जर्मन सहयोग
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

MHMPA NEPAL

रजोनिवृत्तिमैत्री कार्यस्थल निर्माणको लागि स्रोत पुस्तिका

भूमिका

यो स्रोत पुस्तिका नेपालमा रजोनिवृत्ति तथा कार्यस्थलका सम्बन्धमा करिब दुई वर्ष लामो अभियान र छलफल पश्चात निर्माण भएको हो । यो कार्य दुई चरणमा सम्पन्न गरिएको थियो । पहिलो चरणमा: रजोनिवृत्ति कथावाचन कार्यशाला (२०८० भाद्र)) बाट महिनावारी बन्द भैसकेका तथा बन्द हुने क्रममा रहेका १२ जना विभिन्न पेशामा संलग्न महिलाहरूको जीवन अनुभवलाई सुन्ने र त्यसलाई लिपिवद्ध गर्ने काम गरियो । दोस्रो चरणमा: यस स्रोत पुस्तिकाको मस्यौदामाथि निजी क्षेत्र, शिक्षा क्षेत्र, गैर-नाफामुखी संस्था, सरकारी क्षेत्रमा लगायतका विभिन्न सरोकारवालाहरूसँग सुझाव र प्रतिक्रिया संकलन कार्यशाला (अक्टोबर २०२४) सम्पन्न गरिनुका साथै, नेपाल रजोनिवृत्ति समाजका अध्यक्ष डा. स्वराज राजभण्डारी र महासचिव डा. श्रेयषी अर्यालजस्ता दुई अग्रणी प्रसूति तथा स्त्रीरोग विशेषज्ञहरू बाट पनि यो स्रोतपुस्तिकाको समीक्षा गर्ने काम सम्पन्न गरियो।

त्रिभुवन विश्वविद्यालय, नेपालका डा. नीति अर्याल खनाल र डा. बुना भण्डारी तथा मङ्गोलियाको राष्ट्रिय विश्वविद्यालयकी नुर्जान खभ्दस्येल्येमलाई प्रदान गरिएको अष्ट्रेलिया अवार्ड्स वुमन इन लिडरशिप नेटवर्क क्षेत्रीय अनुदान (२०२३)बाट सहयोग गरिएको थियो । अनुदान व्यवस्थापक ज्योतिका रिमालका साथमा यस समूहले सरोकारवालाहरूसँग सुझाव र प्रतिक्रिया संकलन कार्यशाला तथा स्रोत पुस्तिकाको छपाइमा जर्मन सहयोग नियोग (GIZ)बाट प्राप्त गरेको थप सहयोगका लागि आभारी छौं । साथै, Menstrual Health and Hygiene Management Partners' Alliance (MHM PA), Nepal, एकीकृत विकास अध्ययन, [Institute for Integrated Development Studies], (IIDS) र लैंगिक अध्ययन विभाग, त्रिभुवन विश्वविद्यालयलगायतका हाम्रा साझेदारहरूलाई कदर गर्दछौं। रजोनिवृत्ति कथावाचन कार्यशालाको सहजीकरण गर्नुहुने श्रीडा. मधुरिमा भद्रा र यो स्रोतपुस्तिकालाई साजसज्जा दिनुहुने सोना सितिखुलाई विशेष धन्यवाद । शुरूमा अंग्रेजी भाषामा तयार पारिएको यो स्रोत पुस्तिकाको नेपालीमा अनुवाद गर्नुहुने कैलाश राई तथा समीक्षक शीतल सुवेदीलाई पनि धन्यवाद ।

रजोनिवृत्ति भइसकेका र हुने क्रममा रहेका सबै महिलाहरूकाको लागि नेपालमा अझ समावेशी र सहयोगी कार्यस्थलहरू बनाउनका निमित्त यो स्रोतपुरस्तिका सहयोगी सिद्ध हुनेछ भन्ने अपेक्षा गर्दछौं।

योगदानकर्ता

डा. नीति अर्याल खनाल
डा. बुना भण्डारी
नुर्सनन खद्स्येल्यम
ज्योतिका रिमाल
डा. श्रेयशी अर्याल
समी पाण्डे
कैलाश राई (अनुवादक)
शीतल सुवेदी

