

<b>English</b>	<b>Polish / Polski</b>
<p><b>Supporting someone through the menopause</b></p> <p>The menopause can be associated with many physical and emotional changes for women, and this can make it a challenging and complicated time.</p> <p>If you know someone who might be going through menopause or perimenopause, it's useful for you to find out more about how you can support them. Some women will drop out of the workforce if not supported, adapting working polices, such as providing access to flexible working, can help women remain in the workplace.</p>	<p><b>Wspieranie osoby przechodzącej menopauzę</b></p> <p>Menopauza u kobiet może wiązać się z wieloma zmianami fizycznymi i psychicznymi, przez co okres ten może być dla nich szczególnie trudny.</p> <p>Jeśli znasz kogoś, kto może przejść menopauzę lub perimenopauzę, warto dowiedzieć się, jak możesz służyć wsparciem. Bez wsparcia niektóre kobiety rezygnują nawet z pracy, dlatego dostosowanie warunków pracy np. poprzez zapewnienie elastycznego czasu pracy, może pomóc kobietom w utrzymaniu zatrudnienia.</p>
<p><b>Learn more about menopause</b></p>	<p><b>Dowiedz się więcej o menopauzie</b></p> <p>Uzyskanie informacji dla siebie i przekazanie ich innym jest naprawdę ważne. Dadzą ci one wyobrażenie o tym, przez co</p>

<p>Getting yourself and others informed is a really important step. It'll give you an idea of what your partner, family member, friend or colleague might be going through.</p> <p>A good first step would be to learn about all the various symptoms of the menopause, the impact these symptoms may have on your loved one and others as well as the potential treatments and support available.</p> <p><a href="#">Further information about menopause</a></p>	<p>może przechodzić twoja partnerka, krewna, przyjaciółka czy koleżanka z pracy.</p> <p>Dobrym pierwszym krokiem może być poznanie różnych objawów menopauzy, ich potencjalnego wpływu na bliską ci osobę i innych, a także potencjalnych metod leczenia i dostępnego wsparcia.</p> <p><a href="#">Dodatkowe informacje na temat menopauzy</a></p>
<p><b>Listen to them</b></p> <p>Communication is key. Ask them about how they feel or what they're going through. It's important to keep in mind that not everyone might want to talk about certain symptoms or feelings. It is also important to remember that everyone's menopause is different so don't make assumptions about what they are experiencing. However, letting them know you're there if they need you will make them feel supported.</p>	<p><b>Posłuchaj ich</b></p> <p>Komunikacja to podstawa. Zapytaj o samopoczucie i doświadczenia. Pamiętaj jednak, że nie każdy może chcieć rozmawiać o niektórych objawach czy uczuciach. Warto także wziąć pod uwagę, że menopauza ma u każdego inny przebieg, dlatego nie należy z góry zakładać, czego doświadcza osoba ją przechodząca. Dając jednak do zrozumienia, że w razie potrzeby chętnie pomożesz, sprawisz, że taka osoba poczuje, że ma wsparcie.</p>
<p><b>Encourage them</b></p> <p>They might not feel like doing things they normally would, and their self-esteem might be low. Words of encouragement can help make them feel more uplifted and empowered.</p>	<p><b>Nie szczędź zachęty</b></p> <p>Osoba przechodząca menopauzę może nie mieć ochoty na to, co zwykle lubi robić, i może zmagać się z niską samooceną. Słowa zachęty pomogą podnieść ją na duchu i dodać siły.</p>

<p>Inviting them to engage with a range of people or activities will also provide opportunities to feel good about themselves even when experiencing symptoms.</p>	<p>Zachęcanie do kontaktu z różnymi osobami i udziału w różnych zajęciach zapewni jej także możliwość poczucia się dobrze we własnej skórze, nawet jeśli mierzy się z przykrymi objawami.</p>
<p><b>Help with their symptoms</b></p> <p>An active, healthy lifestyle can ease some of the symptoms of menopause. You can encourage them to go for a walk, a swim or try a yoga class to get more active.</p> <p>Cutting down on alcohol and quitting smoking can help reduce the symptoms of menopause, so changing the ways you spend time together or socialise can really help. For example, cooking a healthy meal together rather than going to the pub.</p> <p>You can also talk to them about the treatment options they're offered by their GP. They might even appreciate your support or company when they go to the GP if appropriate.</p> <p><a href="#">Further information about symptoms of menopause</a></p>	<p><b>Pomoc w łagodzeniu objawów</b></p> <p>Aktywny, zdrowy styl życia może łagodzić niektóre z objawów menopauzy. Dążąc do zwiększenia aktywności, możesz zachęcać bliską ci osobę do spacerów, pływania albo do pójścia na zajęcia jogi.</p> <p>W ograniczaniu objawów menopauzy pomoc może ograniczenie spożywanego alkoholu i rezygnacja z palenia tytoniu, dlatego zmiana sposobów spędzania czasu razem lub spotkań towarzyskich może przynieść dużą poprawę. Możecie na przykład wspólnie ugotować zdrowy posiłek zamiast iść do pubu.</p> <p>Możecie również porozmawiać o możliwościach leczenia zaoferowanych przez GP. Osoba taka z pewnością doceni twoje wsparcie lub towarzyszenie jej na wizycie u GP.</p> <p><a href="#">Dodatkowe informacje na temat objawów menopauzy</a></p>
<p><b>Sexual wellbeing and intimacy</b></p> <p>Women can experience a loss of sexual desire or sex drive (libido) due to hormone changes that take place during</p>	<p><b>Zadowolenie seksualne i intymność</b></p> <p>Z powodu zmian hormonalnych zachodzących w okresie menopauzy kobiety mogą doświadczać utraty pożądania</p>

menopause. They may find they no longer want to have sex and that can be very upsetting for them and/or their partner. Other symptoms that can affect desire for sex can include:

- vaginal dryness and discomfort that makes penetrative sex uncomfortable or painful
- night sweats that affect sleep and energy for sex
- emotional changes that can make someone feel too stressed or upset for sex

There are treatment options that help ease or manage some of these symptoms. However, if you are supporting your partner who is going through the menopause it's just as important to ask how they are feeling and what they are experiencing so you can provide the type of support they need and want.

