

Mine symptomer i overgangsalderen



Kvinder kan opleve mange forskellige symptomer i overgangsalderen, og flere faktorer kan påvirke din oplevelse, herunder medicinsk tilstand, race, etnicitet og mental sundhed.^{1,2} Hvis du holder øje med, hvordan du har det, kan det gøre det lettere at identificere symptomer i forbindelse med overgangsalderen, der påvirker din hverdag.

Vejledning

Brug tabellen nedenfor til at registrere almindelige tegn på symptomer i forbindelse med overgangsalderen og følge ændringer i dit fysiske og mentale helbred. Sæt kryds ved de svarmuligheder, der er relevante for dig, og overvej, hvor ofte hvert symptom forekommer.

Notér alle de ting, der kan udløse symptomerne, f.eks. en bestemt type mad eller drikke, følelsesmæssige eller fysiske tilstande, herunder perioder med stress eller træthed. Ved at identificere disse potentielle udløsere kan du blive bedre til at håndtere dine symptomer i fremtiden.

Notér den indvirkning, som symptomet har (eller har haft) på din livskvalitet, så du bedre kan forstå, hvilke symptomer der påvirker dig mest.

Hvis du oplever symptomer på overgangsalderen og er bekymret, skal du tale med en læge eller sygeplejerske.

Denne dagbog kan udskrives eller downloades i et redigerbart format til din telefon eller computer. Følg vejledningen nedenfor for at downloade dagbogen.



iPhone eller iPad

Tryk på delingsikonet
Scroll ned til "Gem fil" og gem



Android

Tryk på menuikonet
Scroll ned til "Gem i filer" og gem

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 symptomer i overgangsalderen

Startdato:		Slutdato:	
Almindelige symptomer ¹	Forekomst/frekvens (hvor det er relevant)	Potentielle udløsere	Indvirkning på dagligdagen (lille, moderat, stor)
Psykiske symptomer:			
Hedeture og nattesved (også kendt som vasomotoriske symptomer eller VMS)			
Søvnproblemer			
Føler mig træt eller uoplagt			
Migræne			
Ændringer i vægten			
Forandringer i hud og hår			
Smerter under samleje			
Oplever tørhed i skeden/svie/irritation			
Urinvejssymptomer/infektioner			
Ledsmerter			
Psykiske symptomer:			
Føler mig nervøs, bekymret eller har angst			
Føler mig deprimeret, nedtrykt eller trist			
Føler mig irriteret på familie/venner/kæreste			
Oplever hjernetåge (problemer med hukommelse og koncentration)			
Manglende sexlyst eller interesse for sex			
Andre symptomer, der ikke er nævnt ovenfor			

Denne dagbog er beregnet til personlig brug. Oplysningerne i tabellen vil ikke blive overført eller gjort tilgængelige for Astellas.

Forbered dig på dit lægebesøg

Hvis du oplever symptomer i overgangsalderen, så medbring denne oversigt, og tal med din læge eller sygeplejerske om det.

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

Mine symptomer i overgangsalderen



Kvinder kan opleve mange forskellige symptomer i overgangsalderen, og flere faktorer kan påvirke din oplevelse, herunder medicinsk tilstand, race, etnicitet og mental sundhed.^{1,2} Hvis du holder øje med, hvordan du har det, kan det gøre det lettere at identificere symptomer i forbindelse med overgangsalderen, der påvirker din hverdag.

Vejledning

Brug tabellen nedenfor til at registrere almindelige tegn på symptomer i forbindelse med overgangsalderen og følge ændringer i dit fysiske og mentale helbred. Sæt kryds ved de svarmuligheder, der er relevante for dig, og overvej, hvor ofte hvert symptom forekommer.

Notér alle de ting, der kan udløse symptomerne, f.eks. en bestemt type mad eller drikke, følelsesmæssige eller fysiske tilstande, herunder perioder med stress eller træthed. Ved at identificere disse potentielle udløsere kan du blive bedre til at håndtere dine symptomer i fremtiden.

Notér den indvirkning, som symptomet har (eller har haft) på din livskvalitet, så du bedre kan forstå, hvilke symptomer der påvirker dig mest.

Hvis du oplever symptomer på overgangsalderen og er bekymret, skal du tale med en læge eller sygeplejerske.

Denne dagbog kan udskrives eller downloades i et redigerbart format til din telefon eller computer. Følg vejledningen nedenfor for at downloade dagbogen.

iPhone eller iPad



Tryk på delingsikonet
Scroll ned til
"Gem fil" og gem

Android



Tryk på menuikonet
Scroll ned til
"Gem i filer" og gem

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 symptomer i overgangsalderen

Startdato:	Slutdato:		
Almindelige symptomer ¹	Forekomst/frekvens (hvor det er relevant)	Potentielle udløsere	Indvirkning på dagligdagen (lille, moderat, stor)
Psykiske symptomer:			
Hedeture og nattesved (også kendt som vasomotoriske symptomer eller VMS)			
Søvnproblemer			
Føler mig trædt eller uoplagt			
Migræne			
Ændringer i vægten			
Forandringer i hud og hår			
Smertes under samleje			
Oplever tørhed i skeden/svie/irritation			
Urinvejssymptomer/infektioner			
Ledsmerter			
Psykiske symptomer:			
Føler mig nervøs, bekymret eller har angst			
Føler mig deprimeret, nedtrykt eller trist			
Føler mig irriteret på familie/venner/koereste			
Oplever hjernetøge (problemer med hukommelse og koncentration)			
Manglende sexlyst eller interesse for sex			
Andre symptomer, der ikke er nævnt ovenfor			

Denne dagbog er beregnet til personlig brug. Oplysningerne i tabellen vil ikke blive overført eller gjort tilgængelige for Astellas.

Forbered dig på dit lægebesøg

Hvis du oplever symptomer i overgangsalderen, så medbring denne oversigt, og tal med din læge eller sygeplejerske om det.

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-DK-NON-2024-00109 11.2024