

# Forum sexuell hälsa – Klimakteriet

2026-05-07



# Kunskapscentrum för sexuell hälsa

arbetar för allas rätt till bästa möjliga  
sexuella och reproduktiva hälsa på  
lika villkor - genom hela livet



SRHR står för sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter och är en del av de mänskliga rättigheterna.

# Klimakteriet

Elisabeth Nilsson

Leg. Barnmorska, Master sexologi

SRHR-bussen, Regionhälsan

Charlotte Rosendahl

Leg. Barnmorska

SRHR-bussen, Regionhälsan

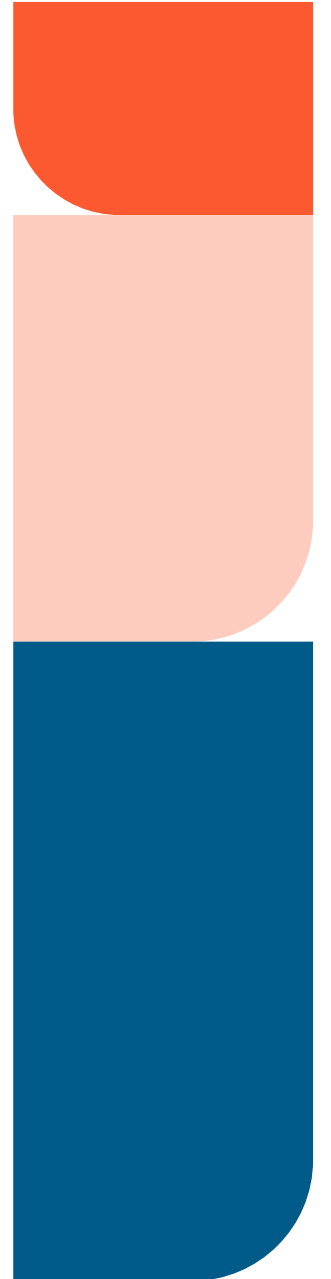


- **Fysiologi – Från menarche till menopaus** - *Hormonella förändringar och vanliga symtom*
- **Klimakteriet som livsfas** – *En naturlig del av en menstruerande persons liv och en individuell upplevelse*
- **Forskningsläget** – *Kunskap och behov*
- **Hälso- och sjukvårdens roll-**  
*Uppdrag och riktlinjer*
- **Praktiska tillämnningar i vård och behandling**



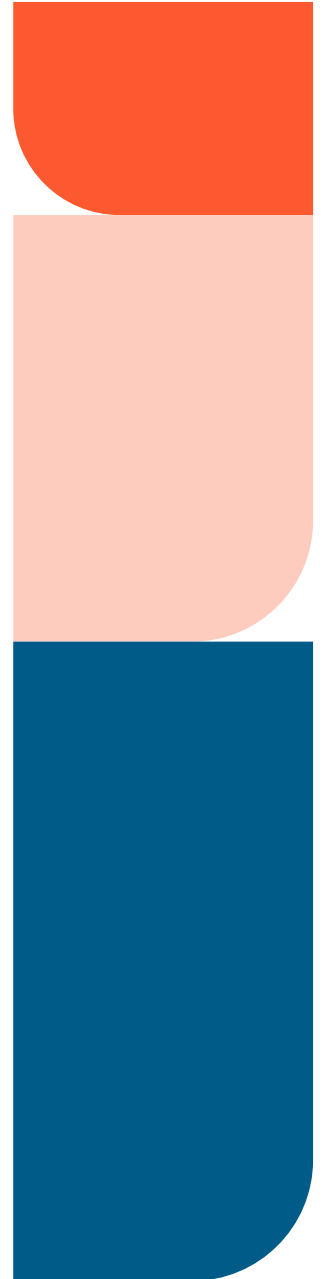
# **Fysiologi – Från menarche till menopaus -** *Hormonella förändringar och vanliga symtom*

