

Kiso

Kvinder i sund overgang

OVERGANGS ALDEREN

Følg med din krop i forandring

INDHOLD

Overgangsalderen: En naturlig omstilling i din krop • 3

5 vigtige ting at vide • 5

Fakta om hormoner • 6

Faser i overgangsalderen • 7

Det kan du opleve • 10

Det kan du gøre • 20

Hvornår skal du søge hjælp? • 24

Bag pjecen • 27

Overgangsalderen – Følg med din krop i forandring

© Komiteen for Sundhedsoplysning 2026

1. udgave 2026

ISBN (trykt version): 978-87-93940-61-1

ISBN (elektronisk version): 978-87-93940-62-8

Læs mere på: kiso.ku.dk

Tal i denne pjece stammer fra KISO Survey, der er en national dansk spørgeskemaundersøgelse samt fra en række internationale studier.

OVERGANGSALDEREN

En naturlig omstilling i din krop

Overgangsalderen er en biologisk proces, som alle kvinder gennemgår. Men oplevelsen af de kropslige forandringer kan være meget forskellig fra kvinde til kvinde.

Når kvinder træder ind i overgangsalderen, har de ofte allerede oplevet, at cyklus og hormoner kan have betydning for krop og velvære. Overgangsalderen er en omstilling og en ny livsfase, hvor kroppen igen ændrer rytme.

For nogle er omstillingen udfordrende, mens den for andre næsten ikke mærkes. Uanset hvordan overgangsalderen opleves, kan viden, støtte og tålmodighed være med til at skabe større trykthed undervejs. På den måde kan overgangsalderen også blive en periode, hvor kvinder kan få nye indsigter om egne behov, grænser og trivsel.

De fleste kvinder træder ind i overgangsalderen, når de er mellem 45 og 55 år. I Danmark er gennemsnitsalderen for den sidste menstruation 51,5 år.

Som ordet 'overgang' peger på, er der tale om en omstilling i kroppen, bl.a. fordi mængden af det kvindelige kønshormon østrogen falder. Det kan give en række kropslige forandringer.

En biologisk fase – ikke en sygdom

Nogle kvinder bliver hårdt ramt og oplever langvarige og intense gener i løbet af overgangsalderen. Selvom forandringerne for nogle kan være så belastende, at de føles som sygdom, er overgangsalderen en naturlig livsfase, og for mange kan det hjælpe at lytte til kroppen og justere hverdagen for at finde en vej, der fungerer. På længere sigt kan omstillingen også føre noget positivt med sig. Når hormonniveauerne stabiliseres, oplever mange, at gener knyttet til de tidligere månedlige hormonudsving, fx PMS, smertefulde menstruationer eller hormonel hovedpine, aftager eller forsvinder helt.

Hvad har betydning for din overgangsalder?

Din livsstil, trivsel og genetik har betydning for, hvordan kroppen håndterer de nye hormonniveauer. Derfor kan din mors oplevelse af overgangsalderen ofte give dig en indikation af, hvordan dit eget forløb kan blive.

VIDEN GIVER TRYGHED

**Uanset hvordan du oplever perioden,
kan viden om de muligheder,
der findes for forebyggelse og behandling,
være en god støtte.**

**Viden kan hjælpe dig med at navigere
trygt gennem forandringerne.**

Hvad ved vi i dag?

Overgangsalderen har tidligere været et overset emne, både i forskning og i den offentlige samtale. I dag er der en langt større opmærksomhed på området, og vi har adgang til mere viden og flere behandlingsmuligheder end tidligere.

Der er dog stadig forhold ved de kropslige forandringer, vi ikke har fuld indsigt i. Det betyder også, at der er store mængder information og råd i omløb, som ikke altid er underbygget af forskning. Det kan gøre det svært at skelne mellem fakta og myter.

Denne pjece er lavet for at guide dig gennem den viden, vi har i dag. Formålet er at give dig et solidt grundlag for at forstå overgangsalderen og navigere i de forandringer, den kan medføre.

5 VIGTIGE TING at vide

1

Overgangsalderen skyldes, at produktionen af de kvindelige kønshormoner – herunder østrogen og progesteron – falder. Det er en naturlig biologisk proces, der hænger tæt sammen med kvindens cyklus, herunder ægløsning og menstruation.

2

Kvinder fødes med en stor mængde æg, som ligger i æggestokkene. Det kaldes ægreserven. Når kvinder får deres første menstruation, betyder det, at æggene er begyndt at modnes til befrugtning. Der modnes typisk ét æg i hver menstruationscyklus.

3

I forbindelse med ægmodningen producerer kroppen kønshormoner. Når kvinder nærmer sig overgangsalderen, er ægreserven næsten brugt op. Derfor falder hormonproduktionen gradvist i årene op til den sidste menstruation. I den periode svinger hormonniveauerne ofte en del.

