



Hyvä esihenkilö,

työntekijällänne on yleinen oireyhtymä, joka voi vaikuttaa hänen työkykyensä merkittävästi. PCOS eli munasarjojen monirakkulaoireyhtymä on yleinen oireyhtymä, jota esiintyy 10–18 %:lla syntymässä naiseksi määritellyistä. PCOS voi aiheuttaa häiriöitä kuukautiskierrossa, miestyypistä liikakarvoitusta sekä painon kertymistä erityisesti keskivartalon alueelle. PCOS on myös yleinen lapsettomuuden aiheuttaja.

Fyysisten oireiden lisäksi PCOS:n kanssa elävillä on havaittu alttius mielenterveyden haasteisiin. Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö ja masennus ovat merkittävästi yleisempiä PCOS:n kanssa elävillä kuin muulla väestöllä. PCOS altistaa myös syömishäiriöille ja kehonkuvanhäiriöille. Myöskään kognitiiviset oireet, kuten muistin ja keskittymisen haasteet, eivät ole poikkeuksellisia.

PCOS:n aiheuttamien oireiden vuoksi on tärkeää, että työyhteisössä on nollatoleranssi toisten painon, ulkonäön tai syömisen kommentointiin. PCOS:n kanssa eläville painonhallinta voi olla tavallista vaikeampaa ja siksi kehorauhan toteuttaminen työyhteisössä on tärkeää. Kehoon ja painoon liittyvien aiheiden lisäksi myös raskauteen liittyvät utelut voivat tuntua PCOS:n kanssa elävistä kipeältä.

PCOS:n vaikutukset ovat yksilöllisiä, mutta pahimmillaan oireyhtymä voi vaikuttaa elämänlaatuun kokonaisvaltaisesti. PCOS:n kanssa elävä voi kokea syyllisyyttä ja häpeää oireyhtymän vaikutuksista työssä suoriutumiseen. PCOS:n vaikutuksia työkykyyn voi olla vaikeaa sanoittaa ja tuen pyytäminen esihenkilöltä voi olla vaikeaa.

PCOS ei ole este työssä suoriutumiselle. Keskustelettehan siis rohkeasti työntekijänne kanssa, jotta voitte yhdessä suunnitella ratkaisuja tilanteisiin, joissa työskentely tavalliseen tapaan on haastavaa. Lisää tietoa PCOS:n työkykyvaikutuksista sekä niihin sopivista tukikeinoista löydät Korento ry:n esihenkilöille suunnatusta infomateriaalista ja verkkosivuiltamme korento.fi

Terveisin,
Gynekologinen potilasjärjestö Korento ry