

Hur klimakteriesmart är er arbetsplats?

Checklista för arbetsgivare

22 frågor som hjälper er att bedöma hur väl er organisation arbetar med klimakteriet som en del av arbetsmiljö, ledarskap och kompetensförsörjning.

Policy & styrning

- ☐ Finns företagets arbetssätt och syn på klimakteriet beskrivet i en policy eller riktlinje?
- ☐ Är det tydligt för chefer vilket stöd arbetsgivaren erbjuder?
- ☐ Har ni säkerställt att befintliga policyer (t.ex. arbetsmiljö, sjukfrånvaro och flexibilitet) även omfattar klimakteriet?
- ☐ Följer ni upp hur klimakteriet kan påverka kompetensförsörjning, personalomsättning eller möjligheten att behålla erfarna medarbetare?

Arbetsmiljö (SAM)

- ☐ Är klimakteriet integrerat i ert systematiska arbetsmiljöarbete (SAM)?
- ☐ Har ni bedömt hur klimakteriet kan påverka arbetsmiljön i er verksamhet?
- ☐ Finns rutiner för dialog och individuella arbetsanpassningar?

Ledarskap

- ☐ Har chefer utbildning i hur klimakteriet kan påverka arbetsförmåga, prestation och arbetsmiljö?
- ☐ Vet HR och chefer hur de ska hantera frågor om klimakteriet i praktiken? (ex dialog, anpassningar, stöd)
- ☐ Är klimakteriet en naturlig del av chefsutbildning, introduktionsprogram eller arbetsmiljöutbildning?
- ☐ Uppmuntras tidiga samtal innan besvären leder till sjukfrånvaro eller rehabilitering?
- ☐ Vet chefer hur de kan uppmärksamma tidiga signaler och ta dialogen i tid?

Hälsa & rehabilitering

- ☐ Är klimakteriet en möjlig fråga i rehabiliteringssamtal när det är relevant?
- ☐ Följer ni upp om klimakteriebesvär kan vara en bakomliggande faktor vid återkommande sjukfrånvaro eller nedsatt arbetsförmåga?
- ☐ Vet ni vilket stöd företagshälsovården eller andra aktörer kan erbjuda?

Kultur & inkludering (DEI)

- ☐ Ingår klimakteriet i ert arbete med jämställdhet, inkludering eller mångfald (DEI)?
- ☐ Pratar ni öppet om klimakteriet på arbetsplatsen?
- ☐ Har medarbetare tillgång till information om klimakteriet och vilket stöd som finns?
- ☐ Har alla medarbetare fått grundläggande kunskap om klimakteriet?

Praktiskt stöd

- ☐ Kan ni erbjuda enkla arbetsanpassningar vid behov?
- ☐ Finns möjlighet till flexibilitet vid svårare symtom?
- ☐ Tar ni hänsyn till arbetskläder, temperatur eller andra praktiska faktorer när det behövs?



Hur klimakteriesmart är er arbetsplats?

Se hur klimakteriesmarta ni är som arbetsplats.

Räkna ihop antal frågor som ni svarade "JA" på.

Bedömning

12–17 Ja

Ni har kommit långt!

Ni arbetar redan aktivt med frågan och har en god grund för ett klimakteriesmart arbetsliv.

7–11 Ja

Ni är på god väg.

Det finns flera styrkor men också tydliga möjligheter att utveckla arbetet.

0–6 Ja

Här finns stor utvecklingspotential.

Genom relativt enkla åtgärder kan ni stärka arbetsmiljö, ledarskap och kompetensförsörjning.

Vill ni ta nästa steg?

Jag hjälper arbetsgivare att omsätta checklistan i praktiken genom utbildning, rådgivning och klimakteriesatsningar som blir en naturlig del av arbetsmiljöarbetet.

Kontakt

Jenny Svensson

Be Great Nordic AB

 begreat.se

 [LinkedIn/Jenny Svensson](https://www.linkedin.com/in/JennySvensson)

 jenny.svensson@begreat.se

 BE GREAT