4

Når kroppen skal vænne sig til et nyt hormonniveau, kan der komme forskellige tegn på, at den er i gang med en omstilling. Det er især udsvingene i hormonerne, der kan føre til både fysiske og psykiske gener – fx hovedpine, søvnproblemer, humørsvingninger og træthed.

5

Efterhånden som hormonniveauerne stabiliseres, vil mange opleve, at generne aftager eller bliver mildere. Kroppen finder gradvist en ny balance og tilpasser sig den hormonelle situation efter overgangsalderen.

Halvdelen af kvinder i Danmark har haft deres sidste menstruation, når de er 52 år. Nogle har den, før de fylder 45, og andre efter, de er fyldt 55 år.

FAKTA OM hormoner

I overgangsalderen ændrer samspillet mellem flere hormoner sig.

- **Østrogen**

Østrogen er en samlet betegnelse for de kvindelige kønshormoner, der dannes i æggestokkene. Østrogen har betydning for mange af kroppens funktioner, blandt andet for hjerte, knogler, hjerne, slimhinder, hud og energiniveau. Østrogen påvirker også søvn, humør og kroppens temperaturregulering. Når østrogenniveauet svinger og falder i overgangsalderen, kan det hos nogle kvinder vise sig som hedeture, søvnproblemer eller ændringer i humør.

- **Progesteron**

Progesteron dannes efter ægløsning og forbereder livmoderen på en mulig graviditet. Når ægløsningen bliver uregelmæssig og til sidst ophører, falder niveauet af progesteron. Balancen mellem østrogen og progesteron er vigtig for den hormonelle stabilitet, og

ændringer i denne balance kan have betydning for, hvordan overgangsalderen opleves.

- **FSH og LH – hormoner fra hjernen**

FSH (follikelstimulerende hormon) og LH (luteiniserende hormon) dannes i hjernen og er med til at styre æggestokkenes funktion. I takt med at ægreserven falder, stiger især FSH markant.

- **Testosteron**

Testosteron er kendt som det mandlige kønshormon, men det dannes også i mindre mængder hos kvinder, blandt andet i æggestokkene. Efter den sidste menstruation produceres der fortsat testosteron, som kroppen omdanner til små mængder østrogen. Hormonet spiller en rolle for energi, muskelstyrke, sexlyst og humør – også efter overgangsalderen.

FASER

i overgangsalderen

Overgangsalderen kan strække sig over flere år. Den varer fra de første tegn på hormonelle ændringer til perioden efter den sidste menstruation, hvor kroppen har tilpasset sig den nye hormonelle balance. Oplevelsen vil variere fra kvinde til kvinde.

- **PERIMENOPAUSEN**

- **tiden omkring den sidste menstruation**

Perimenopausen er tiden op til og omkring sidste menstruation. I denne fase begynder hormonniveauerne at svinge og falde.

Nogle kvinder oplever forskellige tegn på forandringer, som fx ændret søvn, varmekøbsfølelser, humørsvingninger eller træthed. Nogle kvinders menstruation ændrer sig i denne fase, mens den hos andre forbliver regelmæssig.

- **MENOPAUSEN**

- **den sidste menstruation**

Menopausen er betegnelsen for den sidste menstruation. Den kan dog først fastslås, når man ikke har haft menstruation i

12 sammenhængende måneder. Det skyldes, at menstruationen i tiden op til menopausen godt kan udeblive i flere måneder og senere vende tilbage, før den til sidst ophører helt.