विषयसूची

स्रोत पुस्तिकाको महत्व	०१
रजोनिवृत्तिबारे मुख्य तथ्यहरू	०२
रजोनिवृत्ति स्रोत पुस्तिकाको प्रयोग	०३
रजोनिवृत्ति के हो	०४
रजोनिवृत्तिको लक्षण र असरहरू	०६
रजोनिवृत्ति सम्बन्धि सांस्कृतिक/सामाजिक अड्चनहरू	०७
सांस्कृतिक/सामाजिक अड्चनका असरहरू	०८
रजोनिवृत्तिले महिलाको काम तथा जीवन सन्तुलनमा पार्ने प्रभाव	०९
रजोनिवृत्तिलाई समर्थन गर्नका लागि रोजगारदाताहरूको भूमिका	१०
प्रबन्धक (म्यानेजर)हरूका लागि सुझाब	१३
सहकर्मीहरूका लागि सुझाब	१३
हेरचाहकर्मीहरूका लागि सुझाब	१४
स्वास्थ्य सेवा लिने ठाउँमा कहिले जाने?	१४
रजोनिवृत्ति भएका महिलाहरूलाई मद्दत पुग्ने व्यायामहरू	१५
रजोनिवृत्तिबारे विस्तृतमा थाहा पाउन सकिने सामाग्री र वेबसाइटहरू	१६
रजोनिवृत्ति कथावाचन कार्यशालाका सहभागीहरू	१७
सरोकारवालाहरूसँग सुझाव र प्रतिक्रिया संकलन कार्यशाला	१८

स्रोत पुस्तिकाको महत्व

मानिसहरू रजोनिवृत्तिबारे कुरा गर्न अप्ठ्यारो मान्छन्, यो हरेक व्यक्तिको समस्या हो । हामी रजोनिवृत्तिबारे जति धेरै बुझ्न सक्छौ, त्यत्ति नै धेरै समर्थन गर्न पनि सक्छौ । यो आधारभूत मानव अधिकारको विषय हो ।

जब महिला माथिल्लो तहको नेतृत्वमा प्रवेश गर्छन्, त्यही समयको सेरोफेरोमा उनीहरू रजोनिवृत्ति हुने प्रक्रियाबाट गुज्रीरहेका हुन्छन् । अधिकांश महिलाहरू चुपचाप भई रजोनिवृत्तिको प्रक्रिया गुजार्छन् । औपचारिक र अनौपचारिक दुबै क्षेत्रमा धेरै भन्दा धेरै महिलाहरू श्रमशक्तिको रूपमा सामेल भइरहेका छन् । महिलाहरूका लागि एक समय आउनेछ जब उनीहरू रजोनिवृत्तिबाट गुज्रनेछन् । रजोनिवृत्तिलाई सहज बनाउन मद्दत गर्नका लागि संस्थाहरू पर्याप्त स्रोत र संसाधनसहित तयारी अवस्थामा रहनु आवश्यक छ ताकि महिलाहरू आफ्नो व्यावसायिक यात्रा जारी राख्न सक्षम रहून् र नेतृत्वदायी पदहरूमा पुग्न सक्षम बनून् ।

रजोनिवृत्तिले महिलाहरूको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य दुवैमा असर पार्छ । यसका लागि कार्य क्षेत्रमा रजोनिवृत्तिमैत्री संस्कृतिको विकास गर्नु आवश्यक छ। हामीले नीति, मनोवृत्ति र व्यवहारहरूमा काम गर्न थाल्नुपर्छ र हाम्रो कार्यस्थल संस्कृतिमा सुधार गर्नुपर्छ।

रजोनिवृत्तिबारे मुख्य तथ्यहरू

- प्रत्येक महिलाको रजोनिवृत्तिको लक्षणहरू भिन्न हुन्छन्। महिलाको पारिवारिक पृष्ठभूमि, काम, जात-जातीयता, र अरू बाह्य पक्षहरूका कारण त्यस्ता भिन्न-भिन्न लक्षणहरू देखा पर्ने गर्छ।
- अधिकांश महिलाहरूले रजोनिवृत्तिको उपचार गर्नुको सट्टा रजोनिवृत्तिको लक्षणहरूको लागि उपचार गर्छन् ।
- महिलाहरूले रजोनिवृत्तिबारे कुरा साझा नगर्नुको एउटा ठुलो कारण घर तथा कार्यस्थलमा त्यसबारेको चेतनाको कमी हुनु हो ।
- नेपाल र मंगोलियामा रजोनिवृत्तिसँग सम्बन्धित विषयहरूमा निकै कम अध्ययन अनुसन्धान भएका छन् ।
- रजोनिवृत्तिले समग्र प्रगति र व्यक्तिको व्यवसायिक यात्रामा प्रभाव पार्छ ।
- रजोनिवृत्तिलाई सम्पूर्णतामा सम्बोधन गर्नका निमित्त परिवेश र सन्दर्भअनुरूप बुझ्नु महत्वपूर्ण छ ।

