



**MENOPOZU
YENİDEN
DÜŞÜNMEK**

FCBHEALTH
REAKTÖR

VİZYONERLERE DUYULAN İHTİYACA IŞIK TUTUN

Menopoz her kadının yaşadığı doğal bir geçiş sürecidir - aslında dünya genelinde her yıl 47 milyondan fazla kadın menopoza girmektedir. Ancak yine de bu durum genellikle tabu olarak görülmekte ve bir kadının hayatında "halletmesi" gereken bir sonraki şey gibi hissedilmektedir. Menopoz bir kadının üreme hayatının sonunu işaret ettiğinden, bu durumun kadınlar için duygusal etkisi yüksek olabilir - bazen kadının kendisini daha az kadın hissetmesine veya yaşlı hissetmesine neden olmaktadır.

Menopoz sıcak basmaları, gece terlemeleri ve vajinal kuruluştan duygudurum değişimleri, depresyon ve anksiyeteye kadar uzanabilen çeşitli semptomları beraberinde getirmektedir. Tüm kadınların yaklaşık %30 ila 50'si, yaşam kalitesini etkileyen, özgüvenini ve ilişkilerini etkileyebilen menopoz semptomları yaşamaktadır.

Buna ek olarak, menopozun fiziksel sonuçları arasında kemik kaybı, merkezi karın yağında artış ve kolesterol profilinde ve vasküler fonksiyonunda olumsuz değişiklikler yer alabilir. Bu değişiklikler, menopoz sonrası kadınları osteoporoz ve kemik kırılması ile kardiyometabolik hastalıklar (örn. diyabet ve kardiyovasküler hastalık) riskinde artışa yatkın hale getirmektedir.

Tüm bu belirtiler, kadının hayatının geldiği aşamayla büyük bir tezat oluşturmaktadır. Anketler 50 yaş üstü kadınların ne istediklerini bildiklerini ve kendilerine daha fazla güvendiklerini göstermektedir. Anlam arayışı tamamlanmıştır. 50 yaş üstü kadınlar genellikle daha yerleşiktir; daha fazla kazanır, sağlam kariyerleri vardır, mülk sahibidir ve istikrarlı bir ev yaşamları vardır. 50 yaş üstü kadınlar ne yapabileceğini ve ne yapamayacağını bilir; kim olduğunu ve kim olmadığını bilir.

PEKİ O NE ARIYOR VE BU GEÇİŞİ KOLAYLAŞTIRMAK İÇİN NE YARDIMCI OLABİLİR?

Geçiş sürecinde kadınlar doktorlarından, eczacılarından veya arkadaşlarından destek aramaktadır. Bu durum kadınlar için bir yük olabileceği gibi, yaygınlığına rağmen menopoz konusunda eğitim ve öğretimin endişe verici derecede düşük olması nedeniyle pratisyen hekimler (GP'ler), hemşireler, eczacılar ve kadın

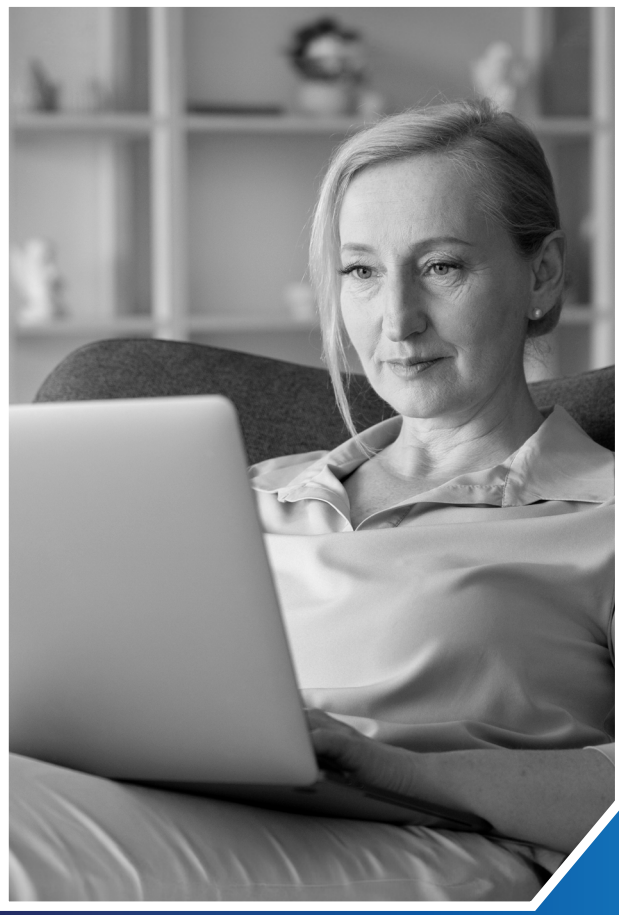
doğum uzmanları/jinekologlar (OB-GYN'ler) gibi sağlık çalışanları için de bir yük olarak görülebilir.

