

kapitlet

om

overgangs- alderen

05

Hvad er
overgangs-
alderen?

06

Meno-
pausen

11

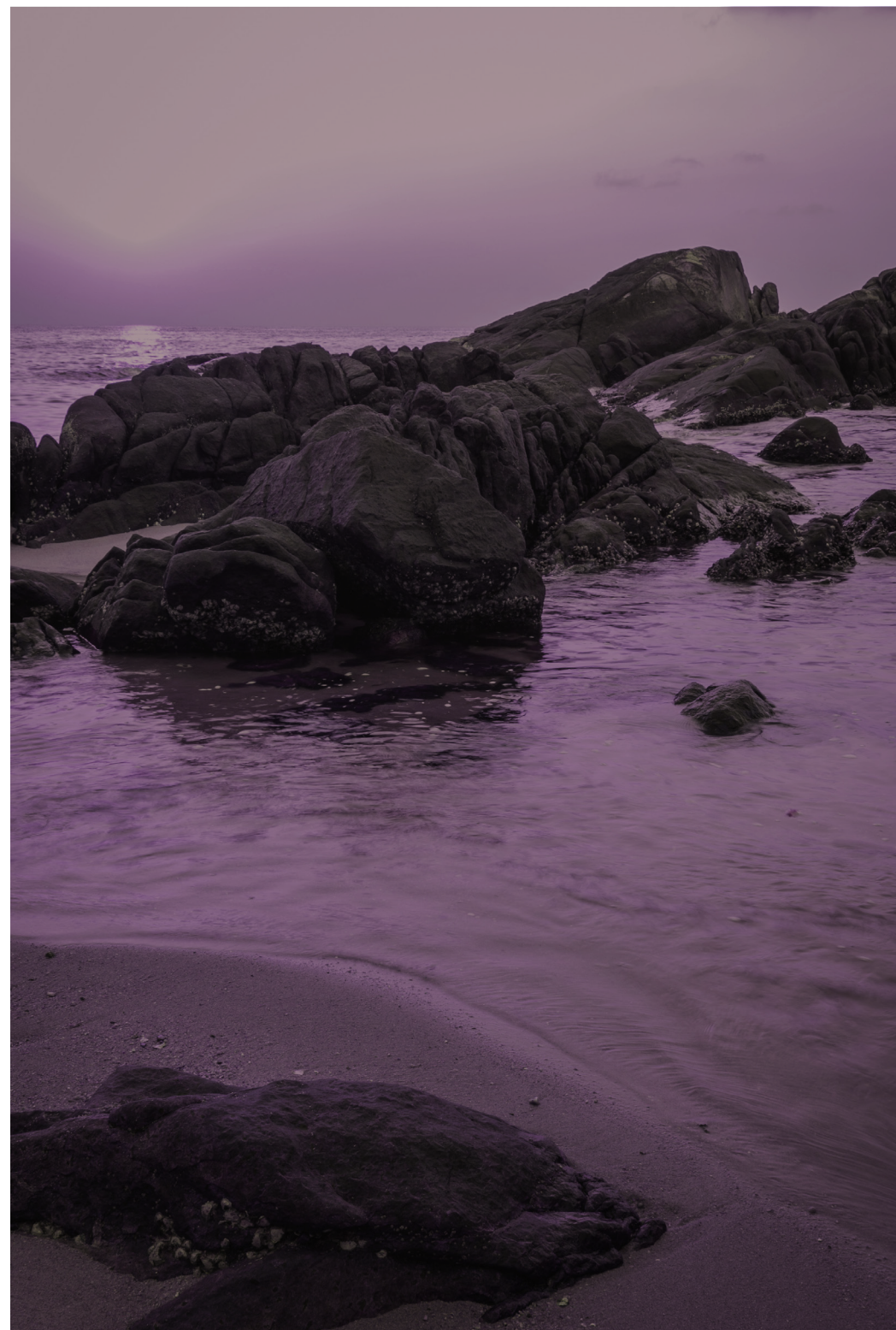
En ny
mulighed!

12

Sådan kan
overgangs-
alderen
føles

14

Hvis du
har brug
for hjælp





Hvad er overgangsalderen?

Overgangsalderen er en naturlig biologisk proces. Den markerer afslutningen på en kvindes reproduktive år og betyder, at menstruationen ophører. I overgangsalderen holder æggestokkene gradvist op med at producere æg, og hormonniveauerne, især østrogen og progesteron, især østrogen- og progesteron-niveauerne falder.

