

Aandacht voor menstruatie & werkloont

Nederland telt miljoenen menstruerende vrouwen. Een groot deel van hen ervaart menstruatieklachten. Daar is binnen organisaties weinig oog voor. Gemiste kans. Onbehandelde cyclusproblemen leiden tot productiviteitsverlies en verborgen arbeidsverzuim.

De werkplek menstratievriendelijk maken loont niet alleen om economische redenen. Het draagt bij aan een betere vrouwengezondheid, helpt werknemers aan de organisatie te binden, past binnen een inclusief bedrijfsbeleid en kan de productiviteit zelfs verhogen.

Deze Bloedserieus-factsheet voor werkgevers legt uit hoe je veelvoorkomende menstruatieproblemen herkent en de organisatie in drie eenvoudige stappen menstratievriendelijk(er) maakt. Minimale investering, maximaal effect.



IN 3 STAPPEN NAAR EEN
MENSTRUATIEVRIENDELIJKE WERKPLEK >

Actueel: de (budget) impact van menstruatie

Vrijwel iedere vrouw krijgt in haar leven met minimaal één, maar waarschijnlijk met meerdere vrouwspecifieke gezondheidsproblemen te maken.

Dat kunnen cyclusstoornissen en cyclusgerelateerde buikpijn zijn (hevig bloedverlies, menstruatiepijn, endometriose, adenomyose), maar ook hormoongerelateerde aandoeningen (overgangsklachten, PCOS, PMDD/PMS) of bekkenbodemp Problemen. Cyclusstoornissen (die niet alleen tijdens de menstruatie maar ook in de periode daarvoor klachten kunnen geven) hebben - voor zover dit op basis van de beschikbare gegevens kan worden becijferd - de grootste (budget)impact.⁵

Nederland loopt vast als het arbeidspotentieel van vrouwen niet optimaal wordt benut. Bij steeds meer organisaties wordt om die reden gepleit voor menopauzebeleid. Merkwaardig genoeg wordt de menstruatiecyclus daarbij vaak vergeten.

Tegenover de 1,9 miljoen Nederlandse vrouwen in de overgang hebben er 4,5 miljoen een menstruatiecyclus. De overgang kan 10 jaar duren. Daartegenover staat dat de totale vruchtbare levensfase zo'n 40 jaar beslaat.

**GEMIDDELD
MENSTRUEREN
VROUWEN ZO'N
65 DAGEN PER JAAR,
40 JAAR LANG.**

Een slimme werkgever, HR-professional en/of manager is zich bewust van de mogelijke impact van alle hormoon- en cyclusgerelateerde aandoeningen.

Uitgelicht: hevig menstrueel bloedverlies

Niet in elk beroep kun je om het uur naar de wc om van menstruatieproduct te wisselen. Toch is dat de praktische uitdaging waar vrouwen met hevig menstrueel bloedverlies (HMB) voor staan.

Vooral bij vrouwen in de premenopauze (overgang) komt HMB door veranderingen in de hormoonhuishouding vaak voor. Ook myomen (vleesbomen) en poliepen kunnen voor heftige menstruaties zorgen.

Symptomen van HMB zijn een langdurige menstruatie (langer dan 7 dagen); een korte menstruatieduur (korter dan 21 dagen); veel bloedverlies (3/4 longdrinkglas of meer, 5 eetlepels is gemiddeld); om het uur van menstruatieproduct moeten wisselen, vaak dubbele bescherming (maandverband én tampon) nodig hebben en toch doorlekken, overdag én 's nachts; vermoeidheid (al dan niet door ijzertekort) en de agenda rondom de menstruatie moeten plannen.

Plotseling, hevig en langdurig menstrueren brengt niet alleen praktische problemen mee, maar geeft ook stress. Veel vrouwen zien geen andere optie dan minder uren werken dan zij zouden willen of ziekmelden, niet zelden met een smoes.

Vrouwen wachten soms jaren voordat zij medische hulp zoeken, als zij dit al doen.

Door kennisgebrek is vaak onvoldoende duidelijk welke menstruatie- en hormoongerelateerde klachten er nu eenmaal bijhoren en wanneer het gerechtvaardigd is om een afspraak te maken met een arts. Ook denkt men vaak ten onrechte dat er toch geen behandelopties bestaan.

Onbesproken menstruatieproblemen zijn onbehandelde menstruatieproblemen. Daar ondervindt de hele maatschappij de nadelige gevolgen van.

HMB BRENGT NIET ALLEEN PRAKTISCHE PROBLEMEN MEE, MAAR GEEFT OOK STRESS.



