

## Beartas Meanapáis BOOÁC DL

### Réamhrá

Tá BOOÁC DL tiomanta do thimpeallacht oibre atá ionchuimsitheach agus tacúil a chur ar fáil do gach fostaí.

Is é cuspóir an bheartais seo ná ionad oibre atá oscailte agus tuisceanach faoin meanapás a chur chun cinn. Sa timpeallacht oibre seo beidh gach duine a bhfuil an meanapás orthu, idir bhainisteoirí agus fhostaithe, compordach ag labhairt faoina ndeacrachtaí leis agus cinnteofar go bhfuil an tacaíocht cheart ar fáil dóibh siúd lena mbaineann sé leo.

Tarlaíonn an meanapás nuair a stopann an míostrú de bharr leibhéal hormóin níos ísle a bheith ann. De ghnáth, tarlaíonn sé idir 45 agus 55 bliana, ach uaireanta is féidir leis tarlú níos luaithe. Is féidir leis an meanapás tionchar mór a imirt ar do shaol agus ar do chuid oibre ar feadh roinnt blianta.

### Iarmhairtí an mheanapáis

Seo a leanas cuid de chomharthaí an mheanapáis a d'fhéadfaí a bhrath:

- ráigeanna teasa
- easuan
- traochadh
- gan a bheith in ann d'aird a choimeád ar aon ní
- tinnis chinn
- greannú craicinn
- fadhbanna fuail.

Mar thoradh ar an méid atá luaite thuas, nó mar iarmhairt den neamhchothroime hormónach, d'fhéadfadh iad siúd a bhfuil an meanapás orthu deacrachtaí síceolaíocha a bhrath, lena n-áirítear:

- dúlagar
- imní
- taomanna scaoill
- guagacht giúmair
- cantal
- díchuimhne
- féinmhuinín a chailleadh.

Aithnítear go forleathan freisin go mbíonn fo-iarmhairtí ag an Teiripe Athsholáthair Hormón, cógas a ordáítear go minic don mheanapás, fo-iarmhairtí a chuireann isteach ar chumas oibre an duine. Tagann masmas, tinnis chinn agus crampaí cos ar dhaoine áirithe.

## Cumarsáid

Tá sé mar aidhm againn comhráite faoin mheanapás sa ionad oibre a normalú agus aon stiogma a bhaineann leis a bhaint. Níor chóir go mbeadh an meanapás ina ábhar rúnda. Molaimid dár bhfostaithe an meanapás a phlé agus tacaíocht a thabhairt dá chéile.

Tá sé tábhachtach, mar fhostaí, tús áite a thabhairt do do shláinte agus do d'fholláine phearsanta. Má tá tú ag streachailt le haon ghné de do phost mar gheall ar chomharthaí a bhaineann leis an meanapás, ba chóir duit é seo a chur in iúl do do bhainisteoir. Pléifidh sé nó sí leis an ábhar i ndiscreid. Ionas gur féidir linn an tacaíocht is fearr a thabhairt duit, molaimid duit a bheith oscailte agus macánta sna comhráite seo.

Os a choinne sin, féadfaidh do bhainisteoir labhairt leat má thugann sé nó sí athrú ar d'iompar nó ar d'fheidhmíocht faoi deara.

Tuigimid, áfach, go bhféadfadh sé tarlú nach mhothófá ar do chompond ceisteanna pearsanta a phlé le do bhainisteoir. Más amhlaidh atá an scéal, molaimid duit labhairt le ball sinsearach eile den fhoireann, sa Rannóg AD nó sa tSeirbhís um Chúnamh d'Fhostaithe, 'Spectrum Health', ar féidir Saorghlao a dhéanamh uirthi in Éirinn: 1800411057 SMS & WhatsApp: Seol an téacs 'Hi@' chuig 0873690010

Seo roinnt de na foinsí seachtracha cúraim eile atá ar fáil dóibh siúd a bhfuil an meanapás orthu

- [gov.ie - Menopause \(www.gov.ie\)](http://www.gov.ie)
- [HTTPS://WWW.THEMENOPAUSEHUB.IE/](https://www.themenopausehub.ie/)
- [Meanapás - Léargas Ginearálta - HSE.ie](http://www.hse.ie)

Le linn aon phlé, déanfaidh do bhainisteoir machnamh ar do chás aonair agus déanfaidh sé nó sí measúnú faoi na cineálacha socrúithe is féidir a chur i bhfeidhm. Déileálfar go tuisceanach le do riachtanais, agus cosnófar do rúndacht.

