

## Efnisyfirlit

- |  |   |
|--|---|
| 1. <a href="#">Upplýsingar</a>             | Breytingaskeiðið – orðskýringar o.fl.           |
| 2. <a href="#">Gátlisti</a>                | Listi yfir einkenni                             |
| 3. <a href="#">Viðbrögð</a>                | Tillögur að samtölum og spurningum              |
| 4. <a href="#">Forvarnir</a>               | Hugmyndir að fræðslu                            |
| 5. <a href="#">Parfaggreining</a>          | Spurningar og ábendingar varðandi vinnuumhverfi |
| 6. <a href="#">Áhættu- og kostnaðarmat</a> | Fjórar spurningar er varða kostnað og aðbúnað   |

## 1. Breytingaskeiðið

9 af hverjum 10 konum<sup>1</sup> finna fyrir vanlíðan á breytingaskeiðinu og því þurfa stjórnendur að vera vakandi, viðbúnir og tilbúnir að auðvelda konum þetta tímabil. Einkenni breytingarskeiðs eru um 30 talsins og eru [afar einstaklingsbundin](#). Of algengt er að konur á breytingaskeiði séu misgreindar með einhverja ótengda kvilla og sumar dæmdar úr leik „að ósekju“ þar sem þessu náttúrulega tímskeiði hefur verið gefinn of lítill gaumur.<sup>2</sup> Reyndar hefur það frekar verið haft í flimtingum en tekið alvarlega og mætti flokka það sem kynbundna áreitni sem hefur því miður orsakað skömm, ráðaleysi og þöggun meðal kvenna en nú mun það breytast. Ljóst er að tímabilinu fyrir tíðalok hefur ekki verið gefinn nægilegur gaumur en á því tímabili upplifa sumar konur miklar breytingar, einkenni og jafnvel andlega erfiðleika. Mikilvægt er að hver kona kynni sér einkenni, leiti til læknis og fái aðstoð en allra mikilvægast er að konur séu sérfræðingar í sínum eigin líkama og sér sjálfum, gefi líkamlegri og andlegri líðan gaum og fari leið hinnar mestu mildi. Núna árið 2023 er þetta tímabil komið í umræðuna, því loksins sýndur skilningur og tími hnúanna og þess að bíta á jaxlinn er liðinn, það eru til bjargráð.



3 stig breytingaskeiðs

<sup>1</sup> Hér mun orðið kona notað um öll þau sem hafa fæðst með kvenkyns æxlunarfæri og fara á breytingaskeið vegna hormónabreytinga.

<sup>2</sup> **Kulnun/örmögnun í starfi** - Mikilvægt er að hafa í huga að einkenni kulnunar og breytingaskeiðsins eru mjög lík. Mikil langvarandi streita getur haft hamlandi áhrif á kynhormónakerfið og getur því magnað upp einkenni breytingaskeiðsins en einnig valdið kulnunareinkennum. Því er oft erfitt að segja til um hvort kom fyrst eða hvort einkenni stafa af breytingaskeiði eða kulnun.

**ADHD** - Lækkandi hormónagildi geta einnig haft versnandi áhrif á ADHD einkenni. Ef einkenni aukast getur verið þörf á að breyta meðferðarplani. Sumar konur með ADHD upplifa erfiðari breytingaskeiðseinkenni á sumum sviðum s.s. varðandi einbeitningu, heilapöku og heilavirkni ofl.

