



Stavanger
kommune

Overgangsalderen - en ny fase i livet



I denne brosjyren får du

- Informasjon om hva overgangsalderen er, symptomer og hvordan overgangsalderen kan påvirke helsen og arbeidshverdagen
- Råd i oppfølging av ansatte i denne livsfasen
- Tips om tilrettelegging

Fakta

Av kommunens 12 000 ansatte, er over 1 av 3 personer kvinner i aldersgruppen 40–59 år.

73 % av kvinner i alderen 45–65 år oppgir at de har god helse og 45 % er fornøyde med livet (SSB). Livskvaliteten for denne gruppen har økt. Det at flere har høyere utdanning og er i arbeid, gir en helsegevinst.

Overgangsalderen starter normalt mellom 45–55-årsalderen. Symptomene kan starte tidligere. Overgangsalderen er ingen sykdom. Likevel kan kvinner oppleve symptomer som gjør at man føler seg syk og ikke fungerer som før.

Omtrent en tredjedel av kvinner blir lite plaget, en tredjedel middels plaget og en tredjedel kraftig plaget.

Forskning viser at overgangsalderen kan påvirke arbeidshelsen. Det er individuelt hvordan symptomene kan ha innvirkning på arbeidsevnen. En studie fra Nederland rapporterer at tre firedeler av kvinner med symptomer angir at de har problemer med å møte fysiske og psykiske krav på jobb, og at dette har sammenheng med forlenget sykefravær. (NOU 2023:5)

Siden overgangsalderen kan påvirke arbeidsdagen ønsker Stavanger kommune å øke kunnskapen til ansatte og ledere om overgangsalderen.

Symptomer i overgangsalderen

Mange kvinner spør seg: «Hva er det som skjer med meg nå? Er det jeg kjenner på sykdom, aldring, livet eller hormonendringer i overgangsalderen?»

Denne sorteringen kan være utfordrende. Snakk med fastlegen eller andre du stoler på om dette. Kunnskap gjør at kvinner kan kjenne igjen symptomene når de dukker opp.

Symptomene i overgangsalderen skyldes i hovedsak fallet i hormoner. Østrogenproduksjonen faller med 90 % i overgangsalderen. Dersom kvinner våger å være i dialog med sin leder om hvordan symptomer påvirker arbeidshelsen, gir det bedre mulighet for mestring og tilrettelegging.

Studier viser at åpenhet om overgangsplager i seg selv reduserer kvinners opplevelse av symptombyrde.

En studie fra England viste at kvinner ønsker at lederne deres skal være informert og empatiske om overgangsalderen og hvordan symptomene kan forverres av arbeidsmiljøet. De ønsket også at arbeidsplassen deres skulle tilby åpen og støttende kommunikasjon og nyttige arbeidspolicyer (personalpolitikk og rutiner), inkludert fleksibel arbeidstid. (Hickey M, 2024)

Derfor er det viktig at både ansatte og ledere har nødvendig kunnskap om overgangsalderen, og at det er kultur for åpenhet rundt temaet. Innsikt i overgangsalderen kan gjøre det lettere for ledere, uavhengig av kjønn, å forstå, tilrettelegge og beholde verdifull kompetanse.

Vanlige plager i overgangsalderen

Symptomer kan komme flere år før kvinnen mister menstruasjonen. Hos gjennomsnittet vedvarer symptomene i 5–7 år. Det er viktig å kjenne til at disse symptomene er normale og at det er mulig å gjøre noe med det aller meste av det.

Fysiske symptomer:

- blødningsforstyrrelser (f.eks. kraftig eller uregelmessig menstruasjon)
- hetetokter
- nattesvette
- vektoppgang
- ømme ledd/ leddsmerter
- hjertebank
- hodepine
- manglende energi
- underlivssymptomer (f.eks. hyppig urinveisinfeksjoner, tørrhet og ubehag)

Psykiske symptomer:

- nedstemt/deprimert
- bekymring /lett angst
- humørsvingninger
- nedsatt sexlyst
- søvnproblemer

Kognitive symptomer:

- hukommelsesproblemer
- konsentrasjonsvansker
- hjernetåke/ordletingsvansker

Andre følger for helsen:

- autoimmune sykdommer kan oppstå eller forverres
- beintettheten reduseres etter 50-årsalderen og øker dermed risiko for brudd (rammer ca. 50 %)

Lys i tunnelen:

Endringene kroppen gir oss i overgangsalderen kan utfordre oss, men når det hele roer seg og blir mer stabilt, kan et liv uten syklusens plager og symptomer også gi en frihet- i tillegg til at vår ryggsekk med erfaring, modenhet og refleksjoner gir oss en større kraft til å stå i det vi møter i livet. Vi vet hvem vi er, vi kan sette ned foten og bli tydeligere for dem rundt oss.