- **POSTMENOPAUSEN**

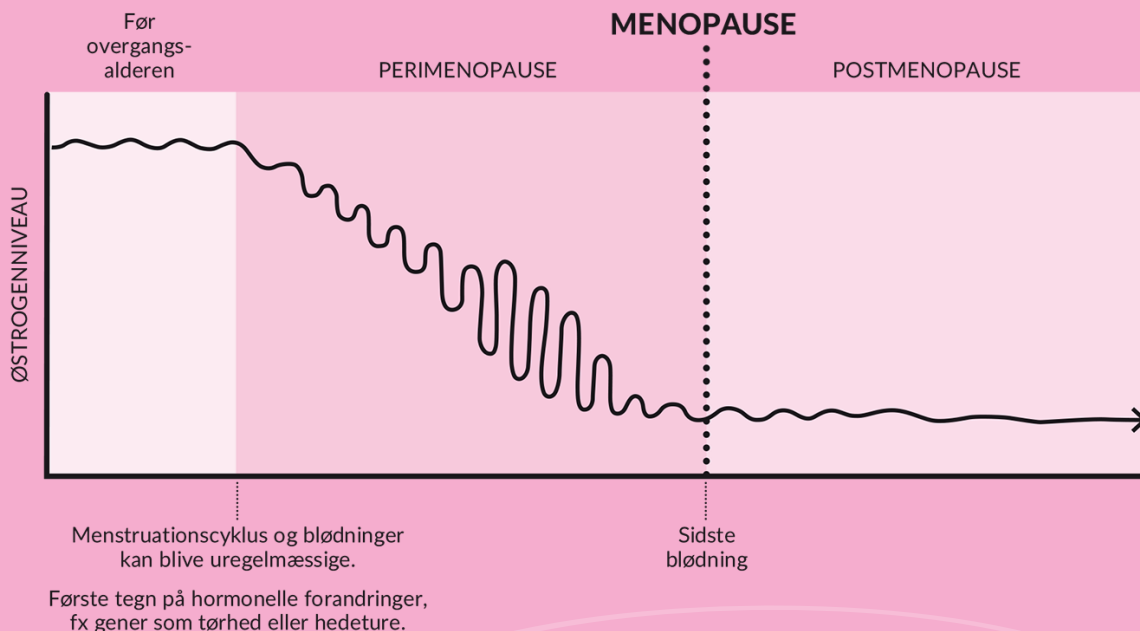
- **tiden efter menopausen**

Postmenopausen er perioden efter den sidste menstruation, hvor kroppen tilpasser sig en ny hormonel balance. I den første tid efter menopausen oplever mange fortsat tegn og gener som hedeure, søvnproblemer og tørhed i underlivet. Hos de fleste vil gener og tegn aftage og helt ophøre, efterhånden som kroppen finder ro i den nye hormonelle balance.

HORMONFORLØB

omkring den sidste menstruation

Figuren viser et eksempel på et hormonforløb i overgangsalderen. Udsvingene i østrogenniveauet er størst i perimenopausen og stabiliseres gradvist på et lavt niveau efter den sidste menstruation. Figuren er forenklet, og det faktiske forløb kan variere betydeligt fra kvinde til kvinde.



Generne i forbindelse med overgangsalderen er typisk mest udtalte i perimenopause og tidlig postmenopause, men der er meget store individuelle variationer.

For de fleste aftager generne i den sene postmenopause.

FOR TIDLIG overgangsalder

Overgangsalder før 40-års-alderen kaldes præmatur overgangsalder og sker for omkring 1-2 procent af alle kvinder.

Hvis du har mistanke om, at du er ved at komme i overgangsalderen tidligere end forventet, bør du tale med din egen læge.

MEDICINSK ELLER 'KUNSTIG' overgangsalder

Overgangsalderen kan også opstå som følge af behandling, der påvirker eller stopper æggestokkenes funktion. Det kan fx være:

- Operation, hvor æggestokkene fjernes.
- Kræftbehandling som kemoterapi eller strålebehandling.
- Medicinsk behandling, hvor hormonproduktionen bevidst sættes på pause.

I disse tilfælde falder østrogenniveauet hurtigt. Derfor kan tegn på overgangsalder opstå mere pludseligt og opleves kraftigere end ved naturlig overgangsalder.

Ved medicinsk overgangsalder følger en læge forløbet og kan rådgive om behandling af eventuelle gener.

DET KAN DU OPLEVE

Overgangsalderen er en naturlig omstilling, hvor kroppen gradvist tilpasser sig nye hormonniveauer. Nogle kvinder mærker kun få forandringer, mens andre oplever tydeligere gener.

Forandringerne kan påvirke både krop og trivsel, og behovet for at være opmærksom på kroppens signaler og for støtte og omsorg kan derfor være større i denne periode.

På de næste sider kan du læse mere om først de **fysiske** og dernæst om de **psykiske** tegn og gener, kvinder kan opleve i forbindelse med overgangsalderen.

De tegn, der beskrives her, hænger ofte sammen med overgangsalderen, men de kan også have andre årsager.



Oplever du nye, vedvarende eller bekymrende gener – fx fra hjertet – eller længerevarende nedtrykthed, angst, stress eller problemer med hukommelse og koncentration, er det en god idé at tale med din egen læge.

Fysiske gener



Søvnproblemer og søvnløshed

Søvnforandringer er blandt de mest almindelige tegn i overgangsalderen. De kan vise sig som lettere søvn, hyppige opvågninger, kortere søvntid eller perioder med søvnløshed. Mange oplever især, at nattesøvnen forstyrres af hedeture, nattesved eller uro i kroppen.

Søvnen kan også påvirkes af andre forhold midt i livet – fx psykisk belastning som nedtrykthed, angst eller stress forårsaget af livsomstændigheder, arbejdsliv og ændrede vaner. Derfor kan søvnproblemer have flere årsager og opleves forskelligt fra kvinde til kvinde.

Søvnforandringer kan være midlertidige, men de kan også stå på over længere tid eller komme og gå i perioder.

