

Klimakteriet

Kvalitetsarbete Närvården Hemdal

Bakgrund

- Otillräcklig kunskap i mötet med kvinnor. Ingår dock i Bm kompetens att kunna ge råd
- Kurs Klimakteriet, menopaus och kvinnors hälsa 7,5p, Lunds universitet (22,23)
- Enl socialstyrelsens kartläggning – ojämlikt omhändertagande, kvinnor vet inte vart de kan vända sig – inte förberedda på klimakteriet
- Magisteruppsats – kartläggning rutiner inom primärvården
- Behov av att skapa rutiner
- Sökte kvalitetsbidrag -23 påbörjade arbetet -24

Syfte/Mål

- Att skapa möjlighet till förberedelse inför klimakteriet och få kunskap om vad man kan göra själv för att lindra eller förebygga symtom. Erbjud information om behandlingsmetoder.
- Tydliggöra rutiner för omhändertagandet när kontakt med vården tas och erbjuda adekvat, vård, information/rådgivning och uppföljning.

Genomförande

- Informationsbroschyr
- Delas ut på VC
- Väntrum TV
- Broschyr skickas via 1177 till målgrupp
- Formulärtjänst (frågeformulär)
- Planering för föreläsning i grupp...



Rutin

Vid kontakt med vårdcentralen:

- För information och rådgivning - BM
- Akupunktur - BM
- Om endast medicinsk behandling önskas - läkare
- Uppföljning och fördjupande information - BM
- I Kontakt med andra yrkesgrupper (psykolog, fysioterapeut mm) hänvisa till BM

Rutin

- Frågeformulär
- MRS (Menopaus Rating Scale)
- Audit
- Skickas hem via formulärtjänst inför besöket

Självskattningsskala (Menopause Rating Scale)¹¹
För att uppskatta svårighetsgraden av dina klimakteriebesvär är det bra om du fyller i en självskattningsskala som du tar med till din läkare. De första tre frågorna handlar om kroppsliga och vegetativa symptom (svettningar, vallningar, sömnproblem). Fråga 4-7 fångar upp psykiska problem (depression, retlighet, oro, utmattning). Fråga 8-10 handlar om urogenitala besvär (sexuella problem, besvär från urinblåsan och slidtorrhet). Slutligen, fråga nr 11 tar upp eventuella ledbesvär. Svårighetsgraden är graderad från 0 (inga besvär) till 4 (mycket svåra besvär).

Symptom:	inga	lindriga	måttliga	svåra	mycket svåra
1. Blodvallningar, svettningar (tillfälliga svettningar)	☐	☐	☐	☐	☐
2. Hjärtproblem (ovanlig medvetenhet av hjärtslag, hjärtat hoppar över ett slag, hjärtklappning, spändhet)	☐	☐	☐	☐	☐
3. Sömnproblem (svårigheter att somna, svårigheter att sova hela natten, vaknar tidigt)	☐	☐	☐	☐	☐
4. Depimerad (känner sig nere, ledsen, på gränsen att börja gråta, brist på energi, humörsvingningar)	☐	☐	☐	☐	☐
5. Retlighet (känner nervositet, inre spänningar, känner aggressivitet)	☐	☐	☐	☐	☐
6. Oro (inre rastlöshet, panikkänslor)	☐	☐	☐	☐	☐
7. Fysisk och mental utmattning (försämrade prestationsförmåga i allmänhet, försämrat minne, koncentrationssvårigheter, glömska)	☐	☐	☐	☐	☐
8. Sexuella problem (ändring av sexuell lust, i sexuell aktivitet och tillfredsställelse)	☐	☐	☐	☐	☐
9. Urinblåseproblem (svårigheter att urinera, ökat behov av att urinera, inkontinens)	☐	☐	☐	☐	☐
10. Slidtorrhet (torr eller brännande känsla i slidan, svårigheter vid samlag)	☐	☐	☐	☐	☐
11. Led- och muskelbesvär (ont i lederna, reumatiska besvär)	☐	☐	☐	☐	☐

¹¹ Menopause rating scale. http://www.menopause-rating-scale.info/documents/MRS_Swedish.pdf

