



**Förklimakteriet**  
**o**utbildad

**kry**

# Quiz

## Vad vet du om förklimakteriet?

Testa dina kunskaper om förklimakteriet och dela erfarenheter med vänner och familj. Välj mellan de tre kategorierna :

- Snabbfakta
- Hälsokunskap
- Egna erfarenheter

Det är totalt 15 frågor som är till för att skapa samtal och sprida kunskap, för att på så sätt underlätta för alla som befinner sig i förklimakteriet.

## Vid vilken ålder börjar klimakteriet?

När du hamnar i klimakteriet är olika från person till person, även om det finns en ungefärlig tidslinje. Elisabeth Rosén, läkare på Kry specialiserad inom gynekologi och obstetrik, förklarar hur det ligger till.

Klimakteriet är den period i livet då äggstockarnas funktion förändras. Ägglossningen upphör, produktionen av östrogen och progesteron sjunker drastiskt, och menssen upphör. Upplevelsen varierar från person till person och oftast sker en gradvis förändring under några års tid, vilket innebär att du har tid att anpassa dig och söka hjälp vid eventuella symptom.

[Läs mer](#)

## Låt oss prata om klimakteriet och psykisk hälsa

Varför känner sig många nedstämda under klimakteriet? Vi pratar med Elisabeth Rosén, läkare på Kry och specialiserad på gynekologi och obstetrik, som berättar vad du själv kan göra för att underlätta besvären.

Läs mer

## Kvinnohälsa

Kvinnohälsa handlar om all sorts vård och information inom gynekologi som är relevant för dig som har en vulva, slida, äggstockar eller livmoder. Här kan du läsa mer om vaginal hälsa och menstruation, sexuell hälsa och preventivmedel, fertilitet och graviditet och psykisk hälsa.

Läs mer

# Hälsokunskap

Vad vet du om förklimakteriet?  
Lär dig mer om detta stadiet  
av klimakteriet och de  
vanligaste symptomen.



# **Vilka symptom har du haft sen du kom in i förklimakteriet?**

Några av de vanligaste symptomen kan vara värmevallningar, oregelbunden menstruation, humörsvängningar, sömnproblem och trötthet, viktökning, torra slemhinnor i slidan och nattsvettningar.

# Har din sexlust förändrats?

Minskad sexlust är ett av de vanligaste symptomen för förklimakteriet. Låg sexlust kan även leda till vaginal torrhet på grund av minskade nivåer av könshormoner. En läkare kan skriva ut en lokal östrogenbehandlingsgel eller pessar som kan hjälpa till att reglera östrogennivåerna.

# **Har du förändrat din diet?**

**Försök att äta näringsrik och hälsosam mat - komplexa kolhydrater rika på fibrer hjälper till att upprätthålla blodsockret och behålla din energi.**

**Havre, quinoa och magert protein som kyckling och fisk hjälper till att underlätta matsmältningen. Hälsosamma fetter i livsmedel som olivolja och avokado har visat sig minska värmevullningar.**



# Vad är skillnaden mellan förklimakteriet och klimakteriet?

Klimakteriet är den period i livet då äggstockarnas funktion förändras, ägglossningen uppför och du slutar få mens. Perioden innan klimakteriet brukar ibland kallas förklimakteriet, då äggstockarnas funktion börjar avta.

[Läs mer](#)

# **Värmevallningar är för många ett klassiskt symptom på förklimakteriet och klimakteriet. Vad orsakar värmevallningar?**

