

# Dårlig humør, angst, depresjon?

Dårlig humør, angst og følelser av depresjon kan være svært vanlig symptomer i overgangsalder og perimenopausen.

Disse og andre psykiske symptomer blir ofte forvekslet med klinisk depresjon, og mange får feilaktig foreskrevet antidepressive medisiner.

Dette er symptomene som andre mennesker ikke kan se. Hos den enkelte kan disse symptomene medføre store vanskeligheter. Mentale symptomer og fysiske symptomer oppstår på grunn av en endring i hormoner som til syvende og sist påvirker kroppen din, følelser og velvære – enten du er i 40-, 30-årene eller til og med 20-tallet!

Halvparten av befolkningen må gå i overgangsalderen. Endring er uunngåelig, men hvordan du takler det, er ikke.

Last ned vår gratis balance-app i App Store eller Google Spill og få evidensbasert informasjon og støtte på reisen din gjennom overgangsalderen.

**balance**  
the menopause support app  
by Dr Louise Newson







# Beskytt skjelettet hjerte og hjernen

Menopause er en hormonmangel, som fører til økt risiko for å utvikle osteoporose, hjertesykdom og demens.

Det meste effektivt måte å beskytte skjelettet ditt, hjerte og hjernen på er å erstatte de hormonene, som din kropp ikke lenger produserer.

Personer som tar hormonbehandling (HRT), har lavere risiko for å utvikle sykdommer, bl.a. osteoporose, hjertesykdom og demens

**Halve befolkningen må gjennom overgangsalder. Endring er imidlertid uunngåelig, men hvordan du håndterer det er ikke det.**

Last ned vår gratis balance-app i App Store eller Google Play og få bevisbasert informasjon og støtte på reisen gjennom overgangsalderen.

**balance**

the menopause support app  
by Dr Louise Newson





# Søvnproblemer?

Forstyrret søvn topper ofte listen over plager i overgangsalderen og i perioden fram til overgangsalderen.

Søvnvansker og andre symptomer oppstår pga. en hormonell endring som til slutt påvirker kroppen, følelser og velvære – uansett om du er i 40-årene, 30-tallet eller til og med 20-tallet!

Halve befolkningen må gjennom overgangsalder. Endring er uunngåelig hvordan du håndterer det er ikke det.

Last ned vår gratis balance-app i App Store eller Google Play og få bevisbasert informasjon og støtte på reisen gjennom overgangsalderen.

**balance**  
the menopause support app  
by Dr Louise Newson





# Hodepine eller migrene?

Variierende nivåer av hormoner, spesielt en reduksjon i østrogennivået, kan forårsake hodepine og trigge migrene for mange mennesker. Dette kan være et tegn på perimenopausen eller overgangsalder.

Hodepine eller migrene, sammen med diverse andre symptomer, oppstår på grunn av en endring i hormoner som til slutt påvirker kroppen din, følelser og velvære – enten du er i 40-, 30-årene eller selv 20-tallet!

Halve befolkningen må gjennom overgangsalder. Endring er uunngåelig hvordan du håndterer det er ikke det.

Last ned vår gratis balance-app i App Store eller Google Play og få bevisbasert informasjon og støtte på reisen gjennom overgangsalderen.

**balance**  
the menopause support app  
by Dr Louise Newson





# Uventede smerter

Føler du at kroppen din plutselig har blitt veldig gammel? Har du en stivhet og ømhet i dine ledd som bare ikke vil gå bort? Dette er et veldig vanlig en symptom på svingende og redusert hormon-nivå som forekommer i perimenopausen og overgangsalder.

**balance**

the menopause support app  
by Dr Louise Newson

Smerte oppstår sammen med forskjellige andre symptomer på grunn av en hormonell endring, som igjen påvirker kropp, følelser og velvære – uansett om du er i 40-, 30- eller til og med 20-årene!

**Halve befolkningen må gjennom overgangsalder. Endring er uunngåelig men hvordan du håndterer det er ikke det.**

Last ned vår gratis balance-app i App Store eller Google Play og få bevisbasert informasjon og støtte på reisen gjennom overgangsalderen.







# Endringer der nede?

Ser eller føles kjønnsorganene dine annerledes ut? Har du kløe, kjenner du tørrhet eller er du sår nedentil? Får du oftere munntørrhet eller blærebetennelse? Eller har du opplevd å få økende inkontinens (ufrivillig urinlekkasje) plager?

Hvis du har disse symptomer, kan det være et tegn på perimenopause eller overgangsalder; og det er veldig sannsynlig din kroppen trenger hormontilskudd for at disse plagene skal lindres.

Vaginalt østrogen og vaginal DHEA er helt trygt å bruke. Disse preparatene er tilgjengelig i pessar, krem, gel eller ring. De er vanligvis veldig effektive til å bedre alle disse symptomene. Jo tidligere du starter jo bedre resultat. Begge kan tas på kontinuerlig, og sammen med HRT.

**Halve befolkningen må gjennom overgangsalder. Endring er uunngåelig men hvordan du håndterer det er ikke det.**

Last ned vår gratis balance-app i App Store eller Google Play og få evidensbasert informasjon og støtte på reisen gjennom din overgangsalder.

**balance**  
the menopause support app  
by Dr Louise Newson