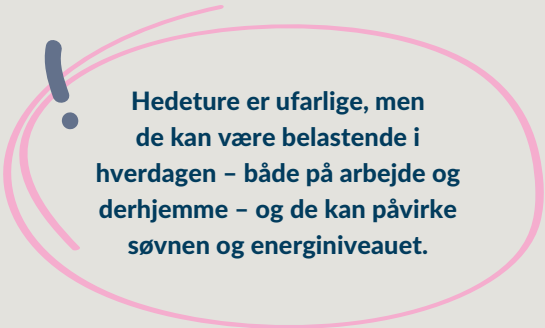
Hedeture, svedeture og nattesved

Hedeture er blandt de mest kendte tegn i overgangsalderen og opleves i større eller mindre grad af omkring tre ud af fire kvinder.

En hedetur varer typisk få minutter og opleves som en pludselig varme. Den kan være ledsaget af sved, rødmen og nogle gange hjertebanken. For nogle optræder hedeture primært om natten og viser sig som nattesved.

Hedeturene kan opleves før den sidste menstruation og fortsætte i tiden efter. For de fleste aftager hedeturene med tiden, men hos nogle kan de fortsætte i en længere periode.

Nogle oplever, at bestemte forhold kan udløse eller forstærke hedeture. Det kan fx være alkohol, meget krydret eller stærk mad, varme omgivelser eller stress. Det kan være en hjælp at lægge mærke til, hvad der påvirker dig, og justere dine vaner, hvis det er muligt.



Hedeture er ufarlige, men de kan være belastende i hverdagen – både på arbejde og derhjemme – og de kan påvirke søvnen og energiniveauet.

Fysiske gener



Muskel- og ledsmerter

Forandringer i muskler, led og knogler bliver mere almindelige med alderen og opleves ofte også i overgangsalderen. De kan fx vise sig som ømhed eller stivhed i skuldre, knæ, hofter eller hænder – særligt om morgenen eller efter perioder med inaktivitet. Tegnene kan hænge sammen med hormonelle forandringer, men de kan også være en del af den naturlige aldring – eller skyldes andre årsager.

Regelmæssig bevægelse er en vigtig måde at forebygge og lindre gener fra muskler og led.



**Fysisk aktivitet styrker
både muskler og knogler
og bidrager til at bevare
bevægelighed og funktion
i hverdagen.**

Samtidig kan bevægelse være med til at mindske risikoen for knogleskørhed og knoglebrud senere i livet.

Hvis smerter eller stivhed er vedvarende, forværres eller begrænser din hverdag, er det en god idé at tale med din læge om mulige årsager og om, hvad der kan hjælpe dig.

Vægtøgning og ændret kropsform

Kroppens sammensætning af muskler og fedt ændrer sig med alderen og i forbindelse med overgangsalderen.

Muskelmassen bliver gradvist mindre, og mængden af fedt øges ofte, især omkring maven. Hvordan kroppens form ændrer sig, kan variere både i omfang og tempo.

Fysiske gener



Tørhed, ubehag og seksuelle forandringer

I overgangsalderen kan hormonelle forandringer påvirke slimhinder, bindevæv og muskler i underlivet. Det kan give gener som tørhed, svie og ubehag i skeden og urinvejene samt smerter ved sex, hyppigere blærebetændelse eller en fornemmelse af svaghed i bækkenbunden. Forandringerne kan variere i type, intensitet og varighed. Hos nogle er de milde og forbigående, hos andre mere vedvarende.

Overgangsalderen kan også medføre forandringer i sexlivet. Nogle oplever mere lyst, andre mindre. Nogle kan opleve ubehag eller smerter før, under eller efter sex, og enkelte kan opleve blødning efter samleje.

Seksuelle forandringer kan hænge sammen med hormonelle ændringer, kropslige forhold, psykisk trivsel og relationelle faktorer.



Hvis gener eller forandringer påvirker din hverdag eller giver anledning til bekymring, er det en god idé at søge rådgivning.

For mange er et velfungerende sexliv en vigtig del af trivsel og livskvalitet, og der findes forskellige muligheder for behandling.

Fysiske gener



Blødningsforstyrrelser

I tiden op til sidste menstruation bliver blødningsmønsteret ofte uregelmæssigt. Nogle oplever længere tid mellem menstruationerne, mens andre får kraftigere eller langvarige blødninger. Blødningsforstyrrelser er almindelige i overgangsalderen.

Det er dog vigtigt at tale med din læge, hvis blødningerne er meget kraftige eller langvarige, eller hvis du oplever blødning efter din menstruation er ophørt. Du skal også gå til lægen, hvis du får pletblødninger mellem menstruationerne.