## Hugtök breytingaskeiðsins og orðskýring

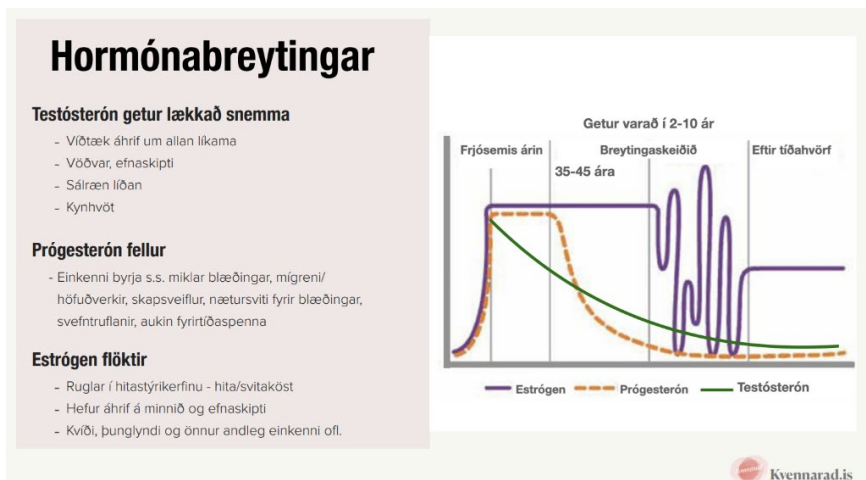
Breytingaskeið, tíðahvörf (perimenopause)	Tíðalok, tíðahvörf (menopause)	Eftirtíðalok (post menopause)
<p><b>Tíðahvörf eða forstig tíðahvarfa</b></p> <p>Þetta tímabil getur hafist frá 2-10 árum fyrir tíðalok, fyrstu einkenni geta komið fyrir fertugt. Blæðingar eru enn til staðar en ýmis einkenni geta fundist t.d. aukin fyrirtíðaspenna, svefntruflanir, nætursviti í kringum blæðingar, breytingar á blæðingum (ýmist miklar, eðlilegar eða litlar). Þetta tímabil markast af mestu einkennunum og oft mestu erfiðleikum.</p> <p>Orðið <b>hvörf</b> merkja m.a. breytingar. Orðið efnahvörf er þekkt svo hugtakið tíðahvörf merkja breytingar tíða.</p>	<p>Er í raun bara 1 dagur, dagurinn sem markar 12 mánuði af engum blæðingum. <b>Meðalaldur tíðaloka er 51 ár en getur gerst fyrr</b>, jafnvel fyrir fertugt og í einstaka tilvikum fyrir þrítugt. Snemmbær tíðahvörf/-lok verða fyrir 45 ára aldur og ber þá að leita til læknis. Tíðahvörf geta líka gerst á mjög stuttum tíma vegna læknismeðferðar eða sjúkdóma.</p>	<p>Vísar til tímabilsins eftir tíðahvörf og stendur það sem eftir er. Þetta stig í breytingaskeiðinu hefur oft í för með sér aðeins betri líðan, oftast komast konur út úr hita/svitakófum á næstu 2-4 árum á eftir, svefninn getur batnað en það eru margar konur sem finna áfram fyrir þessum einkennum eða þau lagast en koma svo aftur. Þarna taka oft við annars konar einkenni, t.d. geta einkenni frá kynfæra- og þvagfærakerfinu orðið mjög áberandi á þessu tímabili en þau geta verið byrjuð löngu áður.</p>

Sumar konur upplifa erfið andleg og líkamleg einkenni þegar hormónabreytingar aukast sem aftur getur haft áhrif á starfsþrek en þarf ekki að þýða skerta eða enga starfsgetu. Mikilvægt er að vinnuumhverfið sé konum á breytingaskeiði heilnæmt og gott rétt eins og vinnuverndarlög segja til um fyrir alla. Sveigjanleiki í starfi og einfaldar breytingar í samráði við konu á vinnufyrirkomulagi eða vinnuumhverfinu sjálfu geta hjálpað mikið. Stuðningur stjórnenda og samtöl (stjórnandi getur falið öðrum þessi samtöl) eftir að staðfest hefur verið að kona er á breytingaskeiði eru mikilvæg. Spyrja mætti um líðan, hvaða breytingar á vinnutilhögun gætu hjálpað og hvernig bæta mætti vinnuaðstæður.

Efnið sem hér fer á eftir er hugsað sem stuðningur við stjórnendur sem vilja gera konum á þessu lífsskeiði lífið í vinnunni bærilegra og til þess fallið að þær geti sinnt starfi sínu af alúð. Gott er að horfa til jafningjahandleiðslu eða umræðuhópa á vinnustað þar sem fjöldi kvenna þekkir einkennin og líðanina ofurvel, veita stuðning með samtölum og hafa fræðslu fyrir allt starfsfólk þar sem einhverjir eiga eftir að ganga í gegnum þetta tímabil eða eiga maka sem mun eða er að ganga í gegnum það. Mikilvægt er að slá á allt tal um aumingjavæðingu og vælubíla því þótt margar konur séu komnar yfir tímabilið og hafi farið í gegnum það „á hnúunum“ þá óskum við engri konu þess. Enda er það óþarfi í dag með alla okkar þekkingu, skilning og bjargráð sem mætti samt vera mun meiri.

