



MENOPAUSE AWARENESS

WHAT IS MENOPAUSE?

- A normal phase of life that officially begins 12 months after the last menstrual period
- Drop in the hormones estrogen and progesterone
- Average of 7 years of symptoms
- Occurs at average age of 52 in Canada



SYMPTOMS

- Hot flashes/Night Sweats
- Trouble sleeping
- Mood changes or irritability
- Difficulty concentrating
- Vaginal dryness
- Sexual issues (low libido, painful intercourse)



TREATMENT OPTIONS

Medical

Hormone therapy

It's safe! It reduces your risk of heart disease by half and prevents and treats osteoporosis. The risks of stroke, blood clots, and breast cancer are very small (less than 1% each)

- Estrogen and progesterone
 - Daily pill
 - Daily gel
 - Weekly or twice weekly patch
 - IUD



- Vaginal estrogen or other hormones
 - Pill
 - Cream
 - Ring



Non-hormone therapies

- Antidepressants (daily pill)
- Other (clonidine, gabapentin, oxybutynin) (daily pill)

Non-medical

- Layered clothing
- Regular exercise (150 minutes per week)
- Decrease alcohol
- Decrease caffeine
- Mindfulness
- Cognitive behaviour therapy
- Pelvic floor physiotherapy
- Vaginal moisturizers
- Sleep hygiene (same bedtime every night, bedroom only for sleep and intimacy, limit screen time before bed)



MENOPAUSE IN THE WORKPLACE



CAF women* are within the perimenopausal/menopausal demographic

To support colleagues:

- ✓ Talk openly about menopause in the workplace
- ✓ Where possible, a relaxed dress code allows members to adjust layers for personal comfort
- ✓ Ensure access to washrooms, cold drinking water, temperature-regulated workspaces and/or fans when possible

*includes two-spirit, transgender, and gender diverse persons with ovaries and/or who have undergone gender affirming hormone therapy

For more information visit:



CAF
Members



The Menopause
Foundation
of Canada



SENSIBILISATION À LA MÉNopause

QU'EST-CE QUE LA MÉNopause ?

- Une phase naturelle de la vie qui commence officiellement 12 mois après les dernières règles
- Baisse des hormones oestrogène et progestérone
- Moyenne de 7 ans de symptômes
- Au Canada, survient à l'âge moyen de 52 ans



SYMPTÔMES

- Bouffées de chaleur/sueurs nocturnes
- Problèmes de sommeil
- Changements d'humeur/irritabilité
- Oubli
- Sécheresse vaginale
- Troubles sexuels (douleur, baisse de la libido)



OPTIONS DE TRAITEMENT

Médicaux

Hormonothérapie

Elle est sécuritaire! Elle réduit le risque de maladie cardiaque de moitié et prévient et traite l'ostéoporose. Les risques d'ACV, caillots sanguins, et cancer du sein sont très petits (moins de 1% chacun)

● Oestrogène et progestérone

- Comprimé quotidien
- Gel quotidien
- Timbre hebdomadaire ou bihebdomadaire
- DIU



● Oestrogène ou autres hormones vaginales

- Pilule
- Crème
- Anneau



Traitements sans hormones

- Antidépresseurs (comprimé quotidien)
- Autres (clonidine, gabapentine, oxybutynine) (comprimé quotidien)

Non-médicaux

- Vêtements superposés
- Sport régulier (150 minutes par semaine)
- Réduire l'alcool
- Réduire la caféine
- Pleine conscience
- Thérapie cognitivo-comportementale
- Physiothérapie du plancher pelvien
- Émoullients vaginaux



Bonnes pratiques de sommeil (au lit à la même heure chaque nuit, la chambre seulement pour le sommeil et l'intimité, limite du temps d'écran avant d'aller au lit)



MÉNopause AU TRAVAIL



des femmes* des FAC appartiennent à la tranche démographique périménopausée/ménopausée

Appuyer les collègues/le personnel :



En parler au travail



Lorsque possible, un code vestimentaire décontracté permet aux membres d'ajuster les couches pour leur confort personnel



Accès aux toilettes, à l'eau potable froide, et à des espaces de travail à température régulée et/ou à des ventilateurs, lorsque possible

*comprend les personnes bispirituelles, transgenres et de genre divers ayant des ovaires et/ou qui ont suivi une hormonothérapie d'affirmation de genre.

Pour plus d'informations, visitez :



Les membres des FAC



La Fondation canadienne de la ménopause

