

kapitlet

om

overgangs- alderen



04

Hvad er overgangsalderen?

06

Menopausen

11

En ny mulighed!

14

Det er okay at bede om hjælp

05

Perimenopausen

07

Postmenopausen

12

Sådan kan overgangs-
alderen føles



Hvad er overgangsalderen?

Overgangsalderen er en naturlig biologisk proces. Niveauet af kvindelige kønshormoner (østrogen og progesteron) falder, og kvaliteten og frigivelsen af æg fra æggestokkene aftager. Ultimativt ophører menstruationerne, og kvinden bliver ufrugtbar.

Overgangsalderen kan vare fra få år til mere end 10 år. Overgangsalderen deles op i perimenopause, menopause og postmenopause. Perimenopause indtræder typisk fra 45-årsalderen og varer frem til 12 måneder efter ophør af sidste naturlige blødning (menopause). Menopausen indtræffer i vestlige lande i 51-52-årsalderen. Rygere og særligt disponerede kvinder går tidligere i menopause. Perioden efter overgangsalderen betegnes postmenopausen.

Denne folder giver dig et overblik over mulige forandringer, der kan komme i forbindelse med overgangsalderen, og hvad du kan stille op i de enkelte faser.

perimeno- pause

Du genkender måske nogle af forandringerne?
At dine menstruationer ændrer sig - bliver
uregelmæssige, hyppigere eller sjældnere?
At du føler dig ude af balance?.

Typiske gener:

- Menstruationsændringer
- Svedeture
- Bekymringer
- Humørsvingninger
- Nedsat sexlyst
- Søvnproblemer
- Hukommelsesbesvær



meno- pausen

Menopausen er ikke en fase, men det tidspunkt, hvor du havde din sidste menstruation. Og det kan faktisk først bestemmes med tilbagevirkende kraft, når der er gået 12 måneder siden din sidste menstruation.

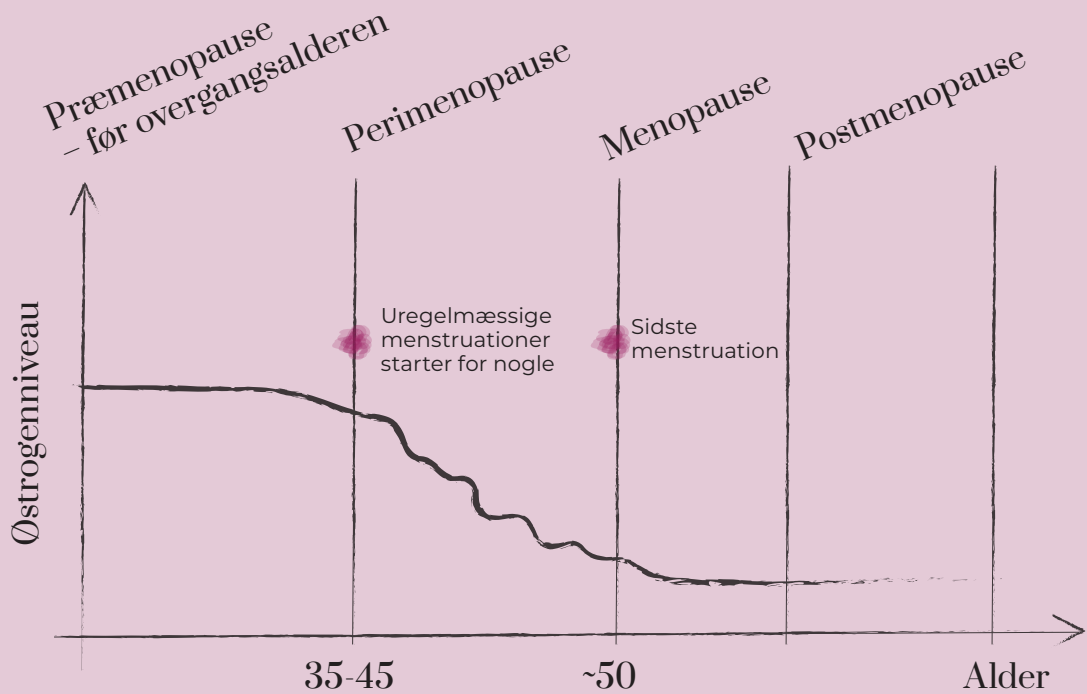
post- menopausen

Niveauet af kvindelige kønshormoner forbliver lave resten af livet. Du kan opleve de samme gener som i perimenopausen, men ofte i mildere grad. Ved ophør af blødninger inden 45-års alderen sker der en hurtigere afkalkning af knoglerne. Ved langvarig nedsat østrogenniveau har kvinden øget risiko for tørre slimhinder. Tørre slimhinder i skeden kan medføre smerter ved samleje. Tørre slimhinder i blæren kan øge tendensen til urinvejsproblemer.