IN 3 STAPPEN NAAR EEN MENSTRUATIEVRIENDELIJKE WERKPLEK

1 Maak menstruatie bespreekbaar

Aandacht voor menstruatie op de werkplek begint vaak pas als er aantoonbare problemen zijn. Kennis over de cyclus kan ook worden ingezet om de productiviteit en vitaliteit van werknemers te verbeteren. Bespreekbaarheid is een eerste stap.

Zoom bij het faciliteren van een menstruatievriendelijke werkplek in op de hele organisatie, niet op individuele gevallen en persoonlijke kwesties. Vermijd medicaliseren.

De menstruatiecyclus gaat niet altijd gepaard met problemen.

Wees kritisch op een cynische of ongeïnteresseerde houding ten aanzien van menstruatie- en hormoongerelateerde klachten. Ben je bewust van de drempel die veel vrouwen ervaren als zij menstruatieproblemen met (mannelijke) leidinggevenden willen bespreken. Een vertrouwenspersoon aanstellen kan hierbij helpen.

2 Verbeter de kennis

Kennisgebrek over de invloed van de hormooncyclus zorgt ervoor dat te veel vrouwen door blijven lopen met ernstige menstruatieproblemen. Dat is niet alleen nadelig voor de betreffende persoon, maar ook voor de organisatie waarin zij werkt en uiteindelijk voor de hele maatschappij.

Help de basiskennis over de impact van menstruatieproblemen te verbeteren. Dat kan via een (online) workshop of training van een verzuimspecialist, maar ook laagdrempelig: door menstruatie op de redactionele agenda van de bedrijfsorganen/ nieuwsbrieven te zetten en/of de Bloedserieus-factsheet voor werknemers binnen de organisatie te verspreiden.

3 Denk in oplossingen

De mogelijkheid hebben thuis te werken en/of de uren flexibel in te delen kan helpen bij menstruatieproblemen als HMB. Zoals hybride werken ook uitkomst biedt in andere situaties, bijvoorbeeld in perioden van rouw of stress door familieomstandigheden.

Op tijd toegang hebben tot een schoon toilet is een basisbehoefte als je (hevig) menstrueert. Genderneutraal is niet per se ideaal. Kijk of het

mogelijk is om minimaal één gescheiden toiletruimte mét wastafel te realiseren.

Gratis menstruatieproducten beschikbaar stellen, naast wc-papier, helpt doorlekstress en verzuim door productgebrek of doorlekken te voorkomen. In diverse landen zijn gratis menstruatieproducten op scholen en in overheidsgebouwen vanuit het oogpunt van inclusiviteit en gezondheid inmiddels wettelijk verplicht gesteld.

REFERENTIES

1. Shapley M, Jordan K, Craft PR. An epidemiological survey of symptoms of menstrual loss in the community. *The British Journal of General Practice: the journal of the Royal College of General Practitioners*. 2004;54(502):359-363. Bekijk bron.
2. Heavy Periods, online survey among 1004 women who have experienced heavy periods in the past 3 years (18+). 14th to 18th September 2018, 24 september 2018, 3 Monkeys Zeno for Hologic Benelux. Bekijk bron.
3. Schoep ME, Adang EMM, Maas JWM, et al. Productivity loss due to menstruation-related symptoms: a nationwide cross-sectional survey among 32,748 women. *BMJ Open* 2019;9:e026186. Bekijk bron.

4. Schoep ME, Nieboer TE, Van der Zanden M, et al. The impact of menstrual symptoms on everyday life: a survey among 42,879 women. *American Journal of Obstetrics and Gynecology* (2019). Doi: 10.1016/j.ajog.2019.02.048. Bekijk bron.
5. NVOG. Samenvatting rapport Maatschappelijke acceptatie vrouwspecifieke aandoeningen; c2023 (online PDF, pagina 39, bezocht op 28-1-2024). Bekijk bron.
6. Care4everyBody, Mind The Gap - Costs, consequences and correction of sex and gender inequality in medicine; c2023 (online PDF, pagina 21, bezocht op 28-1-2024). Bekijk bron.

Deze factsheet wordt aangeboden door medisch technologiebedrijf Hologic, initiator van o.a. de Global Women Health Index, waarin de gezondheid van vrouwen in 143 landen en gebieden wordt vergeleken. Hologic is ook de initiatiefnemer van de website hevigbloedverlies.nl en de voorlichtingscampagne Bloedserieus waarmee aandacht wordt gevraagd voor de veelvoorkomende, gynaecologische aandoening hevig menstrueel bloedverlies.