Overgangsalderen kan vare alt fra et par år til mere end 10 år og kan opdeles i tre faser, som består af perimenopause, menopause og postmenopause. Overgangsalderen, dvs. den sidste menstruationsblødning, indtræffer i gennemsnit i en alder af 51,5 år, med en normal variation fra 45 til 60 år. Men for nogle kan overgangsalderen starte endnu tidligere. Og hvis du er ryger, får du i gennemsnit din sidste menstruation to år tidligere end gennemsnittet.

Overgangsalderens faser kan variere fra kvinde til kvinde. Denne folder har til for-

mål at hjælpe dig med at navigere gennem overgangsalderens perioder bedst muligt. Du kan måske genkende nogle af de forandringer, der finder sted i din krop, få vejledning i, hvordan du håndterer generene, og kan tage mere kontrol over udfordringerne.

PRÆ-KLIMAKTERIEL PERIODE, PERIMENOPAUSE

Du har stadig menstruation, men den er måske begyndt at blive uregelmæssig, og muligvis mærker du andre forandringer. Du kan måske ikke genkende dig selv, eller din krop føles ude af balance.

Perimenopausen starter normalt ved 45 årsalderen, men kan starte endnu tidligere end det. I denne fase producerer æggestokkene mindre østrogen, hvilket kan føre til uregelmæssig menstruation. Perimenopausen kan vare i flere år.

GENER DU KAN OPLEVE:

- Svedeture
- Bekymringer
- Humørsvingninger
- Nedsat sexlyst
- Søvnproblemer
- Hukommelsestab/hjernetåge

meno- pausen

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

Gennemsnitsalderen for dette er 51,5 år, men som tidligere nævnt er det individuelt. I overgangsalderen holder æggestokkene op med at frigive æg, og østrogen- og progesteronniveauerne falder markant.

Gener du kan opleve:

- Svedeture
- Tørhed i skeden
- Søvnforstyrrelser
- Tendens til tårer
- Vægtøgning
- Følelse af nedtrykhed

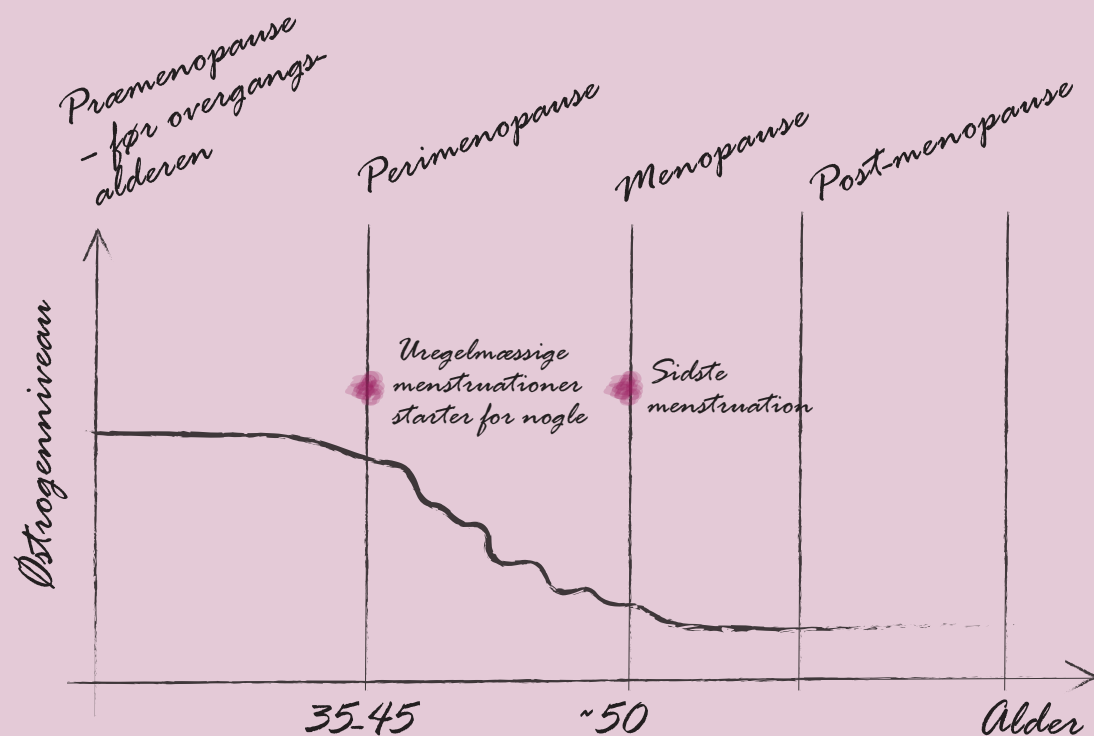
Postmenopausen er årene efter menopausen.

