

# TÖBB, MINT HŐHULLÁM

# A MENOPAUZA MINT NÉPEGÉSZSÉGÜGYI ÉS MUNKAHELYI KIHÍVÁS

IVÁNYI ORSOLYA

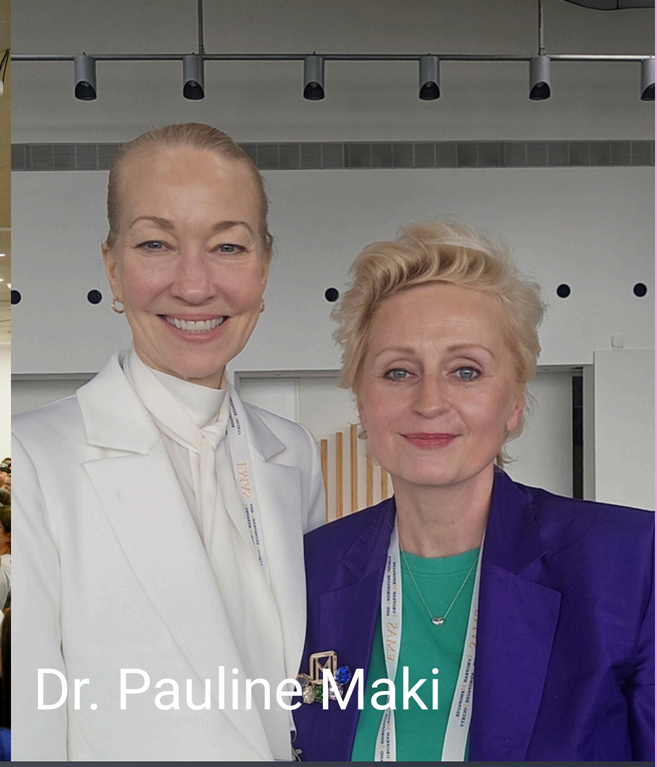
# IVÁNYI ORSOLYA, 52

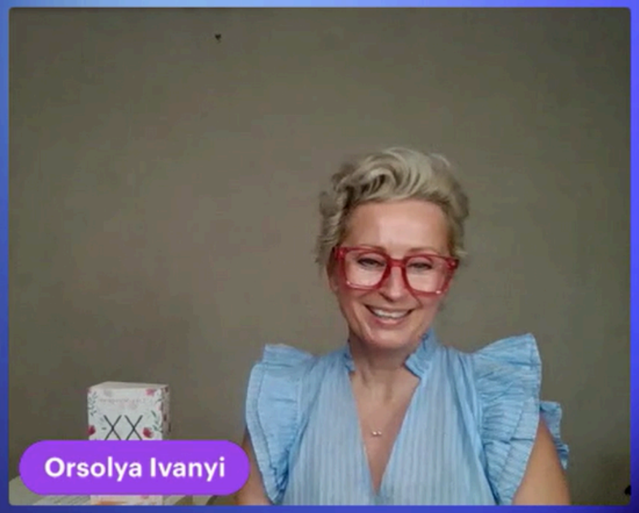
| | |
|---|---|
| 2016 | „Éljenek a 40 feletti nők” mozgalom és közösség |
| 2018 | menopauza edukációs aktivista |
| 2020 | munkahelyi menopauza tanácsadó |
| 2023 | Mindent a változókorról könyv |
| 2023 | Magyar Menopausa Társaság, vezetőségi tag |
| 2025 | European Menopause and Andropause, Valencia, előadó |
| 2026 | Munkahelyi mentálhigiénés szakértő, Semmelweis |
| 2026 | MOKA – Menopauza Oktatási és Kutatási Alapítvány |
| 2026 | Glamour, az Év Hősnője díj |
| 2026 | Forbes Power Women díj |
| 2026 | International Menopause Society, Rio de Janeiro, előadó |