रजोनिवृत्ति स्रोत पुस्तिकाको प्रयोग

यो रजोनिवृत्ति स्रोत पुस्तिका व्यक्ति र संस्था-संगठनहरूको लागि तयार गरिएको छ जसले उनीहरूलाई रजोनिवृत्तिको चरणबाट गुज्रिरहेका महिलाहरूको बारेमा बुझ्न मद्दत गर्दछ । यसमा महिलाहरूलाई मद्दत/समर्थन गर्ने उपाय र विधिहरू समावेश गरिएको छ । यसको अतिरिक्त, रजोनिवृत्तिको समयमा हेरचाह गर्नेहरूको लागि उनीहरूको हेरचाह कार्य सहज बनाउनका मद्दत पुगोस् भन्नाका लागि एक खण्ड समावेश गरिएको छ ।

संस्था-संगठनहरूलाई रजोनिवृत्तिबारे जानकार बनाइ महिलाहरूलाई कामकाजी-शक्तिको रूपमा टिकाइरहन मद्दत पुर्याउन आवश्यक छ भन्ने कुरा हामीले महशुश गरेका छौं त्यसैले यो स्रोत पुस्तिका तयार पारेका छौं । यो स्रोत पुस्तिका निम्न संघसस्थाहरुको साथसाथै हेरचाहकर्ताहरूको लागि सहयोगी हुनेछ ।

संस्थाहरू

- सरकारी संस्था
- गैर सरकारी संस्था
- अन्तर्राष्ट्रिय गैर सरकारी
- संस्थाहरू
- संयुक्त राष्ट्र संघका नियोगहरू
- निजी क्षेत्र
- शैक्षिक क्षेत्र
- एसोशिएसनहरू

हेरचाहकर्ताहरू

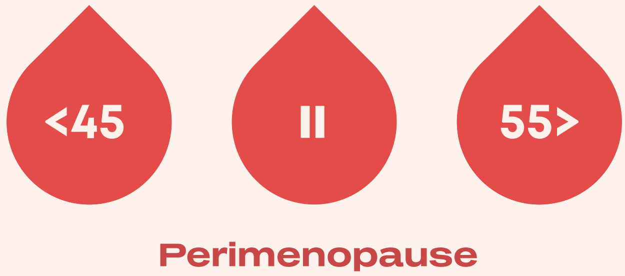
- परिवार
- साथी तथा परिचित/चिनजानका व्यक्तिहरू
- सहकर्मी/सुपरभाइजरहरू
- हाकिमहरू

यस स्रोत पुस्तिकाको प्रयोग रजोनिवृत्तिको क्रममा रहेका वा भैसकेका महिलाहरूले पनि गर्न सक्नुहुनेछ ।

रजोनिवृत्ति के हो?

महिनावारी भइरहेको अवस्थाबाट महिनावारी रोकिने अवस्थासम्म पुग्ने क्रमिक परिवर्तनलाई रजोनिवृत्तिको संक्रमणकालिन विशेषता भनिन्छ। जसले महिलाको जीवनको मध्यकालको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण चरणहरू मध्ये एकलाई दर्शाउँछ। रजोनिवृत्तिको संक्रमणकाल महिनावारीमा अनियमितता हुने कुरादेखि शुरू हुन्छ र अन्तिम महिनावारीमा पुगेर टुङ्गिन्छ। कुन उमेरमा रजोनिवृत्तिको शुरूआत हुन्छ भन्ने कुरालाई धेरै पक्षहरूले प्रभाव पार्ने गर्छ। त्यस्ता प्रभाव पार्ने पक्षहरूमा गर्भधारणको संख्या, अनियमित महिनावारीको चक्र, अन्तिम पटक गर्भवती भएको उमेर आदि रहेका छन्। महिनावारी रोकिन लाग्दाका चरण धेरै वर्षसम्म हुनसक्छ र त्यसले शारीरीक,भावनात्मक, मानसिक र सामाजिक पक्षमा असर पार्ने सम्भावना रहन्छ। त्यहाँ एउटा मात्रै घटना हुँदैन, जहाँ महिनावारी रोकिने क्रमतर्फ लाग्दै गर्दा त्यसका लक्षणहरू धेरै वर्षसम्म लम्बिन सक्ने हुन्छ, त्यसलाई संक्रमणकालिन चरण भन्नु उपयुक्त हुन्छ।

