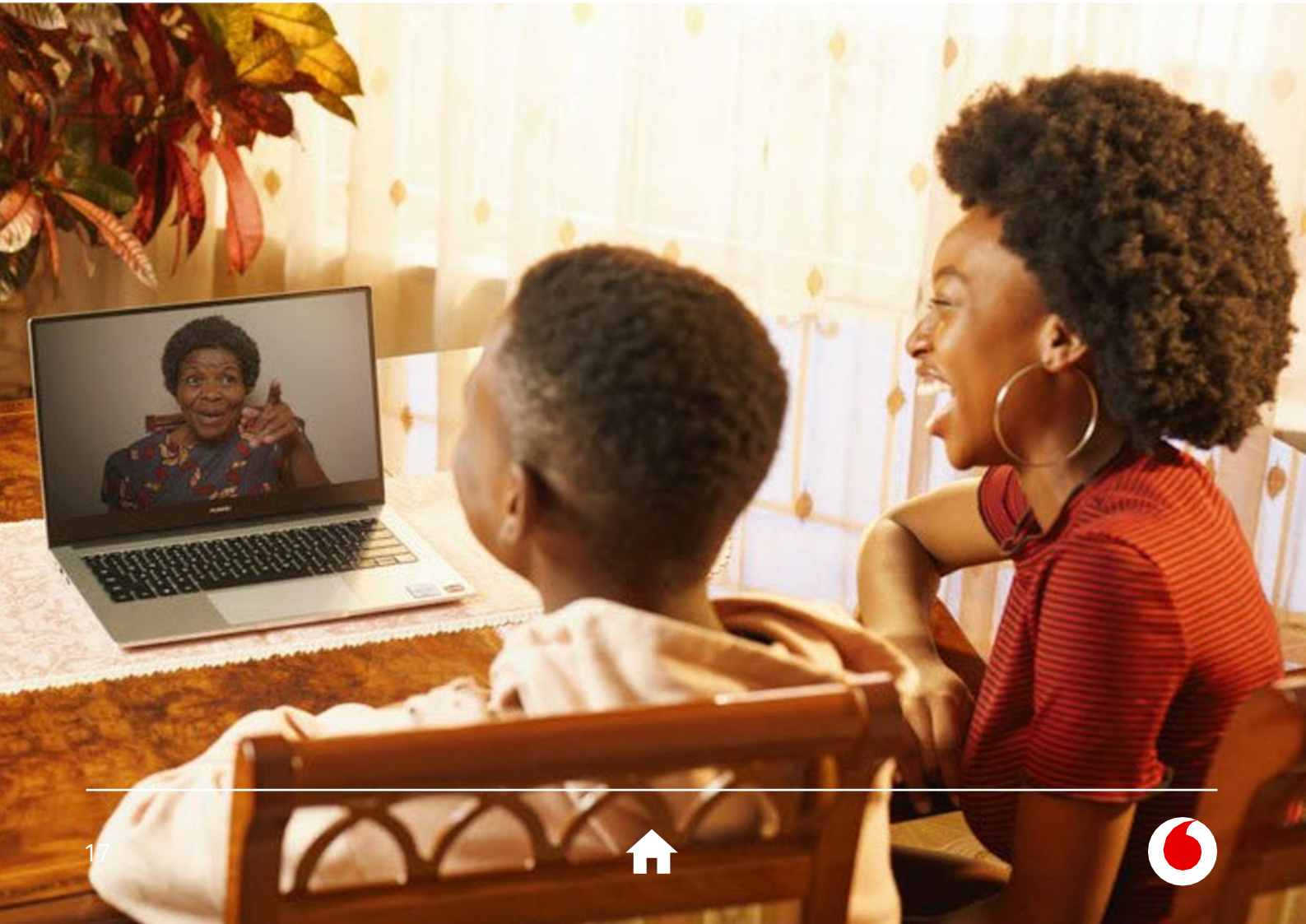


BÖLÜM 9: AİLE VE ARKADAŞ ODAKLI YAKLAŞIM

Menopoz, her kadının hayatının parçası olan bir yolculuktur. Bu yolculuktan geçen biriyle yaşıyorsanız veya böyle bir arkadaşınız varsa, sizden istediği bu gerçeği anlamanız olabilir.

- Semptomları öğrenin. Perimenopoz dönemiyle (hormonlardaki dalgalanmaların ve menopoz semptomlarının başladığı dönem) ilgili en can sıkıcı noktalardan biri öngörülemez oluşudur.
- İletişim kanallarını açık tutun. Dinleyin. Anlayışla yaklaşın. Sabırlı olun. Belki asla yaşamayacağınız bu deneyimi anlamak için elinizden geleni yapın. Israrlı davranmayın. Bu hassas ve son derece kişisel bir konu; birçok kadın bunun hakkında konuşmak istemeyebilir ama sizin yanlarında ve destek olmaya hazır olduğunuzu bilmek de büyük bir fark yaratabilir.
- Oda veya ofis penceresinin açık veya kapalı olmasına bakmadan ortamdaki sıcaklık seviyesini tamamen onun tercihine bırakın. Semptomlarına dikkat çekmekten kaçının.