På dette tidspunkt har hormonniveauerne stabiliseret sig på et lavere niveau. Du vil sandsynligvis stadig opleve gener, men de bliver generelt mindre intense med tiden. Postmenopausen er forbundet med en højere risiko for afkalkning af knoglerne, da disse påvirkes af reducerede østrogenniveauer. Hver kvindes oplevelse af overgangsalderen er unik. Nogle gener er til stede i alle tre perioder. (perimenopause, menopause og postmenopause). Selvfølgelig er det ikke alle der oplever alle gener.

Gener du kan opleve:

- Afkalkning af knoglerne
- Hårtab
- Tørre øjne

post- menopausen



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

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

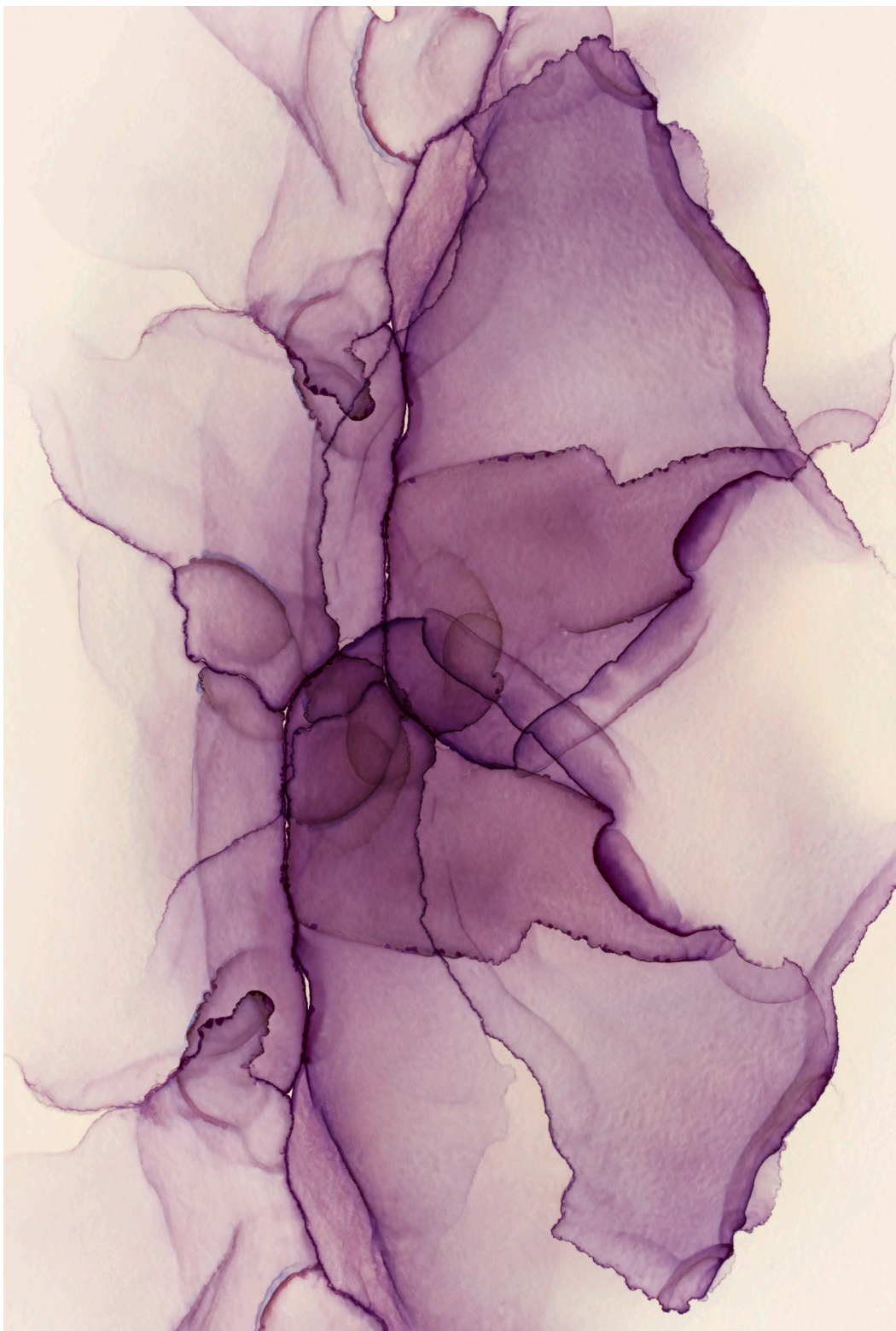
Menstruationerne bliver uregelmæssige eller ophører, og det skyldes, at æggestokkene holder op med at producere de to kvindelige hormoner østrogen og progesteron.