महिनावारी/रजस्वला रोकिन लाग्दाको चरणले हार्मोनहरूमा परिवर्तन ल्याउँदै रजोनिवृत्तितिर लैजान्छ। अधिकांश ४५ देखि ५५ वर्ष उमेर समूहका महिलाहरू रजोनिवृत्तिबाट गुज्रन्छन्, जुन जैविक बुढ्यौली प्रक्रियाको एक प्राकृतिक पक्ष हो। अर्कोतर्फ, महिनावारी रोकिने प्रक्रिया धेरै वर्षसम्म रहीरहन सक्छ।



हरेक महिला (पारलिंगी र गैरद्वयसांख्यिक व्यक्तिहरूले समेत)हरू जो महिनावारी हुन्छन्, उनीहरूले आफ्नो जीवनको एउटा बिन्दुमा पुगेपछि रजोनिवृत्तिको अनुभव गर्दछन् । यस अर्थमा बुझ्नैपर्ने कुरा, हरेक व्यक्तिको रजोनिवृत्तिको यात्रा भिन्न हुन्छ र हरेक व्यक्तिमा त्यसको बेग्लाबेग्लै खालका लक्षणहरू हुन सक्छन् । तसर्थ, त्यस्ता लक्षणहरूको विश्लेषण गरिनुको सट्टा, हरेक व्यक्तिले सुरक्षित महशुश गर्ने वातावरण निर्माण गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ, जहाँ उनीहरूले आफ्ना सहकर्मीहरूसँग ढुक्क भएर कुरा गर्न सक्नेछन् ।

प्राकृतिक रजोनिवृत्ति तब हुन्छ जब कुनै महिलाले कुनै स्पष्ट शारीरिक वा रोगजन्य कारणबिना र क्लिनिकल हस्तक्षेपबिना लगातार १२ महिनासम्म महिनावारी/रजस्वला नभएको अनुभव गर्छिन् ।

---

[1] द वर्ड हेल्थ अर्गनाइजेसन । मेनोपजः कि फ्याक्ट सिट्स् । १७ अक्टोबर २०२२ ।
URL https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause# मा उपलब्ध ।

रजोनिवृत्तिको लक्षण र असरहरू

शरिर एक्कासी तातो हुनु
र धेरै पसिना आउनु,
रातको समयमा असिनपसिन हुनु

तत्कालिक स्वभावम
फेरबदल भइरहनु ,
निराश र चिन्तित हुनु

योनी सुख्खा हुनु

निदाउन गाह्रो
हुनु/अनिद्रा

मांशपेसी र
जोर्नीहरू दुख्नु

स्मरण शक्ति कमजोर
बन्दै जानु र दिमाग/ध्यान
केन्द्रित गर्न नसक्नु

शारीरिक सम्पर्कका
बेला पीडा हुनु र पिसाब
लाग्दा रोक्न नसक्नु

रजोनिवृत्तिबाट गुज्रिरहेका व्यक्तिहरूमा यस्ता केही साझा लक्षणहरू देखिन्छन् । यसको मतलब यो होइन कि माथि उल्लेख गरिएका बुँदागत लक्षणहरूमा मात्र सीमित हुन्छ । व्यक्तिको सामाजिक, सांस्कृतिक र आर्थिक पृष्ठभूमिको आधारमा लक्षणहरूमा घटि/बढि हुन सक्छ ।

रजोनिवृत्ति सम्बन्धि सांस्कृतिक/सामाजिक अड्चनहरू

धेरै महिलाहरूका लागि रजोनिवृत्ति एक यस्तो झट्काको रूपमा आउँछ जसले प्रायजसो उनीहरूको जीवनशैलीमा असर पार्छ । सही ज्ञान र मार्गदर्शनको कमी हुँदा उनीहरूमध्ये धेरैले आफूले सामना गरिरहेका लक्षणहरू वास्तवमा रजोनिवृत्तिको कारणले भएको हुनसक्छ भन्ने महशुश नगर्न सक्छन् । शरिर अचानक तात्तिदा र बेला-न-कुबेला स्वभाव फेरबदल भइरहँदा महिलाहरूले आफ्नो शरिरमा के भइरहेको छ भन्ने प्रश्न आफैलाई गर्ने गर्छन् तर स्पष्ट जवाफ पाउदैनन् ।

रजोनिवृत्तिको लक्षणहरू व्यक्तिको सांस्कृतिक परिवेशसँग प्रत्यक्ष रूपमा गाँसिएका हुन्छन् । जब महिलाहरूलाई प्राकृतिक जैविक प्रक्रियाहरूका बारेमा कुरा गर्दा लज्जित बनाइन्छन् तब त्यसले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा बोझ सृजना गरिदिन्छ र प्रायजसो शारीरिक रूपमा देखा परिरहेका लक्षणहरूबारेमा कुरा गर्न नसक्ने अवस्था ल्याइदिन्छ ।