Kraftige blødninger kan føre til lavt jernindhold i blodet, hvilket kan vise sig som træthed og nedsat energi.

Hjertebanken

Mange kvinder i overgangsalderen oplever hjertebanken, som kan føles som hurtig, kraftig eller uregelmæssig puls. Hjertebanken kan være generende, men er som regel ufarligt.

Østrogen har en beskyttende effekt på kredsløbet, og når niveauet falder i overgangsalderen, øges kvinders risiko for hjerte-kar-sygdomme.

Tal med din læge, hvis du oplever vedvarende eller bekymrende hjertebanken – især hvis det ledsages af svimmelhed eller ubehag.

Hvis du oplever uregelmæssig hjerterytme, skal du tale med din læge

Vær opmærksom på, at hvis du har en hormonspiral, kan den også forstyrre dit blødningsmønster.

Fysiske gener



Tørre slimhinder i mund og øjne

I forbindelse med overgangsalderen kan nogle kvinder opleve forandringer i slimhinderne. I munden kan det vise sig som tørhed, en brændende fornemmelse og mindre spyt.

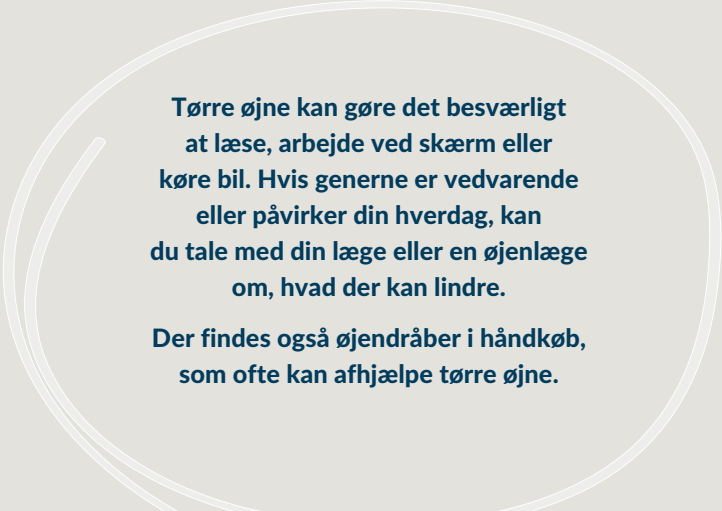
Nogle oplever også, at smagssansen ændrer sig. Nogle kvinder får desuden ømt, irriteret og hævet tandkød og tendens til flere infektioner i munden.

Søg hjælp hos din tandlæge eller læge, hvis problemerne varer ved.



**Drik rigeligt med vand.
Sugetabletter kan også øge
spytproduktionen.**

Også øjnene kan blive tørre i overgangsalderen. Det kan føles som svie, kløe, irritation eller en grynet fornemmelse. Nogle beskriver det som at have sand i øjet.



**Tørre øjne kan gøre det besværligt
at læse, arbejde ved skærm eller
køre bil. Hvis generne er vedvarende
eller påvirker din hverdag, kan
du tale med din læge eller en øjenlæge
om, hvad der kan lindre.**

**Der findes også øjendråber i håndkøb,
som ofte kan afhjælpe tørre øjne.**

Fysiske gener

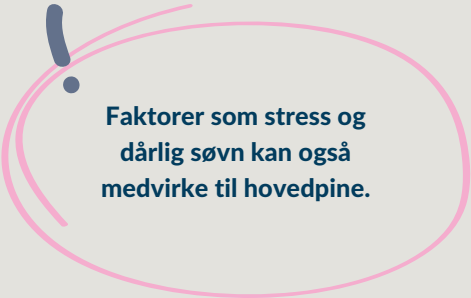


Migræne og hovedpine

Migræne kan påvirkes af hormonelle udsving i overgangsalderen. Derfor kan både hyppighed og intensitet ændre sig i denne periode.

Nogle kvinder oplever, at hovedpine bliver værre i overgangsalderen, mens andre ikke mærker nogen forskel. For nogle bliver hovedpinen mildere eller forsvinder helt.

Hovedpine og migræne kan også have andre årsager end overgangsalderen, fx stress, søvnforandringer eller spændinger i nakke og skuldre. Hvis hovedpinen er ny, ændrer karakter, bliver kraftigere eller påvirker din hverdag, er det en god idé at tale med din læge om det.



Faktorer som stress og dårlig søvn kan også medvirke til hovedpine.

Andre fysiske forandringer

Nogle kvinder oplever også andre fysiske forandringer i forbindelse med overgangsalderen. Forandringerne kan hænge sammen med de hormonelle ændringer i overgangsalderen, men de kan også hænge sammen med naturlig aldring, livsstil eller andre helbredsmæssige forhold.

