



EXEMPELSAMLING

en översikt om hur arbeta med mens och klimakteriet som en arbetsmiljöfråga

MENSEN har sammanställt en exempelsamling med konkreta åtgärder och anpassningar för ett MENSkligare arbetsliv. Den är tänkt som vägledning och fungerar även som ett verktyg för att utbilda medarbetare inom HR och ledning.

Exempelsamlingen tydliggör vanliga problem, deras påverkan på arbetslivet och ger förslag på anpassningar i arbetsmiljön.

Exempelsamlingen har tagits fram med inspiration av dokumentet "Healthy workplace, healthy you - The menopause and work – guidance for RCN representatives" (2020)

Läs mer om MENSEN och Ett MENSkligare arbetsliv på [www.mensen.se!](http://www.mensen.se)



GENOMFÖRS MED BIDRAG FRÅN
JÄMSTÄLLDHETSMYNDIGHETEN

Symptom/besvär	Förekommande under...		Exempel på interaktioner i arbetslivet	Förslag på anpassningar
	...hela reproduktiva livscykeln	...klimakteriet		
Oregelbundna menstruationer och kraftiga mensblödningar	✓	✓	<p>Plötsliga eller kraftiga menstruationsblödningar innebär stor risk för läckage, att det blir fläckar på kläder, samt risk för att medarbetaren får utstå socialt obekväma situationer eller hånfulla kommentarer i värsta fall.</p> <p>Behöver nära tillgång till toa.</p> <p>Behov att besöka toaletten oftare eller plötsligt.</p> <p>Behöver enkel tillgång till mensskydd.</p> <p>Behöver kunna byta om och tvätta kläder och kropp.</p> <p>Behöver arbetskläder i mörkare färger.</p>	<p>Säkerställ tillgång till mensskydd (som medarbetarna föredrar).</p> <p>Möjliggör frekventa raster för att gå på toaletten.</p> <p>Säkerställ nära tillgång till toalett, ett privat område att byta om, tillgång till extra arbetskläder.</p> <p>Säkerställ tillgång till att tvätta kläder och/eller byta om.</p> <p>Säkerställ enkel tillgång till dusch.</p> <p>Erbjud extra arbetskläder eller ett utrymme där medarbetaren kan förvara extra kläder.</p> <p>Se över färger på arbetskläder.</p> <p>Säkerställ att även medarbetare som arbetar i fordon eller som har fler än en arbetsplats får tillgång till ovannämnda.</p>
Mensvärk	✓	✓	<p>Mensvärk kan påverka koncentrationsförmågan och kan göra det svårt eller omöjligt att utföra arbetet.</p> <p>Behov av smärtlindring, arbeta i en annan position, eller ta en vilopaus.</p> <p>För vissa finns behov av sjukskrivning, och då behövs kännedom om det särskilda högriskskyddet på försäkringskassan.</p>	<p>På arbetsplatsen bör tillgängliggöras receptfria värktabletter (ffa ibuprofen), värmbär vetepåse eller dylikt, samt vilorum.</p> <p>Om det passar på er arbetsplats, möjliggör hybridarbete: att medarbetare kan arbeta hemifrån vid behov.</p> <p>Gör vid behov individuella anpassningar med andra sorters smärtlindring, i samråd med företagshälsan (t.ex. TENS-apparat, akupunktur, annan pharmaceutica).</p> <p>Se till att HR och medarbetare har kännedom om det särskilda högriskskyddet.</p>