Uzmanlara göre, sıcak basması, terleme, sinirlilik, anksiyete ve depresyon gibi yaygın semptomların yanı sıra uyku bozuklukları ve eklem ağrıları da çoğu zaman doğru şekilde teşhis edilip tıbbi olarak tedavi edilmemektedir. Örneğin, depresif ruh halindeki birçok kadın bir antidepresanla eve gönderilmektedir. Bern Üniversitesi Jinekoloji Kliniği Kıdemli Hekimi ve Jinekolojik Endokrinoloji ve Üreme Tıbbi Başhekim Yardımcısı Profesör Petra Stute, "Bu durumdan etkilenenlerin yalnızca yüzde 14'üne 'menopoz sendromu' teşhisi konuluyor" diyor.

Cesaret verici bir şekilde, bazı değişikliklerin gerçekleşmeye başladığını görebiliyoruz. Birleşik Krallık'ta 1 Nisan 2023 tarihinden itibaren kadınlar çoğu menopoz ürünü için ön ödeme sertifikası alabilecek. Bununla birlikte, birçok hükümetin hala sağlık politikası yok ve menopozun dahil edilmesi için gerekli mali destekten yoksun. Bakım ve faturalandırma ile ilgili olarak, Almanya'da perimenopozal durumlar için bir faturalandırma numarası var, ancak jinekologlar da dahil olmak üzere profesyoneller menopoz semptomları konusunda danışmanlık için teşvik edilmemekte veya geri ödeme almamaktadır.

Birleşik Krallık'taki tıp fakültelerinin %41'inden fazlasında menopoz zorunlu müfredatın bir parçası değil ve mezun olan ABD'li iç hastalıkları asistanlarının %80'i menopozu tartışmak veya tedavi etmek için kendisini yeterli hissetmemektedir. ABD'deki OB/GYN ihtisaslarının sadece %20'si menopoz eğitimi vermektedir.

MENOPOZU YENİDEN DÜŞÜNMEK



SOSYAL MEDYANIN İKİ YÜZÜ

Birçok şeyde olduğu gibi sosyal medya da iyi ya da kötü yönde bir güç olabilmektedir. Instagram veya Twitter gibi platformlar, kullanıcıların deneyimleri hakkında konuşmalarına, başkalarıyla etkileşime girmelerine ve kendilerini daha az yalnız hissetmelerine olanak tanıyarak menopoz tabusunu yıkabilir. Hayatın bu evresini normalleştirmeye ve günlük sohbetin bir parçası haline getirmeye yardımcı olabilir. Çevrim içi disinhibisyon etkisi endişelerin, deneyimlerin ve ipuçlarının paylaşılmasını kolaylaştırır. Bu, tıbbi tavsiye olarak konumlandırılmadığı sürece destekleyicidir, izolasyon hissini hafifletir ve genellikle bireyleri doktorlarıyla iletişime geçmeye teşvik eder. Ayrıca sosyal medya, menopoz aktivistleri için #MakeMenopauseMatter (Menopozu Önemli Kılın) kampanyası gibi hayati bir kampanya aracıdır.