नेपालको केही ठाउँहरूमा हुँदै आएको महिनावारीसम्बन्धी लाञ्छना र निषेधको छलफललाई महिनावारी स्वास्थ्य र सरसफाईतर्फ लगिएको भएतापनि त्यहाँ रजोनिवृत्तिबारेको संवादको लागि पहल गर्नु जरूरी छ। रजोनिवृत्तिबाट गुज्रिरहेकाहरू, मुख्यतया सहरी क्षेत्रमा, रजोनिवृत्तिका कारण भइरहेको आफ्नो शारीरिक र मानसिक परिवर्तनहरूबारे कुरा गर्न धकाउने र लज्जित महसुस गर्ने गर्छन्।

मंगोलियामा, महिलाहरूलाई उमेर पुगेपछि गर्नुपर्ने मानसिक, शारिरीक र भावनात्मक कुराहरूकोबारेमा राम्रोसँग जानकारी छैन र रजोनिवृत्तिको रूपमा स्वस्थ र गुणस्तरीय जीवनबारे मूलधारमा कुरा गर्ने गरिएको छैन। त्यहीकारण, धेरै महिलाहरू, खासगरी काजकाजी जीवन बिताइरहेकाहरूले आफ्ना पीडा चुपचाप सहन्छन्। तसर्थ, रजोनिवृत्ति र कार्यस्थलको तनावबीचको जटिल सहसम्बन्धलाई सम्बोधन गर्न कुराकानी र संवादमा संलग्न हुनु महत्त्वपूर्ण छ।

सांस्कृतिक/सामाजिक अड्चनका असरहरू

- सामाजिक लाञ्छनाले अक्सर आत्मविश्वास गुम्ने हुन्छ, खासगरी सामाजिक भेटघाटहरूको बेलामा।
- महिलाहरू विशेषज्ञ वा डाक्टरकोमा जान असहज मान्छन्, खासगरी स्त्रीरोग विषेशज्ञहरूकोमा।
- रजोनिवृत्तिबारे राम्रो बुझाई भएका तालिमप्राप्त पेशागत स्वास्थ्यकर्मीहरू थोरै छन्।
- महिलाहरू रजोनिवृत्तिको लक्षणहरूको प्रभावबारे एकअर्कासँग कुरा गर्दैनन् जसको परिणामस्वरूप अक्सर अलग्गिएको र असहज महशुश हुने गर्छ।
- रजोनिवृत्तिलाई प्रायजसो "महिलाको सवाल" मान्ने गरिन्छ र महत्व दिने गरिन्न।
- कामकाजी र निजी जीवनलाई सम्हाल्न कठिनाई हुन्छ।

रजोनिवृत्तिले महिलाको काम तथा जीवन सन्तुलनमा पार्ने प्रभाव

१

रजोनिवृत्तिका लक्षण र रोजगारीको अवस्थाबीचको प्रत्यक्ष सम्बन्ध हुनु ।

२

रजोनिवृत्तिले कार्य क्षमता प्रदर्शनमा (नकारात्मक) प्रभाव पर्नु ।

३

महिनावारी/रजस्वला रोकिने क्रममा र रजोनिवृत्तिबाट गुज्रिरहँदा महिलाहरूले विश्वासनियता गुमाएको अनुभव गर्नु ।

४

काम र रजोनिवृत्तिको लक्षणहरूलाई सम्हाल्न गाह्रो हुँदा कहिलेकाहीँ महिलाहरूले कामकाज छाड्नुपर्ने हुनु ।

५

सामान्य लक्षणहरूले महिलाको कामकाजमा प्रभाव पर्नु ।

रजोनिवृत्तिलाई समर्थन गर्नका लागि रोजगारदाताहरूको भूमिका

रजोनिवृत्तिबाट गुज्रिरहेका कर्मचारीहरूलाई सहयोग पुर्याउन रोजगारदाताहरूको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। रोजगारदाताहरूका निमित्त निम्न सुझाबहरू रहेका छन्।

१ रजोनिवृत्तिको बारेमा सचेतना फैलाउने

रोजगारदाताहरूले कार्यस्थलको परिवेशमा रजोनिवृत्तिको महत्वलाई बुझ्न जरूरी छ र, विशेषज्ञहरू निम्त्याएर त्यसबारेमा गहन छलफल गरी ज्ञान आदानप्रदान गरी यसबारेमा जागरूकता बढाउने प्रयास गर्नुपर्दछ।

