

English

العربية / Arabic

Menopause and the workplace

It's important to remember that the menopause is normal and that support should be available to help you at work.

Menopausal women are the fastest-growing demographic in the workforce, so it's important now more than ever to be able to speak openly about menopause at work.

Menopause can affect a woman's working life. Sometimes menopausal symptoms or working conditions can impact your ability to concentrate or carry out your role to the best of your ability.

In a survey of 1,000 adults in the UK, the British Menopause Society found that 45% of women felt that menopausal symptoms had a negative impact on their work and 47% who needed to take a day off work due to menopause symptoms say they wouldn't tell their employer the real reason.

انقطاع الطمث ومكان العمل

من المهم أن نتذكر أن انقطاع الطمث أمر طبيعي وأنه يجب أن يتوفر الدعم لمساعدتك في العمل.

تعتبر النساء اللواتي يمرن بمرحلة انقطاع الطمث هن الفئة الأسرع نمواً في القوى العاملة، لذلك من المهم الآن أكثر من أي وقت مضى أن تكوني قادرة على التحدث بانفتاح عن انقطاع الطمث في العمل.

يمكن أن يؤثر انقطاع الطمث على حياة المرأة العملية. يمكن أن تؤثر أعراض انقطاع الطمث أو ظروف العمل على قدرتك على التركيز أو القيام بمهامك بأفضل ما لديك من مقدرة.

في دراسة استقصائية أجريت على 1000 شخص من الكبار في المملكة المتحدة، توصلت British Menopause Society إلى أن 45% من النساء يشعرن بأن هناك تأثيراً سلبياً لأعراض انقطاع الطمث على عملهن وتقول 47% ممن احتجن إلى أخذ إجازة من العمل ليوم واحد بسبب أعراض انقطاع الطمث أنهن لم يخبرن رؤسائهن عن السبب الحقيقي.

<p>Many women have said that they often find managing their menopause symptoms 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>وقد قالت العديد من النساء أنهن في الغالب يجدن إدارة أعراض انقطاع الطمث في مكان العمل أمراً صعباً للغاية. وقد يكون التعامل مع الأعراض في مكان العمل أمراً صعباً، خاصة أن العديد من النساء يجدن التحدث عن انقطاع الطمث في العمل أمراً صعباً.</p>
<p>Things you can do</p> <p>You can request reasonable adjustments be made within your workplace to help you manage your menopausal symptoms, such as:</p> <ul style="list-style-type: none"> flexible working requesting a different uniform if you are experiencing hot flushes moving to a cooler part of the office or asking for a fan using technology where it can help you, for example setting up reminders on your phone or taking more notes to help with 'brain fog' <p>It's useful to think about the practical changes that will help you. If you have access to an occupational health service, you can speak to them about support and possible work adjustments.</p> <p>If you have supportive work colleagues talk about your experiences with them, you may find that you're not alone.</p>	<p>أمر يمكنك القيام بها</p> <p>يمكنك أن تطالب بإدخال تعديلات معقولة داخل مكان عملك لمساعدتك في إدارة أعراض انقطاع الطمث لديك ، مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> العمل المرن طلب زي مختلف إذا كنت تعاني من نوبات حرارة الانتقال إلى جزء أكثر برودة في المكتب أو طلب مروحة استخدام التكنولوجيا إذا كانت تساعدك، على سبيل المثال إعداد رسائل تذكيرية على هاتفك أو أخذ المزيد من الملاحظات لمساعدتك في مشكلة "تشوش الدماغ" <p>من المفيد التفكير في التغييرات العملية التي ستساعدك. إذا كان لديك صلاحية الوصول إلى أحد خدمات الرعاية الصحية المهنية، فيمكنك التحدث معهم حول الدعم وتعديلات العمل الممكنة.</p> <p>إذا كان لديك زميلات عمل داعيات تحدثي معهن عما تمرين به، فقد تجدين أنك لست وحدك.</p> <p>يجب أن تأخذي في عين الاعتبار التغييرات في أسلوب الحياة خارج مكان العمل مثل: المشاركة في المزيد من التمارين الرياضية أو المشي أكثر واتباع نظام غذائي صحي متوازن. وينبغي عليك أيضاً البحث عن مقاهي انقطاع الطمث المحلية أو مجموعات التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت للتحدث مع أشخاص يمرون بتجربة مماثلة.</p>