- Pre-, peri-, postmenopause.
- Medelålder för menopaus 51,5 åå.
- Hormonella förändringar till följd av att äggstockarnas funktion avtar.
- Progesteron, Östrogen



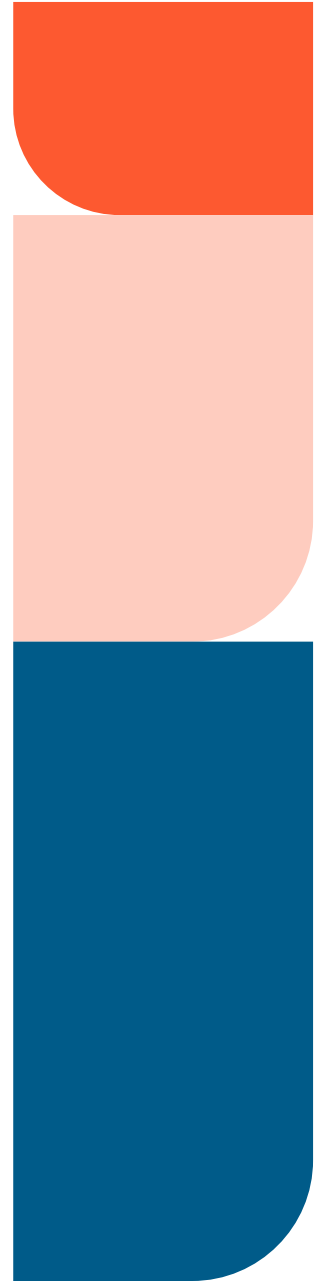
# Symtom och vanliga besvär, "vad är vad?"

- Förändringar i menstruationscykeln
- Vasomotoriska symtom
- Sömnsvårigheter
- Psykiska besvär
- Värk och stelhet
- Kognitiva besvär
- Slemhinnor
- Viktuppgång



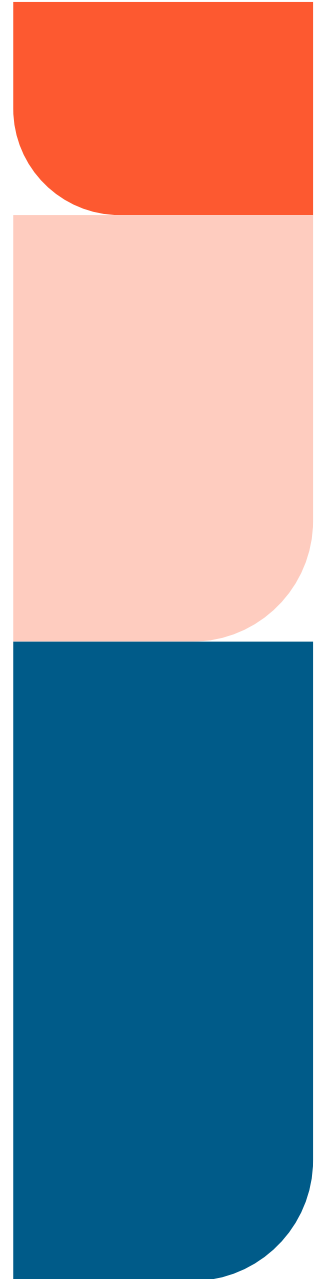
## **Klimakteriet som livsfas** – *En naturlig del av en menstruerande persons liv och en individuell upplevelse*

- Mitt i livet- svårt att separera från andra händelser och processer
- Globala variationer- Psykosociala och kulturella skillnader, förväntningar och attityder, livsstil