२ रजोनिवृत्ति/महिनावारी रोकिने क्रममा रहेका महिलाहरूले आफ्ना सहकर्मी र हामिकहरूसँग त्यसबारेमा कुरा गर्न सक्ने वातावरण सृजना गर्ने

महिलाहरूका समस्याहरूबारेमा बिना कुनै आग्रह-पूर्वाग्रह कुरा गर्न मिल्ने सहयोगी वातावरण निर्माण हुनुपर्दछ। रोजगारदाताहरूले आफ्ना कर्मचारीहरूका लागि सकारात्मक वातावरण बनाउने भूमिका खेल्न र कुनैपनि समस्यामा सहज महशुश गराउन सहयोग पुर्याउन सक्नेछन्। तसर्थ, कर्मचारीहरूका लागि सकारात्मक र स्वस्थ वातावरण निर्माण गरि उनीहरूको व्यक्तिगत कठिनाइहरू साझा गर्न मद्दत पुर्याउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

३ संस्थाको मानव संशासन नीति (एचआर पोलिसी)मा रजोनिवृत्तिलाई मान्यता दिने

सुत्केरी बिदा वा बिरामी बिदाझैँ, यदि संस्थाको मानव संशासन नीतिले रजोनिवृत्तिलाई मान्यता दिएमा र बिदाको व्यवस्था गरेमा धेरै महिलाहरूमा त्यसको सकारात्मक छाप र प्रभाव पर्न जानेछ। त्यस्तो बिदाको प्रावधान विशेषतः रजोनिवृत्तिमा गुज्रीरहेका महिलाहरूका लागि बनाइनुपर्दछ जसलाई रजोनिवृत्तिको लक्षणले गम्भीर रूपले प्रभाव पारिरहेको अवस्थामा उपयोग गर्न सकियोस्।

४ रजस्वला रोकिने क्रममा रहका/रजोनिवृत्तिको चरणमा गुज्रिरहेका कर्मचारीहरूका लागि समभावमा आधारित हेरचाहमा प्राथमिकता

रजोनिवृत्तिको क्रममा रहेका महिलामैत्री संरचनाहरू हुनुपर्दछ। रजोनिवृत्तिको संक्रमणकालिन अवस्थामा आवश्यक हुने सरसामानहरूको बन्दोबस्ती हुनुपर्दछ। संस्थाको प्राङ्गणभित्रै सहायता समूह निर्माण गर्ने र योग-ध्यान गर्ने कक्षको व्यवस्था हुनुपर्दछ।

५ काम गर्ने समय र स्थान आवश्यकता परेको खण्डमा लचिलो खालको राखिनुपर्दछ

रजोनिवृत्ति संक्रमणबाट गुज्रिरहेका बेला महिलाहरूलाई घरबाट वा कार्यालयबाट काम गर्ने स्थानसहितको विकल्प दिनुहोस्, यदि उनीहरूलाई निश्चित समयमा काम गर्न कठिनाई भइरहेको खण्डमा काम गर्ने समय पनि लचिलो बनाइदिनुहोस्। काम गर्ने समयलाई केही कम गर्न सकिनेछ। रजोनिवृत्तिबाट गुज्रिरहेका महिलाहरूका लागि पंखा वा एयर कन्डिसन (जुन सम्भव हुन्छ)हरू उपलब्ध गराएर पनि काम गर्ने वातावरण बनाइराख्न सकिनेछ।

६ रजोनिवृत्ति संवादमा पुरूषहरूलाई संलग्न गराउने

रजोनिवृत्तिको विषयलाई सबै माझ ल्याउन र संस्थामा भएका सबैजनाले बुझ्न् भन्नाका खातिर रजोनिवृत्तिबारेको कुराकानीहरूमा पुरूषहरू संलग्न हुनु महत्वपूर्ण हुन्छ। यसले रजोनिवृत्तिलाई कार्यस्थलमा सामान्यीकरण गर्न मात्रै सघाउँदैन अझ यसले सचेतना बढाउन र रजोनिवृत्तिको क्रममा रहेका महिलाहरूप्रतिको समभावलाई बढाउन पनि सहयोग पुर्याउँछ।

७ रजोनिवृत्ति संवादमा पुरूषहरूलाई संलग्न गराउने

रजोनिवृत्तिको विषयलाई सबै माझ ल्याउन र संस्थामा भएका सबैजनाले बुझ्न् भन्नाका खातिर रजोनिवृत्तिबारेको कुराकानीहरूमा पुरूषहरू संलग्न हुनु महत्वपूर्ण हुन्छ। यसले रजोनिवृत्तिलाई कार्यस्थलमा सामान्यीकरण गर्न मात्रै सघाउँदैन अझ यसले सचेतना बढाउन र रजोनिवृत्तिको क्रममा रहेका महिलाहरूप्रतिको समभावलाई बढाउन पनि सहयोग पुर्याउँछ।

