

# BOKA OM OVERGANGSALDEREN

– med enkelt innhold og tegninger



Tekst: Lene Kristiansen og Stine Skorpen

Tegninger: Kjersti Børresen

© Forlaget aldring og helse, 2023

1. utgave / 1. opplag 2023

**ISBN 978-82-8061-955-6 (PDF)**

ISBN 978-82-8061-923-5 (trykt)

Layout: Linn Lundsvoll / Aldring og helse

Trykk: Flisa Trykkeri



Prosjektet er støttet av Stiftelsen DAM (prosjektnummer HEL-434859) og Norske Kvinners Sanitetsforening. En brukermedvirkergruppe har vurdert tegningene, teksten og innholdet.

Det må ikke kopieres fra denne boka i strid med åndsverkloven eller i strid med avtaler om kopiering inngått med Kopinor, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk.



Alle henvendelser om boka kan rettes til:

**Forlaget aldring og helse**

Postboks 2136, 3103 Tønsberg

Tlf: 33 34 19 50

E-post: [post@aldringoghelse.no](mailto:post@aldringoghelse.no)

[www.aldringoghelse.no](http://www.aldringoghelse.no)

# BOKA OM OVERGANGSALDEREN

– med enkelt innhold og tegninger

Tekst: Lene Kristiansen og Stine Skorpen  
Tegninger: Kjersti Børresen

Forlaget aldring og helse  
2023

# INNHold

Velkommen	7
KAPITTEL 1	
Hva er overgangsalderen?	9
Når mensén ikke kommer hver måned	11
Når mensén slutter	13
Livet uten mensén	15
KAPITTEL 2	
Tegn på overgangsalder	17
Plutselig svett	19
Vanskelig å sove	21
Hjertet banker fort	23
Glemme	25
Usikker og lei deg	27
Lite østrogenér i hele kroppen	29
Smøre tissen med salve	31
Sex i overgangsalderen	33
KAPITTEL 3	
Lag dagbok før legebesøk	35
Hos legen	37
Behandling med medisiner	39
Medisiner med hormoner	41
Kan alle bruke hormoner?	43
Hormonbehandling eller ikke?	45

KAPITTEL 4	
Hva kan du gjøre selv?	47
Mat og drikke	49
Bruke kroppen	51
Når du har hetetokt	53
Om natten	55
KAPTITTEL 5	
Syndromer og overgangsalder	57
Når mensesluttet før du blir 40 år	59
KAPITTEL 6	
Snakk med noen	61
KAPITTEL 7	
Å bli eldre	63
Eldre kan få flere sykdommer	65
KAPITTEL 8	
Overgangsalderens gleder	67
Tusen takk	68





# VELKOMMEN

Hei.

Så hyggelig at du vil lese denne boka.

Boka handler om overgangsalderen.

Det er noe alle voksne kvinner opplever.

I boka skriver vi om hva overgangsalderen er.

Vi skriver om hvordan du merker overgangsalderen.

Vi skriver om hva du kan gjøre i overgangsalderen.

Du kan lese tekstene.