Ancak görüş farklılıkları da faydasız çevrim içi atışmalara dönüşebilmekte ve internetteki çelişkili bilgiler hastalar için daha fazla kafa karışıklığı yaratabilmektedir. Çevrim içi disinhibisyon etkisinin gölge tarafı ise sosyal medya alanlarının toksik hale gelmesine yol açabilmesidir.

Instagram'da #menopoz etiketiyle paylaşılan gönderilerin %16'sında hizmet veya ürün reklamı yapıldığından, yanlış bilgiler sosyal medyada istemeden veya bazen ticari kazanç amacıyla paylaşılmaktadır. Buna ek olarak, sosyal medya kısa açıklamalarla büyümektedir; nüanslı çalışmalar basitleştirilmekte ve sıklıkla yanlış temsil edilmektedir. Kişisel veya anekdotsal deneyimler kanıtlarla karıştırılmakta ve pratisyen hekimler bazen itibarsızlaştırılmaktadır. Sosyal medya platformları denetlenmeyen işletmelerdir ve kadınlar için hangi bilginin güvenilir bir kaynaktan geldiğini bilmek genellikle zordur.

Genellikle nüans eşitliği, kapsayıcılık ve deneyim çeşitliliği temsil edilmemektedir ve sosyal medyada doktor genellikle çok nadirdir. Birleşik Krallık'ta bir istisna, NHS'de ve özel muayenehanede 15 yılı aşkın deneyime sahip, kadın sağlığı ve aile planlaması konusunda uzmanlaşmış bir pratisyen hekim olan ve Siyah ve Asyalı kadınlarda menopoz ve kadın sağlığı konusunda farkındalık yaratan Dr. Nighat'tır. Buckinghamshire'da yaşayan Dr. Nighat, hastalarına akıcı bir şekilde Urduca ve Pencapça danışabilmekte ve sosyal medya aracılığıyla çok daha geniş bir kadın grubuna ulaşabilmektedir. Instagram ve TikTok'ta oldukça aktif olan Dr. Nighat'ın paylaşımları "HRT için İpuçları"ndan menopozla ilgili genel tavsiyelere kadar çeşitlilik göstermektedir. Ancak Dr. Nighat kuraldan çok istisnadır.

3

KÖTÜ BİR DANIŞMAN OLARAK İNTERNET

Birçok sağlık çalışanı doğru tedavi seçeneklerini bulma ve hastasının bireysel ihtiyaçlarına göre doğru seçenekleri belirleme mücadelesinde kendisini terk edilmiş hissetmektedir. Menopoz tedavi seçeneklerini etkili bir şekilde tartışmak ve Ortak Karar Verme görüşmesine girmek için donanımlı hissetmeyebilir.

Kadınlara menopoz döneminde mümkün olan en iyi bakımı sağlamak için pratisyen hekimler ve jinekologlar arasındaki iş birliği esastır. Aile hekimleri genellikle menopoz semptomları konusunda yardım arayan kadınlar için ilk temas noktasıdır ve gerekirse kadınları uzman bakımı için bir jinekoloğa yönlendirebilir. Jinekologlar, her kadının kendine özgü ihtiyaç ve tercihlerine hitap eden bireyselleştirilmiş tedavi planları geliştirmek için pratisyen hekimlerle birlikte çalışabilir.

Menopoz dönemi boyunca kadınlar, anlamlı jinekolojik konsültasyonlar için farklı sağlık çalışanları arasında çarpıcı bir sıklıkta geçiş yapmaktadır. Birçok kadın kendini yalnız hissetmekte ve sosyal medyada tedavi seçeneklerini araştırma ve akranlarıyla paylaşma yoluna başvurmaktadır. Ancak buradaki ton, hayal kırıklığından ironiye ve hatta bazen alaycılığa dönüşmektedir.

FCBHEALTH
REAKTÖR

GÜNCEL TEDAVİ SEÇENEKLERİ

Mevcut tedavi seçeneği, vücudun artık üretmediği hormonları değiştirerek menopoz semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilen Hormon Replasman Tedavisidir (HRT). Ancak HRT'nin farklı türleri vardır ve her kadın için uygun olmayabilir.