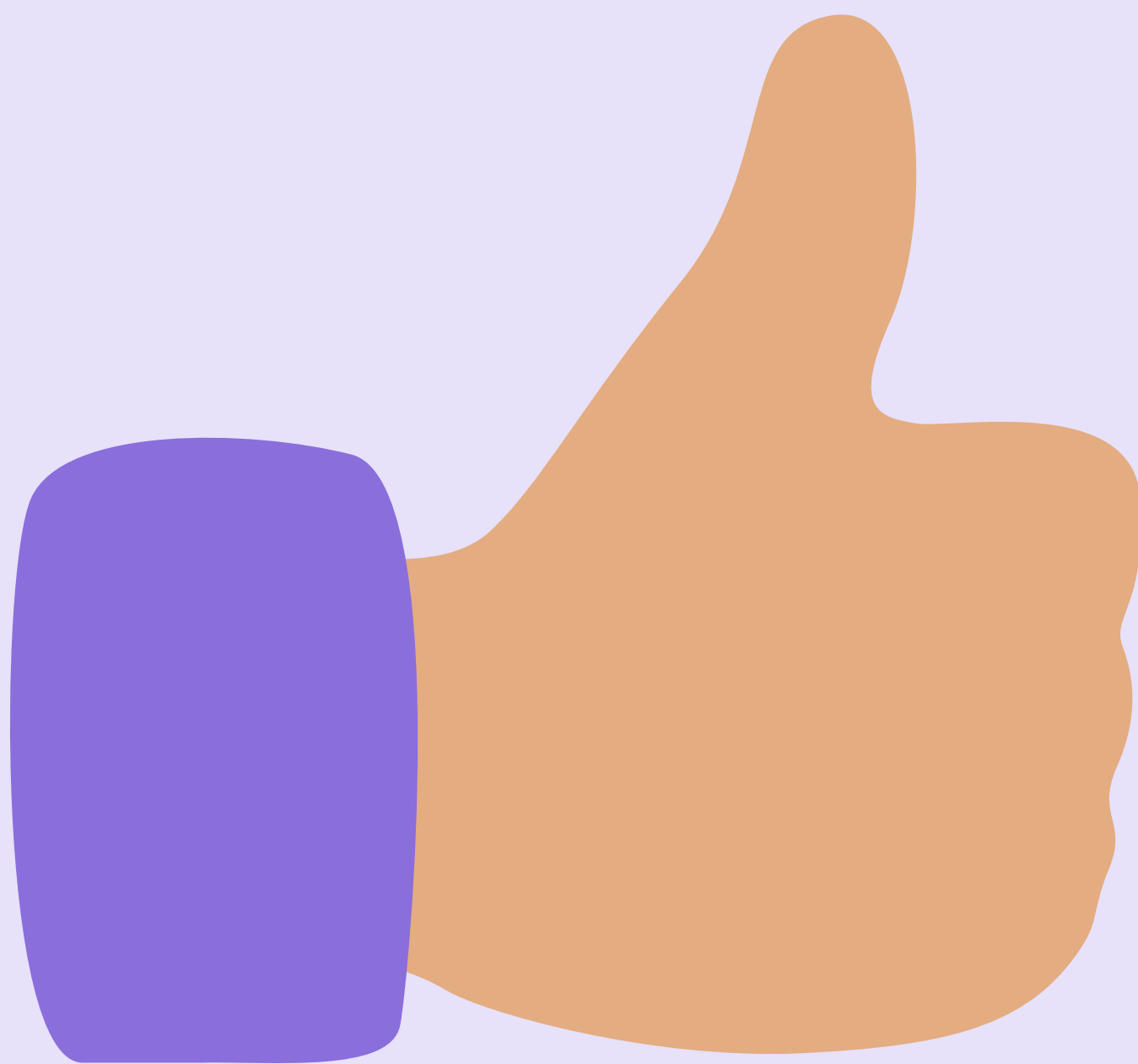
Detta är ett klassiskt symptom för klimakteriet och mellan 50-85% av kvinnor i världen över 45 år upplever det. Vi vet inte säkert vad som orsakar värmevallningar men det är relaterat till de hormonella förändringarna som kommer med klimakteriet.