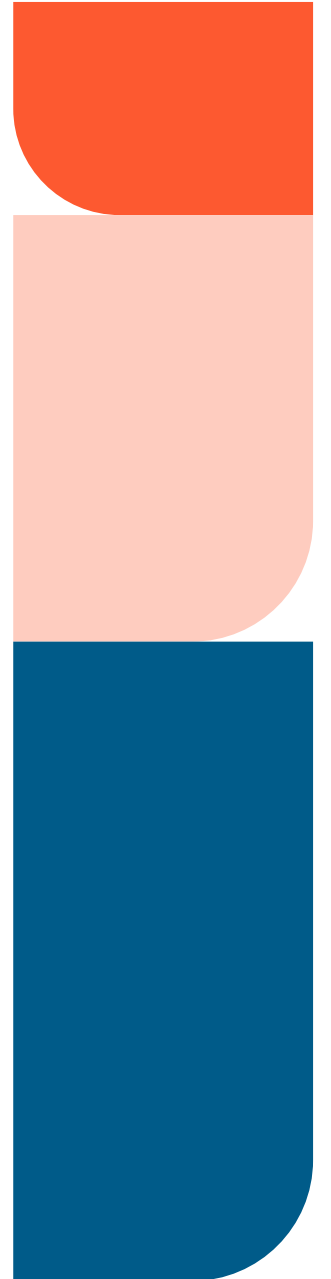
# Forskningsläget – *Kunskap och behov*

- Behov av förberedelse
- Upplevelse av kunskapsluckor
- Kunskap och bemötande inom hälso- och sjukvården
- Holistiskt perspektiv



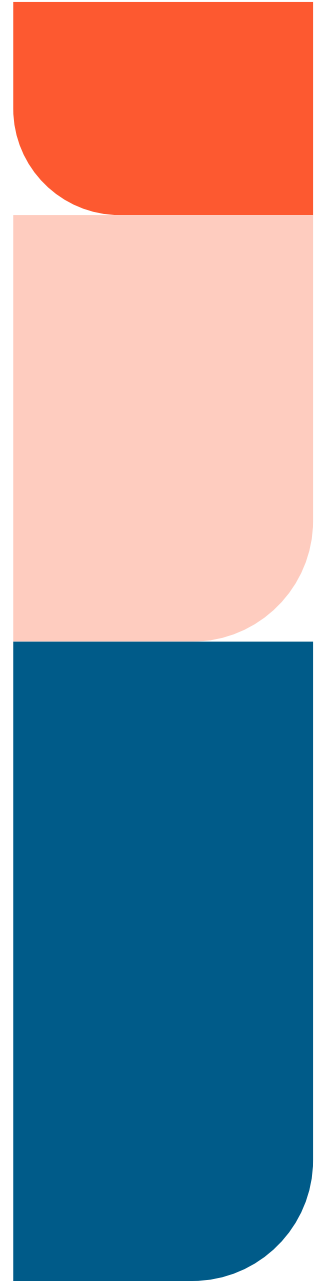
# Hälsa- och sjukvårdens roll- *Uppdrag och riktlinjer*

- Holistisk vård
- Socialstyrelsens nya riktlinjer
- RMR

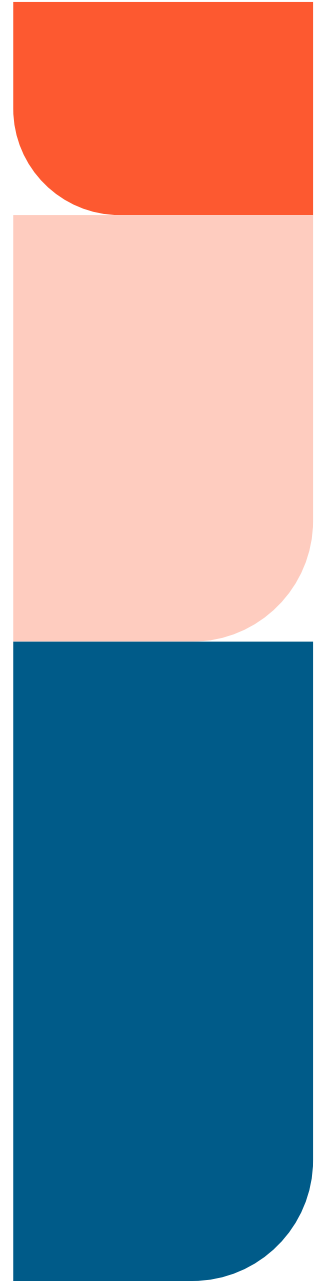


# Praktiska tillämningar i vård och behandling – *Arbetssätt och bemötande*

- Helhetssyn och förståelse för komplexitet
- Information och kunskap
- Egenvård – Agens eller ökad press?
- Behandling – När?