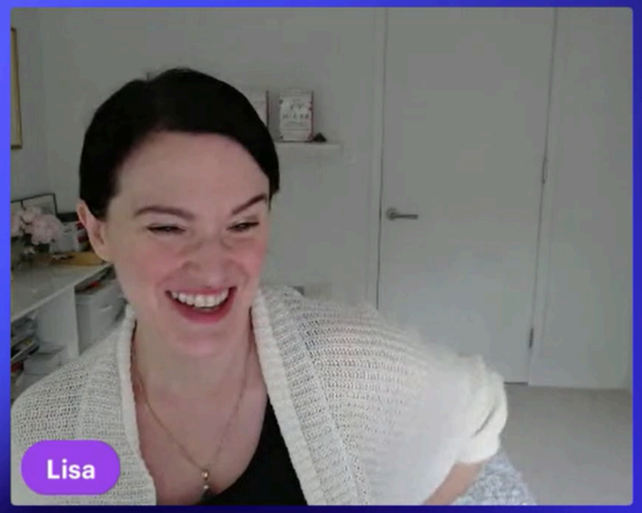



POWER WOMEN'S
RISING POWER
SZÍNPAD
HEVESI NÓRA
kommunikációs vezető, Tesco
IVÁNYI ORSOLYA
menopauza aktivista és kutató, közösségépítő
R T L


MIÉRT NEM BESZÉLTÜNK EDDIG A MENOPAUZÁRÓL?


Dr. Pauline Maki


Orsolya Ivanyi


Lisa


Forbes

# MIÉRT NEM BESZÉLTÜNK EDDIG A MENOPAUZÁRÓL?

**történelmi, kulturális és orvosi tényezők**

1821 - a menopauza, mint szó megjelenik

1993-ig a nőket nem vonták be klinikia kutatásokba az USA-ban

A 20. századi szemlélet: menopauza mint „betegség”

Nem volt Internet



A menopauzális medicina 50 éves

Tabu

# MIÉRT ÉLNEK TOVÁBB A NŐK?

LONGEVITY BÓNUSZ!!!

A hosszú élet nem jutalom, hanem feladat.

- A nők átlagosan 5-7 évvel tovább élnek, mint a férfiak.
- XX kromoszómapár védőhatása
- Ösztrogén hormon védőhatása
- Immunrendszeri előnyök
- Kockázatkerülőbb életmód
- Egészségtudatosság
- Társadalmi kapcsolatok



**A ma élő százévesek 80 %-a nő.**

**Világszerte a százéveseké a leggyorsabban növekvő korcsoport.**

Mindenki magas kort akar megérni, de senki sem akar megöregedni.