- Özgüvenini güçlendirmesine yardımcı olun. Gençlik konusunda takıntılı olan toplumumuzda menopoz döneminde özgüven azalabilir.
- Yaşadıklarından şüphe duymayın veya önemsiz göstermeye çalışmayın. Menopoz gerçektir ve yapılabilecek en kötü şey, yaşanan deneyimi yok saymak veya "aslında herşey kafanda" gibi şeyler söylemektir.
- Duygusal semptomlar da son derece gerçektir. Destek olun, güvenli bir alan sağlayın, elinden gelenin en iyisini yaptığını bilin ve mümkün olan en iyi halde devam edebilmesine yardımcı olun.
- Siz de ihtiyaç duyduğunuz desteği alın. Onun yanında olabilmek için kendinize de iyi baktığınızdan emin olun.



BÖLÜM 10: DESTEK

DESTEK ALINABİLECEK KAYNAK VE KURULUŞLARIN LİNKLERİ



Tüm Dünya

[International Menopause Society](#)



Birleşik Krallık

[Menopause in the Workplace](#)

[British Menopause Society \(BMS\)](#)

[Wellbeing of Women](#)

[Rock My Menopause](#)

[Menopause Support](#)

[Daisy Network](#) - charity for women who have experienced premature menopause

[Maisie Hill](#)



Almanya

[The German Menopause Society](#)

[Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologische Endokrinologie und Menopause](#)



Türkiye

[Turkish Society of Reproductive Medicine](#)



İrlanda

[Irish Menopause Society](#)

[The Menopause Hub](#)

[Wellness Warrior](#)



Lüksemburg

[Société Luxembourgeoise d'Andropause et Menopause](#)



Avrupa

[European Menopause and Andropause Society \(EMAS\)](#)



ABD

[The North American Menopause Society \(NAMS\)](#)

[National Osteoporosis Foundation](#)



İspanya

[asefa salud](#)

[Clínica Universidad de Navarra](#)

[Asociación Española para el Estudio de la Menopausia](#)



İtalya

[Menopausa](#)



Yunanistan

[Hellenic Society of Climacterium and Menopause](#)

[Hellenic Society of Obstetrics and Gynecology](#)



Portekiz

[Portuguese Menopause Society](#)



Hindistan

[Indian Menopause Society](#)



Güney Afrika

[South African Menopause Society \(SAMS\)](#)



Macaristan

[Hungarian Menopausal Society](#)



FAYDALI KAYNAKLAR

- <https://menopauseexperts.com/2020/04/29/how-to-discuss-your-menopause-with-your-gp/>
- <https://menopauseexperts.com/blog/>
- <https://www.who.int/ageing/publications/Women-ageing-health-lowres.pdf>
- <https://www.cochrane.org/news/world-menopause-month>
- [Black cohosh \(Cimicifuga spp.\) for menopausal symptoms](#)
- [Dehydroepiandrosterone for women in the peri- or postmenopausal phase](#)
- [Hormone therapy for sexual function in perimenopausal and postmenopausal women](#)
- [Hormone therapy for endometriosis and surgical menopause](#)
- [Long-term hormone therapy for perimenopausal and postmenopausal women](#)
- [Short-term and long-term effects of tibolone in postmenopausal women](#)
- [Relaxation for perimenopausal and postmenopausal symptoms](#)
- [Acupuncture for menopausal hot flushes](#)
- [Chinese herbal medicine for menopausal symptoms](#)
- [Exercise for vasomotor menopausal symptoms](#)
- [Bioidentical hormones for women with vasomotor symptoms](#)
- [Oestrogen and progestogen hormone replacement therapy for peri-menopausal and post- menopausal women: weight and body fat distribution](#)
- [Hormone therapy in postmenopausal women and risk of endometrial hyperplasia](#)
- [Oral oestrogen and combined oestrogen/progestogen therapy versus placebo for hot flushes](#)
- [Local oestrogen for vaginal atrophy in postmenopausal women](#)
- [Testosterone for peri and postmenopausal women](#)
- [Phytoestrogens for menopausal vasomotor symptoms](#)
- <https://www.maisiehill.com/podcast/perimenopause>
- <https://www.50sense.net/what-is-meditation-and-how-can-it-help-you-in-the-menopause>
- <https://www.50sense.net/what-is-cbd-oil-and-can-it-help-menopause-symptoms/>



NOTLAR

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2971739/?report=reader>
2. <https://www.healthywomen.org/your-health/menopause-aging-well/the-secret-to-combating-perimenopause-weight-gain/particle-1>
3. <https://www.menopausedoctor.co.uk/menopause/help-im-heading-menopause-i-cant-control-weight>
4. <https://www.mindbody7.com/news/2019/6/17/anxiety-and-depression-after-menopause>
5. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21138-premature-and-early-menopause>
6. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis>
7. Agarwal SK, Chapron C, Giudice LC, et al. Clinical diagnosis of endometriosis: a call to action. Am J Obstet Gynecol 2019(4):354-64.
8. Nnoaham K, Hummelshoj L, Webster P, et al. Impact of endometriosis on quality of life and work productivity: a multicenter study across ten countries. Fertil Steril 2011;96(2):366-73.e8.
9. <https://menopauseintheworkplace.co.uk/articles/why-diversity-and-inclusion-matter-in-menopause-support>
10. Jack et al. (2016) Menopause in the workplace: What employers should be doing. Maturitas, 85: 88- 95.
11. Griffiths, A. et al. (2006) Women Police Officers: Ageing, Work & Health. Nottingham.





Together we can