Livmoderen bliver også mindre efter overgangsalderen. Forklaringen er, at i den fødedygtige alder vokser slimhinden hver måned på grund af påvirkning fra de to kvindelige kønshormoner østrogen og progesteron. Men da æggestokkene ikke længere producerer disse to hormoner, stopper slimhinden med at vokse, og som følge heraf ophører menstruationen.

Menopause kommer af græsk meniala og pausis, som betyder ophør, dvs. at man ikke længere har menstruation. Det kan måske endda være en lettelse.

Overgangsalderen er ikke en sygdom. Det er en helt naturlig biologisk proces, ligesom puberteten! Men bare omvendt.

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



En ny mulighed!

I Asien kaldes overgangsalderen også 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.

Det er vigtigt at anerkende fordelene ved at komme i overgangsalderen. De kan variere fra person til person, da vores individuelle erfaringer og perspektiver er forskellige. Nogle kvinder kan møde udfordringer i denne periode, men for mange kan overgangsalderen medføre positive forandringer og et nyt kapitel i livet.

Mange kvinder i overgangsalderen oplever øget selvværd gennem livserfaring, og vi behøver ikke længere bekymre os om uønskede graviditeter og prævention.

FARVEL TIL MENSTRUATIONEN!

Overgangsalderen er enden på alle menstruationer. Det er slut med at håndtere månedlige blødninger, ubehag eller dyre hygiejneprodukter. Fraværet af menstruationsgener som oppustethed, brystspænding og irritabilitet kan give en ny følelse af frihed og lettelse fra de gener og det ubehag, som nogle af os oplever i forbindelse med menstruation.

INGEN PRÆVENTION

Efter overgangsalderen, 12 måneder efter din sidste menstruation, kan du ikke blive gravid længere. Det kan forenkle dit sexliv og fjerne behovet for prævention, og du behøver ikke at bekymre dig om uønskede graviditeter. Hvis du ofte skifter partner, er det fortsat en god ide at beskytte dig mod kønssygdomme.

PERSONLIG UDVIKLING

Overgangsalderen ses ofte som en milepæl i en kvindes liv, der markerer en overgang fra fødedygtighed til en ny fase med visdom og modenhed. Det kan være en tid til selvrefleksion, personlig udvikling og til at åbne op for nye muligheder.

Sådan kan overgangsalderen føles

HEDETURE

Overgangsalderen er en unik og individuel oplevelse, og hvordan den føles, kan variere meget fra person til person. Hedeture og svedeture er det, vi mest forbinder med overgangsalderen. Mange kvinder oplever pludselig og intens varme, ofte ledsaget af sved og rødme i ansigtet og på overkroppen. Hedeture kan være ubehagelige og forstyrre søvnen. De kan få dig til at føle dig ude af kontrol. Men nu findes der overgangsaldervenligt tøj, som er særligt behageligt og transporterer fugten væk. Hvis du vælger tøj med farver, der gør sveden mindre synlig, kan du føle dig bedre tilpas.

GRÅ DAGE?

Hormonelle forandringer i overgangsalderen kan forårsage træthed og en generel følelse af lav energi. Nogle kvinder kan opleve problemer med hukommelse, koncentration og hjernetåge. Det kan vise sig som glemsomhed, problemer med at finde ord eller en følelse af mental tåge. Giv dig selv

lov til at hvile! Sig nej til ting. Ligeledes, hvis du oplever øgede følelsesmæssige udfordringer - hvil dig og tal med din partner, veninde eller kollegaer. Det kan hjælpe at åbne op for, hvordan du har det.

DU ER IKKE ALENE!

Vi kan ikke ignorere det faktum, at mange kvinder føler sig 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 overgangsalderen! Få din familie til at forstå, hvordan du har det. Prøv at finde andre i samme situation som dig. Lyt og snak med andre kvinder, der er i overgangsalderen, og del jeres erfaringer. Du kan også med fordel tale med din mor om hendes overgangsalder. Der findes bøger og podcasts, der handler om emnet og de følelser og udfordringer, der kan være forbundet med det.



