



MENOPAUZA KISOKOS

FELKÉSZÜLÉS A VÁLTOZÓKORRA

KÉSZÍTETTE: IVÁNYI ORSOLYA

MENOPAUAZA KISOKOS

A menopauza nem csupán a menstruáció vége és a hőhullámok kezdete, hanem a női testben végbemenő jelentős hormonális változások időszaka.

1. A menopauza nem betegség, hanem egy hormonok által vezérelt, testi – lelki változásokkal járó természetes folyamat, amelyen minden nő keresztülmegey.

2. A menopauza tulajdonképpen az utolsó menstruációs vérzés napja, amelyet egy éven keresztül további vérzés nem követ. Ezt retrospektíve állapítjuk meg.

3. Ez a folyamat többnyire a nők negyvenes éveiben kezdődik el (ezt sokan nem tudják), bár sokáig nincsenek észrevehető tünetei vagy ha igen, azt gondoljuk, hogy valami más betegségünk van, nem gondoljuk, hogy menopauza.

4. A menopauzális hormonális változás akár 10 évig is eltarthat.

5. Ahány nő, annyi menopauza. A genetika, az életmód, az étrend, a testmozgás, a stressz szintje, az alvás, a folyadékbevitel, a családi anamnézis, a szülések száma, a betegségek/műtétek száma és a hozzáállás egyaránt szerepet játszik abban, hogy milyen tünetek és mennyire intenzíven és milyen hosszan jelentkeznek.



MENOPAUZA KISOKOS

6. Magyarországon átlagosan 50-51 éves korban következik be a menopauza.

7. A hormonváltozás minden nőnél másképpen zajlik le. Van, akinél semmilyen tünet nem jelentkezik (25%), van, akinél mérsékelt tünetekkel jár (75%), és van, akinek az életminőségét befolyásolják a tünetek (a 75%-ból 25%).

8. A menopauzának több, mint 30 tünete lehet. A "legnépszerűbbek" az alvászavar, fáradékonyság, elhízás, hőhullám, éjszakai izzadás, hangulatváltozás, hajhullás, rendszertelen menstruáció, depresszió, libidó csökkenés. Az összes tünet természetesen nem jelentkezik egyszerre, a különböző szakaszoknak is megvannak a jellegzetesebb tünetei.

10. A menopauza tüneteinek megoldására három út létezik, amelyeket érdemes kombinálni:

- Életmódváltás: jobb étrend, fokozott testmozgás, stresszcsökkentés, alváshigiénia, stb.
- Természetes megoldások: gyógynövényes táplálékkiegészítők, meditáció, akupunktúra, stb.
- Gyógyszer: menopauzális hormonterápia (MHT)

11. A menopauza nem csak a tünetek túléléséről szól, hanem a hosszú távú egészségről: az ösztrogén csökkenés következtében a nők jobban ki vannak téve a csontritkulásnak, szív problémáknak és Alzheimer kórnak.

12. Felvilágosítás hiányában a nők nagy része nem tudja, mi történik velük. Ez a rendszer hibája, amely ignorálja a 40 feletti nőket, így nincs megfelelő felvilágosítás vagy edukáció, pedig a hosszú távú egészségünkről van szó.

13. Magyarországon ma kb. 1 millió nő van menopauzában.

MENOPAUAZÁ KISOKOS



MI NEM A MENOPAUAZÁ?

- Nem betegség.
- Nem magánügy.
- Nem szünteti meg a nőiességet.
- Nem szünteti meg a szexuális életet.

MIÉRT TABU TÉMA A MENOPAUAZÁ?

- Történelmi beidegződés, eddig sem beszéltünk róla, szenvedjük végig csendben, ahogy anyáink, nagymamáink.
- Berögzült, negatív sztereotípiák, a társadalom az idősebb nőket láthatatlanná teszi.
- Kellemetlen téma, a nők sem szeretnek róla beszélni.
- Aki menopauzában van, az öreg, az öregedés pedig szintén tabu téma Magyarországon.

SZÜKSÉGES LÉPÉSEK

- Új megítélést a menopauzáknak
- Edukáció
- Több menopauzára szakosodott orvos
- Munkahelyi menopauza programok elindítása

MUNKAHELYI MENOPAUZA

A menopauza tünetek nem szűnnek meg azzal, ha belépünk a munkahelyünkre.

Az 50 feletti nők jelentős hányada munkaviszonyban áll, alkot, vállalkozik, sokan ekkor kerülnek vezető pozícióba mely nagyobb elvárásokkal és napi kihívásokkal jár. A menopauzális tünetek azonban zavarják a mindennapi teendőket, nehezítik a folyamatos odafigyelést, rontják a teljesítményt és néha a párkapcsolatokat is megterhelik. A változókorban lévő és idősebb nők lehető legjobb életminőségének biztosítása, panaszaik kezelése, egészségének megőrzése, és a betegségek megelőzése népegészségügyi érdek. (Magyar Menopausa Társaság)

Magyarországon a legtöbb munkáltatónál egyelőre nincsenek kialakult folyamatok arra, hogyan könnyítsék meg a változókorú női munkatársak mindennapjait és támogassák őket a munkavégzésben. Ebben kivétel a Tesco Magyarország, ugyanis 2020-ban közösen elindítottuk az egyedülálló menopauza programot, melynek célja, hogy a női munkatársak mintegy 30 százalékát képviselő csoport számára őszinte és támogató háttérrel és párbeszédre alkalmas platformot biztosítsunk.

A VÁLTOZÓKOR, MINT LEHETŐSÉG

Bár a változókor a legtöbb nő számára egy megterhelő és komplex életszakasz, nem szabad, hogy ez az időszak kizárólag a "túlélésről" szóljon. Bizonyított tény, hogy a pozitív hozzáállás, a nyitott gondolkodás segít a megélésében. Fontos, hogy a közösség ereje ilyenkor kiemelten működik, nem vagyunk egyedül, hiszen ezen nő minden keresztül megy.

Sokan felszabadítóan élik meg, hogy megszabadulnak a fájdalmas menstruációtól vagy a fogamzásgátló állandó használatától. A nő nem attól nő, hogy menstruál vagy hogy tud-e még gyereket szülni.

A mostani 40-50 feletti nők már másképp élnek és tekintenek a jövőjükre (mint anyáik), magabiztosabbak, öntudatosabbak és a nyugdíjas éveket is másképpen képzelik. A menopauza az elkerülhetetlen öregedés egyik kísérője, egy belső utazás is egyben, ahol meg kell találnunk azokat a pontokat és gondolatokat, amelyek életünk következő szakaszában segítenek minket.