

WEBINAR

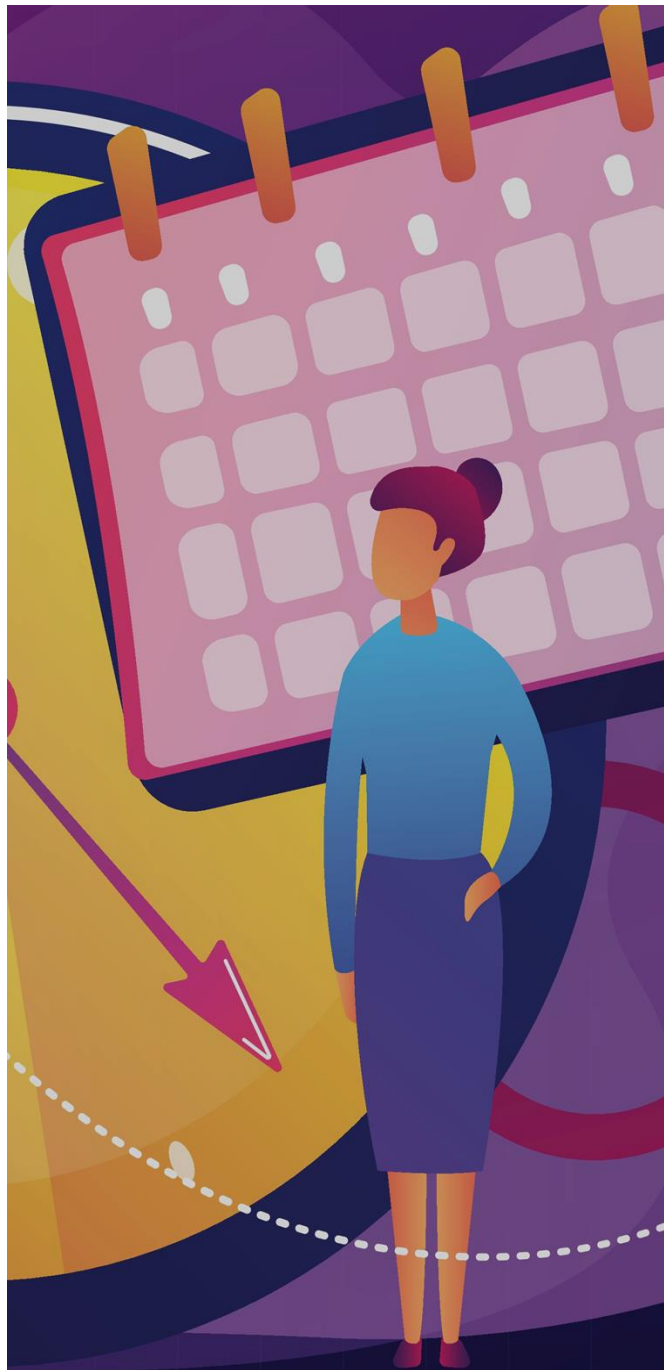
30. Maj 2024 kl. 10-11

Menstruation, menstruel sundhed og overgangsalder på arbejdspladsen



Program

- 1 Velkomst og ramme**
v/Lise Schmidt Aagesen, Dansk Standard
- 2 Individuelle og samfundsøkonomiske konsekvenser ved manglende fokus på overgangsalder**
v/Lasse Gliemann, PhD, Ass. Professor, Viceinstituteder, Institut for Idræt og Ernæring, KU
- 3 Grethe kan ikke sove - overgangsalderen på arbejdspladser**
v/Sanne Gottlieb, Sygeplejerske, stifter af Menokonsult og medlem af British Menopause Society
- 4 Menstruel sundhed på arbejdspladsen**
v/Kathrine Gammelby Lodberg, Privatsektorrådgiver, Sex & Samfund
Julia Kadin Funge, Sundhedsfaglig rådgiver, Sex og Samfund
- 5 Udvikling af international standard for menstruation, menstruel sundhed og overgangsalder – et værktøj til arbejdspladser**
v/Lise Schmidt Aagesen, Dansk Standard



- Webinaret optages
- Optagelse bliver tilgængelig på DS.dk og udvalgets hjemmeside
- I kan stille spørgsmål i chatten

S-803, Socialt bæredygtige arbejdspladser



03. oktober 2022

Se eller gense webinaret om ligestilling og diversitet

Se eller gense webinaret om ligestilling og diversitet, hvor Dansk Standard sammen med en lang række spændende oplægsholdere fortæller om den nye standard, DS 5001 - Ledelsessystem for ligestilling og diversitet.



15. september 2022

Ny ledelsesstandard skal styrke ligestilling og diversitet på arbejdspladsen

Danske virksomheder og organisationer kan nu få dokumentation for, at de arbejder ambitiøst og kontinuerligt med ligestilling og diversitet.



13. september 2021

Nyt værktøj til proaktivt og systematisk arbejde med psykisk arbejdsmiljø

Trods øget fokus giver det psykiske arbejdsmiljø fortsat - og faktisk i stigende grad - anledning til udfordringer for sundheden, sikkerheden og trivslen på arbejdspladsen. En ny international standard giver inspiration og vejledning til at arbejd...



28. september 2021

Video: Virksomhedens arbejde med psykisk arbejdsmiljø

Se eller gense webinaret om den nye standard ISO 45003, som giver vejledning til, hvordan din virksomhed kan arbejde proaktivt og systematisk med psykisk arbejdsmiljø.

Hvem er Dansk Standard

Danmarks officielle standardiseringsorganisation

Det er vores rolle

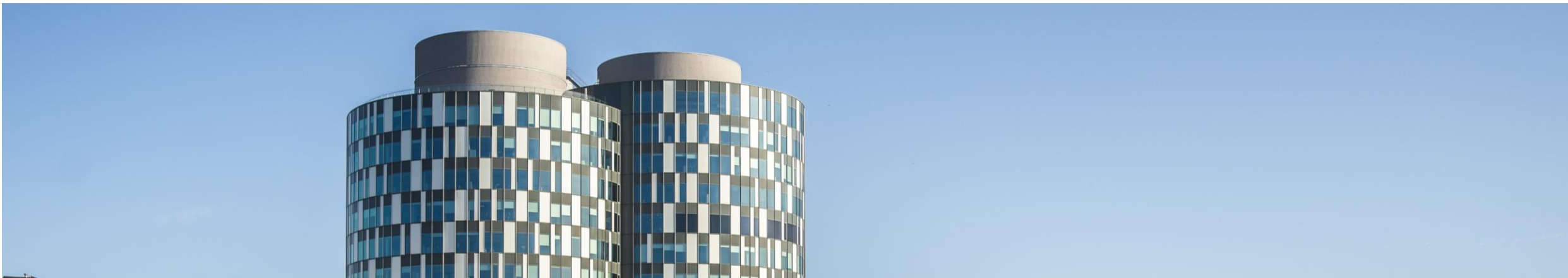
- at understøtte og facilitere udviklingen af standarder og sikre størst mulig indflydelse for danske interessenter.