# Egna erfarenheter

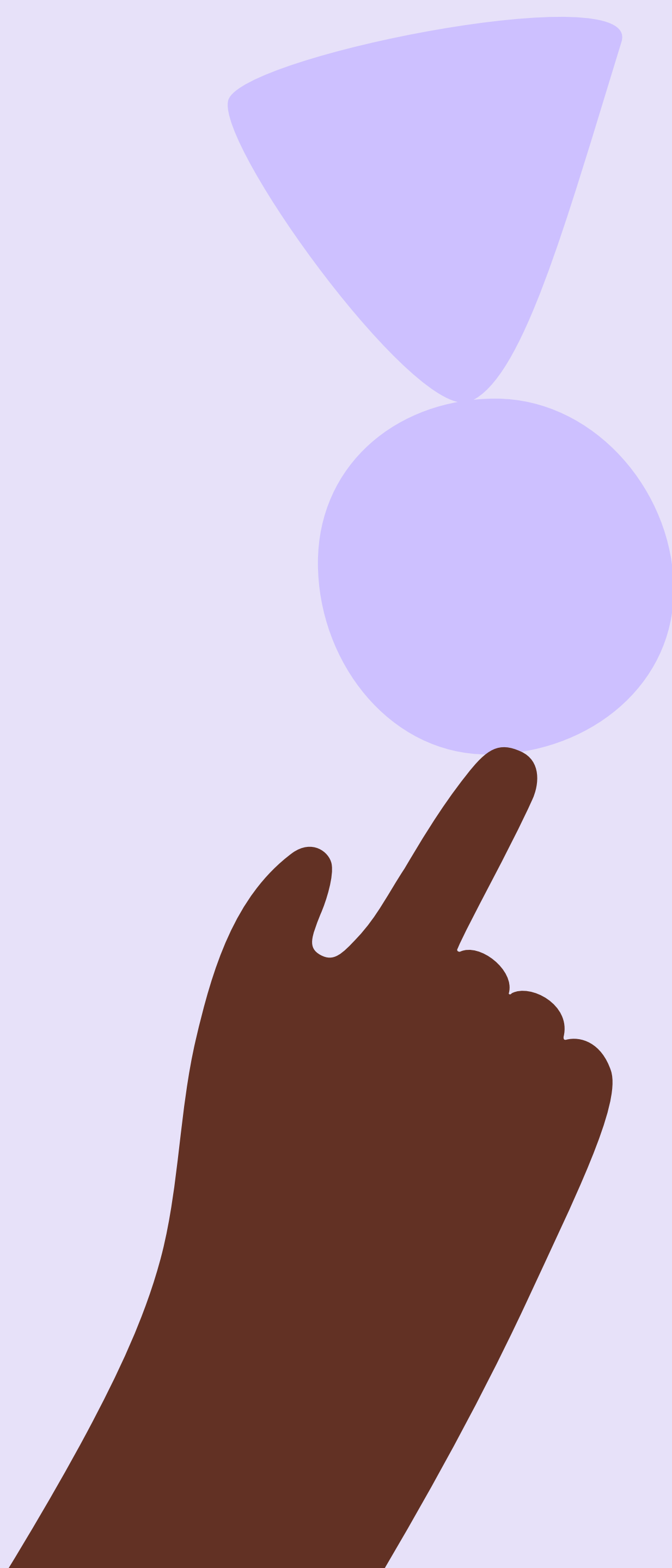
Använd korten för att öppna upp  
och dela erfarenheter. Diskuetera  
och lär er tillsammans.