**En hvað gerist?**

Einfalda útskýringin er þessi: Minnkandi hormónamyndum einkum estrógens veldur umtalsverðum breytingum á líkamsstarfssemi enda eru estrógenviðtakar á öllum frumum líkamans. Þær hormónabreytingar sem verða geta valdið usla. Myndin hér á síðunni lýsir helstu áhrifum sem þessar hormónabreytingar geta valdið. Mikilvægt er að hafa þetta í huga ef veikindadögum kennara fjölgar eða ef hann telur sig vera að bugast, örmagnast eða ráða verr við kennsluna en áður.



Hormónabreytingar og einkenni

**2. Gátlisti yfir einkenni og almenn fræðsla**

Hér á eftir má finna grófan gátlista með helstu einkennum þessa tímabils. Klókt er að skoða listann reglulega og athuga hvort einkenna sé farið að gæta, hvort einkenni hafi breyst eða hvort einhver einkenni hafi leitt til annarra greininga en breytingaskeiðs, sem þarf þá að kanna nánar. Nákvæmari gátlista yfir einkenni má finna á [www.kvennarad.is](http://www.kvennarad.is)



Einkenni

**Hugarvirkni og heilaorka**

- Minnistap
- Heilaþoka
- Einbeitingarskortur
- Skortur á drifkrafti, andleysi

**Andleg líðan**

- Tilfinningasveiflur og vonleysi
- Kvíði depurð, reiði og pirringur
- Kvíðaköst
- Ofstopi (reiðiköst)
- Viðkvæmni, óútskýrður grátur
- Persónuleikabreytingar
- Lágt sjálfsmat

- Minnkað sjálfstraust

#### Þvagfæra og meltingarkerfi

- Tíðari þvaglát
- Þvagleki með eða án áreynslu
- Erfitt að halda í sér
- Hægðategða
- Niðurgangur

#### Blæðingar

- Auknir tíðarverkir
- Flóðblæðingar

#### Verkir

- Vöðvaverkir
- Liðverkir
- Höfuðverkir/mígreni

#### Orka og úthald

- Orkuleysi
- Svefnvandamál
- Svimi

#### Hitastjórnun

- Hitaköst
- Svitaköst
- Kuldaköst

## 3. Viðbrögð og samtöl

### A) Samtal stjórnanda

1. Kona kemur sjálf og tilkynnir breytta líðan.
  - a) Getur verið kona á hormónum sem er að fara í gegnum erfitt tímabil.
2. Gefið afrit af einkennalista.
3. Benda á að fara til heimilislæknis eða kvensjúkdómalæknis og lesa um [fyrstu skrefin](#).

### B) Samtal stjórnanda eða einhvers reynds sem stjórnandi hefur falið verkefnið.

1. Kona gerir sér ekki grein fyrir einkennum en aðrir sjá þau.
2. Samtal þarf að fara fram. Kona kölluð í viðtal.
3. Gefið afrit af einkennalista.
4. Rætt um jafningjahandleiðslu, umræðuhóp eða bent á almenna fræðslu.

### Almennar ábendingar og spurningar sem vert er að ræða

1. Öll hreyfing er mikilvæg.
2. Mjög mikilvægt er að gera meira af því sem er skemmtilegt.
3. Hvað heldur þú að geti hjálpað þér best?

4. Hverju þarf að breyta í vinnuumhverfi?
5. Hvernig er hægt að koma til móts við kennara?
6. Hvernig áhrif hafa álagstímar?
7. Skoða listann reglulega

## 6. Forvarnir – nokkrar hugmyndir

1. Almenn fræðsla um breytingaskeiðið.
2. Almenn fræðsla um vinnustaðamenningu.
3. Fræðsla um birtingarmyndir kynbundinnar og kynferðislegrar áreitni.
4. Fræðsla um streitu, streitustjórnun og álagsvalda.
5. Fræðsla um einkenni of mikils álags og áhrifa þess á starfsþrek, starfsgetu og einkalíf.
6. Setja á fót jafningjahandleiðslu fyrir þær sem vilja.
7. Koma af stað umræðuhópi um þetta lífskeið.