- Erhvervsdrivende fond, grundlagt i 1926
- Erhvervspolitisk partnerskab med Erhvervsministeriet
- Formålet er at virke til gavn for samfund og erhvervsliv gennem standardisering, miljømærkning, videnformidling og rådgivning
- 250 standardiseringsudvalg

Vi er medlem af:



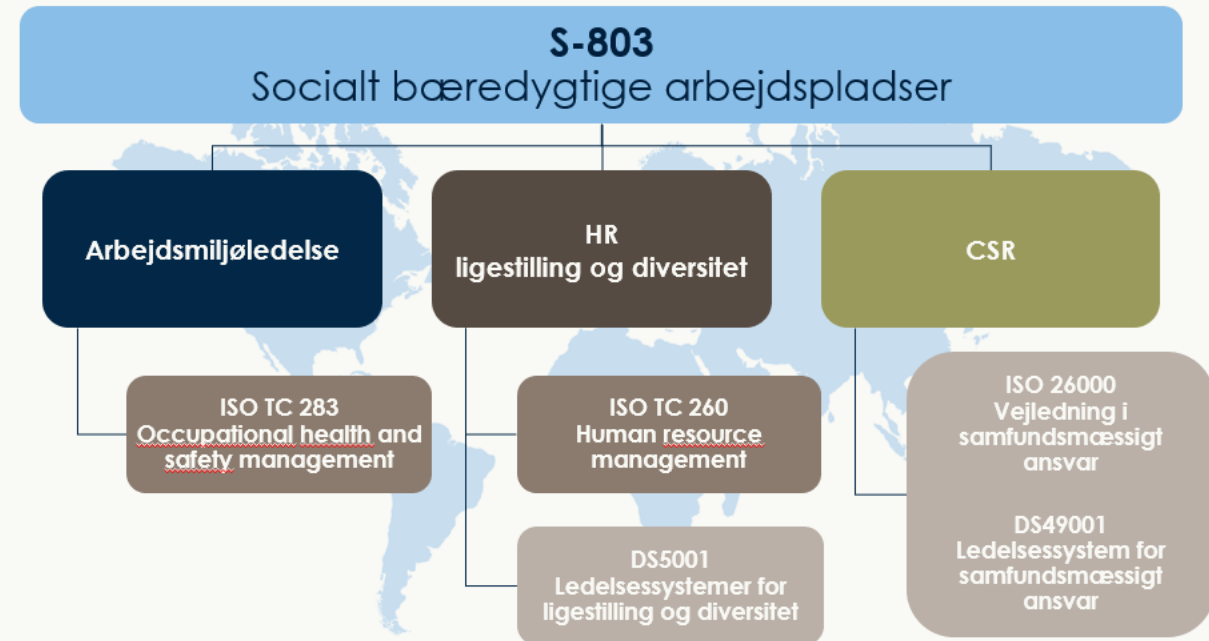
En stærk platform af solide brands:



Udvikling af standarder der understøtter socialt bæredygtige arbejdspladser

Der er stort fokus på det bæredygtige arbejdsliv.

Vores bidrag er udvikling af standarder og værktøjer, der kan støtte organisationer i deres arbejde med at skabe og sikre socialt bæredygtige arbejdspladser.



Medlemmer af Socialt bæredygtige arbejdspladser

ABB	Forsikring & Pension	Normværk
AP Pension	Force Technology	Per Aarsleff
Bureau Veritas Certification Denmark	Forsvarsministeriets Ejendomsstyrelse	Rambøll Management
CABI	GROW	Red barnet
Copenhagen Pride	High Performance	Siemens
Dansk Erhverv	Københavns Universitet	Sex & Samfund
Danske Handicaporganisationer	Kvinfo	Tænk tanken EQUALIS
Dansk Industri	Mannaz	Tænk tanken Bæredygtigt Arbejdsliv
DNV Business Assurance Denmark	Menokonsult	Videnscenter for Handicap
		Ørsted Services



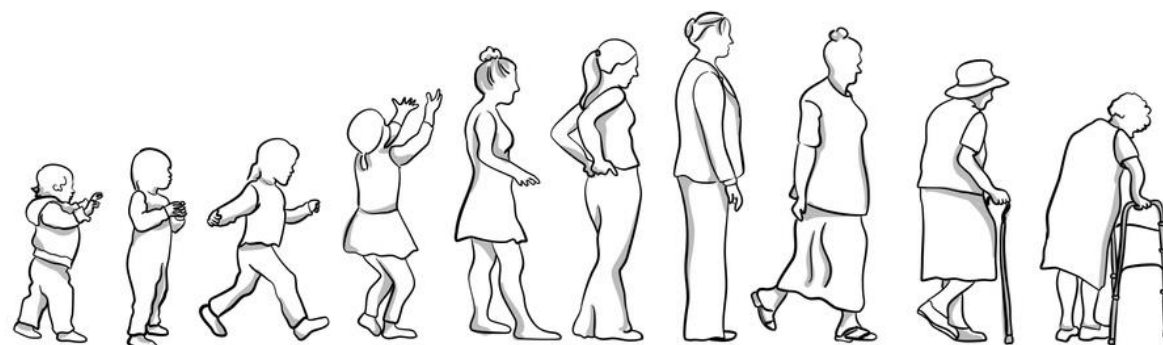
Individuelle og samfundsøkonomiske konsekvenser ved manglende fokus på overgangsalder

Lasse Gliemann, Ph.D. Ass. Professor, Viceinstitutleder, Institut for Idræt og Ernæring, KU

Individuelle og samfundsøkonomiske konsekvenser ved manglende fokus på overgangsalder

Lasse Gliemann, PhD, Ass. Professor,
Viceinstitutleder,
Institut for Idræt og Ernæring, KU

UNIVERSITY OF COPENHAGEN



Bestseller

Everything you
always wanted to
know about **sex***

Explained by
David Reuben, M.D.

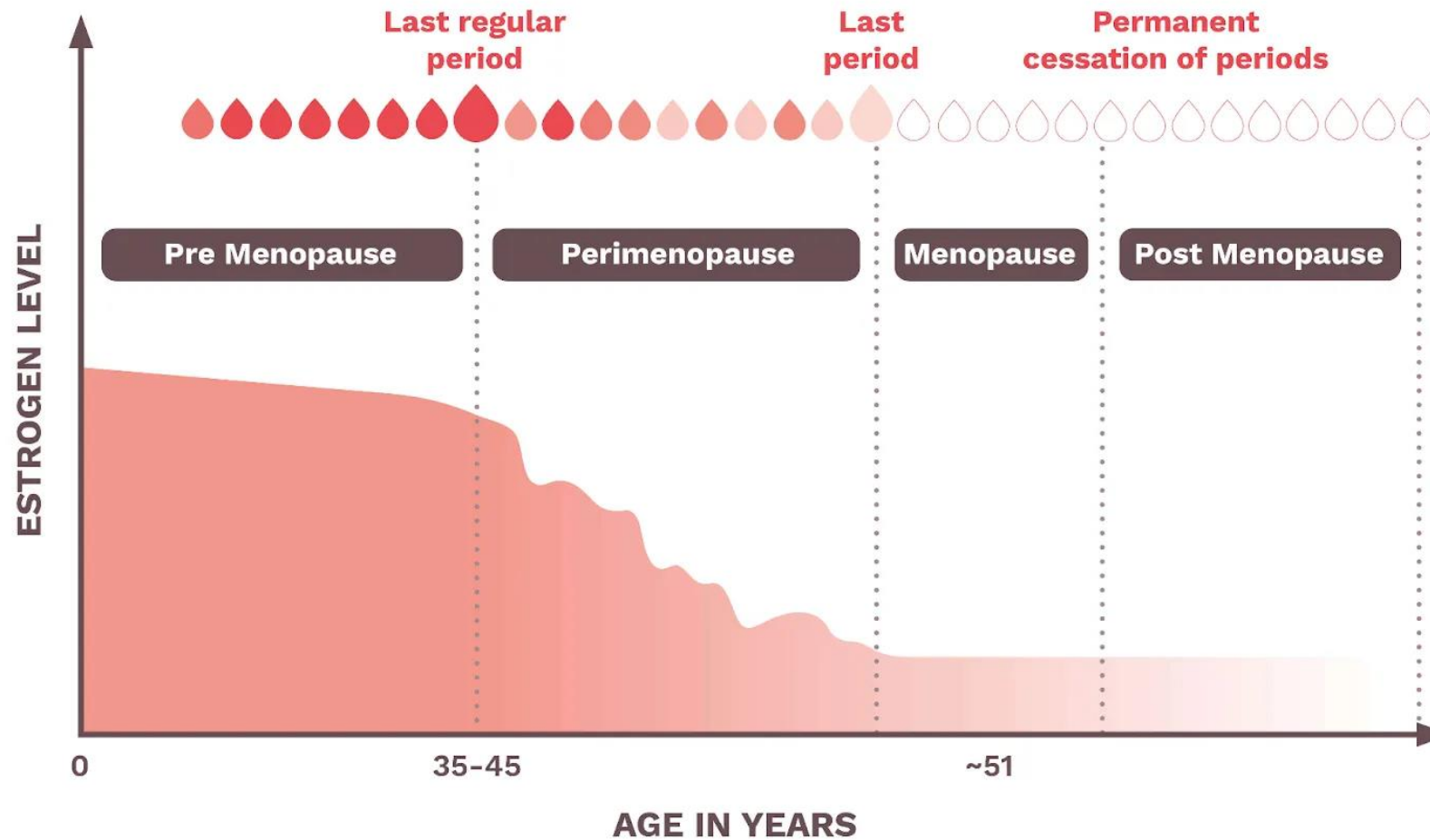
* BUT WERE AFRAID TO ASK

Overgangsalder anno 1969

'As estrogen is shut off, a woman comes as close as she can to being a man. Increased facial hair, deepened voice, obesity, and decline of breasts and female genitalia all contribute to a masculine appearance. Not really a man but no longer a functional woman, these individuals live in a world of intersex. Having outlived their ovaries they have outlived their usefulness as human beings.'