**Har du haft några strategier för att hantera klimakteriet?**



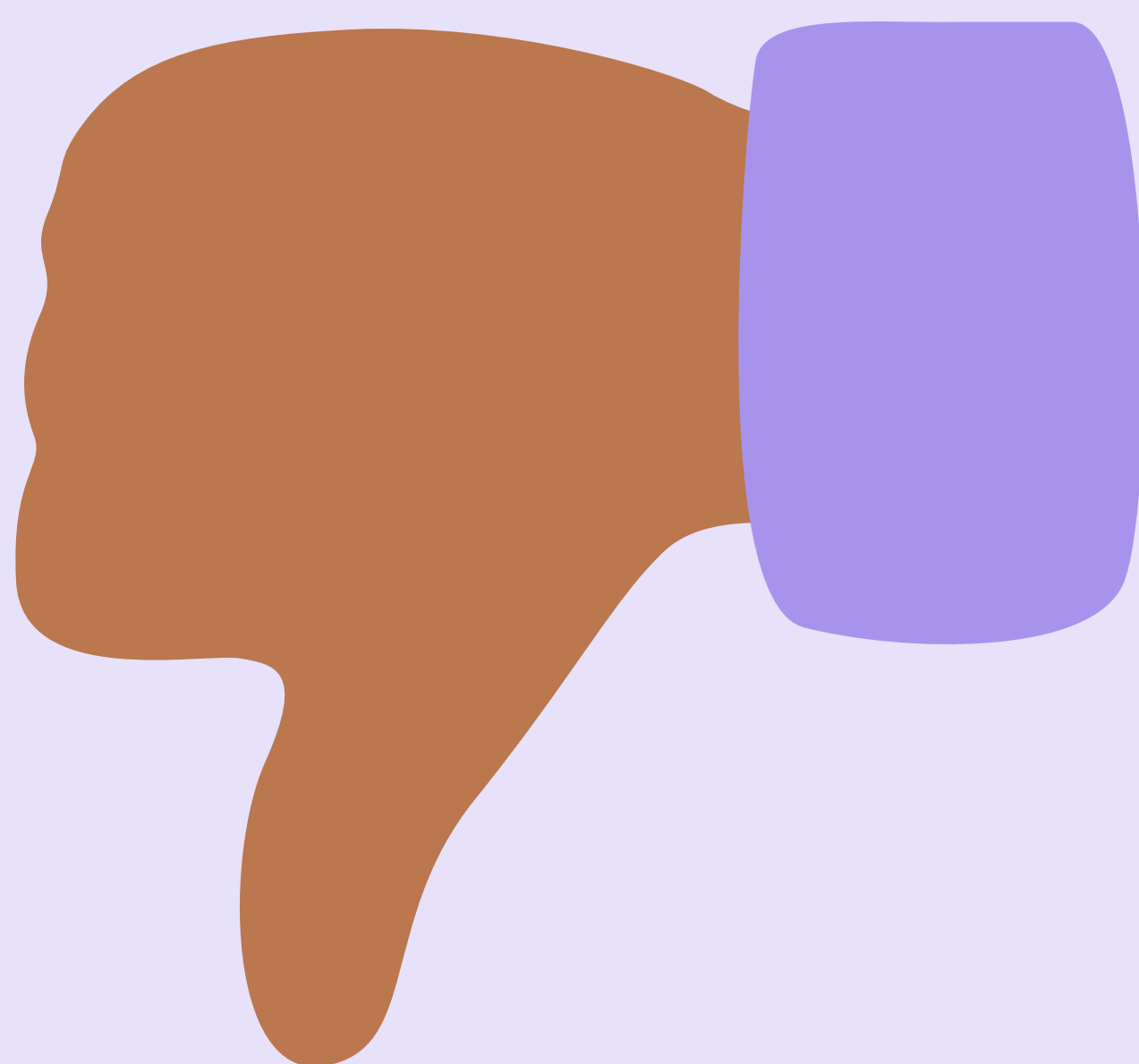
**Har du haft några  
positiva erfarenheter av  
klimakteriet?**