Forandringerne kan fx være:

- Tør eller irriteret hud
- Tyndere hår
- Akne
- Hårtab
- Porøse negle
- Ændret stemme
- Høretab
- Svimmelhed
- Oppustethed og fordøjelsesbesvær

Psyriske forandringer



Trivsel

Overgangsalderen kan påvirke humør, overskud og mental klarhed, fordi søvnforstyrrelser, hedeture eller smerter kan gøre det sværere at restituere og bevare overblikket i hverdagen.

Samtidig falder overgangsalderen ofte sammen med en livsfase præget af store skift og øget ansvar i privat- eller arbejdsliv, hvor begivenheder som skilsmisse, sygdom, dødsfald eller rollen som både forælder og pårørende til fx ældre familiemedlemmer med behov for hjælp også kan påvirke trivsel og overskud.

Omvendt oplever mange, at tiden omkring overgangsalderen også kan medføre positive forandringer, såsom mere ro og en følelse af lettelse, når menstruationen ophører.

Styrke, frihed og mere energi

For mange åbner overgangsalderen for en oplevelse af frihed, mere energi og en følelse af styrke – og for nogle også øget sexlyst.

Friheden fra prævention og menstruation og fra de gener, som tidligere månedlige hormonudsving måske har givet, kan styrke oplevelsen af at træde styrket ind i et nyt kapitel.

Mange kvinder oplever derfor tiden omkring overgangsalderen som en tid med fornyet handlekraft, klarhed, nye muligheder og tydeligere prioritering i livet.

Det kan være svært at skelne mellem, hvad der hænger sammen med hormonelle udsving, hvad der kan være aldersbetinget, og hvad der skyldes dårligere søvn, stress eller livsomstændigheder.

Ofte er der tale om et samspil, og derfor findes der ikke altid et entydigt svar.

Hvis generne påvirker din hverdag eller livskvalitet, kan du tale med din læge om, hvad der kan være årsagen, og hvilke muligheder der er for dig.

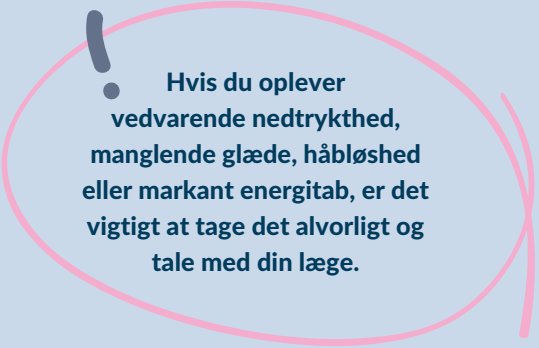
Psykiske forandringer



Humørsvingninger og nedtrykthed

Nogle oplever indimellem nedtrykthed eller modløshed i overgangsalderen. For de fleste drejer det sig om midlertidige humørsvingninger, som går over igen.

Hos enkelte kan forandringerne udvikle sig til en depression. Hvis du tidligere har haft udtalte humørsvingninger i forbindelse med menstruation, kan du have større tendens til at mærke det i denne periode.



Hvis du oplever vedvarende nedtrykthed, manglende glæde, håbløshed eller markant energitab, er det vigtigt at tage det alvorligt og tale med din læge.

Angst, uro og stress

Perioder med angst eller indre uro kan også forekomme. Det kan vise sig som bekymringer uden en klar årsag eller som en vedvarende uro. For nogle mærkes det også fysisk, fx som hjertebanken, åndenød eller spændinger i kroppen.

Hormonelle udsving kan spille en rolle, men søvnforandringer, stress og livsomstændigheder kan også bidrage. Tidligere angst, udtalte gener og belastninger i livet kan have betydning for, hvordan man trives. For en del er sårbarheden mest udtalt i tiden omkring den sidste menstruation.

Overgangsalderen kan også være en periode, hvor man bliver mere følsom over for stress. Det kan mærkes som indre uro, irritabilitet eller manglende overskud.

Psykiske forandringer



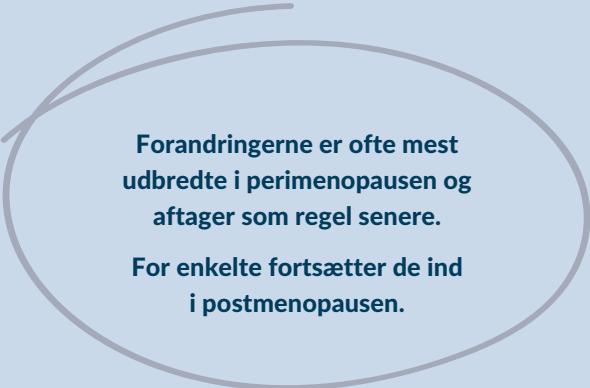
Kognitive forandringer

I midten af livet oplever mange, både mænd og kvinder, forandringer i kognition og mental klarhed. Det er vanskeligt at afklare, hvor stor betydning overgangsalderen har, men hormonelle udsving kan spille en rolle hos nogle.