(1969, p. 287)

Overgangsalder



Hormone Replacement Therapy (HRT)



NOW SHE
CAN COOK
BREAKFAST
AGAIN

... WHEN YOU PRESCRIBE NEW
MORNIDINETM
(BRAND OF PIPAMAZINE)

A new drug with specific effectiveness in nausea and vomiting of pregnancy, Mornidine eliminates the ordeal of morning sickness. With its selective action on the vomiting center, or the medullary chemoreceptor "trigger zone," Mornidine possesses the advantages of the phenothiazine drugs without unwanted tranquilizing activity.

six, to eight hours, provide excellent relief all day. In patients who are unable to retain oral medication when first seen, Mornidine may be administered intramuscularly in doses of 5 mg. (1 cc.).

Mornidine is supplied as tablets of 5 mg. and as ampuls of 5 mg. (1 cc.).

G. D. Searle & Co., Chicago 90, Illinois.

In the menopause...
transition without tears



Milprem promptly relieves emotional distress with lasting control of physical symptoms

Milprem

In minutes, Milprem starts to ease anxiety and depression. It relieves insomnia, relaxes tense muscles; alleviates low back pain and tension headache. As the patient continues on Milprem, the replacement of estrogens checks hot flashes and other physical symptoms.

Easy dosage schedule: One Milprem tablet t.i.d. in 21-day courses with one-week rest periods; during the rest periods, Miltown alone can sustain the patient.

Milprem (4-conjugated estrogens) (equine)
Supplied in 21-day courses for 21 days (Miltown)
MILPREM-400, each coated pink tablet contains 400 mg. Miltown (meprobamate) and 0.4 mg. conjugated estrogens (equine).
MILPREM-200, each coated pink tablet contains 200 mg. Miltown and 0.4 mg. conjugated estrogens (equine).
Both estrogens in bottles of 60.
Literature and bottles on request.

WALLACE LABORATORIES, New Brunswick, N. J.

help
keep her
this way



specifically designed for estrogen replacement in the menopause...and later years

Premarin[®]
CONJUGATED ESTROGENS (equine)

PREMARIN (conjugated estrogens—equine) is a naturally occurring, orally active, water-soluble estrogen presented as the complete equine estrogen complex. **CAUTION:** *In the female:* To avoid continuous stimulation of breast and uterus, cyclic therapy is recommended (3 week regimen with 1 week rest period—Withdrawal bleeding may occur during this 1 week rest period). *In the male:* Continuous therapy over prolonged periods of time may produce gynecomastia, loss of libido, and testicular atrophy. **AVAILABLE** in 4 potencies for individualized treatment: **Tablets**—2.5 mg. (purple), 1.25 mg. (yellow), 0.625 mg. (red), 0.3 mg. (green); bottles of 100 and 1,000. 2.5 mg. tablets also available in 20's.

AYERST LABORATORIES New York, N.Y. 10017-Montreal, Canada

Symptomer

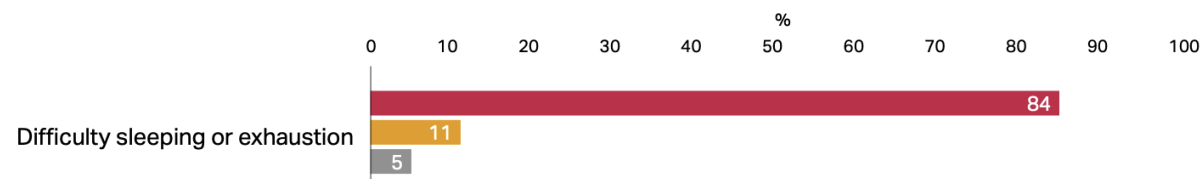
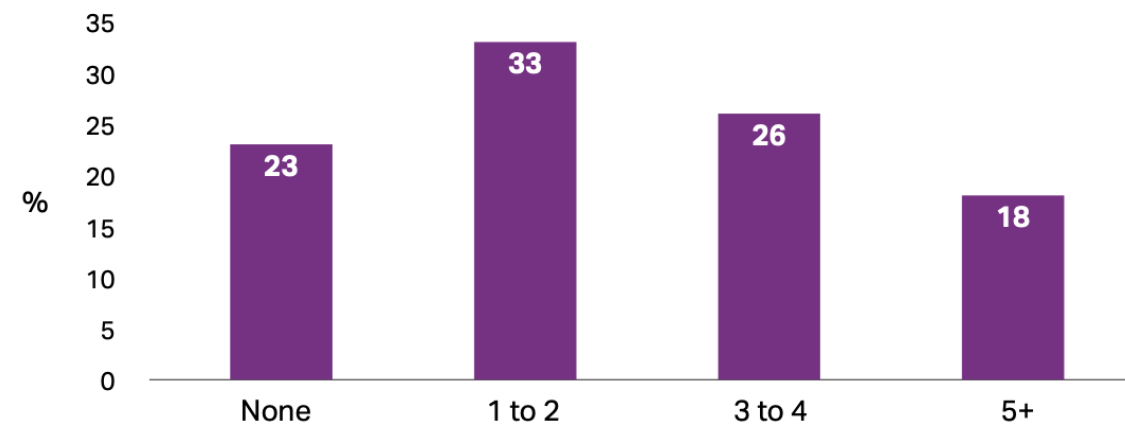


Fig 2: Number of symptoms that are/have been 'very difficult'