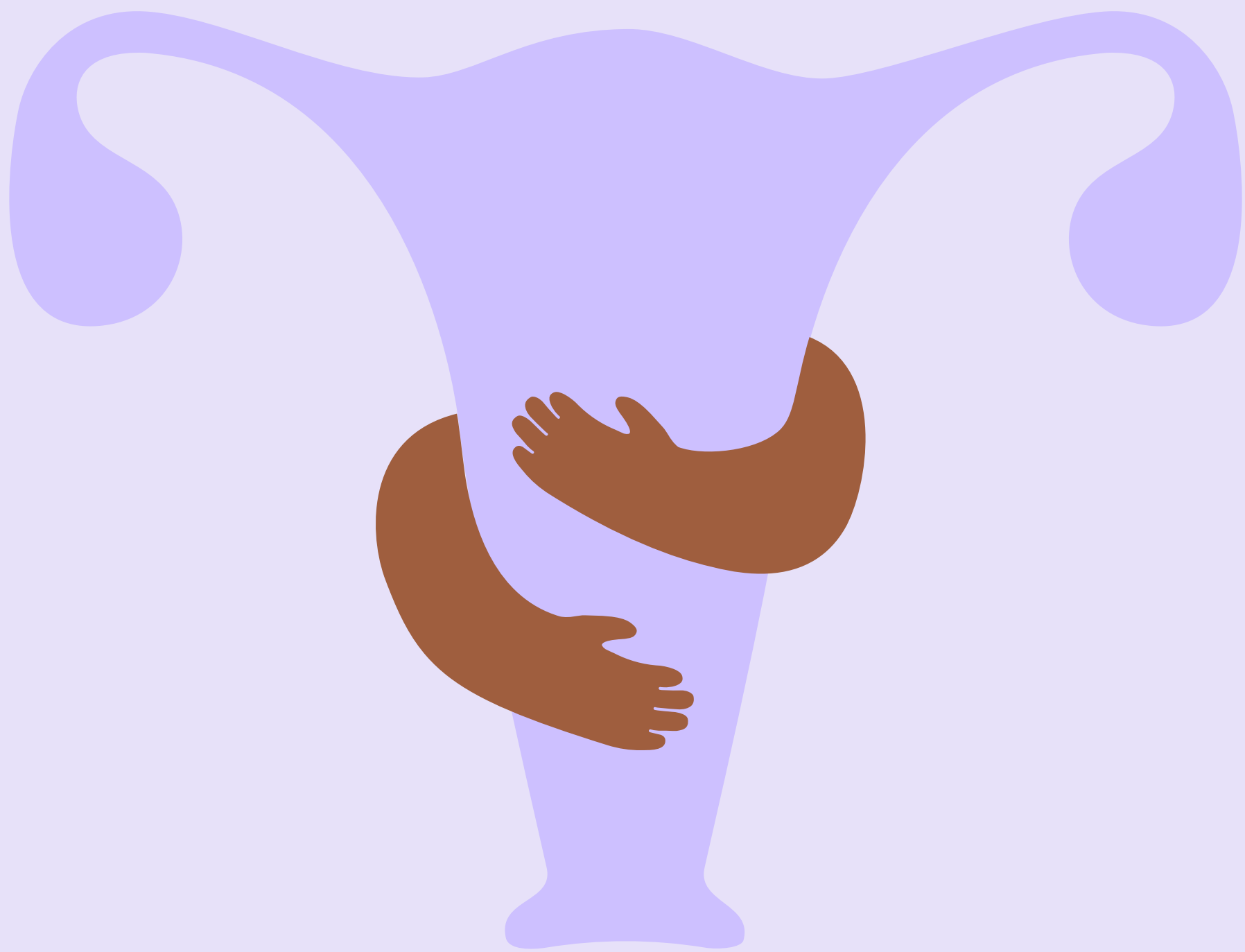
**Vad är det bästa/värsta  
med klimakteriet?**