Besöksinnehåll

Samtal – MI

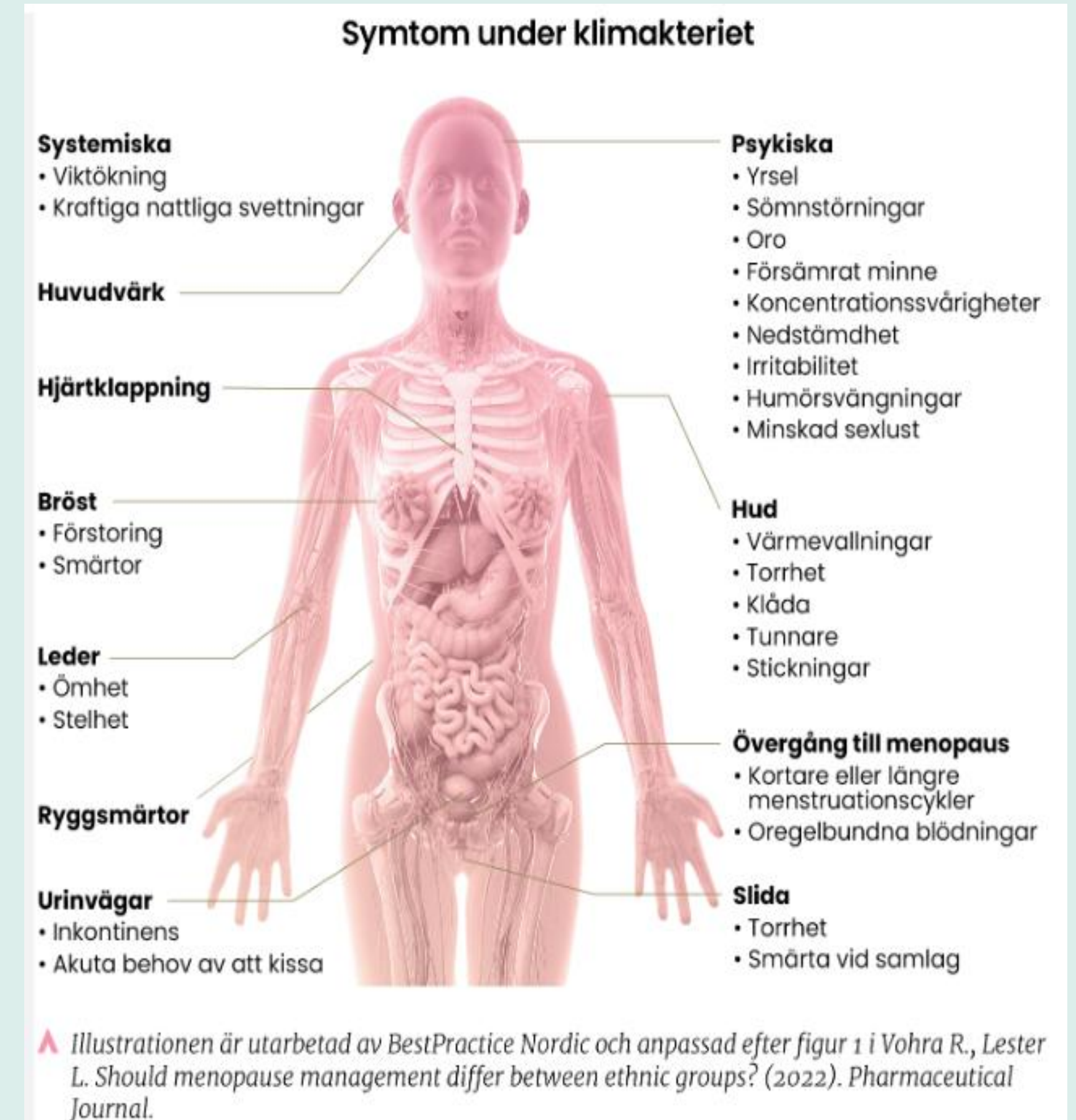
- Kunskap
- Livssituation
- Levnadsvanor
- Besvär
- Sex & samlevnad
- Egna frågor



Symtom att tänka på

Underlivsbesvär & sexuell hälsa

- Återkommande UVI
- Torra sköra slemhinnor
- Samlagssmärta
- Tänk på Diabetiker
- Viktigt med skydd mot STI



Utvärdering efter besöket

Efter medgivande skickas via 1177 en länk till utvärdering i MS Forms

Hur var din helhetsupplevelse av besöket?

5.00



I vilken utsträckning upplevde du att du fick råd och svar på dina frågor?