HRT, meme kanseri ve kan pıhtılaşması riskinin artması gibi bazı riskler de taşıyabilir ve bu risklerin bilinçli bir Ortak Karar Verme görüşmesinde açıklanması gerekir. HRT ile ilişkili potansiyel riskler göz önüne alındığında, kadınların sağlık hizmeti sağlayıcılarından kişiselleştirilmiş bilgi, bakım, aile geçmişi incelemesi ve rehberlik alması çok önemlidir. Jinekologlar kadın üreme sağlığı uzmanlarıdır ve menopoza giren kadınlara uzman tavsiyesi ve desteği sağlamak için benzersiz bir konumdadır. Jinekologlar, kadınların HRT'nin yararlarını ve risklerini anlamasına yardımcı olabilir ve hormonal olmayan tedaviler, yaşam tarzı değişiklikleri, tamamlayıcı ve alternatif tedaviler dahil olmak üzere diğer tedavi seçenekleri konusunda rehberlik sağlayabilir.

Bunu yaparken kendilerini rahat hissetmeleri için pratisyen hekimler, hemşireler, eczacılar ve OB-GYN'lerin perimenopozal dönemdeki kadınlarla açık Ortak Karar Verme görüşmeleri yapmak için eğitime ihtiyacı vardır. İlaç ve Sağlık Hizmetleri şirketlerinin, daha iyi katılım ve daha etkili tedavi planları sağlamak amacıyla menopoz damgalamasını ele alması ve azaltması için büyük bir fırsat vardır. Kadınların kendilerine özgü menopoz semptomlarını tedavi edecek ürünlere ve dünyanın menopozla ilişkili toplumsal damgalamayı ele alacak kadar cesur markalara ihtiyacı vardır.

MENOPOZ, BÜTÜNSEL BİR YAKLAŞIM GEREKTİREN KARMAŞIK VE ÇOK YÖNLÜ BİR KONUDUR

İlaç şirketleri ve markaları menopozla ilgili damgalamayla mücadelede yardımcı olabilir ve tüm kadınların doğru tedavi ve güvenilir bilgi almasını sağlayabilir. Konuyu doktor muayenehanelerinde, sosyal medyada gündeme getirmek için sağlık sigortacıları ve doktorlarla iş birlikleri yapabilir ve gazeteciler, sivil toplum kuruluşları (STK'lar) ve uluslararası kuruluşlar da dahil olmak üzere halkla birlikte araştırmaları teşvik edebilir, eğitebilir ve yeni bir söyleme katkıda bulunabilir.

Birlikte, politika yapımcıların konuyu yeniden daha fazla ilgi göstermesini, doktorların, kadın doğum uzmanlarının, hemşirelerin ve eczacıların eğitimine yatırım yapmasını ve menopozun pratisyen hekimlerin ve diğer sağlık çalışanlarının eğitiminin ayrılmaz bir parçası haline gelmesini sağlamak için konuyu üniversite müfredatına sıkı bir şekilde entegre etmesini sağlayarak, kadınların özel semptomlarını ve ihtiyaçlarını ele alan kişiselleştirilmiş bakım sunmalarını sağlayabilir.

Sosyal medya doktorlar, tıp birlikleri, sağlık sigortası şirketleri, Hasta Savunuculuk Grupları ve diğer STK'lar da dahil olmak üzere, öncelikle eğitilmiş uzmanlardan elde edilen güvenilir bilgi kaynağı olabilir. Ancak, sosyal medya kitlelere bırakılmamalı ve güvenilir bilgiyi ifade eden kitemark'lar konusunda toplum farkındalığı artırılmalıdır. Örneğin, Birleşik Krallık'ta basılı ve çevrim içi hasta sağlığı bilgileri için kalite işareti olan PIF TICK gibi girişimler aracılığıyla. Böylece hastalar ve kamuoyu okuduğu, izlediği veya dinlediği bilgilerin kanıta dayalı, anlaşılması kolay, güncel ve mümkün olan en iyi standartlarda üretildiğinden emin olabilir. İlaç şirketleri ve markaları, hayatlarının bu önemli aşamasında kadınları desteklemek için eşsiz bir fırsata sahiptir.