Det er okay at bede om hjælp

Egenomsorg kan gøre en stor forskel i håndteringen af de forskellige fysiske og følelsesmæssige udfordringer, der kan opstå i overgangsalderen. Her ser vi på nogle af de ting, du selv kan gøre for at få det bedre. Apotekerne har kyndigt personale, som kan give dig støtte og rådgivning, hvis du har brug for det. Hvis du oplever alvorlige problemer eller problemer, der påvirker din livskvalitet, kan du altid kontakte din læge eller din gynækolog. I dag findes der også klinikker, der specialiserer sig i kvinders sundhed.

TRÆNING OG MOTION

Motion forbedrer nogle gener, især hede- ture og svedeture hos kvinder i overgangs- alderen. Prøv at finde en motionsform, du kan lide. Gå efter en kombination af styrke- træning og konditionstræning, f.eks. rask gang, løb eller svømning. Styrketræning er særligt godt til at styrke knoglerne.

SØVN OG HVILE

Motion kan reducere problemer med søvn og humørsvingninger. Men du kan også arbejde på at skabe gode søvnrutiner og et søvnvenligt miljø. Sørg for at dit soveværelse er køligt, mørkt og stille. Undgå at kigge på din mobiltelefon før sengetid, og øv dig i af- slapningsteknikker for at fremme en bedre søvnkvalitet. Overgangsalderen kan være en stressende tid, og stresshåndtering er afgørende for det generelle velbefindende. Føj stresshåndtering til din daglige rutine. Prøv dybe vejrtrækningsøvelser, meditation, yoga, eller dyrk hobbyer og aktiviteter, der gør dig glad og giver dig energi. Priorité dig selv! Sæt tid af til aktiviteter, der giver dig glæde og afslapning. Uanset om det er at læse en bog, tage et bad, praktisere mind- fulness eller dyrke din hobby.

OM MAD

Det, vi spiser, påvirker, hvordan vi har det generelt og også i overgangsalderen. Spis masser af frugt, grøntsager, fuldkorn, pro- teiner og sunde fedtstoffer. Undgå eller be- græns fødevarer, der kan udløse hede- ture og svedeture, f.eks. krydret mad, koffein og alkohol.

KOSTTILSKUD

I overgangsalderen ændrer vores behov for mineraler og vitaminer sig også, så det er en god idé at give din krop en hjælpende hånd med en afbalanceret kost og evt. sup- plere med kosttilskud. B6-vitamin hjælper f.eks. med at regulere hormonaktiviteten og bidrager til en normal psykologisk funk- tion. Ved tørre slimhinder kan B2-vitamin (riboflavin) hjælpe med at opretholde sunde slimhinder. Og calcium er nødvendigt for at vedligeholde normale knogler. Derud- over findes der også urtetilskud til kvinder i overgangsalderen, som kan bruges til at af- hjælpe de oplevede gener. Fx kan rødkløver lette gener som følge af overgangsalderen - såsom hede- ture, rastløshed og irritabili- tet. Apotekets personale kan give støtte og rådgivning, hvis du har brug for det, samt produkthanbefalinger til egenomsorg.

TØRRE SLIMHINDER

Overgangsalderen forårsager også tørre slimhinder i øjne, næse, mund og kønsorga- ner. Der findes en række produkter til tørre slimhinder, f.eks. salver og geler, som kan kø- bes i håndkøb på apoteket. Tørre slimhinder kan påvirke libidoen. Hvis du oplever nedsat livskvalitet på grund af nedsat sexlyst, findes der behandling for seksuelle problemer. Tal med din læge eller gynækolog.

HVIS DU HAR BRUG FOR MERE HJÆLP

Du skal selvfølgelig altid føle, at du kan hen- vende dig til din læge eller din gynækolog, hvis dine overgangsaldersymptomer ikke kan lindres, eller hvis de påvirker dit velbe- findende eller din livskvalitet negativt. Hormonbehandling kan være en måde at lindre overgangsalderens gener på - tal med din læge om mulighederne.

LAD OS TALE OM DET!

Overgangsalderen kan være en udfordren- de tid, og det er vigtigt at søge støtte hos sundhedspersonale, venner og familie. Vov at spørge en kvinde på samme alder eller en ældre kvinde i dit nabolag om hendes erfa- ringe. At tale med andre, der gennemgår eller har gennemgået overgangsalderen, kan give værdifuld indsigt og følelses- mæssig støtte. Der findes også onlinefællesska- ber, hvor man kan udveksle erfaringer. Hvis du føler, at du har brug for mere støtte, skal du ikke være bange for at søge hjælp hos din læge! Overgangsalderen er en naturlig fase i livet. Ved at passe på dig selv kan du navigere igennem den med større lethed og velvære.

mbrace™

THE STORY OF MENOPAUSE



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