

# Egenvurdering av symptomer på overgangsalder



Kvinner kan få mange ulike symptomer i overgangsalderen, og opplevelsen kan bli påvirket av flere faktorer, som medisinske tilstander, etnisitet og mental helse.<sup>1,2</sup> Å følge med på hvordan du føler deg, kan gjøre det enklere å identifisere symptomer på overgangsalder som påvirker deg på din overgangsalder.

## Bruk denne veiledningen

Bruk tabellen nedenfor for å oppdage vanlige tegn på symptomer knyttet til overgangsalderen og følg med på forandringer i din fysiske og mentale helse. Kryss av for de symptomer som er relevante for deg, og tenk gjennom hvor ofte de optrer.

Registrer eventuelle triggere som kan forverre symptomene, for eksempel en type mat eller drikke, følelsesmessige eller fysiske tilstander samt perioder med stress eller tretthet. Ved å identifisere disse potensielle triggerne kan det bli enklere å håndtere symptomene bedre i fremtiden.

Registrer hvilken påvirkning symptomet har (eller har hatt) på livskvaliteten din for å forstå bedre hva som påvirker deg mest.

Hvis du opplever overgangsplager og føler deg urolig, kan du ta kontakt med lege.

Denne dagboken kan skrives ut eller lastes ned på telefon eller PC i redigerbart format. Følg instruksjonene nedenfor for å laste ned.



iPhone eller iPad

Trykk på delingsikonet  
Bla ned til "Lagre fil" og lagre



Android

Trykk på menyikonet  
Bla ned til "Lagre til filer", trykk og lagre

1. Richard-Davis G, Wellons M. Racial and ethnic differences in the physiology and clinical symptoms of menopause. *Semin Reprod Med* 2013;31(5):380-386.  
2. Monteleone P et al. Symptoms of menopause - global prevalence, physiology and implications. *Nat Rev Endocrinol* 2018;14(4):199-215.

## Mine overgangsplager

Startdato:	Sluttdato:		
Vanlige symptomer <sup>1</sup>	Forekomst/frekvens (der det er relevant)	Potensielle triggere	Påvirkning på hverdagen (liten, moderat, alvorlig)
<b>Fysiske symptomer:</b>			
Hetetokter og nattesvette (også kjent som vasomotoriske symptomer eller VMS)			
Søvnproblemer			
Føler meg trøtt eller tiltaksløs			
Migrene			
Vektforandringer			
Hud- og hårforandringer			
Smerter ved samleie			
Opplever tørrhet/svie/irritasjon i skjeden			
Urinneisssymptomer/-infeksjoner			
Verkende ledd			
<b>Psykiske symptomer:</b>			
Føler meg nervøs, urolig eller har angst			
Føler meg deprimert, nedfor eller trist			
Føler meg irritert på familie/venner/mine kjære			
Hjernetåke (problemer med hukommelse eller konsentrasjon)			
Manglende sexlyst eller interesse for sex			
<b>Andre symptomer som ikke er nevnt ovenfor</b>			

Denne dagboken er ment for personlig bruk. Informasjon som oppgis i tabellen vil ikke bli overført til eller gjøres tilgjengelig for Astellas.

Forbered deg til legebesøket

Hvis du opplever overgangsplager, kan du ta med deg denne oversikten og diskutere den med din lege.

1. NHS Inform. Signs and symptoms of menopause. Available at: <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/womens-health/late-years-around-50-years-and-over/menopause-and-post-menopause-health/signs-and-symptoms-of-menopause/>. Accessed April 2024.

# Egenvurdering av symptomer på overgangsalder



Kvinner kan få mange ulike symptomer i overgangsalderen, og opplevelsen kan bli påvirket av flere faktorer, som medisinske tilstander, etnisitet og mental helse.<sup>1,2</sup> Å følge med på hvordan du føler deg, kan gjøre det enklere å identifisere symptomer på overgangsalder som påvirker deg på din overgangsalder.

## Bruk denne veiledningen

Bruk tabellen nedenfor for å oppdage vanlige tegn på symptomer knyttet til overgangsalderen og følg med på forandringer i din fysiske og mentale helse. Kryss av for de symptomer som er relevante for deg, og tenk gjennom hvor ofte de optrer.

Registrer eventuelle triggere som kan forverre symptomene, for eksempel en type mat eller drikke, følelsesmessige eller fysiske tilstander samt perioder med stress eller tretthet. Ved å identifisere disse potensielle triggerne kan det bli enklere å håndtere symptomene bedre i fremtiden.

Registrer hvilken påvirkning symptomet har (eller har hatt) på livskvaliteten din for å forstå bedre hva som påvirker deg mest.

Hvis du opplever overgangsplager og føler deg urolig, kan du ta kontakt med lege.

Denne dagboken kan skrives ut eller lastes ned på telefon eller PC i redigerbart format. Følg instruksjonene nedenfor for å laste ned.

### iPhone eller iPad



Trykk på delingsikonet  
Bla ned til "Lagre fil"  
og lagre

### Android



Trykk på menyikonet  
Bla ned til "Lagre til filer",  
trykk og lagre

## Mine overgangsplager

Startdato:	Sluttdato:		
Vanlige symptomer <sup>1</sup>	Forekomst/frekvens (der det er relevant)	Potensielle triggere	Påvirkning på hverdagen (liten, moderat, alvorlig)
<b>Fysiske symptomer:</b>			
Hetetokter og nattesvette (også kjent som vasomotoriske symptomer eller VMS)			
Søvnproblemer			
Føler meg trøtt eller tiltaksløs			
Migræne			
Vektforandringer			
Hud- og hårforandringer			
Smertes ved samleie			
Opplever tørrhet/svie/irritasjon i skjeden			
Urineisssymptomer/-infeksjoner			
Verkende ledd			
<b>Psykiske symptomer:</b>			
Føler meg nervøs, urolig eller har angst			
Føler meg deprimeret, nedfor eller trist			
Føler meg irritert på familie/venner/mine kjære			
Hjernetåke (problemer med hukommelse eller konsentrasjon)			
Manglende sexlyst eller interesse for sex			
<b>Andre symptomer som ikke er nevnt ovenfor</b>			

Denne dagboken er ment for personlig bruk. Informasjon som oppgis i tabellen vil ikke bli overført til eller gjøres tilgjengelig for Astellas.

Forbered deg til legebesøket

Hvis du opplever overgangsplager, kan du ta med deg denne oversikten og diskutere den med din lege.

1. NHS Inform. Signs and symptoms of menopause. Available at: <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/womens-health/later-years-around-50-years-and-over/menopause-and-post-menopause-health/signs-and-symptoms-of-menopause/>. Accessed April 2024.  
© 2024 Astellas Pharma. All rights reserved. MAT-NO-NON-2024-00082 11.2024