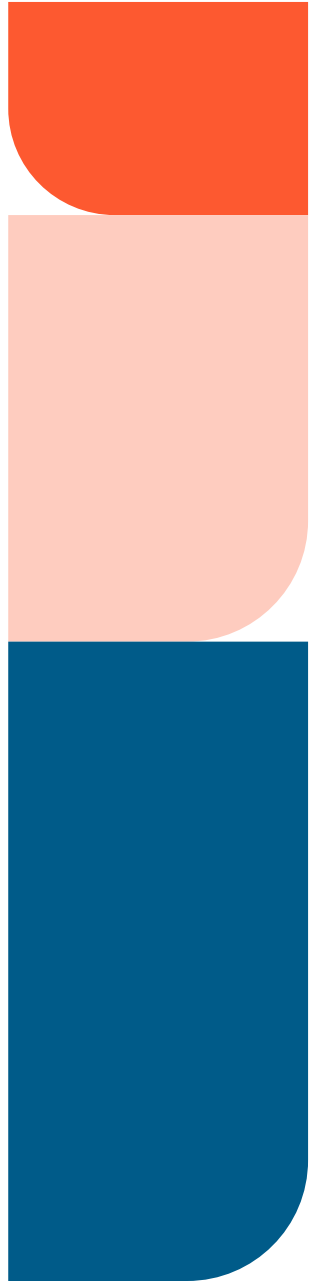


*”Det finns ingen ”universiell klimakterieupplevelse” snarare är det en biologisk grund (hormonella förändringar) som tolkas genom ett kulturellt, socialt och historiskt filter. Kvinnor i olika tider och samhällen kan därför uppleva klimakteriet som en kris, en lättnad, en medicinsk utmaning eller en naturlig övergång – och alla dessa synsätt är legitima utifrån deras kontext”*



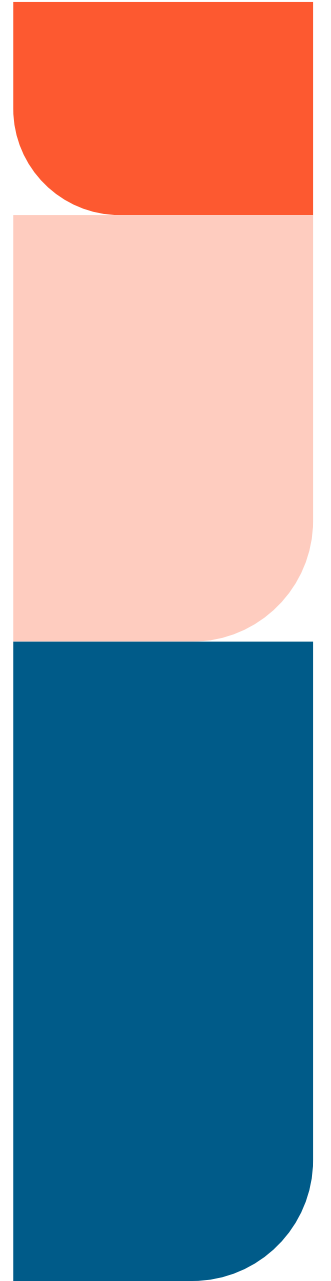
# Fysiologi

- Pre-, peri-, postmenopause.
- Medelålder för menopaus 51,5 åå.
- Hormonella förändringar till följd av att äggstockarnas funktion avtar.
- Progesteron, Östrogen (testosteron?)