Kadın sağlığının gündemde olduğu bu dönemde, menopozun yüküne ve kadınların deneyimlerine ışık tutmak için hepimizin bir fırsatı - aslında bir yükümlülüğü - var. Kadınların bu geçiş döneminde karşılaştıkları zorluklar ve menopoz semptomlarının etkili bir şekilde yönetilmesinin önemi konusunda farkındalık yaratmamız gerekmektedir. Ayrıca jinekologların ve daha geniş sağlık ekibi üyelerinin menopoz yolculuğunda kadınları desteklemede oynayabilecekleri rolün farkına varmalıyız. Menopoz, her kadının hayatının doğal ve kaçınılmaz bir parçasıdır. Birlikte çalışarak, kadınların bu geçişi başarılı bir şekilde yönetmek için ihtiyaç duyduğu desteğe sahip olmasını ve birey olarak kendisi için doğru olan bilinçli kararlar almasını sağlayabiliriz. Menopozu normal ve doğal bir süreç olarak kabul edelim ve kadınlara yaşamının bu aşamasını güvenle ve kolaylıkla yönetebilmesi için ihtiyaç duyduğu güvenilir kaynakları ve desteği sağlayalım.

İNKA FICHT

6



EVP, MÜŞTERİ İLETİŞİM DİREKTÖRÜ, IPG HEALTH EUROPE

Rx, OTC ve tüketici markalarını kapsayan sağlık iletişimi alanında 20 yılı aşkın deneyime sahip, ilaç pazarlamasında kıdemli bir profesyonel olan Inka, IPG Health'te lider rollerde yer almıştır.

Kariyeri boyunca kadın sağlığı, kardiyoloji, CKD, öksürük ve soğuk algınlığı, diş hijyeni, tıbbi cihazlar, renal bakım, romatoid artrit, onkoloji, dermatoloji ve gastroenteroloji gibi çeşitli endikasyonlarda çalışan uluslararası ekiplere liderlik etmiştir.

Inka, Şubat 2022'den bu yana Avrupa Uzmanlık Hizmetleri Yönetici Direktörü olarak görev yapmaktadır. Ana odak noktası, bölge genelinde uzmanlardan oluşan bir ekibe liderlik etmek ve müşteri-ajans ilişkisinin, tutkulu ve yetenekli bir ajans ekibinin çalışmasıyla büyüme fırsatları sunan karşılıklı bir ortaklığın geliştirilmesini teşvik etmesini sağlamaktır.

inka.ficht@ipghealth.com

FCBHEALTH
REAKTÖR

LINDA COWIE

7



BAŞKAN YARDIMCISI, DAVRANIŞ BİLİMİ VE HASTA DENEYİMİ BAŞKANI, SOLVE(D)

Linda, İngiltere, Avrupa, ABD ve Japonya'da 30 yılı aşkın uluslararası sağlık hizmetleri deneyimine sahiptir. Kariyerinin başında müşteri tarafında çalışmış ve SmithKline Beecham/GSK gibi ilaç şirketlerinde hem pazarlama hem de iletişim alanında yönetici düzeyinde pozisyonlarda bulunmuştur.

Daha sonra danışmanlık ve ajans tarafına geçmiş ve stratejik planlama, hasta katılımı ve müşteri hizmetlerinde direktör düzeyinde pozisyonlarda bulunmuştur. Strateji ve davranış değişikliği konusundaki uzmanlığı, davranışsal zorlukları belirlemeye ve ele almaya odaklanan bir MPhil ve bir NLP Uygulayıcısı olarak desteklenmektedir. Kendisi aynı zamanda kayıtlı bir Eczacı ve MBA sahibidir.

linda.cowie@solved.health

FCBHEALTH
REAKTÖR