

Utbildningsmaterial – Klimakteriekompassen för chefer

Exempel på rimliga klimakterieanpassningar

Vad kan då en rimlig anpassning vara?

- Fläktar, till exempel skrivbordsfläktar.
- Sval placering, exempelvis sitta nära ett fönster eller luftkonditionering.
- Nära tillgång till toalett, gärna med mensskydd.
- Möjlighet att kunna ta en extra paus.
- Möjlighet att kunna arbeta i en tyst miljö.
- Tillgång till ett vilorum.
- Vid behov tillåta avstängd kamera vid digitala möten.
- Stöd eller hjälpmedel för att kunna ta anteckningar.
- Extra tid att förbereda inför möten eller presentationer.
- Möjlighet till att arbeta hemifrån/på distans.
- Flexibilitet gällande exempelvis arbetsuppgifter eller arbetstider.
- Ergonomistöd vid olika smärttillstånd i till exempel leder.
- Stöd att prioritera arbetsuppgifter.

Några goda råd

1. Gissa dig inte till vad en rimlig anpassning är, utan fråga kvinnan vad hon tänker. I dialog kan ni säkert komma fram till lämpliga justeringar.
2. Kom ihåg att en anpassning inte ska vara permanent, eftersom klimakteriesymptom har en tendens att förändras över tid och anpassningarna behöver stämmas av, utvärderas och justeras med jämna mellanrum.
3. Anpassningar bör stödja medarbetaren och skapa förutsättningar för henne att kunna fortsätta i sin roll och med sitt ansvar.
4. Att tvinga en kvinna att minska sina timmar för att bättre hantera sina symtom är **inte** en rimlig anpassning (om det inte kvinnans absoluta önskemål). Många kvinnor vill fortsätta i sin roll och i den tjänst hon har samt behålla sitt ansvar. I stället vill hon ha stöd från sin arbetsgivare så att hon kan göra det.