# A MENOPAUZA BIO-PSZICHO-SZOCIO MODELLJE

**„A változókor nem csupán egy biológiai állomás, hanem a teljes női lét újrarendeződése.”**

**1. Biológiai dimenzió (A test)**

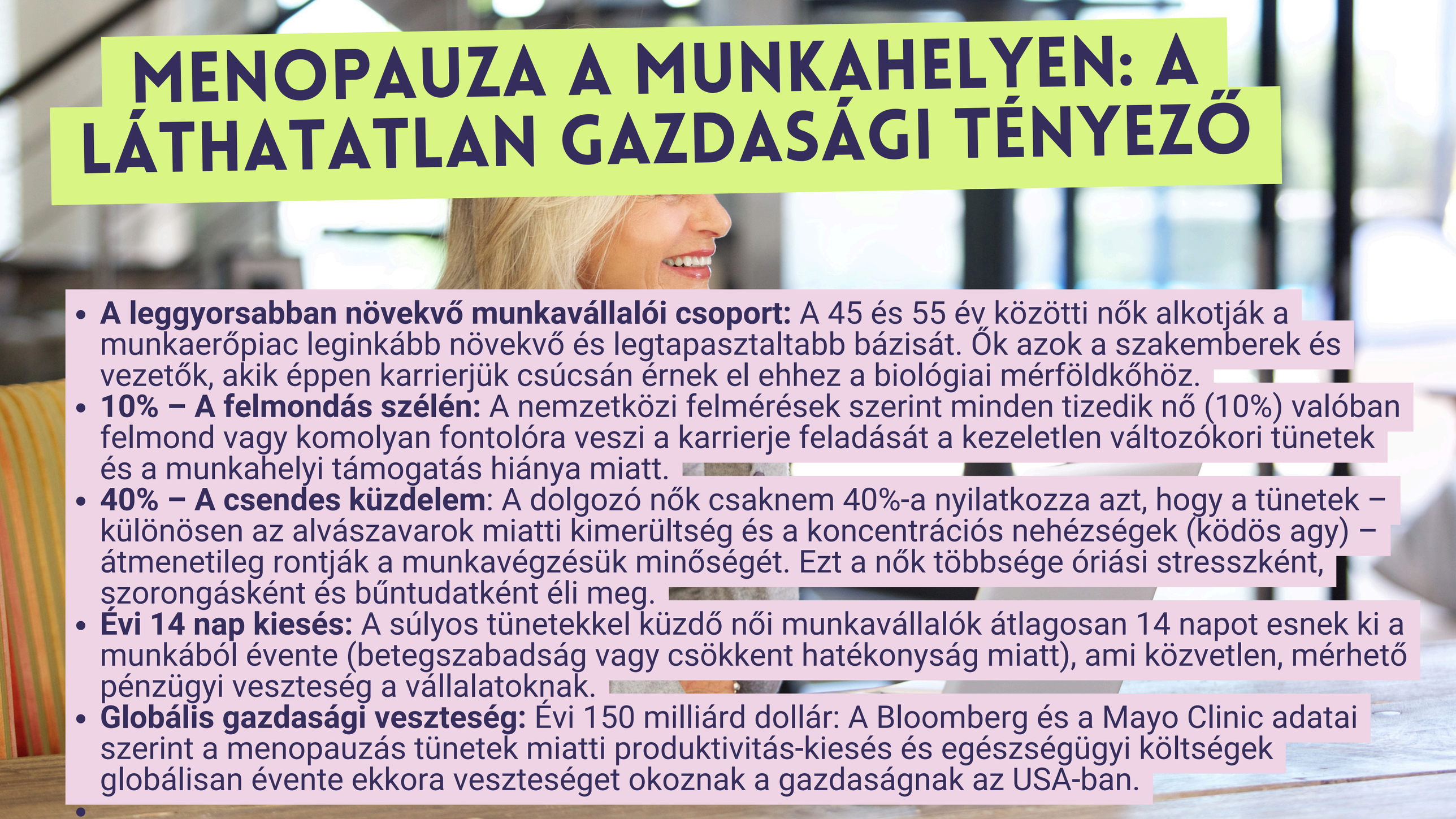
- Mi történik? Drasztikus hormonális változások (ösztrogén- és progeszteronszint zuhanása és ingadozása).
- Tünetek: Hőhullámok, éjszakai izzadás, alvászavarok, anyagcsere-lassulás, ízületi fájdalmak, szív- és érrendszeri kockázatok növekedése.
- A fókusz: Orvosi támogatás, életmód-váltás, fizikai egyensúly keresése.

2. **Pszichés dimenzió (A lélek)**

- Mi történik? Hangulati ingadozások, a „agyi köd” (brain fog) jelensége, feszültség, szorongás vagy akár depresszív epizódok.
- A belső megélés: Szembesülés az öregedéssel, a női identitás és a termékenység megváltozásával, az önértékelés átmeneti megrendülésével.
- A fókusz: Mentális higiénia, stresszkezelés, önelfogadás és az új életszakasz pszichés integrálása.