Andre gener:

- Hurtigere afkalkning af knoglerne
- Hårtab
- Tørhed i skede og blære
- Tørre øjne





Grafen viser østrogenniveauet igennem overgangsalderens forskellige faser, som kan variere fra kvinde til kvinde.

I overgangsalderen gennemgår din krop fysiske forandringer på grund af hormonelle ændringer.

Dannelsen af østrogen og progesteron i æggestokkene aftager. Det fører til, at menstruationerne ændrer sig og til sidst ophører.

Livmoder og æggestokke skrumper. Livmoderslimhinden bliver tyndere.

Menopause kommer af græsk meniala og pausis, som betyder ophør, altså ophør af menstruation.

Overgangsalderen er ikke en sygdom. Den er en helt naturlig biologisk overgang, ligesom puberteten.

Kroppen omstiller sig til en ny, måske mere rolig livsfase, hvor kvinden kan fokusere mere på sig selv. Goddag til livsglæde og ny balance!



En ny mulighed!

I Asien kaldes overgangsalderen for ”det andet forår” og anses som en naturlig del af en kvindes liv. Overgangsalderen forbindes i asiatisk kultur ofte med visdom og modenhed og opfattes som en tid, hvor balancen mellem energierne genskabes.

Man bør anerkende fordelene ved overgangsalderen. Da vores individuelle erfaringer og perspektiver er forskellige, kan de variere fra person til person. Nogle kvinder kan møde udfordringer, men for mange kvinder medfører overgangsalderen positive forandringer. For alle kvinder indebærer overgangsalderen overgangen til et nyt kapitel i livet.

Mange kvinder i overgangsalderen oplever øget selvværd gennem øget livserfaring. Kvinder behøver ikke længere bekymre sig om uønskede graviditeter eller prævention.

FARVEL TIL MENSTRUATION!

Overgangsalderen er overgangen til ophør af menstruationer. Slut med at håndtere månedlige blødninger, ubehag eller dyre hygiejneprodukter. Væk med menstruationsgener, oppustethed, brystspænding og irritabilitet. Ja til frihed fra ubehag pga. menstruationer.

INGEN PRÆVENTION

Ophør af blødninger nedsætter muligheden for graviditet. Vær opmærksom på, at du først 1-2 år efter blødningsophør kan være helt sikker på at undgå graviditet. Dit sexliv forenkles, når du ikke behøver at tænke på prævention. Skifter du ofte partner, er det dog en god ide at bruge kondom for at undgå kønssygdomme.

PERSONLIG UDVIKLING

Overgangsalderen ses ofte som en milepæl i en kvindes liv fra mulighed eller risiko for graviditet til en fase med visdom og modenhed. Det kan blive en tid til selvrefleksion, personlig udvikling og til at åbne for nye muligheder.

Sådan kan overgangsalderen føles

HEDETURE

Hedeture og svedeture forbindes ofte med overgangsalderen. Mange kvinder oplever episoder med pludselig og intens varme, ofte ledsaget af sved og rødme i ansigt og på overkrop. Hedeture kan være ubehagelige, kan forstyrre søvnen og få dig til at føle dig ude af kontrol. Du kan købe behageligt tøj, som transporterer fugten væk. Tøj med mørke farver kan gøre dig bedre tilpas ved at gøre sveden mindre synlig. Husk evt. skiftetøj på farten, hvis du ved at en hedetur kan forekomme.

GRÅ DAGE?

Overgangsalderen kan forårsage træthed. Måske savner du energi. Nogle kvinder får svært ved at huske eller ved at fokusere. Du kan blive glemsom eller få problemer med at finde de rigtige ord. Giv dig lov til at hvile! Sig nej til opgaver, du ikke magter! Tal om problemet med din partner, veninde eller kollega. Det kan hjælpe at være åben om, hvordan du har det.

DU ER IKKE ALENE!