Eagróidh an bainisteoir seisiúin leantacha chun éifeachtacht na n-athruithe a cuireadh i bhfeidhm a mheasúnú.

## Athruithe a chur i bhfeidhm i do phost

Chun cabhrú leat do dhualgais laethúla a chur i gcrích, déanfaidh do bhainisteoir measúnú ar an mbealach is fearr do ról agus do thimpeallacht oibre a shocrú d'fhonn an tionchar a bhíonn ag an meanapás ort a laghdú. Aithnímid go dtéann an meanapás i bhfeidhm ar gach duine ar bhealaí éagsúla agus mar sin ní dhéanfar aon socrú gan é sin a phlé go hiomlán leat ar dtús.

D'fhéadfadh na socruithe seo a leanas a bheith i gceist:

- do shuíomh oibre a athrú ionas go mbeidh tú níos gaire do shaoráidí leithris, ar shiúl ó spotaí te agus fuara timpeall na hoifige, agus rochtain níos fearr agat ar sholas nádúrtha
- athruithe ar ghnáis feistis na háite oibre a cheadú
- rialú teochta breise a chur i bhfeidhm, mar shampla gaothrán a chur ar fáil
- measúnú a dhéanamh ar an gcaoi a dháiltear an t-ualach oibre agus ar na huaireanta is gnóthaí duit i rith an lae
- áit chiúin a chur ar fáil le bheith ag obair ann nó le do scíth a ligean
- sosanna scíthe breise a cheadú
- táirgí sláintíochta a chur ar fáil sna leithris agus sna seomraí cithfholctha
- Beartas Cianoibre BOOÁCDL
- An Beartas um Fholláine san Ionad Oibre
- Ceart sos a ghlacadh ón idirlíon

A luaithe agus a réiteofar na socruithe sin, déanfar measúnú orthu go leanúnach chun a chinntiú go mbeidh an éifeacht is gá leo.

Tá sé d'oibleagáid dhlíthiúil orainn faoin Acht um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair 2005 (arna leasú) socruithe leordhóthanacha a dhéanamh i ról agus coinníollacha oibre an fhostaí más amhlaidh go bhfuil siad faoi mhíchumas a chuireann faoi mhíbhuntáiste iad agus iad i mbun a gcuid dualgas. Déanfaimid cinnte de go gcomhlíonfaimid ár n-oibleagáidí ina leith sin.

D'fhéadfadh sé go bhfuil sé de cheart agat iarratas ar fhleisc-am a dhéanamh. Léigh ár mbeartas maidir le fleisc-am, le do thoil, má tá tuilleadh eolais uait faoi seo.

## **Má tá tú tinn mar gheall ar chomharthaí meanapáis,**

níltear ag súil leis go dtiocfaidh tú isteach ag obair. Má tá tú tinn, ba chóir duit é sin a chur in iúl do do bhainisteoir líne agus ár ngnáthnós imeachta maidir le breoiteacht a thuairisciú a leanúint.

## **Oiliúint**

Cinntoidh BOOÁCDL go bhfuil oiliúint faighte ag gach leibhéal den bhainistíocht maidir le tionchar an mheanapáis, conas plé a dhéanamh le fostaithe a bhfuil an meanapás orthu, agus maidir leis na socruithe is féidir a dhéanamh i ról an fhostaí chun tionchar an mheanapáis orthu a mhaolú.

## **Iompar daoine eile**

Táthar ag súil leis go mbeidh gach fostaí cabhrach agus oscailte lena gcomhghleacaithe.

Ní ghlacaimid ar chor ar bith le bulaíocht ná le ciapadh agus pléifimid le haon ghearán a fhaighimid ina leith i ndáiríre. Má bhraitheann tú gur chaith aon chomhghleacaí go

dona leat ar aon bhealach a bhaineann leis an meanapás, ba chóir é sin a chur in iúl don Bhainisteoir líne láithreach.