**3. Szociális dimenzió (A társadalom és környezet)**

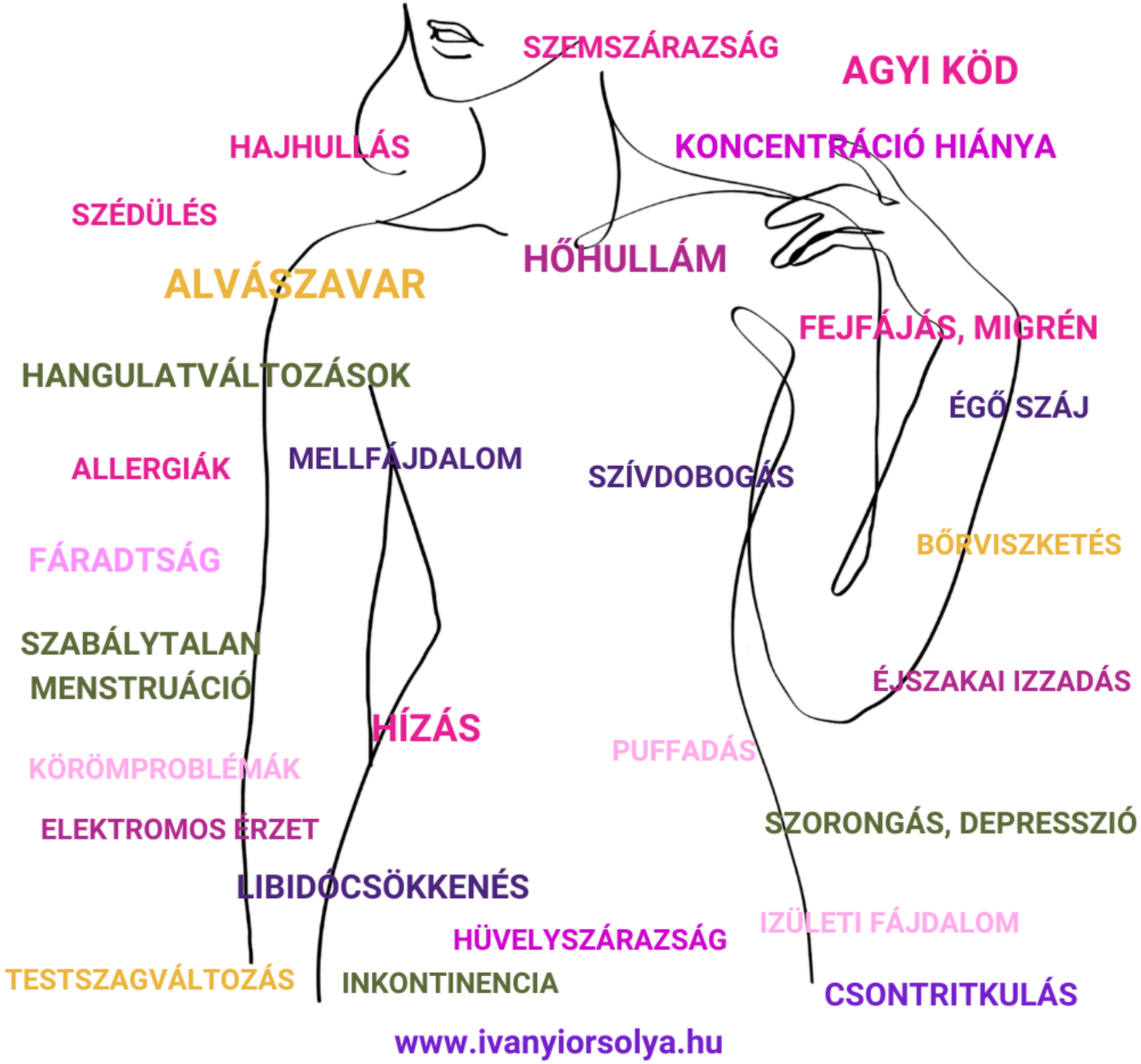
- Mi történik? Ez az időszak egybeesik a legnagyobb családi és karrierbeli változásokkal.
- „Üres fészek szindróma”, idősödő szülők gondozása, csúcsra járatott karrier melletti helytállás.
- A változókorral kapcsolatos kulturális stigmák, láthatatlanná válás érzése a munkahelyen vagy a társadalomban.
- A fókusz: Támogató közösségek, munkahelyi edukáció (wellbeing programok) és a nyílt kommunikáció.

