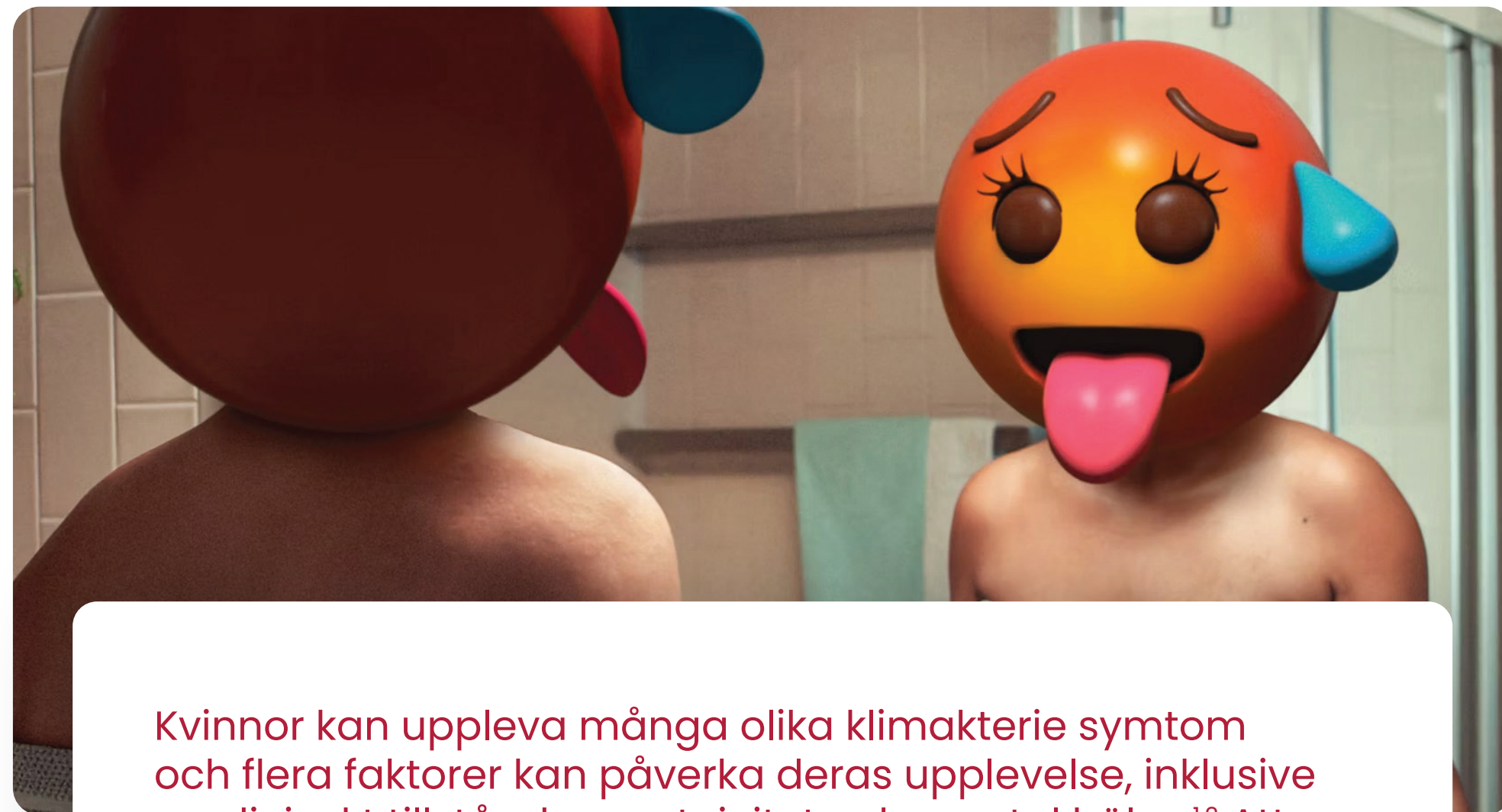


Självskattningstest för klimakteriesymtom



Kvinnor kan uppleva många olika klimakterie symtom och flera faktorer kan påverka deras upplevelse, inklusive medicinskt tillstånd, ras, etnicitet och mental hälsa.^{1,2} Att hålla koll på hur du mår kan göra det lättare att identifiera klimakterierelaterade symtom som påverkar ditt dagliga liv.

Använd denna guide

Använd tabellen nedan för att upptäcka vanliga tecken på klimakterierelaterade symtom och följa förändringar i din fysiska och mentala hälsa. Kryssa i de som är relevanta för dig och fundera över hur ofta varje symtom uppträder.

Registrera eventuella saker som kan trigga symtomen, till exempel en typ av mat eller dryck, känslomässiga eller fysiska tillstånd inkl perioder av stress eller trötthet. Att identifiera dessa potentiella triggers kan hjälpa dig att bättre hantera dina symtom i framtiden.

Registrera vilken inverkan symtomet har (eller har haft) på din livskvalitet för att bättre förstå vilka som påverkar dig mest.

Om du upplever klimakteriebesvär och känner oro, tala med en läkare eller barnmorska/sjuksköterska.

Denna dagbok kan skrivas ut eller laddas ner i ett redigerbart format till din telefon eller dator. För att ladda ner, följ instruktionerna nedan.



iPhone eller iPad

Tryck på delningsikonen
Skrolla ner till "Spara fil" och spara



Android

Tryck på menyikonen
Rulla ned till "Spara till filer", tryck på och spara

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.

Mina klimakteriebesvär

Start datum:		Slutdatum:	
Vanliga symtom ¹	Förekomster/frekvens (där det är relevant)	Potentiella triggers	Inverkan på det dagliga livet (lindrig, måttlig, svår)
Fysiska symtom:			
Värmevallningar och nattliga svettningar (även känt som vasomotoriska symtom eller VMS)			
sömnsvårigheter			
Känner mig trött eller orkeslös			
Migrän			
Viktförändringar			
Hud- och hårförändringar			
Smärta under samlag			
Upplever vaginal torrhet/bränna/irritation			
Urinvägssymtom/infektioner			
Ledvärk			
Psykiska symtom:			
Känner mig nervös, orolig eller har ångest			
Känner mig deprimerad, låg eller ledsen			
Känner mig irriterad på familj/vänner/kära			
Upplever hjärndimma (problem med minne eller koncentration)			
Brist på sexlust eller intresse för sex			
Andra symtom som inte anges ovan			

Denna dagbok är avsedd för ditt personliga bruk. Information som anges i tabellen kommer inte överföras eller göras tillgängligt för Astellas.

Förbered dig inför läkarbesöket

Om du upplever klimakteriebesvär kan du ta med dig denna översikt och diskutera med din läkare eller barnmorska/sjuksköterska.

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.