5.00



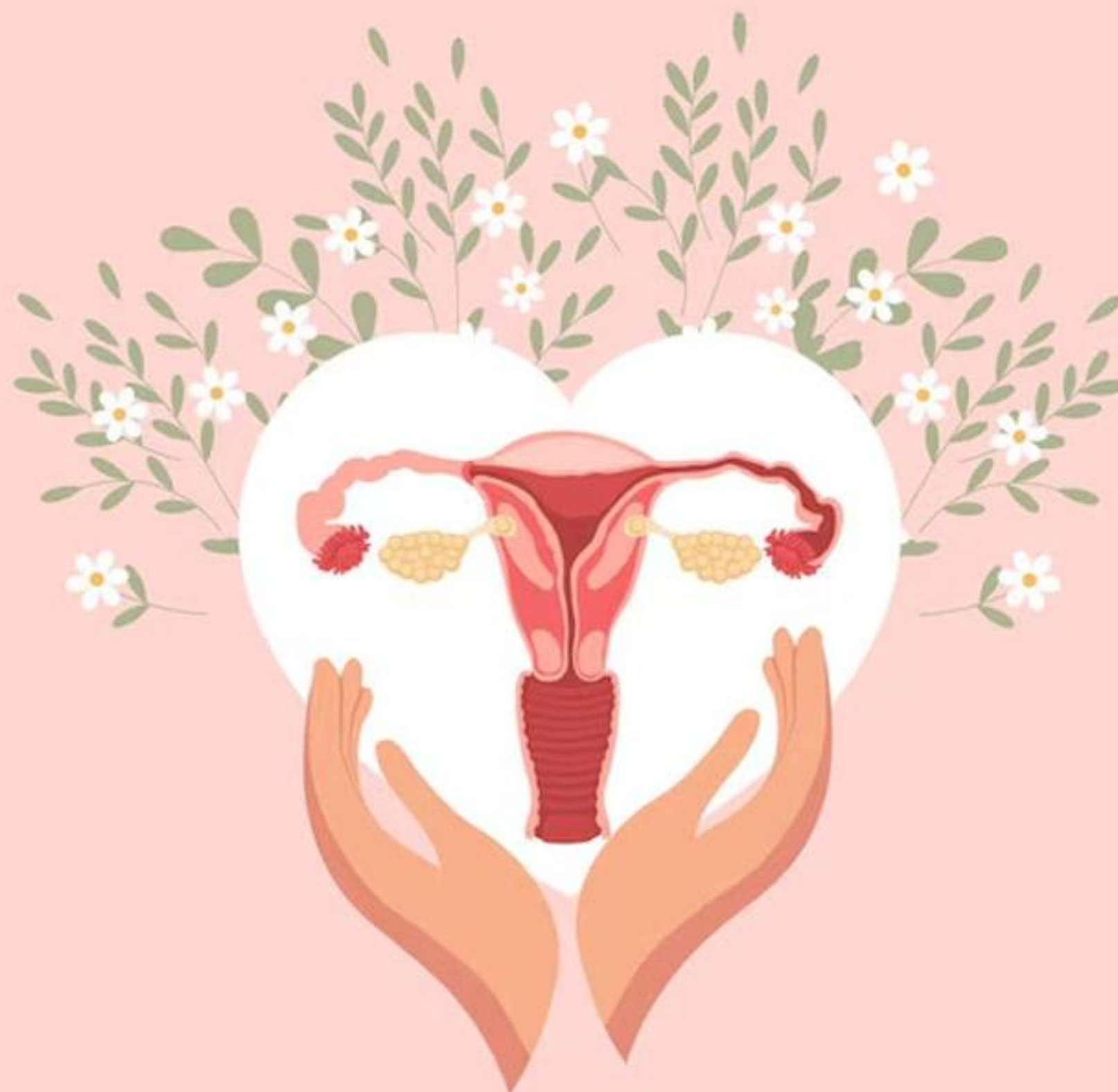
I vilken utsträckning kände du att du fick ökade kunskaper om klimakteriet?

5.00



Vidare arbete och tankar på vägen

- Flödesschema och behandlingschema är snart färdigt för Fam-läk (underlättar då Bm kan förbereda mer utan kontakt med läkare)
- Helhetsperspektivet viktigt. Handlar inte bara om MHT. Livsstilsfaktorer, kunskap lika viktigt – känsla av sammanhang!
- Onödig rädsla för hormoner <https://ki.se/forskning/popularvetenskap-och-dialog/popularvetenskapliga-teman/tema-kvinnors-halsa/obefogad-radsla-ska-inte-hindra-behandling>
- Klimakterievård Medicinens ABC
<https://media.arto.se/app/uploads/sites/11/2023/03/22123.pdf>
- Behöver bli en mer tydlig del i primärvårdens uppdrag – Fysiologiskt naturligt tillstånd men med sjukliga besvär/symtom
- Ev möjlighet att översätta informationsbroschyren



WORLD MENOPAUSE DAY

OCTOBER 18

Tack!