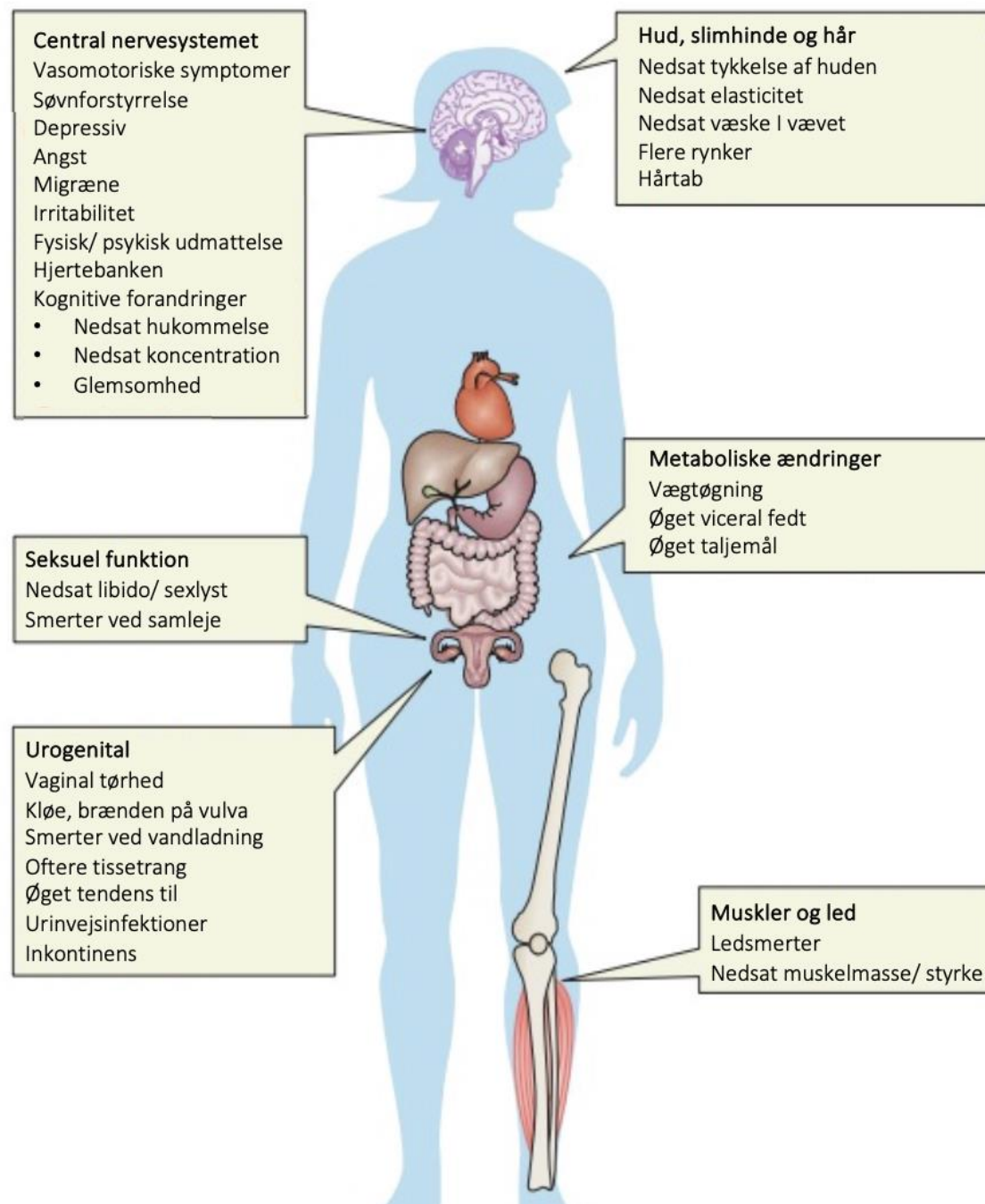
N:4,014

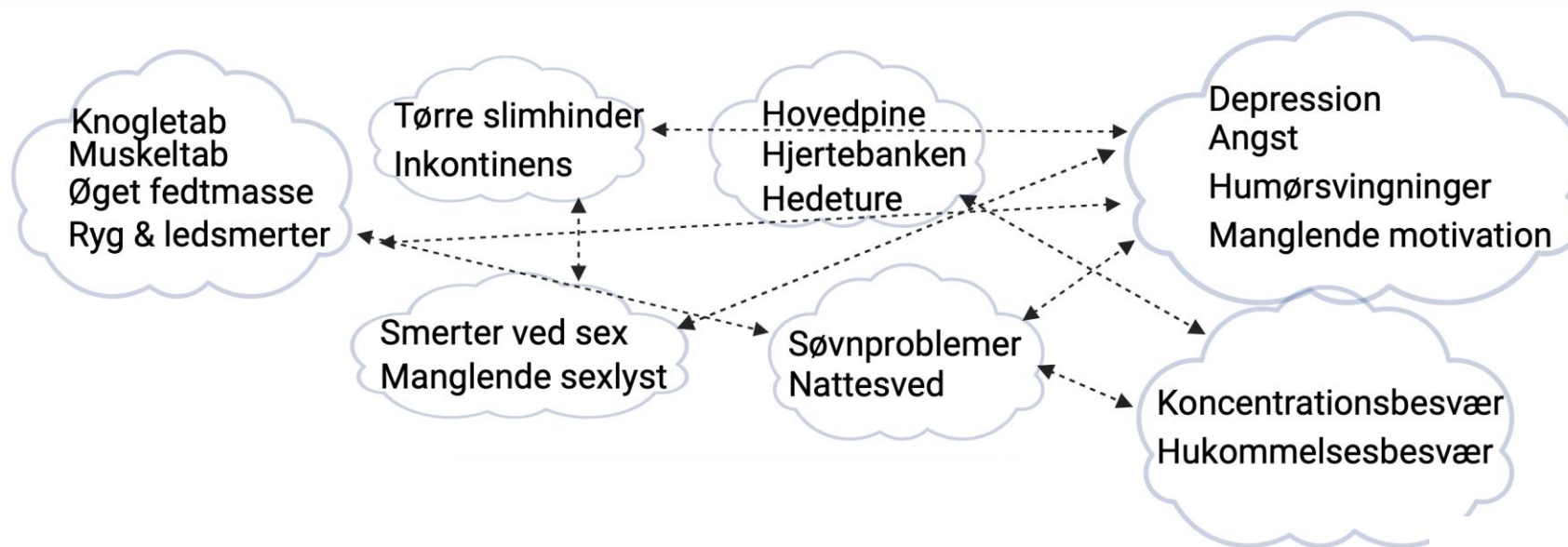


■ Very/Somewhat Difficult
■ Not very/Not at all difficult
■ Did not experience

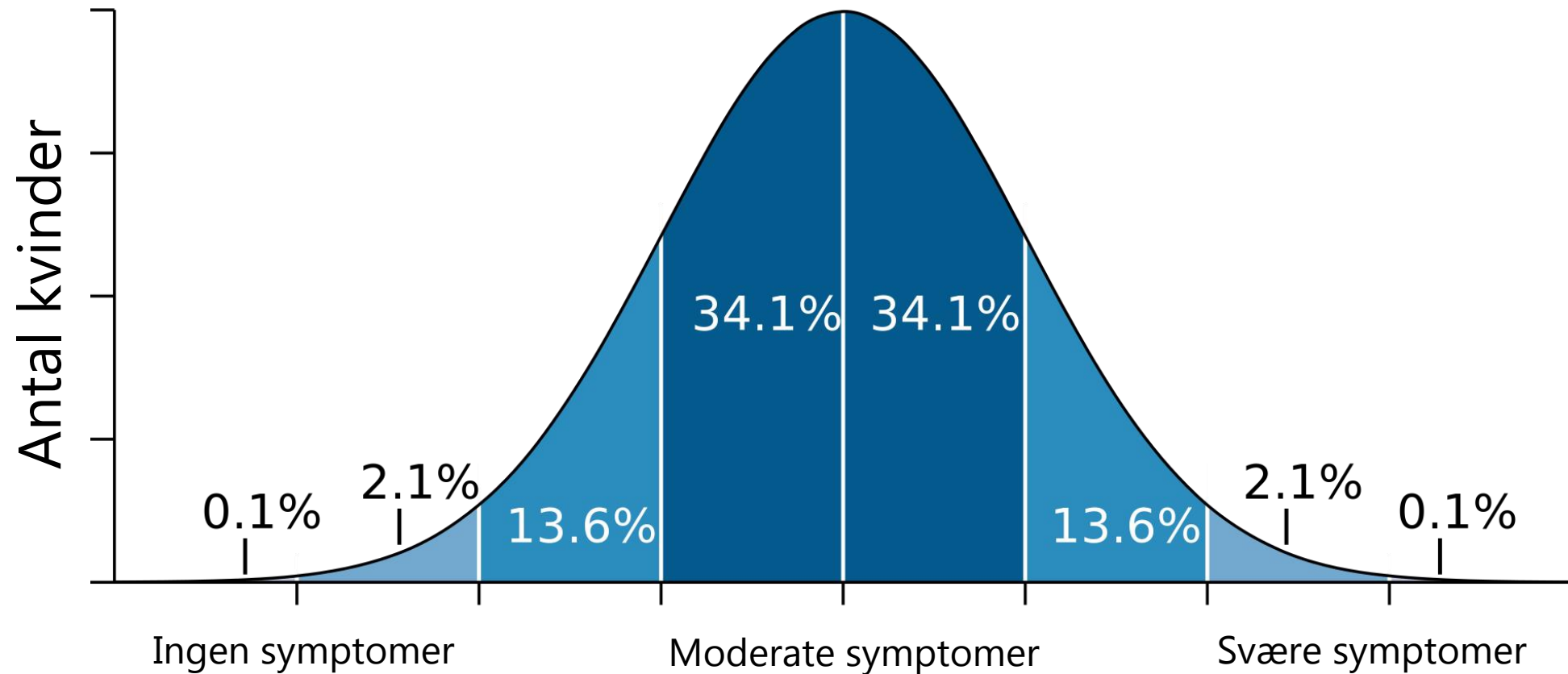
OBS. Tal fra England
 N= 4014
 Age 45-55

Overgangsalder er ekstrem kompleks





Forskellige oplevelser af overgangsalder



Individuelle konsekvenser

- Individet i samfundet:
 - Idealisering af effektivitet, kontrol af krop og følelser, individansvar
- Individet i det sociale hverdagsliv
 - Familie, arbejde, fritidsliv
- Individets udfordringer ift. symptomer
 - Kontroltab; hedeture, vægt, depression, raseri, søvn, inkontinens
 - Skam, ensomhed
- Glem ikke at mange også oplever denne fase i livet positiv
 - Øget handlekraft, mere fokus på sig selv
- Glem ikke mændene
 - Sprog, interesse, støtte

Samfundsøkonomiske konsekvenser

WOMEN'S HEALTHCARE Q3 2022

There are 14 million working days lost in the UK to menopause



iStock / Getty Images Plus / Liubomyr Vorona

DIVE BRIEF

Mayo Clinic: Menopause symptoms cost \$1.8B per year in lost productivity

There's a critical need for employers to address menopause in the workplace, said a doctor at Mayo Clinic.