Vi kan ikke ignorere, at mange kvinder er utilpasse i overgangsalderen. Tørre øjne, humørsvingninger, svedeture, søvnproblemer. Ja, vi har gener. Og ja, vi kan have det dårligt. Men - du er ikke alene, og gener går over! Overgangsalderen varer ikke evigt. Tal om problemet! Få din familie til at forstå, hvordan du har det. Find andre i samme situation. Lyt og snak med kvinder i overgangsalderen, og del jeres erfaringer. Tal med din mor om, hvordan hun havde det. Læs bøger eller hør podcasts om emnet. Der er masser af viden på området, der kan forberede dig bedre til overgangsalderen.



Det er okay at bede om hjælp

Du kan hjælpe dig selv til at få det bedre. Apotekerne har personale, som kan støtte og rådgive dig. Er din livskvalitet påvirket i alvorlig grad, kan du få hjælp hos din læge, eventuelt få lægen til at henvise dig til gynækolog. Forskellige klinikker har specialiseret sig i kvinders sundhed.

TRÆNING OG MOTION

Motion afhjælper ofte gener i overgangsalderen, især hede- og svedeture. Find en motionsform du kan lide. Kombinér styrke- og konditionstræning, f.eks. rask gang, løb eller svømning. Styrketræning styrker knoglerne.

SØVN OG HVILE

Motion kan give en bedre søvn og afhjælper humørsvingninger. Hjælp dig selv til gode søvnrutiner og sørg for at soveværelset er køligt, mørkt og stille. Undgå mobiltelefon før sengetid. Visse afslapningsteknikker fremmer ro og hvile. Overgangsalderen kan være stressende, og stresshåndtering er afgørende for dit generelle velbefindende. Gør stresshåndtering til daglig rutine. Dybe vejrtrækningsøvelser, meditation, yoga, hobbyer og aktiviteter giver glæde og energi. Priorité dig selv! Find tid til aktiviteter, der giver glæde og afslapning. Det kan være at læse en bog, tage et bad, praktisere mindfulness eller dyrke en særlig hobby.

OM MAD

Føden påvirker alle menneskers velvære, også kvinder i overgangsalderen. Spis masser af frugt, grøntsager, kornprodukter, proteiner og sunde fedtstoffer. Undgå eller begræns fødevarer, der kan udløse hede- og svedeture, f.eks. krydret mad, koffein og alkohol.



KOSTTILSKUD

I overgangsalderen ændres kvinders behov for mineraler og vitaminer. Sørg for en afbalanceret kost og evt. kosttilskud. B6-vitamin bidrager til at regulere hormonaktiviteten og bidrager til en normal psykologisk funktion. B2-vitamin (riboflavin) bidrager til at vedligeholde normale slimhinder. Calcium er nødvendigt for vedligeholdelse af normale knogler, og vitamin D bidrager til en normal optagelse/udnyttelse af calcium. Visse urtetilskud er målrettet kvinder i overgangsalderen: Rødkløver letter gener som følge af overgangsalderen, såsom hedeture, rastløshed og irritabilitet. Og baldrian bidrager til en naturlig søvn og til at slappe af. Apotekets personale kan give støtte og rådgive dig.

TØRRE SLIMHINDER

Overgangsalderen kan forårsage tørre slimhinder i øjne, næse, mund og kønsorganer. Der findes en række produkter til tørre slimhinder, f.eks. salver og geler i håndkøb på apoteket eller på nettet. Tørre slimhinder

i skeden kan give smerter ved samleje og dermed påvirke din lyst til sex. Tal eventuelt med din læge eller gynækolog.

HAR DU BRUG FOR MERE HJÆLP

Kontakt lægen eller gynækologen, hvis du oplever gener, som er svære at takle i dagligdagen. De kan sammen med dig afklare, om du har brug for medicinsk behandling, og hvordan behandlingen kan sammensættes.

LAD OS TALE OM DET!

Overgangsalderen er en anderledes tid – og for nogle en udfordrende tid. Søg støtte og viden hos sundhedspersonale, venner, familie eller f.eks. onlinefællesskaber. At tale med kvinder, der gennemgår eller har gennemgået overgangsalderen, kan give værdifuld indsigt og følelsesmæssig støtte. Udveksling af erfaringer er en god hjælp for mangel!

mbrace™

THE STORY OF MENOPAUSE



Orifarm Generics A/S, Energivej 15, 5260 Odense S