<p>Outside of the workplace, you should consider lifestyle changes such as taking part in more exercise or walking more as well as eating a healthy balanced diet. You should also look for local Menopause Cafes or social media groups online to speak to people going through a similar experience.</p>	
<p>How your employer can support you</p> <p>If you are experiencing menopausal symptoms that are impacting your ability to work, you can speak to your manager and let them know what you're going through.</p> <p>Opening up to someone in a professional environment may feel awkward, especially if your manager is someone you don't feel comfortable talking to about personal matters. If you feel like this is the case, you could try speaking to a different member of your management team or human resources (HR).</p> <p>Before speaking to someone you could try:</p> <ul style="list-style-type: none"> • taking notes of your menopausal symptoms and how or when they are affecting you • preparing what you plan to discuss with a friend • thinking of solutions that you think could help you 	<p>كيف يمكن لرئيسك أن يقدم الدعم لك</p> <p>إذا كنت تعاني من أعراض انقطاع الطمث التي تؤثر على قدرتك على العمل، فيمكنك التحدث إلى مديرك وإطلاعهم عما تمرّين به.</p> <p>قد يكون الانفتاح أمام أحد الأشخاص في بيئة مهنية أمراً محرجاً، خاصةً إذا كان مديرك شخصاً لا تشعرين بالراحة في التحدث معه حول أمور خاصة. إذا شعرت أن الأمر هكذا، فيمكنك أن تجري الحديث مع عضو مختلف من فريق الإدارة أو الموارد البشرية.</p> <p>قبل التحدث إلى أي أحد يمكنك تجربة التالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تدوين ملاحظات عن أعراض انقطاع الطمث لديك وكيف ومتى تؤثر عليك • تحضير ما تخططين لمناقشته مع أحد الأصدقاء • التفكير في الحلول التي تعتقدين أنها قد تساعدك.
<p>If you are a manager</p>	<p>إذا كنت مديراً</p>

<p>There are lots of resources available that can help you understand more about the menopause and the support women experiencing menopausal symptoms in your workplace may need.</p> <p>There are solutions available to help women continue to work comfortably during menopause.</p> <p>Things you might want to consider offering employees:</p> <ul style="list-style-type: none"> • flexible working such as changing working patterns or working from home • counselling through workplace • option to take more regular breaks • more time to prepare before meetings, appointments or engagements <p>Further information about supporting someone through the menopause</p>	<p>تتوفر الكثير من المصادر التي يمكنها مساعدتك على الفهم أكثر حول انقطاع الطمث والدعم الذي قد تحتاجه النساء اللواتي يعانين من أعراض انقطاع الطمث في مكان العمل.</p> <p>ويتوفر هناك الكثير من الحلول لمساعدة النساء في الاستمرار في العمل براحة خلال مرحلة انقطاع الطمث.</p> <p>أمر قد تريد وضعها في عين الاعتبار لتقديمها للموظفين:</p> <ul style="list-style-type: none"> • العمل المرن مثل تغيير أنماط العمل أو العمل من المنزل • الإرشاد النفسي عبر مكان العمل • تقديم خيار لأخذ المزيد من فترات الاستراحة المنتظمة • تقديم المزيد من الوقت للتحضير قبل الاجتماعات أو المواعيد أو الالتزامات <p>المزيد من المعلومات حول تقديم الدعم للأشخاص الذين يمرون بمرحلة انقطاع الطمث</p>
<p>Guidance from the Faculty of Occupational Health</p> <p>Guidance from the Faculty of Occupational Health suggests that regular, informal conversations between manager and employee may help conversations about changes in health, including menopause. It's important to keep in mind that unless an</p>	<p>التوجيه المقدم من كلية الصحة المهنية</p> <p>وتشير التوجيهات المقدمة من كلية الصحة المهنية إلى أن المحادثات المنتظمة وغير الرسمية بين المدير والموظف قد تساعد على إجراء محادثات بشأن التغيرات في الصحة ، بما في ذلك انقطاع الطمث. من المهم أن نأخذ في الاعتبار أنه ما لم تذكر الموظفة ذلك مباشرة، ليس من المناسب الإشارة إلى أن شخص ما يعاني من انقطاع الطمث.</p>

<p>employee mentions it directly, it's not appropriate to suggest someone is experiencing menopause.</p> <p>It may be helpful for line managers to simply check-in regularly about employees wellbeing. If the topic of menopause is raised, it's important to acknowledge this is a normal stage of life and that changes and adjustments can easily be made. Having these conversations can identify support at work that can help women. You can also encourage them to discuss any relevant health concerns with their GP practice.</p> <p>Further information about menopause and the workplace</p>	<p>وقد يكون من المفيد أن يكتفي المديرون التنفيذيون بالتحقق بانتظام من صحة الموظفين. وإذا أُثير موضوع انقطاع الطمث، فمن المهم الإقرار بأنها مرحلة طبيعية من الحياة وأنه يمكن بسهولة إجراء التغييرات والتعديلات. يمكن أن يؤدي إجراء هذه المحادثات إلى تحديد الدعم الذي يمكن أن يساعد النساء في العمل. يمكنك تشجيعهن أيضاً لمناقشة أي مخاوف تتعلق بالصحة مع عيادة الـ GP الخاصة بهن.</p> <p>المزيد من المعلومات حول انقطاع الطمث ومكان العمل</p>
<p>For more information in Arabic go to www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic</p>	<p>للمزيد من المعلومات باللغة العربية يُرجى الانتقال إلى arabica/www.nhsinform.scot/translations/languages</p>
<p>November 2021</p>	<p>نوفمبر 2021</p>