Published April 28, 2023

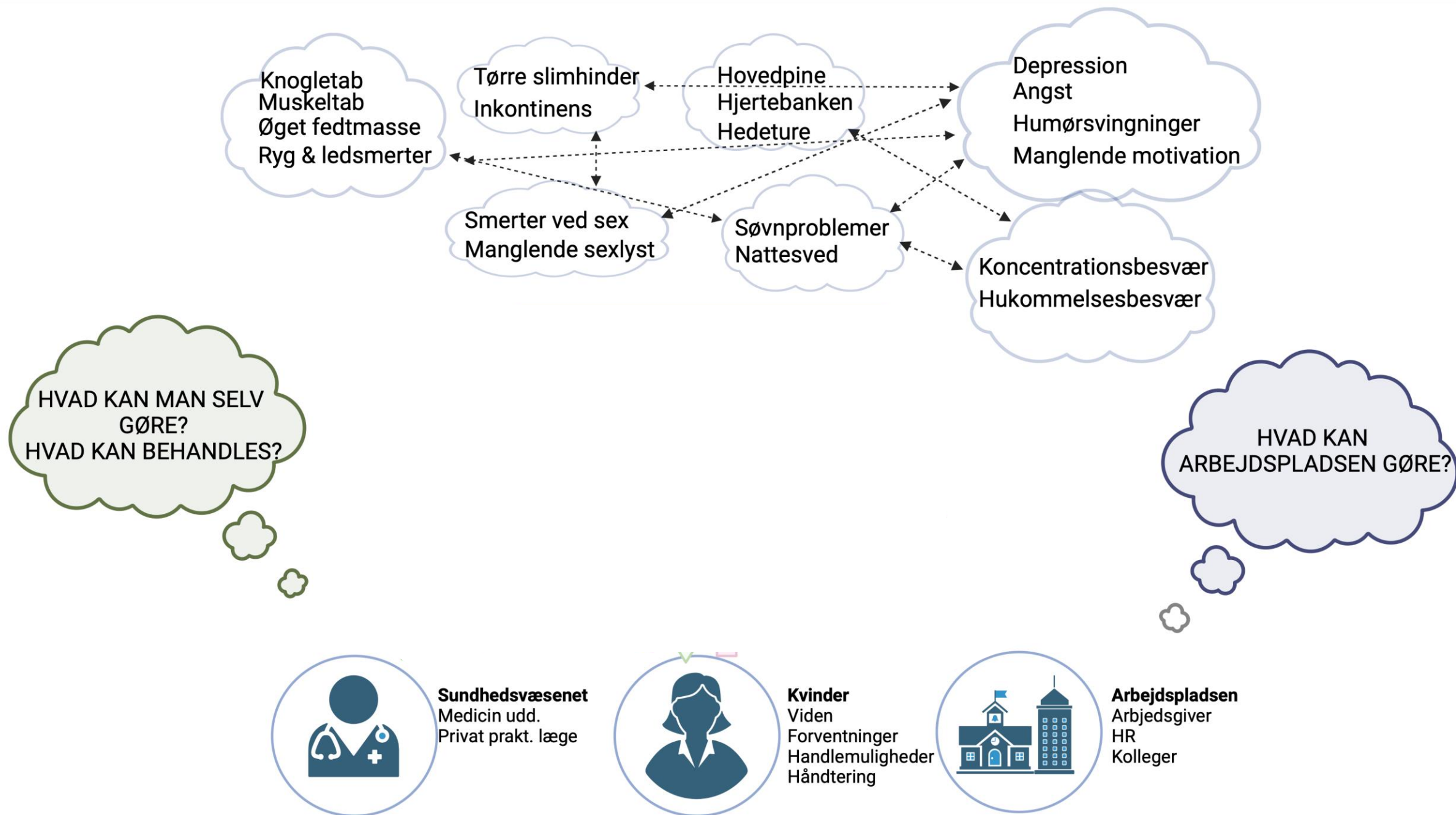
Hvad koster overgangsalder det danske samfund?

Estimat af samfundsøkonomiske konsekvenser af overgangsalder i Danmark

Tabt arbejdsfortjeneste:
~3.6-4.3 mia DKK / år

Årsværk tabt:
10.000 /år

*præliminære beregninger baseret på:
Danmarks Statistik
SoS rapport Socialstyrelsen.se
Statistics Finland
Todorova et al. 2023 (DK, SWE, NO, FIN)
Lipasti et al. 2023 (FIN)
DiBonaventura et al. 2013(DE, FR, SPA, ITA, UK)



"Visionen er at skabe et epicenter for forskning i overgangsalder med henblik på at initiere evidensbaseret forskning i alt fra basal fysiologi til kompleksiteten af kvinders sociale og mentale liv, til gavn for den enkelte kvinde og hele samfundet"

Center for Kvinder I sund overgang



Politikere



Kvinder



Forskere



Arbejdsgivere



Fonde



Sundhedsfaglige

Grethe kan ikke sove - overgangsalderen på arbejdspladser

Sanne Gottlieb, Sygeplejerske, stifter af Menokonsult og medlem af British Menopause Society



OA & workplace

AF MENOKONSULT- SANNE GOTTLIEB



En ordentlig arbejdsplads

Gør det attraktivt for sine medarbejdere at arbejde der

Arbejder på at få en større kvindelig repræsentation

Udelukker dermed ikke 50% af talentpuljen

Fordi det er det rigtige at gøre – eller fordi det forbedrer arbejdsresultaterne



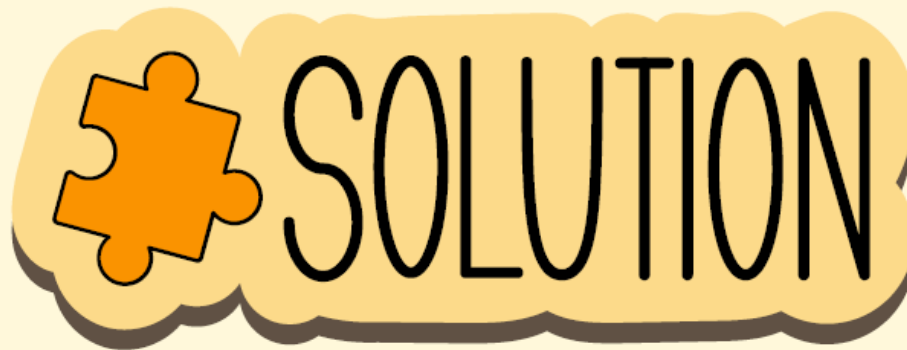
**Data viser at 85% af vores performance
ikke kommer fra os selv**

Det kommer fra systemet omkring os

Har vi det som vi har brug for?

