
DAGENS

SYGEPLEJE



Konsultationssygeplejerske Susanne Malstrøm anbefaler PLISSIT-modellen, hvis man har svært ved at tale med patienter om f.eks. deres hedeture og sexliv. Foto: Camilla Stephan



Mange kvinder vil gerne tale med praksispersonale om overgangsalder

Mange kvinder går rundt med symptomer på overgangsalder uden at sætte ord på det. Men der er faktisk meget, man kan gøre for at afhjælpe nogle af symptomerne, fortæller konsultationssygeplejerske Susanne Malmstrøm, der bakkes op af tidligere praktiserende læge Lotte Hvas, der har skrevet en bog om emnet.

Ulla Abildtrup | 25/05/2022

Susanne Malmstrøm blev uddannet i 1985 og har været konsultationssygeplejerske i 22 år. Ved siden af sit arbejde i Lægehuset Allehelgensgade i Roskilde er hun tilrettelægger og underviser på kurser for praksispersonale under PLO-E.

Hun er også selv en flittig kursist og var senest på PLO-E-kursus, hvor Lotte Hvas, dr.med. og speciallæge i almen medicin, holdt oplæg om 'Kvinder i overgangsalderen' målrettet praksispersonale. Lotte Hvas har netop udgivet 'Bogen om overgangsalderen', der blev omtalt i [Dagens Medicin](#) for nylig.

»Det er ikke nyt for mig at være opmærksom på tegn på overgangsalder, men kurset har givet mig langt mere viden om symptomer og behandlingsmuligheder. Nu går der kun få dage imellem, at jeg tager emnet op med en patient, som har henvendt sig med f.eks. kraftige menstruationer, lav blodprocent eller blærebetændelse, og som slet ikke har tænkt på, at problemet kan være relateret til overgangsalder,« siger Susanne Malmstrøm.

Hun oplever, at patienterne tager godt imod spørgsmål om overgangsalder:

»Mange går rundt med symptomer på overgangsalder uden at sætte ord på det. De tænker måske, at 'sådan er det bare', selvom deres sexliv måske er gået helt i stå, og deres livskvalitet er forringet. Men der er faktisk meget, man kan gøre i dag for at afhjælpe nogle af symptomerne,« understreger Susanne Malmstrøm.

Hvornår tale om overgangsalder?

Susanne Malmstrøm skæver altid til cpr-nummeret, når hun overvejer en snak om overgangsalder, for de fleste kvinder kommer i overgangsalderen i 50-årsalderen.

De tænker måske, at 'sådan er det bare', selvom deres sexliv måske er gået helt i stå, og deres livskvalitet er forringet. Men der er faktisk meget, man kan gøre i dag

Susanne Malmstrøm, konsultationssygeplejerske, Lægehuset Allehelgensgade



»I nogle almene praksisser er sygeplejerskerne begyndt at foretage SMEAR-undersøgelser (screening for kræft i livmoderhalsen, red.), og her vil det f.eks. være oplagt at tage en snak med patienten om overgangsalder, hvis der er tørt og blegt i underlivet, og kvinden er omkring de 50 år,« siger hun.

»Jeg har ikke problemer med at tale med patienterne om f.eks. deres sexliv og hedeture. Men hvis man synes, at det er lidt svært at komme i gang med samtalen, kan jeg anbefale PLISSIT-modellen. Den er udviklet sidst i 1970'erne af den amerikanske psykolog Jack S. Annon netop som et arbejdsredskab til sundhedsfaglige, der skal tale om sex med patienter,« siger Susanne Malmstrøm.

Hun understreger, at det er vigtigt at være opmærksom på, at symptomer på overgangsalder også kan være symptomer på sygdom:

»Hvis en kvinde bløder anderledes, end hun plejer, altså f.eks. pludselig har kontaktblødning ved samleje eller begynder at bløde igen efter overgangsalderen, skal vi selvfølgelig have udelukket sygdom, og det gøres ved en konsultation hos lægen. Det samme gælder, hvis hun skal have behandling med f.eks. hormoner, så er det også lægen, der træffer den afgørelse.«

Overgangsalder er individuelt

Netop faresignalerne er også en del af tidligere praktiserende læge Lotte Hvas' kursus om kvinders overgangsalder:

»Det er i langt højere grad klinikpersonalet end lægen, der får alle spørgsmålene fra kvinderne omkring overgangsalderen. Derfor skal sygeplejerskerne være i stand til at fange signaler på noget, der kan være f.eks. stofskiftesygdom eller hjertelidelse,« siger Lotte Hvas.

Cirka 20 pct. af kvinderne mærker stort set intet til overgangsalderen, 60 pct. har symptomer, der er til at leve med, mens 20 pct. er hårdt ramt. Lotte Hvas lægger vægt på, at almen praksis møder kvinderne, hvor de er:

»Man skal ikke bagatellisere problemerne for en kvinde, der har fået sin livskvalitet fuldstændig smadret af overgangsalder, lige så lidt som man skal presse en kvinde til at overveje hormonbehandling, hvis hun kun har få gener. Kvinder har det vidt forskelligt i overgangsalderen,« siger hun.

En blodprøve kan vise, om en kvinde er i overgangsalderen, men de fleste gange fastslås det alene ud fra kvindens symptomer, hvis hun er i alderen 45-55 år og har hede- eller svedeture og samtidig uregelmæssige blødninger. Symptomerne med sarte og irritable slimhinder i skede og urinrør kommer som regel flere år efter sidste menstruation.

Muligheder for behandling

Der er i dag en lang række behandlingsmuligheder, som kan dæmpe hedeturene og give mere regelmæssig blødning – eller slet ingen, fortæller Lotte Hvas.



Hormonbehandling består af de to kvindelige hormoner østrogen og gestagen og findes i mange former som piller, plastre, spiral og spray.

»Hvis kvinden er generet af slimhindeforandringer i og rundt om skeden, vil det være nok med lokal behandling med østrogen. Der findes også midler uden hormon, som kan lindre, hvis hun f.eks. har smerter ved samleje,« siger hun.

»Mange kvinder tager også kosttilskud med fermenterede rødkløver- og soyaprodukter mod hedeture. Produkterne har en vis effekt, men langtidsvirkningerne er ikke undersøgt godt nok. Især kvinder med brystkræft skal være opmærksomme på, at det er hormonlignende stoffer, som ikke bør benyttes,« siger Lotte Hvas.

Yoga har også vist sig at have en effekt på kvinders måde at håndtere symptomerne på overgangsalder på, fortæller hun:

»Yoga gør ikke nødvendigvis, at man får færre hedeture, men man bliver bedre til at leve med dem og acceptere kroppen, som den er nu. En hedetur varer ofte mindre end to minutter og kan føles mindre generende, hvis man bare 'glider med' og f.eks. lærer at trække vejret rigtigt, som en jordemoder engang forklarede mig om veer,« siger Lotte Hvas.

Kategorier: [Almen praksis](#) [Sygepleje](#)

Emner: [Lægehuset Allehelgensgade](#) [Sygepleje i praksis](#)

Personer: [Lotte Hvas](#) [Susanne Malmstrøm](#)

Skriv kommentar

[Logget ind som Lotte Hvas.](#) [Log ud?](#) Krævede felter er markeret med *

Kommentar *

b

i

link

quote

Send kommentar