Symptom/besvär	Förekommande under...		Exempel på interaktioner i arbetslivet	Förslag på anpassningar
	...hela reproduktiva livscykeln	...klimakteriet		
Migrän i samband med mens	✓	✓	<p>Migrän kan framträda eller försämrans under mens. Arbetsrelaterad ansträngning och stress kan förvärra symptomen.</p> <p>Behov av möjlighet att vila, gå ifrån, och/eller utföra andra typer av arbetsuppgifter.</p> <p>För vissa finns behov av sjukskrivning, och då behövs kännedom om det särskilda högriskskyddet på försäkringskassan.</p>	<p>Tillgängliggör vilorum, en lugn arbetsplats, terminalglasögon, hörselskydd, friskvårdsmassage och pausövningar för spända nackar.</p> <p>Se över er belysning; installera lampor som ger ett vilsamt sken.</p> <p>Se över er ljudnivå och buller.</p>
Koncentrations-svårigheter och hjärndimma		✓	<p>Under klimakteriet kan vissa arbetsuppgifter stundtals bli svårare att utföra, så som att lära sig nya saker. Ofta pga sömnsvårigheter. Arbetsrelaterad stress och brist på återhämtning kan förvärra symptomen.</p> <p>Då finns ex. behov av tillräcklig återhämtning, och tillgång till vilutrymmen.</p> <p>Det kan finnas behov av professionell hjälp från vården.</p>	<p>Möjliggör flexibla arbetstider och hybridarbete för att ge ökad möjlighet till återhämtning.</p> <p>Möjliggör för medarbetaren att lyfta sina besvär på en-till-en-möten med dennes chef eller arbetsterapeut. Ge tillgång till företagshälsa med adekvat kompetens.</p> <p>Se över mötestider, senarelägg viktiga möten om möjligt.</p> <p>Säkerställ tillgång till vilorum.</p>
Nedstämdhet och minskat självförtroende	✓	✓	<p>Vid PMS och under klimakteriet är det vanligt att ibland ha problem med oro, minskat självförtroende och nedstämdhet. Arbetsrelaterad stress och dålig social arbetsmiljö kan förvärra symptomen.</p> <p>Behov av stöttande klimat och förstående chefer.</p> <p>I allvarliga fall behöver medarbetaren adekvat vård.</p> <p>För vissa finns behov av sjukskrivning, och då behövs kännedom om det särskilda högriskskyddet på försäkringskassan.</p>	<p>Möjliggör för medarbetaren att lyfta sina besvär på en-till-en-möten med dennes chef eller arbetsterapeut.</p> <p>Gör åtgärder i arbetsplatsens sociala arbetsmiljö.</p> <p>Ge tillgång till företagshälsa med adekvat kompetens.</p> <p>Se till att HR och medarbetare har kännedom om det särskilda högriskskyddet.</p>

Symptom/besvär	Förekommande under...		Exempel på interaktioner i arbetslivet	Förslag på anpassningar
	...hela reproduktiva livscykeln	...klimakteriet		
Vallningar, Svettningar, Frossa dagtid		✓	<p>Under klimakteriet kan vasomotoriska besvär göra att man är mindre tålig mot arbetsplatstemperaturer.</p> <p>Arbetskläder/uniformer kan bli obekväma; Personlig skyddsutrustning (PPE), till exempel ansiktsmasker/visir och blyförkläden kan vara obekväma om de bärs under långa perioder.</p> <p>Det finns behov av kläder som andas, som är anpassningsbara, där svettningar inte syns.</p>	<p>Säkerställ enkel tillgång till kallt dricksvatten.</p> <p>Säkerställ enkel tillgång till toalett och dusch. Ta fram alternativa eller nya arbetskläder (t.ex. lösare passform, användning av naturfibrer, mörkare färger och extrakläder).</p> <p>Titta på sätt att kyla arbetsmiljön för påverkad personal, till exempel fläktar vid arbetsstationer; flytta skrivbord nära fönster/öppna fönster och justera luftkonditioneringen.</p> <p>Ta hänsyn till ambulerande arbetares scheman och låt dem ha tillgång till faciliteter under sin arbetsdag.</p> <p>Begränsa tiden för att bära personlig skyddsutrustning.</p>
Vallningar, Svettningar, Frossa nattid		✓	<p>Trötthet och koncentrationssvårigheter på jobbet pga sömnbrist. Kan även leda till koncentrationssvårigheter (se ovan).</p> <p>Behov av återhämtning och vila.</p> <p>Behov av professionellt stöd.</p>	<p>Erbjud stöd för att minska sömnbrist.</p> <p>Överväg tillfälliga justeringar i skiftmönster.</p> <p>Möjliggör flexibla arbetstider, och flexibilitet rörande var arbetet genomförs (hybridarbete).</p>
Sömnsvårigheter	✓	✓	<p>Trötthet och koncentrationssvårigheter på jobbet pga sömnbrist (kan förvärras vid ex nattskift).</p> <p>Kan även leda till koncentrationssvårigheter (se ovan)</p> <p>Behov av återhämtning och vila.</p> <p>Behov av professionellt stöd.</p>	<p>Erbjud stöd för att minska sömnbrist.</p> <p>Överväg tillfälliga justeringar i skiftmönster.</p> <p>Möjliggör flexibla arbetstider, och flexibilitet rörande var arbetet genomförs (hybridarbete).</p>