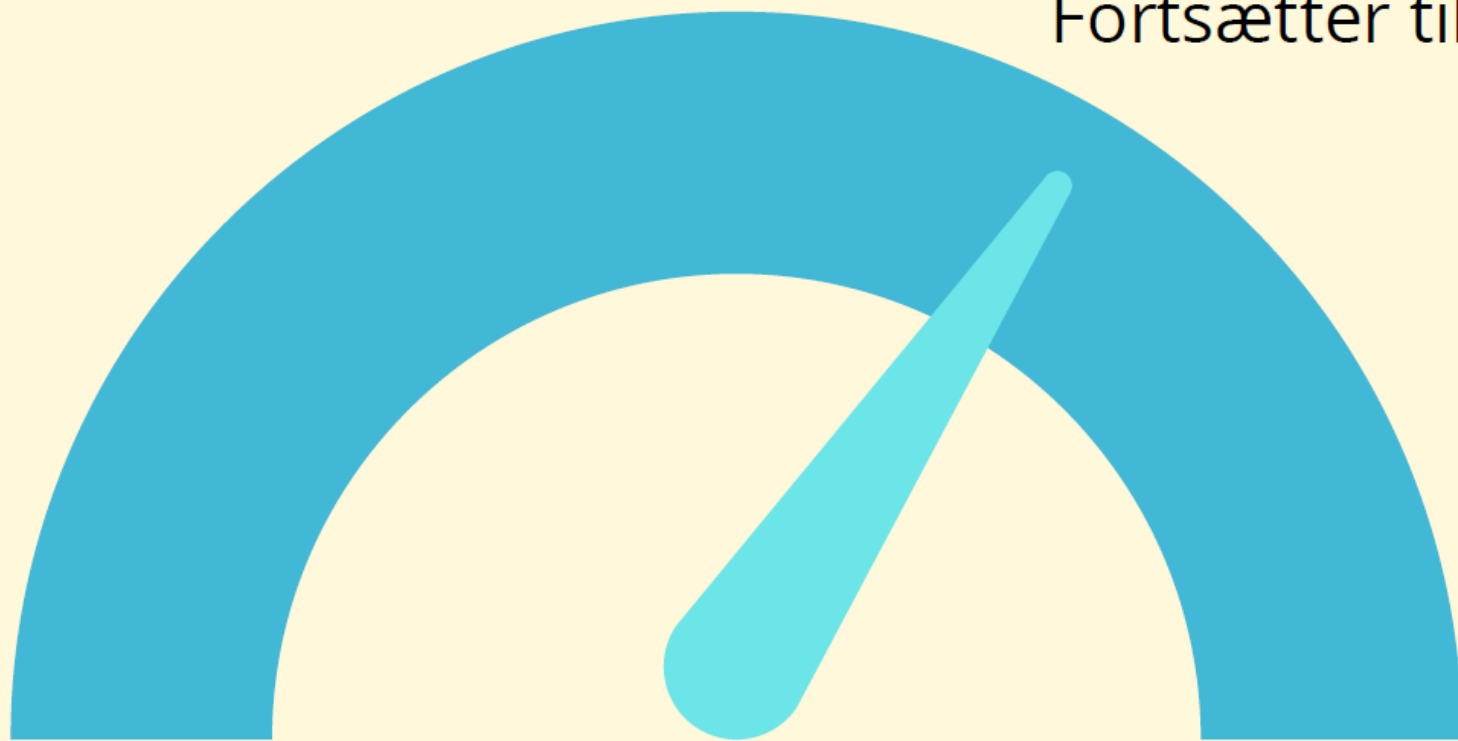


**Har du som arbejdsplads muliggjort at din
medarbejder har det som hun har brug for -
og dermed kan performe sit ypperste?**



Symptomer på overgangsalder begynder op til 10 år inden menopausen

Fortsætter til kvinden er 80 år for 9%



Hvad ved vi?

1/3 af kvinder i
overgangsalderen, er så
påvirkede af symptomer,
at det påvirker
dagligdagen betydeligt –
– og dermed også når
kvinden går på arbejde



**Mange kvinder tror at de har
stress**

**Arbejdspladsen tror at de har
stress**

Fordi symptomerne er diffuse og kan ligne stress



Overgangsalder kan vise sig ved ...

Hovedpine

hedeture

svimmelhed

hjerterbanken

Indre uro

Svær ved at overkomme det man plejer

Svært ved at huske

Tinnitus

Såkaldt Brain fog

Voldsomme blødninger

Trang til at tisse her og nu

autoimmune sygdomme

Ledsmerter

Svedeture

Manglende søvn



Hvad viser data

01

10% har opsagt job i UK
9% har opsagt job i DK

02

Største udfordring er manglende søvn, koncentrationsbesvær, hedeture og svært ved at multitaske.

03

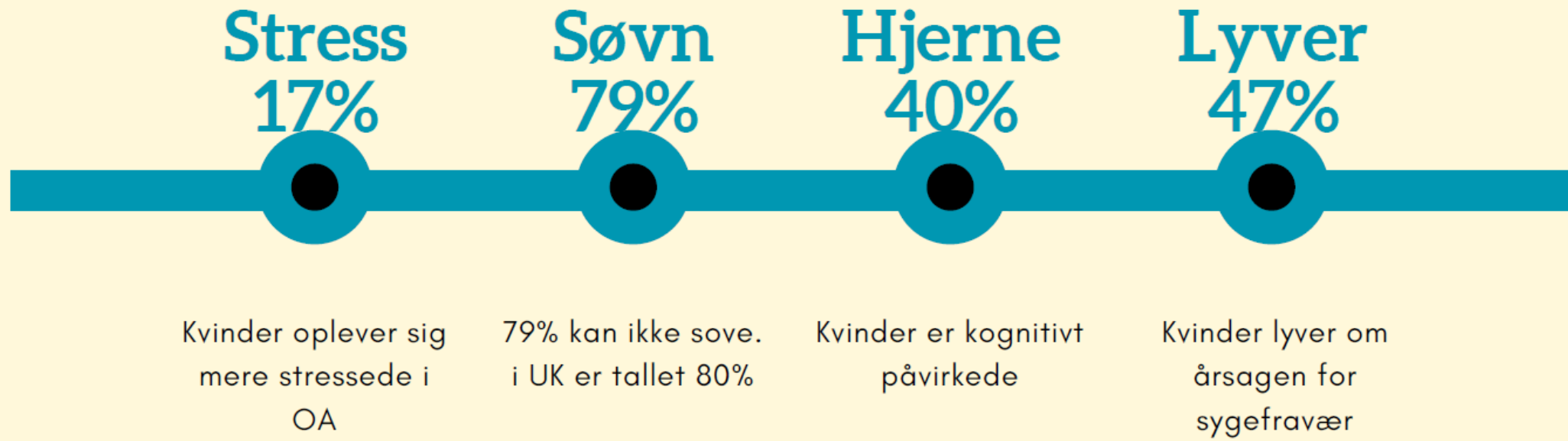
Kvinder holder sygedage pga symptomer. Ofte ved de ikke selv at deres symptomer skyldes OA. Arbejdspladsen kan støtte her.

04

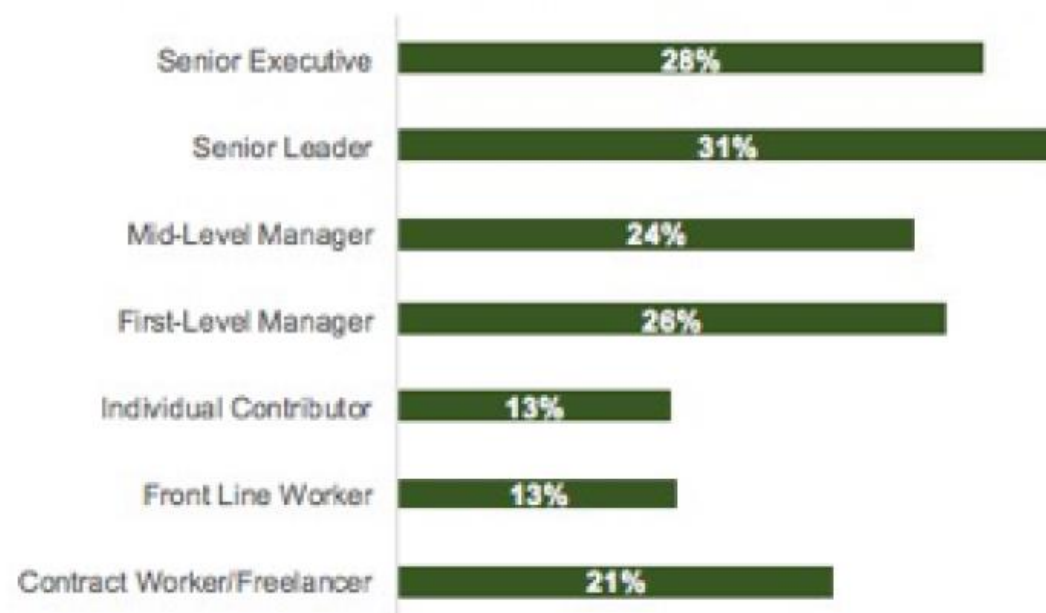
Data viser, at 30 % ikke bliver imødekommet af arbejdspladsen, når de beder om hjælp. Både UK og DK.



