Source: *Berita Harian,* p5
Date: 16 September 2026

Buku panduan baru bantu tangani menopaus di tempat kerja

Bagaimana caranya untuk memulakan perbualan mengenai perimenopaus (fasa peralihan sebelum seorang wanita mencapai menopaus) di tempat kerja – sebuah persekitaran di mana wanita mungkin berasa takut untuk bersuara kerana bimbang akan kesannya terhadap pekerjaan mereka?

Satu buku panduan penjagaan menopaus yang baru, dilancarkan pada 15 September, menyediakan pengetahuan dan wadah kepada majikan serta wanita bekerja untuk berbuat demikian.

Menopaus menandakan tempoh 12 bulan berturut-turut tanpa haid.

Wanita di Singapura biasanya mencapai tahap itu antara usia 45 dengan 55 tahun – ketika ramai yang sedang berada di puncak kerjaya mereka.

Perimenopaus, iaitu tahun-tahun menjelang menopaus, boleh menjadi tempoh yang mencabar dengan pelbagai simptom, termasuk sakit sendi, masalah tidur, serta keletihan fizikal dan mental. Perimenopaus boleh berlangsung sehingga sedekad.

Bertajuk *Menopause Care Playbook: Creating A Supportive & Inclusive Workplace*, panduan sepanjang 44 muka surat itu boleh dimuat turun secara percuma di bh.sg/meno.

Ia mengandungi maklumat berasaskan bukti mengenai peralihan menopaus dan sumber yang tersedia di Singapura, selain panduan praktikal buat pengurus dalam mengenal pasti simptom dan memulakan perbualan dengan rakan sekerja mereka.

Turut disertakan cadangan kepada syarikat kecil dan sederhana (SME) yang tiada pasukan sumber manusia khusus atau infrastruktur kesejahteraan, serta kajian kes mengenai bagaimana tiga organisasi berlainan menyokong kakitangan mereka.

Penghasilan buku panduan itu muncul pada masa kesan ekonomi menopaus semakin diiktiraf.

Buku panduan menopaus Singapura itu dibangunkan berasaskan penyelidikan berimpak besar pada Mac 2025 oleh Universiti Nasional Singapura (NUS) Bia-Echo Pusat Asia bagi Kemampanan dan Kesaksamaan Reproduktif (ACRLE), dan syarikat permulaan femtech (teknologi berkaitan kesihatan wanita), HeyVenus Integrated Healthscience.

ACRLE merupakan sebuah pusat penyelidikan fakulti di bawah Sekolah Perubatan Yong Loo Lin di NUS yang menjalankan penyelidikan mengenai usaha memanjangkan tempoh kesihatan reproduktif wanita.

Kertas putih 2025 itu menunjukkan bahawa menopaus merupakan isu tempat kerja dan ekonomi, bukan sekadar isu kesihatan wanita semata-mata.

Source: **Berita Harian** © SPH Media Limited. Permission required for reproduction.