८ मनो-सामाजिक परामर्शको उपलब्धता (आवश्यकताअनुसार)

रजोनिवृत्तिबारे निजी र कामकाजी थलोहरूमा खासै छलफल नगरिने हुनाले महिलाहरूका लागि सुरक्षित थलो हुनु महत्वपूर्ण छ जहाँ उनीहरूले त्यसका लक्षण र कठिनाईहरूबारे आफ्ना अनुभवहरू एकापसमा साटासाट गर्न सकून्। आवश्यकता परेको बेलामा रोजगारदाताले मनो-सामाजिक परामर्शकर्तालाई ल्याई सुरक्षित थलो निर्माण गर्नुपर्दछ।

प्रबन्धक (म्यानेजर)का लागि सुझाब

- रजोनिवृत्तिका बेलामा उपलब्ध भएका सुविधाहरूबारेमा कर्मचारीहरूलाई जानकार हुन मद्दत गर्नुहोस्।
- निकट आउँदो वर्षहरूमा रजोनिवृत्तिको चरणमा गुज्रिने एक-एक व्यक्तिसँग कुरा गर्नुहोस्।
- रजोनिवृत्तिको समयमा कर्मचारीहरूलाई सहज महसुस गराउनका निम्ति भेन्टिलेसन, शौचालयको अवस्था, कार्य वातावरण, आदि संरचनागत पूर्वाधार मूल्यांकनको लागि एक योजना बनाउनुहोस्।
- रजोनिवृत्तिको विषयलाई व्यक्तिगत समस्या बनाउनुको सट्टा त्यसबारेको खुला संवादलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- वार्षिक स्वास्थ्य परिक्षणलाई अनिवार्य बनाउनुहोस्।

सहकर्मीहरूका लागि सुझाब

- आफ्ना राय/सुझाब दिनुभन्दा कुरा सुन्न तयार रहनुहोस्।
- रजोनिवृत्ति भएका महिलाहरूलाई उनीहरूले सामना गरिरहेको समस्याहरूको बारेमा आफ्ना हाकिमसँग कुरा गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- सहकर्मीलाई कसरी मद्दत गर्न सक्नुहुनेछ भनेर सोध्नुहोस्। उनीहरूलाई आफ्नो आवश्यकताबारेमा भन्न लगाउनुहोस् र ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस्।
- कुनैपनि कुरा अनुमान लगाउने र सामान्यीकरण गर्ने काम नगर्नुहोस्। किनकी हरेकको रजोनिवृत्तिको यात्रा भिन्न हुन्छ भन्ने कुरा ख्याल राख्नुहोस्।
- हरेक महिला यहि प्रक्रियाबाट नगुज्रिन सक्छन् भन्ने कुरालाई बुझ्नुहोस्।

हेरचाहकर्मीहरूका लागि सुझाव

- कुराकानी गर्नु नै प्रमुख कुरा हो तसर्थ एकापसमा त्यसबारेमा कुरा गर्नुहोस् ।
- समभाव राख्नु महत्वपूर्ण भएकोले सहानुभूति होइन समानुभूति राख्नुहोस् ।
- निराशा र चिन्ताको अनुभूतिको प्रमाणीकरण गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- स्त्रीरोज विशेषज्ञ/मनोसामाजिक विषेशज्ञसँग भेट्न र परामर्श लिन मद्दत गर्नुहोस् ।
- घर र कार्यस्थलमा पोषिलो र स्वस्थवर्द्धक खानेकुराहरू उपलब्ध होऊन् भन्ने कुराको ख्याल राख्नुहोस् ।
- स्थानीय उत्पादन र परिकारहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्, त्यसको लागि आयातित र आकर्षक लाग्ने खानेकुराहरू हुनु जरूरी छैन भन्ने कुरामा ध्यान पुर्याउनुहोस् ।

स्वास्थ्य सेवा लिने ठाउँमा कहिले जाने

१

योनीबाट कुनै असमान्य पदार्थ निस्किएमा
(गन्हाउने वा सिगानझैँ सेतो तरल पदार्थ जस्तै निस्किएमा)