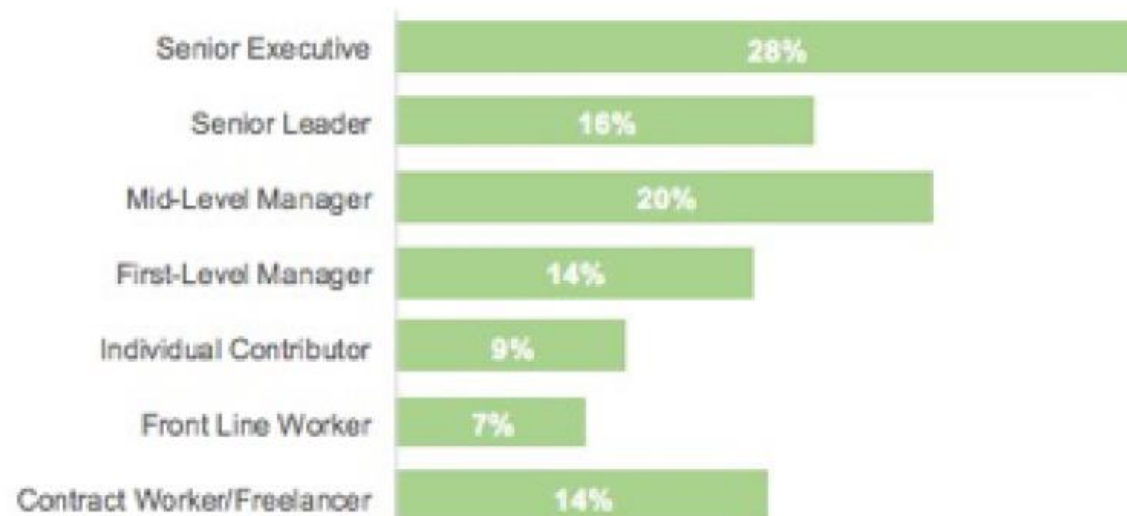
Menokonsults undersøgelse



Missed work more than a week due to perimenopause/menopause symptoms by job title



Ever quit a job due to perimenopause/menopause symptoms by job title



Korn Ferry Survey

2024

En menopause standard betyder at:

Kvinder får det bedre mens de er i overgangsalderen

Mindre nedgang i produktivitet, sammenlignet med mænd i samme alder

Det kan få kvinder til at række hånden i vejret til lederstillinger

Påvirker kønsbalancen positivt



Fordele ved en standard om OA

Arbejdspladsen får den rette guideline - og værktøjer til at imødekomme kvinder i OA

Det bliver standardiseret

Arbejdspladsen navigerer sikkert

Arbejdspladsen er et attraktivt sted for alle

Kvinder forbliver på arbejdsmarkedet.



Menstruel sundhed på arbejdspladsen

Kathrine Gammelby Lodberg, Privatsektorrådgiver, Sex & Samfund

Julia Kadin Funge, Sundhedsfaglig rådgiver, Sex og Samfund

Menstruel sundhed på arbejdspladser

Og hvorfor det er så vigtigt

SEX
SAMFUND



30. maj 2024
Julia Kadin Funge
Kathrine G. Lodberg

Omfanget



Periode

Fra pubertet til overgangsalder

- Sundhed.dk: 3-5 dage om måneden
- Medicin.dk: 4-7 dage om måneden
- Typisk er cyklus 28 dage
- Cyklusser er forskellige og kan ændre sig over et liv



Udfordringer

Man kan opleve udfordringer både under menstruation og i dagene op til

- 70-80% (nogen siger 80-90%) oplever fysiske og/eller psykiske ændringer i perioden imellem ægløsning og menstruationsstart.
- Udfordringerne kan ændre sig undervejs i livet.



Underbelyst emne

- Bind siden tidernes morgen.
- Først begyndt at se mainstream af alternativer for 7-8 år siden. eksempelvis menstruationskoppen og menstruationstrusser
- Mange myter og manglende behandling af gener

Definition af menstruel sundhed



Der findes endnu ikke en officielt anerkendt definition af menstruel sundhed

Menstruel sundhed indebærer at



Have adgang til korrekt information om menstruationscyklussen og relaterede selvpleje- og hygiejnepraksisser.



Have adgang til at pleje ens krop under menstruation i overensstemmelse med ens præferencer. Det inkluderer adgang til menstruationsprodukter samt vand, sanitet og hygiejnetjenester og adgang til rengøring og/eller bortskaffelse af brugte materialer.



Have adgang til rettidig og korrekt behandling samt pleje af menstruations-relaterede ubehag, gener og lidelser



Opleve et positivt og respektfuldt miljø i forhold til menstruationscyklussen, fri for stigmatisering, menstruationsrelateret udelukkelse, begrænsning, diskrimination, psykisk belastning, tvang og/eller vold.

“ Menstruel sundhed er en tilstand af fuldstændigt fysisk, mentalt og socialt velbefindende og ikke blot fraværet af sygdom eller svækkelse, i forhold til menstruationscyklussen ”

Kilde: Hennegan J, Winkler IT, Bobel C, Keiser D, Hampton J, Larsson G, Chandra-Mouli V, Plesons M, Mahon T. Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. Sex Reprod Health Matters. 2021 Dec;29(1)

Gener op til og under menstruation



FYSISKE GENER

Mavekramper, oppustet mave, løs mave, hovedpine, træthed, svimmelhed, nedsat libido, øget appetit, brystspændinger.



PSYKISKE GENER

Irritabilitet, aggressivitet, humørsvingninger, nedsat stemningsleje, angst, grådtendens, søvnbesvær, koncentrationsproblemer.



PRAKTISKE GENER

Hvide uniformer, arbejde hvor man ikke bare kan gå fra kunden, arbejde væk fra en kontorbase, toiletfaciliteter hvor vasken ikke er i toiletbåsen, manglende hvilefaciliteter og muligheder for pauser, gemme tamponen på vej på toilettet, forklaringsproblem ved gener,



"In a workplace where breaks are monitored, it's hard to have the time to rush to the bathroom and remove a menstrual cup which is tricky and can take a while to insert back, so often I won't have any time to have an actual "break" that's not in the bathroom".

81% af hollandske kvinder imellem 15-45 rapporterede nedsat produktion under menstruation inden for de sidste tre måneder.

Barrierer på arbejdsmarkedet



HVERDAGSDISKRIMINATION

"A male colleague has joked that I've been 'PMS'ing', which has made me very uncomfortable, because my period does greatly affect my mental health at times and can be extremely painful"

39%

Af engelske respondenter føler støtte fra deres arbejdsgiver ift. menstruel sundhed.

27%

Af engelske respondenter føler ikke støtte fra arbejdsgiver ift. menstruel sundhed.



TABU

33% af engelske respondenter føler, at det er uprofessionelt at tale om menstruel sundhed med deres arbejdsgiver og 25% taler andre åbent om menstruation på arbejde.



NERVØSITET

89% af engelske respondenter har oplevet angst eller stress på deres arbejdsplads pga. menstruation.

I don't feel confident talking about this with my employer for fear that it would make me look flakey or weak.

Hvad kan virksomheder gøre



Fysiske aspekter på arbejde

- Adgang til toiletfaciliteter:
 - Håndvaskene er placeret inde på toilettet
 - Universel og nemt tilgængelig adgang
 - Adgang til sæbe, håndsprit og toiletpapir
- Uniformer og udstyr er designet efter menstruerende personers behov
- Recovery rooms: dedikerede afslapningsrum med mulighed for at ligge ned.



Politikker

- Overvej hvordan organisationens tilgang til menstrual sundhed (og overgangsalder) kan blive integreret i eksisterende politikker
- Husk at konsultere medarbejdere, som har en række forskellige funktioner i organisationen.



Design af arbejde

- Overvej rollens karakter: mobil, statisk, fysisk
- Fleksible arbejdstider og mulighed for hjemmearbejde
- Mulighed for hyppige pauser og siddepladser ved fysisk hårdt arbejde.