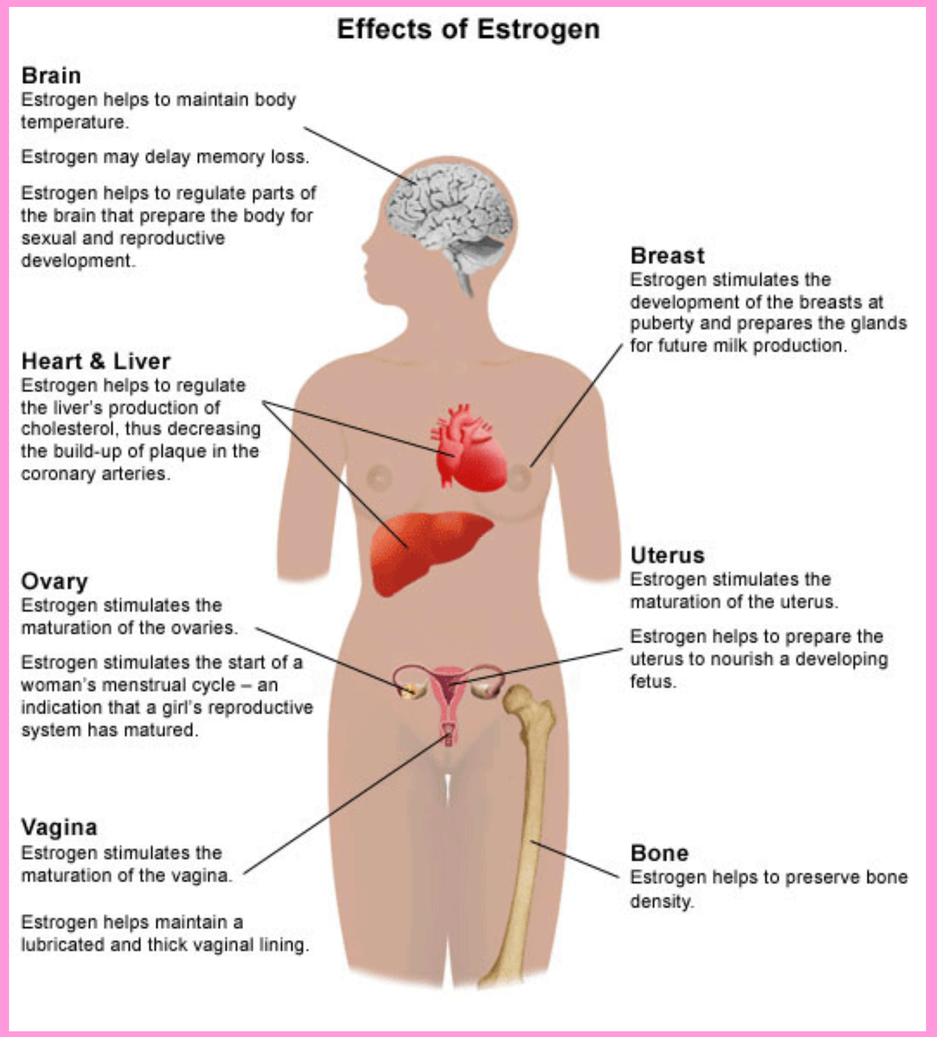


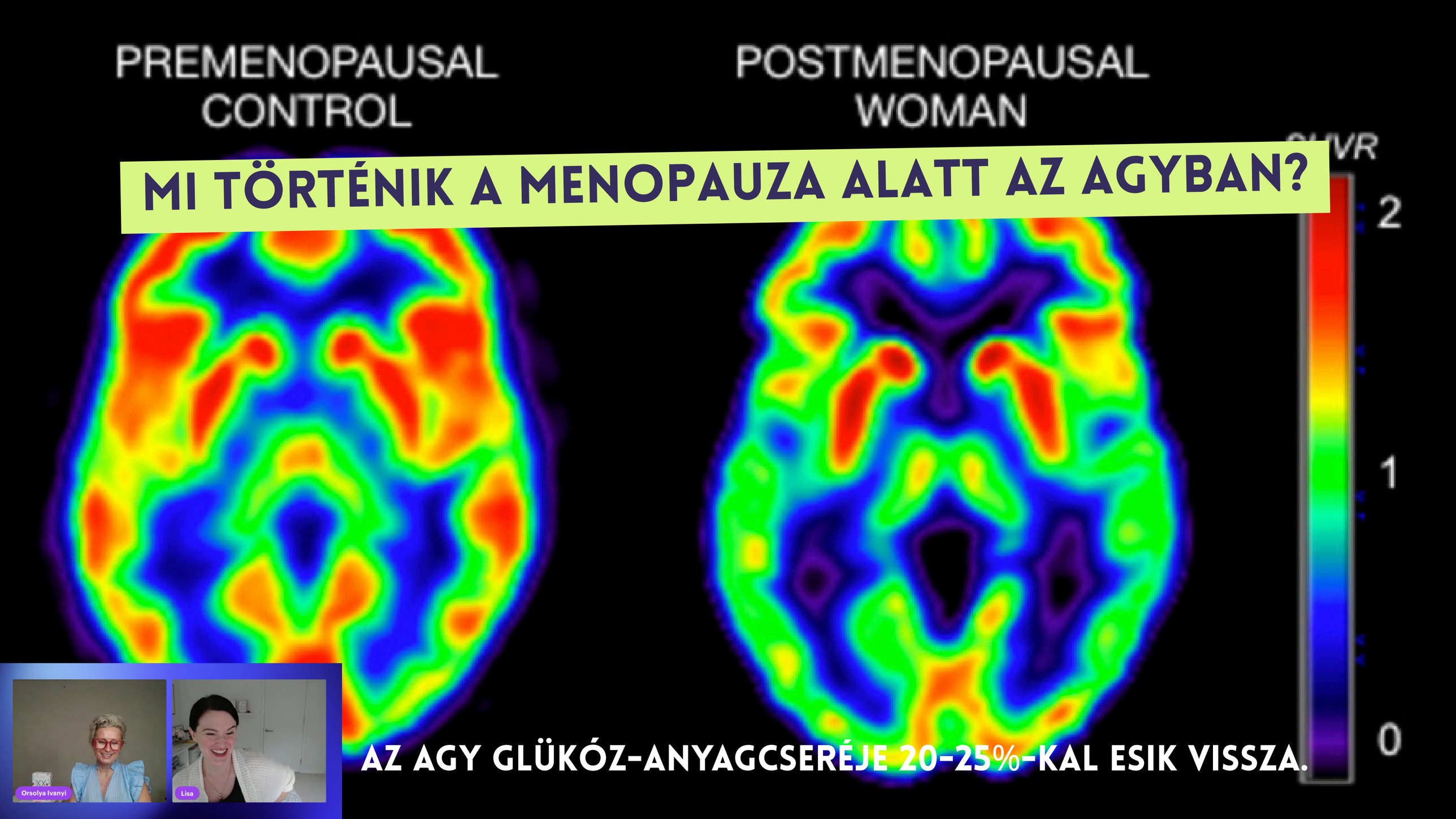
# MENOPAUZA A MUNKAHELYEN: A LÁTHATATLAN GAZDASÁGI TÉNYEZŐ

