

Blisko połowa Polek jest zdania, że menopauza jest tematem tabu, ale jednocześnie 70 proc. kobiet i 60 proc. mężczyzn uważa, że powinno się o niej mówić publicznie. Wiedza na ten temat jest jednak niska nawet wśród pań. 93 proc. kobiet nie potrafi poprawnie wskazać definicji menopauzy - wynika z badania Kulczyk Foundation. Jej przedstawiciele podkreślają, że większe zrozumienie i wsparcie dla kobiet w okresie okołomenopauzalnym jest ważne zarówno dla ich zdrowia, jak i życia zawodowego.

*Menopauza nadal jest tematem tabu w polskim społeczeństwie. Uważa tak prawie 50 proc. obywateli. Niestety, jeżeli coś jest tabu, to wiąże się ze wstydem czy lękiem. Jeżeli o tym nie mówimy, to uważamy, że to znika, ale nie może zniknąć coś, co dotyczy 100 proc. kobiet, a pośrednio również nas wszystkich –* podkreśla Anna Samsel z Kulczyk Foundation.

Z badania Kulczyk Foundation „Menopauza bez tabu” wynika, że 71 proc. kobiet przed menopauzą ma trudności z określeniem swojego stanu wiedzy na temat tego zjawiska lub określa go jako zły. W grupie kobiet 18–29 lat 21 proc. ankietowanych ocenia swoją wiedzę źle i bardzo źle. 83 proc. kobiet i 47 proc. mężczyzn uważa, że brakuje dostępu do rzetelnej wiedzy na temat menopauzy.

*Ten brak wiedzy niestety widać również wśród specjalistów. Brakuje holistycznego spojrzenia, wiedzy o tym, co się dzieje z kobietą w tym okresie życia. Jeżeli więc połączymy brak wiedzy kobiet i specjalistów, to mamy taki rezultat, że kobiety nie wiedząc, co się z nimi dzieje, szukają pomocy u różnych specjalistów. Oni patrząc przez pryzmat swojej specjalizacji, nie widzą pozostałych objawów. Na przykład kardiolog się skupi na kołataniu serca, a na zawrotach głowy już nie bardzo –* uważa Anna Samsel.

Jedynie 40 proc. kobiet czerpie wiedzę na temat transformacji menopauzalnej od lekarzy. Zdecydowanie częściej źródłem informacji staje się internet. 46 proc. respondentek deklaruje, że korzysta z wyszukiwarek lub narzędzi opartych na sztucznej inteligencji. Ponad połowa badanych pań uważa, że wśród lekarzy brakuje holistycznego podejścia do menopauzy, które skupiałoby się na zmianach zachodzących w całym organizmie kobiety, nie tylko w układzie rozrodczym. Jednocześnie 67 proc. badanych przyznaje, że w przypadku podejrzenia menopauzy wybrałyby się do lekarza.

*Kobiety, szukając pomocy, chodzą od jednego do drugiego specjalisty. Ja to nazywam turystyką menopauzalną. Natomiast to ma konkretne koszty dla zdrowia kobiet, a kolejki do specjalistów się wydłużają. W Wielkiej Brytanii policzono, że kobiety muszą odbyć do 10 wizyt u specjalisty, aby dostać właściwą diagnozę menopauzy –* podkreśla przedstawicielka Kulczyk Foundation.

Ten problem dotyczy także rynku pracy. W Polsce żyje ok. 4,5 mln kobiet w wieku okołomenopauzalnym (40–55 lat), a prawie 70 proc. z nich jest aktywnych zawodowo.

*Co piąta osoba pracująca w Polsce jest kobietą w okresie transformacji menopauzalnej, a my w ogóle się tym tematem nie zajmujemy. Jeżeli ta kwestia jest niezaopiekowana, kobiety gorzej funkcjonują również w miejscu pracy. Jeżeli nie jest ono przystosowane do potrzeb kobiet w tym okresie życia, to również wpływa na pogorszenie ich objawów –* wyjaśnia Anna Samsel.

Z badania Ipsosu przeprowadzonego na zlecenie Kulczyk Foundation „Niewidzialne w pracy. Kobiety w okresie menopauzalnym” wynika, że 94 proc. pracujących kobiet w wieku 40–55 lat odczuwa objawy transformacji menopauzalnej, a 46 proc. z nich doświadcza w tym samym czasie sześciu lub więcej uciążliwych symptomów, takich jak ból mięśni, stawów lub głowy (57 proc.), przewlekłe zmęczenie (50

proc.) czy też zaburzenia snu (45 proc.). Według 83 proc. pracownic dolegliwości te negatywnie wpływają na ich komfort i efektywność w pracy. Prawie połowa pracujących Polek uważa, że w ich miejscu pracy specyficzne potrzeby kobiet w okresie okołomenopauzalnym nie są dostrzegane. Konsekwencją tego jest stres związany z wpływem objawów na pracę (41 proc.), a także poczucie obniżonej sprawności i efektywności (38 proc.).