Kognitive forandringer kan vise sig som hukommelsesbesvær, nedsat koncentration eller udfordringer med at finde ord, huske aftaler

eller bevare overblikket i hverdagen. Samtidig kan sådanne ændringer også hænge sammen med andre forhold som søvnforandringer, stress, mental belastning og naturlig aldring.

Det er vigtigt at understrege, at kognitive forandringer i overgangsalderen ikke er demens, og for langt de fleste er udfordringerne midlertidige.



Forandringerne er ofte mest udbredte i perimenopausen og aftager som regel senere.

For enkelte fortsætter de ind i postmenopausen.

DET KAN DU GØRE



Små justeringer i bevægelse, søvn, kost og daglige vaner kan give kroppen bedre betingelser for at finde ro og balance, både i overgangsalderen og i årene efter. Desuden stiger risikoen for blandt andet hjerte-kar-sygdomme, diabetes, tab af muskelmasse og knogleskørhed med alderen. Derfor kan det være en god støtte at læne sig op ad de officielle anbefalinger og bruge dem som pejlemærker for sunde valg.

Overgangsalderen kan give anledning til at være mere opmærksom på kroppens signaler og justere hverdagen derefter. Men der findes ikke én rigtig livsstil – heller ikke i overgangsalderen.

Det vigtigste er at finde løsninger, der passer til dit liv og din hverdag. Her kan du få ideer til, hvad du selv kan gøre for at prøve at mindske oplevelsen af gener.

Det kan være en hjælp at fortælle åbent om, hvad du går igennem.

Når din nærmeste omgangskreds og evt. din arbejdsplads kender til dine udfordringer, som er helt almindelige i overgangsalderen, kan det være med til at mindske stressniveauet.



Alkohol og rygning

Det kan være en god idé at være opmærksom på dit alkoholforbrug i overgangsalderen. Alkohol kan for nogle kvinder forstærke gener som hedeture, søvnforstyrrelser og uro i kroppen. Rygning påvirker kroppen negativt i alle livsfaser. Kvinder, der ryger, går ofte tidligere i overgangsalderen end ikke-rygere og har ofte flere gener.

Bevægelse i hverdagen

Fysisk aktivitet er en vigtig støtte for kroppen i overgangsalderen. Bevægelse styrker muskler og knogler, understøtter hjertet og kan have en positiv betydning for både humør og energi. For nogle kan regelmæssig bevægelse være med

til at lindre eller mindske tegn som hedeture, muskel- og ledsmerter, vægtforandringer, søvnproblemer, hovedpine samt hukommelses- og koncentrationsbesvær. Bevægelse kan også bidrage til at reducere stress, angst og nedtrykthed.

Søvn og restitution

Søvn har stor betydning for både fysisk og mental trivsel. Overgangsalderen kan påvirke søvnen, men gode vaner kan hjælpe kroppen til bedre at finde ro.

Det kan være en hjælp at:

- stå op og gå i seng på nogenlunde samme tid hver dag.
- begrænse skærmbrug, stressende aktiviteter og hård motion op til sengetid.
- få dagslys i løbet af dagen.
- begrænse alkohol, som kan forstyrre søvnen.

**Er du ikke fysisk
aktiv i forvejen, kan
overgangsalderen være
et godt tidspunkt
at begynde.**



Mad, der støtter kroppen

Når du følger de officielle kostråd, støtter du kroppens funktioner i en periode med hormonelle forandringer, som kan påvirke både energi og trivsel.

De officielle kostråd:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget.
- Spis flere grøntsager og frugter.
- Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk.
- Spis mad med fuldkorn.
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter.
- Spis mindre af det søde, salte og fede.
- Sluk tørsten i vand.



Generelt kan du prøve at mindske generne i overgangsalderen ved at:

- begrænse alkohol, rygning og store mængder koffein, som kan påvirke hukommelsen og koncentrationen.
- holde pauser mellem krævende opgaver.
- være opmærksom på stress og om muligt sætte tempoet lidt ned.
- prioritere nattesøvn.

HVORNÅR skal du søge hjælp?

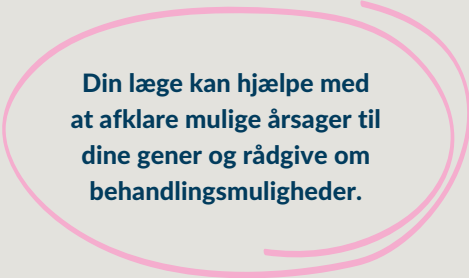
Overgangsalderen er en naturlig livsfase, men det betyder ikke, at du skal gå alene med svære gener, som påvirker din livskvalitet og hverdag. Det er helt normalt at være i tvivl om, hvorvidt oplevede gener skyldes overgangsalderen eller har andre årsager, og nogle gange findes der ikke et entydigt svar.