## 4. Þarfagreining skóla

Hafa þarf í huga að allar konur ganga í gegnum þetta tímabil og geta verstu einkenni varað í um 3-5 ár. Ef skólustjórendur eru vakandi og sýna sveigjanleika og umburðarlyndi má koma í veg fyrir að missa starfsmann úr vinnu. Þarfagreining er verkfæri sem nýta má til að gera vinnustaðinn vænni fyrir konur á þessu tímabili.

Spurningar	Útskýringar	Hvað verður gert?
Hefur farið fram fræðsla um breytingaskeiðið meðal starfsfólks í skólanum?	Allar konur fara á breytingaskeið og fjölskyldur þeirra og samstarfsfólk þarf líka fræðslu.	
Á margt starfsfólk maka sem er á breytingaskeiði?	Ef maki hefur mikil einkenni getur það haft áhrif á starfsgetu beggja.	
Er til neyðarsett sem inniheldur bindi, tappa og hreinsklúta?	Miklar óvæntar blæðingar er hvítleiður fylgikvilli.	
Er auðvelt fyrir konu að nálgast neyðarsettið?	Ef settið er á vísu stað minnkar það allt álag.	
Er auðvelt að nálgast verkjalyf?	Mjög mikilvægt að til séu verkjalyf fyrir starfsfólk ásamt öðrum slysavörnum.	

Eru breytingar á vinnuáðstöðu fyrir kennara í boði ef þörf er á?	Litlar breytingar geta haft mikil áhrif til góðs.	
Hefur verið komið á fót jafningjahandleiðslu fyrir konur á breytingaskeiði?	Jafningjahandleiðsla er mikilvægt stuðningsnet innan skólans þar sem reynslumiklir ræða við og styðja nýgræðinga.	
Hefur verið boðið upp á streitustjórnunarnámskeið?	Streita hefur mikil áhrif á einkenni breytingaskeiðsins og er mikilvægt að kunna að stýra álagi, bæði í lífi og starfi.	
Býður stjórnandi upp á regluleg viðtöl?	Stuðningur, sýnileiki og virk hlustun hefur alltaf góð áhrif á starfsfólk.	
Er möguleiki á að stýra álagi yfir daginn?	Er álagsþungi meiri á einhverjum tímum dagsins? Er hægt að breyta því?	
Er möguleiki á að stilla fjarverueftirliti í hóf eða vinna það af nærgætni á meðan versti hluti tímabils stendur yfir?	Stíft fjarverueftirlit veldur auknu álagi og þeirri tilfinningu að þér sé ekki treyst. Fjarverueftirlit má vinna af nærgætni.	
Eru sagðir brandarar um konur á breytingaskeiði á vinnustaðnum?	“Brandaramenning” sem sumar konur á breytingaskeiði upplifa sem fjandsamlega og er til þess fallin að auka óþarfa álag og vanlíðan.	
Er hægt að stýra verkefnaúthlutun og um leið vinnuálagi á meðan tímabilið gengur yfir?	Allt auka álag hefur áhrif. Allar breytingar á starfi þarf að vinna í samvinnu við hlutaðeigandi.	
Hefur stjórnandi fengið fræðslu um þetta tímabil?	Stjórnendur þurfa að opna á umræðu um þetta skeið og gera að eðlilegum hluta vinnustaðarmenningar.	
Sýnir allt starfsfólk skilning?	Um leið og allt starfsfólk hefur fengið fræðslu ætti skilningur að aukast.	

## 5. Áhættu- og kostnaðarmat

Hvaða kostnaðarauka getur aðgerðaleysi leitt af sér?

Hvaða aðgerðir hafa lítinn kostnað?

Hvaða áhrif hefur aðgerðaleysi á jafnrétti og vinnumhverfi?

Hvaða aðgerðir gætu haft kostnað í för með sér?