Kilde: Overgangskraft

(av Dr. Marianne Natvik, spesialist i allmennmedisin)



Hvor mange kvinner er sykmeldt eller jobber deltid fordi vi som samfunn vet altfor lite om overgangsalderen? Jeg var 47 år og ante ikke hva som traff meg. Jeg hadde hørt om hetetokter, som jeg mente jeg ikke hadde, for jeg svetta ikke ukontrollert. Jeg hadde derimot ikke hørt om engstelse. Ikke om å kjenne seg helt utlada. Ikke om å sove dårlig og at hetetokter kan være lett varme som kroppen tolker som angst og ubehag. Jeg begynte å grue meg til ting som før var en lek. «Kanskje du skal få en sykmelding – har det vært litt mye i det siste?». Men jeg ville ikke, for jeg visste at jeg ikke jobbet for mye. Jeg visste at jeg likte jobben min. Jeg visste at jeg ikke var utbrent – men jeg var trøtt og svimmel og mer engstelig og ubekvem enn jeg pleide. «Ta en blodprøve», sa en klok venninne, «jeg tror du er i overgangsalderen». Så enkelt. Men så vanskelig når du ikke vet, og ikke får hjelp. Jeg fikk et nytt liv med østrogen. Andre skal få velge andre løsninger, men vi må få kunnskap. Vi må anerkjenne både de individuelle, men også de samfunnsmessige konsekvensene av manglende kunnskap om overgangsalderen. Kan vi starte bare en ørliten vekkelse her?

Kvinne, 51 år (hentet fra NOU 2023:5)

Råd til ansatte

- Søk kvalitetssikret kunnskap om overgangsalderen (faglitteratur, Helsenorge og lignende)
- Søk tidlig hjelp hos fastlege/gynekolog- det finnes gode medisiner som kan dempe/fjerne symptomene dine.
- Det kan hjelpe å snakke med andre (venner og familie)
- Dersom du har symptomer som går ut over dagsform og arbeidsevne, be om en prat med din leder.
- Fysisk aktivitet og trening er viktig hele livet, og ikke minst i denne livsfasen. Særlig styrketrening er viktig nå. Trening kan gjøre at du sover bedre. Søvn påvirker humøret ditt positivt og kan generelt styrke den psykiske helsen din. Fysisk aktivitet kan også bidra til å forebygge benskjørhet, opprettholde muskelmasse og forbrenning, i tillegg bidra til å forebygge hjerte- og karsykdommer og bedre hjernehelse.
- Et variert kosthold med mye grønnsaker, mer fisk og magert kjøtt er generelt anbefalt. Det er med på å bevare en normal BMI.
- Tilskudd av D-vitamin/tran er ekstra viktig i denne tiden for opprettholdelse av benmassen, og østrogenfallet vil påvirke risikoen for benskjørhet.

Kilder:

NOU 2023: 5

<https://www.med.uio.no/om/aktuelt/blogg/2024/hva-er-overgangsalderen.html>
Helsenorge.no

Hetetokter og kalde fakta av Helena Enger, gynekolog

Overgangskraft av Dr.Marianne Natvik

An empowerment model for managing menopause - PubMed

Råd til leder

- Øk kunnskap om overgangsalder og plager (denne brosjyren er en god start)
- Det kan være fint å ta det opp temaet overgangsalder i dialogmøter ved sykmelding, eller f.eks. i medarbeidersamtalen. Skap en trygg ramme under samtalen
- Spør den ansatte om hva som skal til for at hun skal kunne ha det bra på jobben med det hun står i nå?
- Skap en kultur der det er åpenhet om overgangsalderen. Snakk gjerne om temaet på fellesarenaer som på personalmøter, HMS gruppen.

HMS-gruppen kan sette emnet på dagsorden

HMS-gruppen skal sammen jobbe forebyggende med arbeidsmiljøet og utarbeide HMS-planer

- Hva tenker du på når du hører ordet overgangsalder?
- Hvordan kan overgangsalderen påvirke kvinners jobbsituasjon hos oss?
- Hva kan være aktuelle tilretteleggingstiltak på din arbeidsplass?

Eksempler på tilrettelegging kan være tilgang på kaldt vann, luftige uniformer, bordvifte arbeidsfordeling, arbeidstid, bruk av hjemmekontor, pauser gjennom arbeidsdagen/pauserom.



Stavanger
kommune

Bedriftshelsetjenesten

Telefon: 51 50 77 48

E-post: bedriftshelsetjeneste@stavanger.kommune.no

Ved behov for bistand fra bedriftshelsetjenesten, benyttes det elektroniske bestillingsskjemaet på intranett.