**Finns det något särskilt  
med klimakteriet som du  
tycker det pratas för lite  
om?**



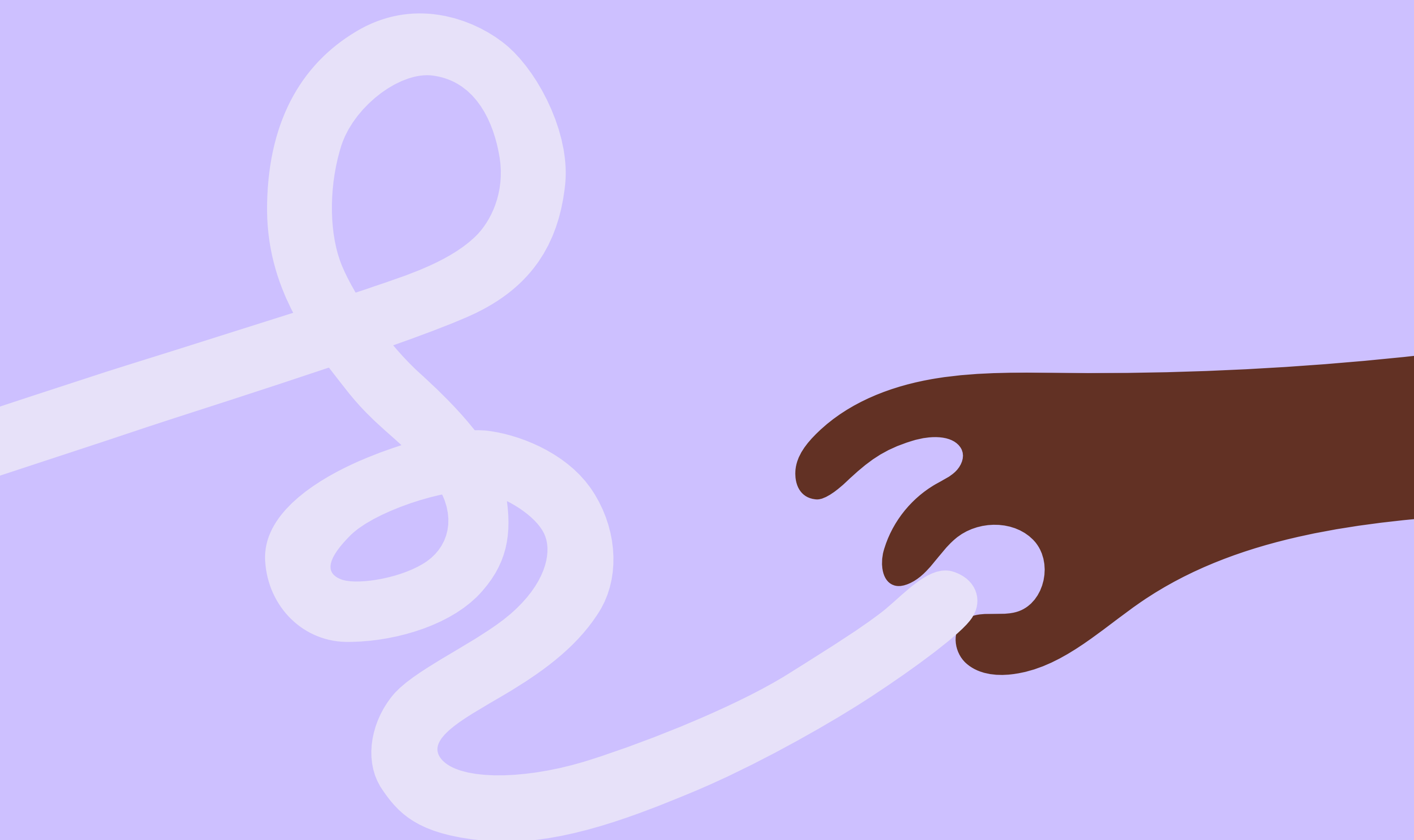
**Vilket råd skulle du ge till någon som håller på att komma in i förklimakteriet?**





# Snabbkunskap

Testa dina kunskaper och lär dig mer om förklimakteriet.



# När inträffar förklimakteriet för majoriteten av kvinnor?

Runt 35 år

Runt 48 år

Runt 55 år

Medelåldern för förklimakteriet är 48 år men det varierar från person till person. Förklimakteriet varar i genomsnitt 4 år och slutar med din sista menstruation.

# För hur många sviktar äggstockarnas funktion innan 40 års ålder - s.k. prematur ovarialsvikt?

1%-5%

5-10%

10-20%

Prematur ovarialsvikt är ovanligt och inträffar för ca 1% av kvinnor. Det kan bl.a. bero på genetiska orsaker eller uppstå efter vissa medicinska behandlingar.

# Vilket är det vanligaste symptomet på att förklimakteriet börjat?

Oregelbunden menstruation

Torr hud

Frekventa urinvägsinfektioner

Ett av de första tecknen som de flesta kvinnor märker är en förändring i menstruationen - vanligtvis kortare än normalt eller med stänkblödningar eller kraftigare blödningar. Detta orsakas av förändringar av hormonerna östrogen och progesteron.

# Kan förklmakteriet och klimakteriet påverka din mentala hälsa?

Ja

Nej

Ja det stämmer – mer än hälften av kvinnor upplever problem med deras mentala hälsa under klimakteriet. Detta kan inkludera depression, ångest och känslor av utmattning.

# Vilka klimakteriebesvär kan behandlas med hormonbehandling?

Inkontinens/irriterad blåsa

Mental trötthet

Värmevallningar

Hormonbehandling är mest effektivt för att minska värmevallningar och svettning och kan även förbättra sömnen eftersom det kan minska nattliga svettningar.