There are also a lot of ways to show love and care towards a partner. Regularly talking about different ways to feel close to each other and spending time together more generally is important.

It is still possible to get pregnant when perimenopausal, so it's important that you continue conversations about contraception should you need it.

[Further information about loss of sex drive](#)

seksualnego lub popędu płciowego (libido). Może się okazać, że nie mają już ochoty na seks, co może być bardzo przykre dla nich samych i/lub ich partnera/partnerki. Innymi objawami, które mogą negatywnie wpływać na popęd płciowy, są między innymi:

- suchość pochwy i dyskomfort, z powodu których seks penetracyjny jest nieprzyjemny lub bolesny,
- nocne poty, które zaburzają sen i odbierają energię do uprawiania seksu,
- zmiany emocjonalne, które mogą sprawić, że kobieta czuje się zbyt zestresowana lub zdenerwowana na seks.

Dostępne są metody leczenia, które mogą pomóc złagodzić lub opanować niektóre z wymienionych objawów. Jeśli jednak wspierasz swoją partnerkę, która przechodzi menopauzę, również ważne jest zapytanie jej, jak się czuje i czego doświadcza, aby mogła od ciebie otrzymać potrzebne i pożądane wsparcie.

Istnieje również wiele sposobów na okazanie partnerce miłości i troski. Warto regularnie rozmawiać o różnych sposobach dbania o wzajemną bliskość i spędzać razem czas.

Zajście w ciążę w okresie okołomenopauzalnym jest nadal możliwe, dlatego należy nadal rozmawiać o ewentualnej antykoncepcji.

	<p><a href="#">Dodatkowe informacje na temat utraty popędu płciowego</a></p>
<p><b>Menopause and the workplace</b></p> <p>Many women have said that they often find managing symptoms of the menopause in the workplace very challenging. Coping with symptoms in the workplace can be hard, especially as many women find it difficult to talk about menopause at work.</p> <p>It is important that women feel supported to continue working throughout their menopause.</p> <p>There are lots of small changes that managers and organisations can make to ensure workplaces are healthy and welcoming places for women going through menopause.</p> <p><a href="#">Further information about menopause and the workplace</a></p>	<p><b>Menopauza w miejscu pracy</b></p> <p>Wiele kobiet mówi, że spore trudności sprawia im często radzenie sobie z objawami menopauzy w miejscu pracy. Może to być trudne, zwłaszcza że wielu kobietom trudno jest rozmawiać o menopauzie w miejscu pracy.</p> <p>Ważne jest, aby w okresie menopauzy kobiety czuły się wspierane w kontynuowaniu pracy zawodowej.</p> <p>Menedżerowie i organizacje mogą wprowadzić wiele drobnych zmian, aby zakłady pracy były zdrowymi i przyjaznymi miejscami dla kobiet przechodzących menopauzę.</p> <p><a href="#">Dodatkowe informacje na temat menopauzy w miejscu pracy</a></p>
<p><b>Supporting staff</b></p> <p>The menopause is a normal transition for many women. By providing help and support for women who are managing menopause symptoms at work, employers can contribute to a positive workplace environment.</p>	<p><b>Wspieranie pracowników</b></p> <p>Menopauza jest normalnym okresem przejściowym dla wielu kobiet. Zapewniając pomoc i wsparcie kobietom, które doświadczają objawów menopauzy w pracy, pracodawcy mogą przyczynić się do stworzenia dla nich pozytywnego środowiska.</p> <p>Istnieje wiele rzeczy, które można zrobić, aby <a href="#">zapewnić wsparcie w pracy dla kobiet z menopauzą</a>. Zapewnienie im praktycznego</p>

<p>There are lots of things you can do to <a href="#">provide menopause support at work</a>. Providing practical support also helps to show that women are valued members of staff.</p> <p>It's also important to remember that many women see menopause as a private matter and should not be asked directly about it by those they work with. For this reason, supporting initiatives such as <a href="#">Menopause Cafes</a> or providing ways women can access support beyond their line manager is vital.</p> <p>Menopausal symptoms can also be protected by employment law. It is important that managers and colleagues feel informed and comfortable about symptoms and impact of menopause.</p> <p><a href="#">Further information about menopause and the workplace</a></p>	<p>wsparcia pokazuje również, że kobiety są cenionymi członkami personelu.</p> <p>Warto pamiętać, że wiele kobiet uważa menopauzę za sprawę prywatną, dlatego osoby z nimi pracujące nie powinny bezpośrednio o nią pytać. Z tego właśnie powodu wspieranie inicjatyw takich jak <a href="#">Menopause Cafes</a> lub zapewnianie kobietom wsparcia bez udziału bezpośredniego przełożonego jest niezwykle istotne.</p> <p>Objawy menopauzy mogą być również objęte ochroną z mocy prawa pracy. Menedżerowie i współpracownicy powinni posiadać odpowiednie informacje i nie czuć się skrępowani objawami czy skutkami menopauzy.</p> <p><a href="#">Dodatkowe informacje na temat menopauzy w miejscu pracy</a></p>
<p>For more information in Polish go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish">www.nhsinform.scot/translations/languages/polish</a></p>	<p>Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć na stronie: <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish">www.nhsinform.scot/translations/languages/polish</a></p>
<p>November 2021</p>	<p>listopad 2021 r.</p>