

## English

## Polish / Polski

### 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.

### Menopauza w miejscu pracy

Należy pamiętać, że menopauza jest zjawiskiem normalnym i że powinnaś mieć możliwość skorzystania ze wsparcia w pracy.

Kobiety w wieku menopauzalnym są najszybciej rosnącą grupą demograficzną wśród osób aktywnych zawodowo, dlatego tak ważne jest, aby móc otwarcie mówić o menopauzie w pracy.

Menopauza może negatywnie wpływać na życie zawodowe kobiety. Czasami objawy menopauzy lub warunki pracy mogą obniżać zdolność do koncentracji lub optymalnego wykonywania obowiązków służbowych.

W ankiecie z udziałem 1000 dorosłych Brytyjek przeprowadzonej przez British Menopause Society stwierdzono, że zdaniem 45% kobiet objawy menopauzy mają negatywny wpływ na ich pracę, a 47% kobiet, które musiały wziąć dzień wolny od pracy z powodu

<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>objawów menopauzy, przyznało, że nie powiedziałyby swojemu pracodawcy o prawdziwej przyczynie nieobecności.</p> <p>Wiele kobiet przyznało, 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><b>Things you can do</b></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"> <li>• flexible working</li> <li>• requesting a different uniform if you are experiencing hot flushes</li> <li>• moving to a cooler part of the office or asking for a fan</li> <li>• using technology where it can help you, for example setting up reminders on your phone or taking more notes to help with 'brain fog'</li> </ul> <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><b>Co można zrobić?</b></p> <p>Możesz poprosić o wprowadzenie w miejscu pracy uzasadnionych zmian, które pomogą ci radzić sobie z objawami menopauzy, takich jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• elastyczne formy zatrudnienia,</li> <li>• przydzielenie innego uniformu, jeśli odczuwasz uderzenia gorąca,</li> <li>• przeniesienie się do chłodniejszej części biura lub otrzymanie wentylatora,</li> <li>• korzystanie z technologii tam, gdzie może ona pomóc, np. ustawianie przypomnień w telefonie lub robienie większej ilości notatek, aby pomóc w radzeniu sobie z „mgłą mózgową”.</li> </ul> <p>Warto pomyśleć o praktycznych zmianach, które ci pomogą. Jeśli masz dostęp do usług medycyny pracy, możesz porozmawiać z</p>

If you have supportive work colleagues talk about your experiences with them, you may find that you're not alone.

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.

lekarzem o wsparciu i ewentualnym dostosowaniu określonych warunków w miejscu pracy.

Jeśli masz w pracy wspierających kolegów i koleżanki, porozmawiaj z nimi o swoich doświadczeniach – może się okazać, że nie jesteś sama.

Poza pracą pomyśl o wprowadzeniu zmian stylu życia, takich jak zwiększenie ilości ćwiczeń fizycznych lub spacerów, a także stosowanie zdrowej, zbilansowanej diety. Warto również poszukać [lokalnych](#) grup [Menopause Cafes](#) lub grup działających w serwisach społecznościowych, aby móc porozmawiać z ludźmi mającymi podobne doświadczenia.

## **How your employer can support you**

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.

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).

Before speaking to someone you could try:

## **Jak pracodawca może cię wspierać?**

Jeśli objawy menopauzy wpływają na twoją zdolność do pracy, możesz porozmawiać ze swoim przełożonym i poinformować go o tym, co się z tobą dzieje.

Otwarcie się przed kimś w środowisku zawodowym może wydawać się niezręczne, zwłaszcza jeśli twój przełożony jest osobą, przy której nie czujesz się komfortowo, rozmawiając o sprawach osobistych. Jeśli masz takie wrażenie, możesz spróbować porozmawiać z innym członkiem kierownictwa lub przedstawicielem działu kadr (HR).

<ul style="list-style-type: none"> <li>• taking notes of your menopausal symptoms and how or when they are affecting you</li> <li>• preparing what you plan to discuss with a friend</li> <li>• thinking of solutions that you think could help you</li> </ul>	<p>Przed rozmową możesz spróbować:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zapisywać występujące u ciebie objawy menopauzy oraz to, jak i kiedy wpływają na ciebie,</li> <li>• zaplanować z kimś znajomym zakres zagadnień do omówienia,</li> <li>• pomyśleć o rozwiązaniach, które twoim zdaniem mogłyby ci pomóc.</li> </ul>
<p><b>If you are a manager</b></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"> <li>• flexible working such as changing working patterns or working from home</li> <li>• counselling through workplace</li> <li>• option to take more regular breaks</li> </ul>	<p><b>Jeśli jesteś menedżerem</b></p> <p>Możesz skorzystać z wielu dostępnych materiałów, które pomogą ci lepiej zrozumieć menopauzę i wsparcie potrzebne kobietom doświadczającym objawów menopauzy w twoim miejscu pracy.</p> <p>Istnieją rozwiązania, które pomagają kobietom nadal komfortowo wykonywać pracę w okresie menopauzy.</p> <p>Co można zaoferować pracownikom:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• elastyczne formy pracy, takie jak zmiana harmonogramu pracy lub praca z domu,</li> <li>• psychoterapię za pośrednictwem miejsca pracy,</li> <li>• możliwość robienia bardziej regularnych przerw od pracy,</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• more time to prepare before meetings, appointments or engagements</li> </ul> <p><a href="#">Further information about supporting someone through the menopause</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• więcej czasu na przygotowanie się przed spotkaniami, wizytami i zobowiązaniami.</li> </ul> <p><a href="#">Dodatkowe informacje o tym, jak wspierać osobę przechodzącą menopauzę</a></p>
<p><b>Guidance from the Faculty of Occupational Health</b></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 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><a href="#">Further information about menopause and the workplace</a></p>	<p><b>Wytyczne opracowane przez Faculty of Occupational Health</b></p> <p>Wytyczne wydane przez Faculty of Occupational Health sugerują, że regularne, nieformalne rozmowy między przełożonym a pracownikiem mogą pomóc w prowadzeniu dyskusji o zmianach stanu zdrowia, w tym także o menopauzie. Należy pamiętać, że o ile pracownica nie powie o menopauzie wprost, sugerowanie, że ktoś przechodzi menopauzę jest niewłaściwe.</p> <p>Dla bezpośrednich przełożonych pomocne może być regularne upewnianie się co do samopoczucia pracowników. Jeśli temat menopauzy zostanie poruszony, należy potwierdzić, że jest to normalny etap życia i że bez trudu mogą zostać wprowadzone odpowiednie zmiany. Dzięki takim rozmowom można ustalić, jaki rodzaj wsparcia w miejscu pracy będzie pomocny dla kobiet. Można również zachęcić je do omówienia wszelkich istotnych problemów zdrowotnych z personelem przychodni GP.</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>