२

रजोनिवृत्तिपश्चात रगत बगेमा
त्यसलाई आउन सक्ने खतराको रूपमा लिने

३

पिसाब लाग्दा थाम्न सक्ने भएमा

रजोनिवृत्ति भएका महिलाहरूलाई मद्दत पुग्ने व्यायामहरू

योग र ध्यान

हिड्ने र दौडने

शक्ति प्रशिक्षण अभ्यासहरू

मांसपेशिहरु तन्काउने

रजोनिवृत्तिबारे विस्तृतमा थाहा पाउन सकिने सामाग्री र वेबसाइटहरू

रजोनिवृत्तिमा विशेषज्ञता प्राप्त गरेका स्त्रीरोग विशेषज्ञहरू

डा. श्रेयशी अर्याल, काठमाडौं मेडिकल कलेज
डा. स्वराज राजभण्डारी, हिलियस हस्पिटल
डा. स्मृति मास्के, किष्ट मेडिकल कलेज
डा. अचला बैद्य, नर्भिक अस्पताल
डा. सपना बैद्य, परोपकार प्रसुती तथा स्त्रीरोग अस्पताल
डा. स्निग्ध राई, परोपकार प्रसुती तथा स्त्रीरोग अस्पताल
डा. निभा ओझा, टुथ (TUTH)
डा. केसाङ डिक्की बिष्ट, टुथ (TUTH)

मानसिक स्वास्थ्य सहयोगका लागि परामर्शदाताहरूको सूची

डा. रचना शर्मा बस्नेत, काठमाडौं मेडिकल कलेज
डा. सगुन बल्लभ पन्त, आईओएम, टुथ (TUTH)
ह्याप्पी माइन्डस्, पुलचोक

रजोनिवृत्ति कथावाचन कार्यशालाका सहभागीहरू

Moderator: Ms. Madhurima Bhadra

S.N.	Name	Organization
01	Anjana Rajbhandari	Tribhuvan University
02	Dr. Laxmi Tamang	Beyond Beijing Committee Nepal (BBC Nepal)
03	Dr. Lina Gurung	Kathmandu University
04	Dev Kumari Parajuli	Nepal Disabled Women’s Association (NDWA)
05	Durga Karki	--
06	Gita Adhikari	Freelance Consultant
07	Sarita Shrestha	Asmita Women's Publishing House, Media & Resources Organization (ASMITA)
08	Savanta Thapa	WE - Women from Indigenous Nationalities (WE-WIN)
09	Seema Rai	Grand Academy
10	Shanta Bhandari	Asmita Women's Publishing House, Media & Resources Organization (ASMITA)
11	Sita Rana	--
12	Sucheta Pyakurel	Tribhuvan University

सरोकारवालाहरूसँग सुझाव र प्रतिक्रिया संकलन कार्यशालाका सहभागीहरू

S.N.	Name	Organization
01.	Anjuli Shrestha	Nabil Bank Ltd.
02.	Anuta Shrestha	LOOM Nepal
03.	Bhawana Shakya	Marie Stopes International Nepal
04.	Divya Shakya	PSR HUB
05.	Dr. Bindu Pokharel	Tribhuvan University
06.	Dr. Jagjit Kour	Beyond Beijing Committee Nepal
07.	Dr. Shreyashi Aryal	Kathmandu Medical College
08.	Dr. Swaraj Rajbhandari	Helios Hospital
09.	Kabita Nepali	LOOM Nepal
10.	Kalpana Bhandari	GIZ S2GESI
11.	Krishna Kumari Waiba	Beyond Beijing Committee Nepal
12.	Milu Shree Maskey	GIZ Nepal
13.	Mokshada Sharma	IOM Nepal
14.	Nirajan Khadka	Plan International Nepal
15.	Niva Shrestha	ANAA

सरोकारवालाहरूसँग सुझाव र प्रतिक्रिया संकलन कार्यशालाका सहभागीहरू

S.N.	Name	Organization
16.	Paulina Campos	GIZ Nepal
17.	Poonam Pokharel	Days for Girls Nepal
18.	Priti Sharma	VSO Nepal
19.	Sajana Shrestha	FNCCI
20.	Sambriddhi Bhattarai	Nabil Bank Ltd.
21.	Sambriddhi Malla	PSR HUB
22.	Sami Pande	GIZ S2HSS
23.	Samjhana Sharma	Nepal Human Rights Commission
24.	Sangeeta Thapa	GIZ S2HSS
25.	Simol Khadka	Possible Health
26.	Smriti Gurung	UNFPA
27.	Sunita Sharma	Ministry of Social Development
28.	Srijana Gurung	Plan International Nepal
29.	Stefannie Lotter	SOAS London
30.	Sudiksha Lohani	IOM Nepal

रजोनिवृत्तिमैत्री कार्यस्थल निर्माणको लागि स्रोत पुस्तिका

जर्मन सहयोग
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

MHMPA NEPAL