

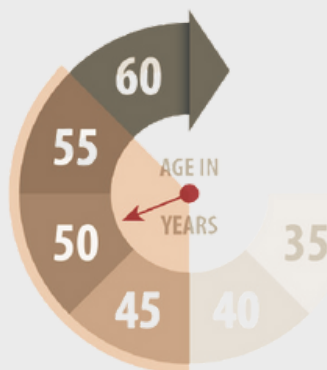
# Všetko o menopauze

(čo potrebujete vedieť)

#vsetkoomenopauze



8 z 10 žien vo väčšej či menšej intenzite pociťuje (peri)menopauzálny príznaky, ktoré môžu trvať aj niekoľko rokov.



Priemerný vek žien v perimenopauze je medzi 45 - 55. rokom života

Určite ste počuli o návaloch tepla a výkyvoch nálad. Ale čo ak príde strata sebavedomia, závraty či búšenie srdca? Aj to môže byť perimenopauza.

## Vedeli ste, že perimenopauzálnych príznakov môže byť viac ako 30?

Mojím cieľom je poskytnúť Vám prehľadné informácie, nasmerovanie, odbornú a ľudskú podporu, aby ste toto obdobie aj ďalšie roky prežili v čo najlepšej pohode a v dobrej kvalite života.

Viac nájdete na [www.vsetkoomenopauze.sk](http://www.vsetkoomenopauze.sk).



### Kto som

PharmDr. LEILA ZAJAC  
zakladateľka - Všetko o menopauze  
[info@vsetkoomenopauze.sk](mailto:info@vsetkoomenopauze.sk)  
Instagram: [vsetko\\_o\\_menopauze](https://www.instagram.com/vsetko_o_menopauze)

### Čo ponúkam

Individuálne konzultácie  
Edukačné prednášky  
Workshopy

# Všetko o menopauze

(čo potrebujete vedieť)

#vsetkoomenopauze



Perimenopauza (inak - prechod alebo klimaktérium) je obdobie vyhasínania funkcie vaječníkov. Môže začať aj o niekoľko rokov skôr ako nastane prirodzená menopauza.

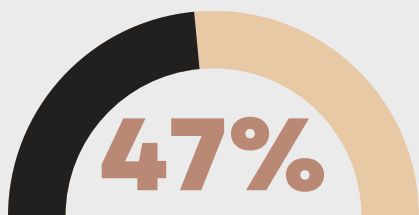
**Pojem menopauza predstavuje iba 1 deň - deň poslednej menštruácie. Určí sa spätne, ak žena nemá 12 po sebe nasledujúcich mesiacov menštruáciu.**

V ojedinelých prípadoch dochádza k menopauze aj pred 40.-kou, vtedy hovoríme o predčasnej ovariálnej nedostatočnosti alebo predčasnej menopauze.

Počas konzultácií riešime tiež menopauzálnu hormonálnu terapiu a iné možnosti zmierňovania príznakov; aj to - ako si vytvoriť svoju vlastnú sadu nástrojov k lepšej pohode počas a po období perimenopauzy.

## Pre spoločnosti ponúkame prednášky, workshopy a individuálne konzultácie pre zamestnankyne

Medzi top 5 príznakov s často výrazným vplyvom na pracovný výkon patria - návaly tepla, tzv. mozgová hmla, nespavosť, nervozita a úzkosti.



47%-ám žien perimenopauza negatívne ovplyvňuje pracovný život\*

**1.8 miliárd USD**

stojá USA ekonomiku stratené dni v práci v dôsledku nepríjemných menopauzálnych príznakov u žien 45-60 rokov\*\*

\*Prieskum o povedomí žien o menopauze, realizovaný s pomocou agentúry 2muse v Aug-2022 na vzorke 1.007 žien na SK, vlastník prieskumu: Leila Zajac

\*\*Faubion S., Enders F. et al: Impact of Menopause Symptoms on Women in the Workplace, 2023, Mayo Clinic Proceedings, 98(6), p: 833-845, DOI:https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2023.02.025.