

Menopauza i ja przystępne podsumowanie

Menopauza ma miejsce wtedy, gdy przestajesz miesiączkować. Zwykle zdarza się to osobom w wieku od 45 do 55 lat, ale może się to zdarzyć wcześniej.

Menopauza oznacza, że kobieta przestaje produkować komórki jajowe i nie może już mieć dzieci. Powoduje także inne zmiany w organizmie, co może powodować złe samopoczucie.

Najczęstsze objawy to uderzenia gorąca, nocne poty i lęk, ale menopauza może powodować także inne dolegliwości i mogą utrzymywać się one przez długi czas. Dlatego dla kogoś może to być bardzo trudny okres.

Perimenopauza to nazwa okresu bezpośrednio poprzedzającego menopauzę.

Suffolk Libraries otrzymało środki finansowe od Departamentu Zdrowia i Opieki Społecznej na pomoc osobom przechodzącym menopauzę. Ten nowy projekt nazywa się Menopause & Me (Menopauza i ja).

Wiele osób odwiedza biblioteki w Suffolk lub odwiedza stronę internetową Suffolk Libraries. Oznacza to, że Suffolk Libraries może dotrzeć z pomocą do wielu osób i firm.

Przechodzenie przez menopauzę dotyka wiele kobiet w pracy. Niektóre firmy potrzebują dodatkowej pomocy lub informacji, aby móc wspierać pracujące dla nich kobiety przechodzące menopauzę.

Menopause & Me pomoże firmom w Suffolk, aby więcej kobiet otrzymało od swoich pracodawców wsparcie i zrozumienie tego, przez co przechodzą.

Suffolk Libraries utworzą także w bibliotekach nowe grupy, które będą wspierać osoby przechodzące menopauzę. Na stronie internetowej Suffolk Libraries będą dostępne także kursy pomagające ludziom oraz inne przydatne informacje.