



BERGEN
KOMMUNE

VEILEDER FOR ANSATTE OG LEDERE I FORBINDELSE MED MENSTRUASJONSSMERTER





Bakgrunn og hensikt

For noen kvinner er mensen ledsaget av sterke smerter. Fra forskningen vet vi lite om hvordan menstruasjonen påvirker arbeidsevne og sykefravær hos kvinner på norske arbeidsplasser (NOU 2023:5). Hensikten med denne veilederen er å komme med gode råd og tips for å lette hverdagen for kvinner med sterke menstruasjonsplager.

Målgruppe

Alle ansatte i Bergen kommune.

Forankring

Arbeidsmiljøloven

Klosterhagenerklæringen (Det politiske grunnlaget for et byråd utgått av Høyre, Fremskrittspartiet og Senterpartiet 2023-2027)

Saksfremstilling Nærværprosjektet



Har du mye plager med menstruasjonssmerter som går utover arbeidsutførelsen, snakk med din leder.

Hva kan jeg gjøre selv?

- Du bestemmer selv om du ønsker å snakke med din leder om dine sterke menstruasjonssmerter, og hva du ønsker å dele. Det kan finnes gode løsninger på arbeidsplassen som gjør at sykefravær kan unngås helt eller delvis, snakk derfor med leder om muligheter. Tenk igjennom hva du trenger og hva som kan hjelpe deg for at du skal ha en god arbeidshverdag før du tar dette opp med din leder.
- Sterke menstruasjonssmerter kan skyldes sykdom.
- Av ikke-medikamentell smertelindring kan noen oppleve lindring fra:
 - å være i bevegelse
 - varmebehandling som varmepute, varm dusj eller varme omslag



Hva kan leder gjøre?

- Bidra til økt bevissthet, åpenhet og kunnskap knyttet til temaet.
- Snakk om kvinnehelse, overgangsalder og sterke menstruasjonssmerter på din arbeidsplass.
- Gjør ansatte oppmerksomme på denne veilederen.
- Tilrettelegge for planlagt fleksibilitet i jobben der dette er mulig, tips til dette kan være:
 - ha tilgang sanitære fasiliteter, f.eks. tilgang til dusj og varmepute
 - bosspann med lokk inne på toalettene
 - justere oppstart og avslutning av arbeidsdagen
 - tilpasse arbeidsoppgaver i dager med sterke menssmerter
 - ta hensyn til plagene ved utarbeidelse av turnus
 - gi ansatt mulighet til å ta ekstra pauser når behovet melder seg
 - tilrettelegge for tilgang til hvilerom eller et stille sted som ansatt kan bruke ved behov
 - hjemmekontor

Evaluer tiltakene sammen med ansatt jevnlig og juster ved behov.



Hva kan din kollega gjøre?

- Bidra til en åpen og inkluderende kultur og møt din kollega med respekt og forståelse.
- Være samtalepartner dersom din kollega ønsker dette.
- Vis omsorg og vær fleksibel med å bistå med arbeidsoppgaver dersom det er behov for dette.

Dersom du ønsker mer kunnskap:

Helsenorge - menstruasjonssmerter

NHI – menstruasjon, dysmenoré - hva kan årsaken være?

Podkast: Endometriose | Tidsskrift for Den norske legeforening

Helsebiblioteket/BMJ. Menstruasjonssmerter.

Illustrasjon: Ida Saxevik

Alle foto: Nina Blågestad