Inkluderende kultur og awareness

- Skab øget bevidsthed blandt medarbejdere om menstrual sundhed eks. gennem oplæg, informationsvideoer og kurser
- Afhold hyppige trivselssamtaler med alle medarbejdere (bevidsthed om at menstrual sundhed er en del af almen trivsel)
- Sikre respektfuld tone på arbejdspladsen.

En international udfordring

Udfordret menstruel sundhed er et internationalt problem, og derfor er arbejdet henimod en bredt anerkendt standard på tværs af landegrænser særlig essentielt.



Menstruation er et globalt tabu

- I mange kontekster betragtes kvinder som urene, når de har menstruation.
 - Menstruation er forbundet med mange tabuer og myter og traditioner og religion har ofte sat regler for adfærd ifm. menstruation
 - I følge nationale undersøgelser føler eksempelvis 44% af franske kvinder og 58% af amerikanske kvinder sig skamfulde under deres menstruation



Manglende hensyn på uddannelsesinstitutioner

- En undersøgelse i Kenya viste, at 95% af menstruerende elever, går glip af en til tre skoledage hver cyklus, og mere end halvdelen siger, at de sakker bagud som følge heraf



Afgifter på menstruationsprodukter

- I 2023 blev der i Ghana indført ekstra afgift på menstruationsprodukter, hvilket betyder at endnu flere kvinder ikke har råd eller begrænset adgang til bind, tamponer og lignende



Udvikling af international standard for menstruation, menstruel sundhed og overgangsalder – et værktøj til arbejdspladser

Lise Schmidt Aagesen, Dansk Standard

ISO 45010 - Menstruation, menstruel sundhed og overgangsalder på arbejdspladsen - Vejledning



● Proposal to support organizations build a more inclusive workplace – recognising menstruation, menstrual health and menopause



ISO 45010 - Menstruation, menstruel sundhed og overgangsalder på arbejdspladsen - Vejledning

Menstruation, menstruel sundhed og overgangsalder

- er en helt naturlig del af livet
- påvirker 50 % af befolkningen

Med ISO 45010 får organisationer

- viden, vejledning og konkrete værktøjer
- øget bevidsthed omkring menstruel sundhed og overgangsalder
- et sprog

-
- det er underbelyst og tabubelagt
 - det kan have betydelige konsekvenser personligt og samfundsøkonomisk
 - der mangler data, viden og **vejledning** til sundhedsvæsenet, kvinder og **virksomheder**

- nedbryde tabu
- understøtte en inkluderende og socialt bæredygtig arbejdsplads
- modvirke ressource- og talenttab og tiltrække nye medarbejdere

ISO 45010 - Menstruation, menstruel sundhed og overgangsalder på arbejdspladsen - Vejledning

Grundlæggende viden om menstruation, menstruel sundhed og overgangsalder

Vejledning

- Politikker
- Opbygning af understøttende arbejdspladskulture
- Fysiske aspekter, indretning, uniformer mm
- Arbejdsdesign
- Roller

Eksempler og konkrete værktøjer

- Initiativer til understøttelse af kulturændring
- Samtaleværktøjer til ledere
- Tjeklister

Fokus på inklusion og intersektionalitet

- Ethnicitet, religion, funktionsnedsættelser, mentalt helbred, neurodiversitet, socioøkonomisk status og forskellige jobroller

Målgruppe

- Ledere, HR, arbejdsmiljøorganisationen, arbejdsmiljø-professionelle, bygningsdesignere, diversitets- og inklusions eksperter

Deltagelse i udviklingen af standarder giver adgang til et internationalt netværk og mulighed for indflydelse



Deltagelse i udviklingen af standarder giver adgang til et internationalt netværk og mulighed for indflydelse



ISO TC 283 Occupational health and safety management

ISO / TC 283

Occupational health and safety management



CAG
Chairs Advisory Group



WG6

Revision of ISO 45001



WG7

Climate change



WG8

Remote working



WG9

Governance and
leadership



WG10

Menstrual and
menopause health

Menstruation, menstruel sundhed og overgangsalder på arbejdspladsen

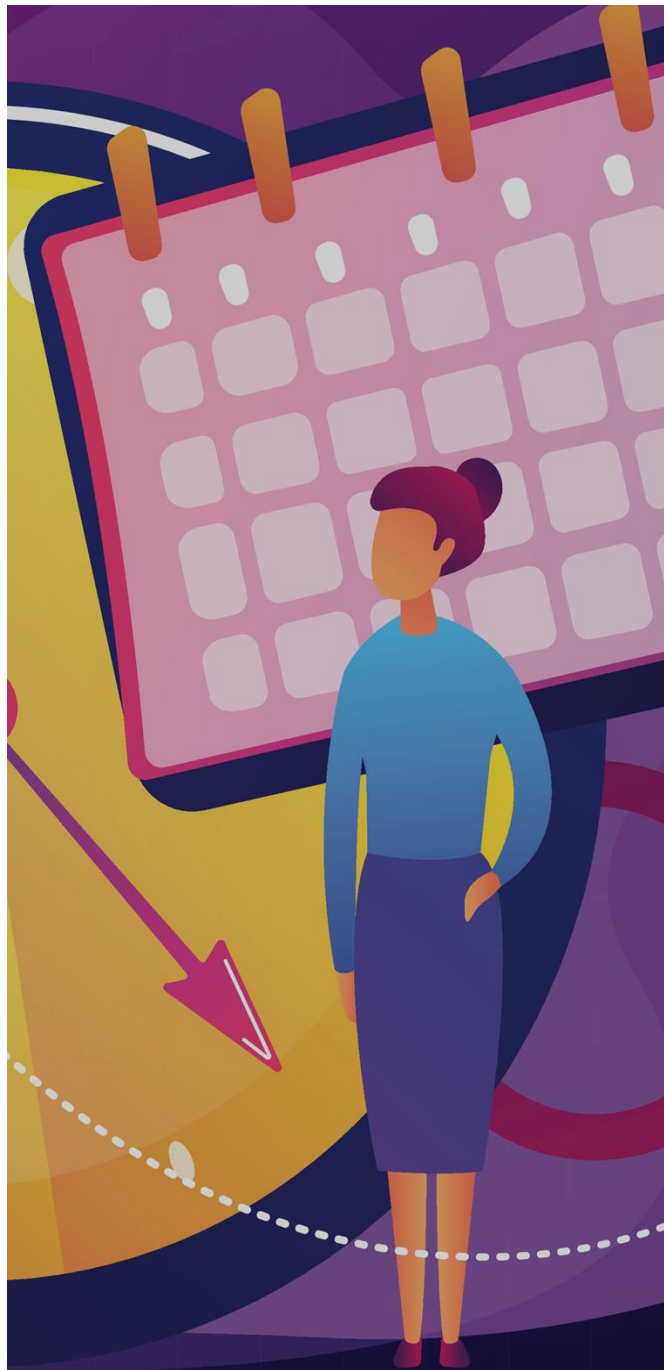
Danske medlemmer:

- ❖ Kathrine Gammelby, Sex & Samfund
- ❖ Lasse Gliemann, KU
- ❖ Sanne Gottlieb, Menokonsult

Første møde i WG10 Menstrual and menopause health: 4. juni

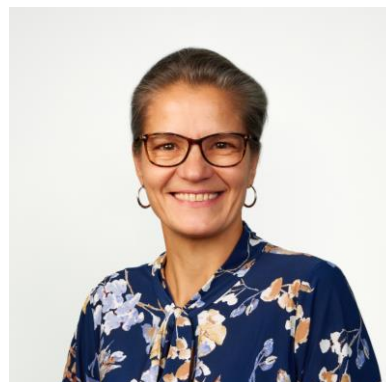
Næste møde i udvalget: 21. juni

Sideløbende med udvikling af ISO 45010 afdækkes mulighed for udvikling af dansk vejledning - evt. med bredere fokus - Livets faser.



Vil du vide mere

Er du interesseret i at høre mere om vores udvalg for socialt bæredygtige arbejdspladser?



Lise Schmidt Aagesen

E: laa@ds.dk

M: 40900599

S-803, Socialt bæredygtige arbejdspladser

Tak for i dag