# Klimakteriet- komplext tillstånd

- Mitt i livet- svårt att separera från andra händelser och processer
- Globala variationer- Psykosociala och kulturella skillnader, förväntningar och attityder, livsstil
- Kunskapsluckor, behov av att veta/kontrollera



# Egenvård

Styrketräning – Studie från Linköpings universitet 2018

Akupunktur – Liknande effekter som styrketräning (dock ej styrketräningens alla bra effekter)

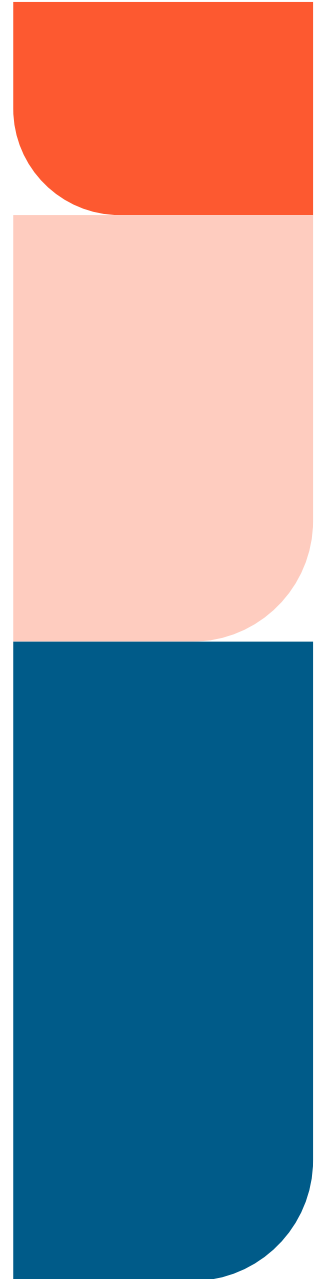
Kost – tallriksmodellen/medelhavskost, stark mat, socker, koffein, soya

Stressreduktion – Lättare sagt än gjort

Alkohol- förstärker vasomotoriska symtom men också de effekter som klimakteriet redan har på kroppen i form av sömn och välmående

Kosttillskott – Soya, andra?

Rökning – tidigare menopaus, de effekter klimakteriet har på allmän hälsa förstärks av av rökningen



# Behandling

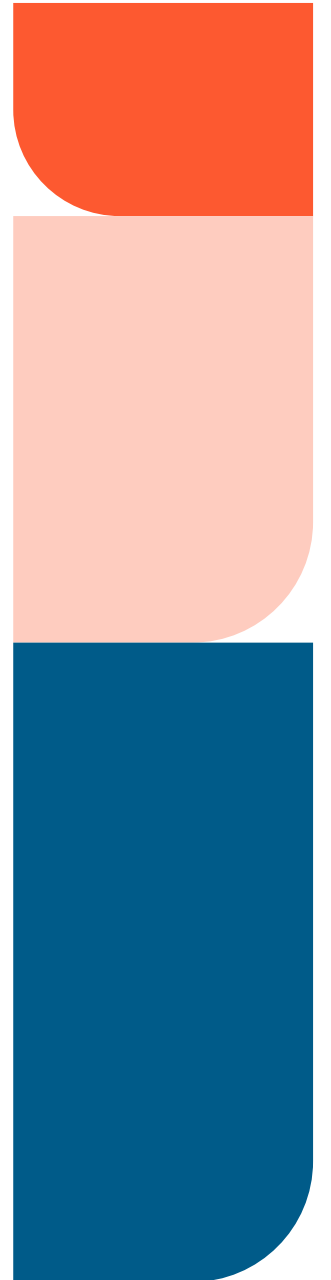
MHT

Veoz

SSRI

Sömnmedicin

KBT



# Utbildning av patienter

- Vilka möter jag? Kunskapsluckor, hur går snacket "där ute"?
- Förståelse för vad som händer i kroppen
- Koppling mellan symtom, fysiologi, psykosociala faktorer, livsstil
- Egenvård
- Behandling