- **A leggyorsabban növekvő munkavállalói csoport:** A 45 és 55 év közötti nők alkotják a munkaerőpiac leginkább növekvő és legtapasztaltabb bázisát. Ők azok a szakemberek és vezetők, akik éppen karrierjük csúcsán érnek el ehhez a biológiai mérföldkőhöz.
- **10% – A felmondás szélén:** A nemzetközi felmérések szerint minden tizedik nő (10%) valóban felmond vagy komolyan fontolóra veszi a karrierje feladását a kezeletlen változókori tünetek és a munkahelyi támogatás hiánya miatt.
- **40% – A csendes küzdelem**: A dolgozó nők csaknem 40%-a nyilatkozza azt, hogy a tünetek – különösen az alvászavarok miatti kimerültség és a koncentrációs nehézségek (ködös agy) – átmenetileg rontják a munkavégzésük minőségét. Ezt a nők többsége óriási stresszként, szorongásként és bűntudatként éli meg.
- **Évi 14 nap kiesés:** A súlyos tünetekkel küzdő női munkavállalók átlagosan 14 napot esnek ki a munkából évente (betegszabadság vagy csökkent hatékonyság miatt), ami közvetlen, mérhető pénzügyi veszteség a vállalatoknak.
- **Globális gazdasági veszteség:** Évi 150 milliárd dollár: A Bloomberg és a Mayo Clinic adatai szerint a menopauzás tünetek miatti produktivitás-kiesés és egészségügyi költségek globálisan évente ekkora veszteséget okoznak a gazdaságnak az USA-ban.

# TÜNETEK


SZEMSZÁRAZSÁG
AGYI KÖD
HAJHULLÁS
KONCENTRÁCIÓ HIÁNYA
SZÉDÜLÉS
HŐHULLÁM
ALVÁSZAVAR
FEJFÁJÁS, MIGRÉN
HANGULATVÁLTOZÁSOK
ÉGŐ SZÁJ
ALLERGIÁK
MELLFÁJDALOM
SZÍVDOBOGÁS
FÁRADTSÁG
BŐRVISZKETÉS
SZABÁLYTALAN MENSTRUÁCIÓ
ÉJSZAKAI IZZADÁS
HÍZÁS
PUFFADÁS
KÖRÖMPROBLÉMÁK
ELEKTROMOS ÉRZET
SZORONGÁS, DEPRESSZIÓ
LIBIDÓCSÖKKENÉS
IZÜLETI FÁJDALOM
HÜVELYSZÁRAZSÁG
TESTSZAGVÁLTOZÁS
INKONTINENCIA
CSONTRITKULÁS
www.ivanyiorsolya.hu


Effects of Estrogen
Brain
Estrogen helps to maintain body temperature.
Estrogen may delay memory loss.
Estrogen helps to regulate parts of the brain that prepare the body for sexual and reproductive development.
Breast
Estrogen stimulates the development of the breasts at puberty and prepares the glands for future milk production.
Heart & Liver
Estrogen helps to regulate the liver's production of cholesterol, thus decreasing the build-up of plaque in the coronary arteries.
Uterus
Estrogen stimulates the maturation of the uterus.
Estrogen helps to prepare the uterus to nourish a developing fetus.
Ovary
Estrogen stimulates the maturation of the ovaries.
Estrogen stimulates the start of a woman's menstrual cycle – an indication that a girl's reproductive system has matured.
Vagina
Estrogen stimulates the maturation of the vagina.
Estrogen helps maintain a lubricated and thick vaginal lining.
Bone
Estrogen helps to preserve bone density.




# MI TÖRTÉNIK A MENOPAUZA ALATT AZ AGYBAN?

AZ AGY GLÜKÓZ-ANYAGCSERÉJE 20-25%-KAL ESIK VISSZA.