*Jakie ma to konsekwencje dla pracodawców? Jeżeli kobiety gorzej się czują, to wpływa na ich wydajność pracy, absencję, ponieważ muszą pójść do lekarza i wziąć dzień wolny. Dlatego ważne jest zajęcie się tym tematem. De facto wpływa on na kobiety, pracodawców, ale również pośrednio na nas wszystkich, na całe społeczeństwo, więc również na PKB naszego kraju – podkreśla przedstawicielka Kulczyk Foundation.*

42 proc. badanych kobiet rozważało zmianę, ograniczenie lub zakończenie aktywności zawodowej z powodu symptomów menopauzy. Częściej dotyczyło to kobiet doświadczających wielu dolegliwości jednocześnie.

*W naszym badaniu chcieliśmy określić, jakie są problemy i obszary, które potrzebują zaopiekowania. Zwołaliśmy interdyscyplinarne grono eksperckie, tworząc okrągły stół menopauzalny, i przez ponad rok analizowaliśmy te problemy, szukając rozwiązań. Wszystkie nasze analizy i rekomendacje znalazły się w publikacji „Biała Księga Menopauzy. Diagnoza i rekomendacje”, którą złożyliśmy na ręce decydentów, do Ministerstwa Zdrowia, resortu pracy i różnych instytucji państwowych – zaznacza Anna Samsel.*

Jak podkreśla, raport jest odpowiedzią na brak świadomości i edukacji na temat transformacji menopauzalnej wśród społeczeństwa, zarówno kobiet, które jej doświadczają, jak również mężczyzn, pracowników ochrony zdrowia, a także pracodawców.

*Tu zrobiliśmy już pierwszy krok, ponieważ organizujemy wiele spotkań dla kobiet. Ruszyliśmy również z kampanią społeczną, gdzie w przygotowanym spocie pokazujemy, że trzeba na ten temat rozmawiać, ponieważ to dotyczy nas wszystkich - wyjaśnia przedstawicielka Kulczyk Foundation. - W tym opracowaniu znalazła się również część dotycząca opieki medycznej. Rekomendowaliśmy edukację specjalistów, ale również włączenie położnych w system opieki menopauzalnej. Położne są przygotowane do tego, aby towarzyszyć kobietom na każdym etapie życia, o czym mała która z nas wie.*

72 proc. kobiet zgadza się z tym, że zadaniem położnych, oprócz dbania o kobietę w okresie ciąży, jest także wspieranie ich w okresie menopauzy, ale tylko 3 proc. Polek wybrałoby się do niej w przypadku podejrzenia menopauzy.

*Trzecim obszarem, który również w tej publikacji przedstawiliśmy, jest praca. Bardzo ważne by było, aby systemowo wskazywać pracodawcom możliwe rozwiązania i wspierać ich w tym, aby wprowadzali je w miejscach pracy – podkreśla Anna Samsel.*

69 proc. pracujących Polek w wieku 40–55 lat uważa, że firmy powinny dysponować rozwiązaniami, które wspierają kobiety w okresie menopauzalnym. Oczekują głównie praktycznych udogodnień, które pomogą złagodzić uciążliwe objawy i ułatwią godzenie pracy z potrzebami zdrowotnymi. Mowa m.in. o zapewnieniu odpowiednich warunków temperaturowych, łatwym dostępie do konsultacji medycznych i badaniach profilaktycznych czy też możliwości pracy zdalnej.

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 18, sierpień 2026 11:55

Ewelina Kocemba

Odsłony: 63

---

*Podjęliśmy szereg działań, aby zmieniać sytuację dotyczącą menopauzy. Zależało nam na tym, żeby świadomość rostała, więc ukazało się wiele artykułów, rozmawiamy ze specjalistami, prowadzimy szereg spotkań dla kobiet - wymienia ekspertka Kulczyk Foundation. - Oprócz tego pod patronatem Ministerstwa Zdrowia zrobiliśmy kurs doszkalcający dla położnych, który miał przygotować je do prowadzenia porad menopauzalnych. Pierwotnie decyzja była taka, że to będzie rozwiązanie systemowe. Czekamy na decyzję resortu w tej sprawie. Mamy nadzieję, że to rozwiązanie wejdzie w życie, ponieważ na pewno będzie korzystne zarówno dla kobiet, jak i dla systemu.*

*Źródło: Newseria*