For nogle kvinder kan behandling være en mulighed for at lindre gener i overgangsalderen – især hvis de er udtalte og påvirker livskvalitet, søvn – eller gør det svært at fungere i hverdagen. Andre oplever, at generne er milde eller forbigående og føler ikke behov for behandling. Begge dele er helt normalt.

Din læge kan sammen med dig vurdere, om behandling er relevant i din situation, og hvilken type der i givet fald vil være mest hensigtsmæssig. Hormonel behandling kan for nogle effektivt lindre generne og fx give færre hedeure, bedre nattesøvn og modvirke tørre slimhinder. Fordelene ved behandling med hormoner skal altid vejes op mod mulige bivirkninger og risici. Andre løsninger kan være lokal behandling ved tørhed og ubehag i skeden og urinvejene, herunder fugtigheds- og glidecremer.

Ved muskel- og bækkenbundsrelaterede gener kan fysioterapi og bækkenbundstræning være relevant, mens samtaler eller psykoterapi kan være en god løsning ved psykiske gener.

I nogle tilfælde vil din læge vurdere, at ulemperne og mulige bivirkninger vejer tungere end fordelene ved behandlingen, og derfor anbefale andre løsninger eller ingen behandling.



Din læge kan hjælpe med at afklare mulige årsager til dine gener og rådgive om behandlingsmuligheder.



Tal med din læge, hvis:

- generne går ud over din livskvalitet, trivsel og dit daglige funktionsniveau.
- du får kraftige blødninger i perimenopausen.
- du får blødninger efter menopausen.
- du har vedvarende eller bekymrende hjertebanken – især hvis den ledsages af svimmelhed eller ubehag.
- du har hyppige blærebetændelser.
- du har seksuelle problemer, fx smerter ved samleje.
- du føler dig nedtrykt, ængstelig eller overbelastet i en længere periode.

Sådan kan du forberede dig til lægebesøget

- Skriv dine gener ned, og notér, hvor længe og hvor ofte du har haft dem, samt hvor generende de er, så lægen kan få et samlet overblik.
- Beskriv dit blødningsmønster, og husk at nævne, hvis du har en hormonspiral, da den kan påvirke mønstret.
- Notér, hvad der påvirker dig mest i hverdagen, fx søvn, energi, humør, smerter, utilpashed.
- Overvej, om der er begivenheder i dit liv, som påvirker dig psykisk, og som kan være relevante at nævne.

Bag pjece

Kvinder i Sund Overgang (KiSO) er et nationalt forskningsinitiativ forankret på Københavns Universitet. KiSO arbejder for at styrke forskning, viden og formidling om kvinders overgangsalder – fra basal fysiologi til det levede liv.

Med overgangsalderen som omdrejningspunkt samler KiSO forskere og fagmiljøer på tværs af discipliner, universiteter og sektorer for at fremme ny viden, skabe partnerskaber og bidrage til oplysning og forandring i befolkningen.

KiSO samarbejder med kvinder, organisationer og samfund for at sikre, at der findes evidensbaseret viden, som er målrettet, efterspurgt og realisérbar.

Kvindesundhed handler ikke blot om et liv uden kvindesygdomme, men i høj grad også om at højne livskvaliteten og styrke handlekraften.

Det indebærer ikke kun banebrydende forskning, men også samfundsinnovation, så morgendagens Danmark er endnu bedre indrettet til at skabe rammerne for et godt kvindeliv.



KiSO står bag denne pjece med støtte fra Sagitta Charity Foundation. Komiteen for Sundhedsoplysning har haft det redaktionelle ansvar, og Sundhedsstyrelsen samt gynækologer og privatpraktiserende læger har bidraget til det redaktionelle arbejde.



KiSO

ET NYT KAPITEL I LIVET

Overgangsalderen er en biologisk proces, som alle kvinder gennemgår. Men oplevelsen af de kropslige forandringer kan være meget forskellig fra kvinde til kvinde. Nogle mærker kun lidt, mens andre oplever gener som hedeture, søvnproblemer og tørhed i slimhinderne. Uanset hvordan du har det, behøver du ikke stå alene med det.

Denne pjece giver et overblik over, hvad der kan ske i kroppen, og hvad du selv kan gøre for at lindre gener. Den viser også, hvornår det kan være en god idé at søge hjælp, og hvilke muligheder der findes.

Der findes ikke én rigtig måde at være i overgangsalderen på. Det vigtigste er, at du finder den vej, der passer til dig, og ved, hvor der er viden og støtte at hente, hvis du får brug for det.