# A MENOPAUZA STRATÉGIA 3 PILLÉRE – 1.

## Az Alap: Életmód mint Terápia

- Anyagcsere-fókuszú táplálkozás: Vércukor-kontroll, magas fehérjebevitel, rostok az emésztésért.
- Stratégiai mozgás: Súlyzós edzés az izomvesztés (szarkopénia) ellen + napi aktivitás (séta).
- Alvás-higiénia: A cirkadián ritmus helyreállítása (fény, hőmérséklet, magnézium).
- Ártalomcsökkentés: Dohányzás elhagyása, moderált alkohol
- Rendszeres szűrővizsgálatok (emlő, méhnyak, cardio, csontsűrűség).



# A MENOPAUZA STRATÉGIA 3 PILLÉRE – 2.

## Mentális és Holisztikus Egyensúly

- Idegrendszer-szabályozás: Meditáció, mindfulness, jóga – a kortizolszint csökkentése érdekében.
- Mentális egészség: Pszichológiai támogatás vagy pszichiátriai segítség (ha a hormonális változás klinikai szorongást/depressziót okoz).
- Kiegészítő lehetőségek: Akupunktúra, CBD, gyógynövények.
- Szexuális egészség



# A MENOPAUZA STRATÉGIA 3 PILLÉRE – 3.

## Precíziós Megoldások: Gyógyszeres Kezelés

- Hormonterápia: Személyre szabott ösztradiol és progeszteron (az agy, a szív és a csontok védelmében).
- Tesztoszteron: Alacsony libidó esetén.
- Nem-hormonális opciók: Gyógyszerek a hőhullámok ellen azoknak, akiknél a hormonpótlás kontraindikált.

# A MENOPAUZA HOSSZÚ TÁVÚ BETEGSÉGEI

**Csontritkulás**

- A menopauza után gyorsabb a veszteség a csontsűrűség az ösztrogénszint csökkenése miatt.
- Csontsűrűség 25%-a / évente körülbelül 1-2%).
- Nő a csontritkulás és a csonttörések kialakulásának kockázatát.

**Szív- és érrendszeri betegségek**

- A menopauza előtt a szervezet saját ösztrogénje védi a szív- és érrendszeri betegségektől, például a szívrohamtól, a szívbetegségektől és a szélütéstől. Ezen állapotok kockázata nő a menopauza után.

**Alzheimer-kór**

- Az Alzheimer-kór gyakoribb a menopauza utáni nőknél. Tehát lehetséges, hogy az ösztrogén szerepet játszik az agy védelmében az Alzheimer-kór okozta károsodásoktól. Ez a védőhatás elveszhet, ha az ösztrogénszint csökken.



# MÁSODIK TAVASZ

„A változókor nem a végjáték, hanem az önmagunkra találás kezdete.”



## Érzelmi és mentális megújulás

A nők gyakran magabiztosabbá, határozottabbá válnak, és könnyebben meghúzzák a saját határaikat.

## Új életszakasz

Nem veszteség vagy hanyatlás, olyan időszak, amely tele van lehetőségekkel, önmegvalósítással és megújulással.

## Hormonális felszabadulás

Nincs több havi ciklus, menstruációs fájdalom, PMS, vagy fogamzásgátlással kapcsolatos aggodalom. Sok nő ekkor éli meg igazán a testével való összhangot.

## Önmegvalósítás

Sokan ekkor kezdenek új hivatásba, vállalkozásba vagy térnek vissza régi szenvedélyeikhez. A családi kötelezettségek csökkenésével több idő jut önmagukra.

# ÜZENET



**A cél nem az, hogy örökké éljünk, hanem hogy a lehető legtovább önmagunk maradjunk.**


IVÁNYI ORSOLYA
Toszkán
LOVE STORY
AVAGY VAN ÉLET 40 FELETT IS


IVÁNYI ORSOLYA
MINDENT A
VÁLTOZÓKORRÓL
#amenopauzaösszeköt


IVÁNYI ORSOLYA
ELŐTTÜNK az ÉLET
Hogyan lettem bölcsebb, bátrabb és pokolian szórakoztató


KÖSZÖNÖM!
MOKA.INFO.HU
IVANYIORSOLYA.SUBSTACK.COM