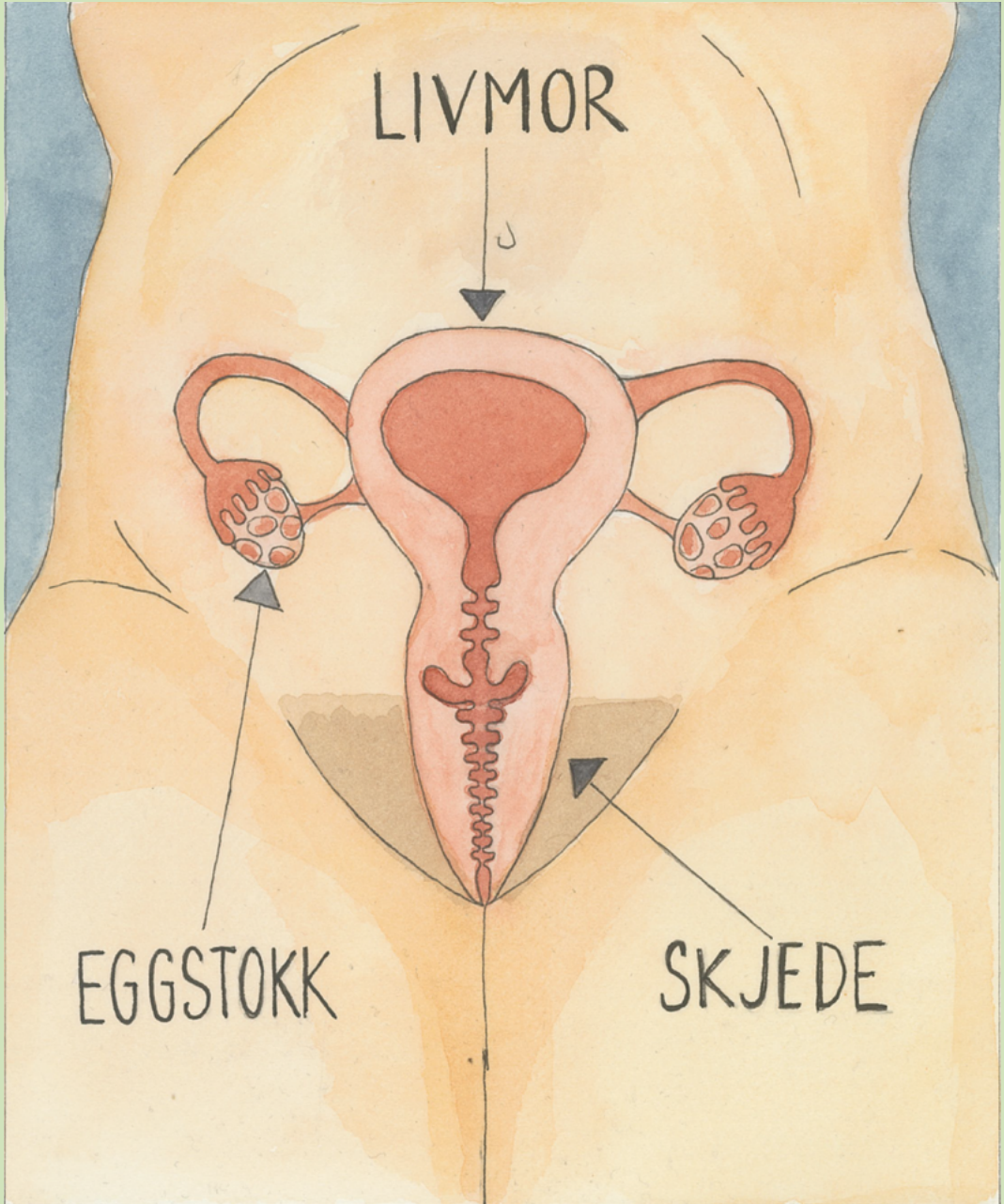
Du kan se på tegningene.

Noen kan lese for deg.

Du kan snakke med noen om det du leser eller ser.

Da begynner vi!

*Hilsen Lene og Stine som har skrevet boka,  
og Kjersti som har tegnet tegningene.*





# HVA ER OVERGANGSALDEREN?

Kroppen din er fantastisk.

Kvinner har eggstokker (se tegning)  
som lager hormoner.

Østrogen er et hormon.

Når vi kommer i puberteten  
har vi mye østrogener.

Da blir puppene større.

Vi får den første mensene.

Vi kan bli gravide.

Når vi blir mellom 35 til 50 år,  
lager eggstokkene mindre østrogener.

Da begynner overgangsalderen.



# KALENDER

## JANUAR

					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## FEBRUAR

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

## MARS

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## APRIL

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## MAI

		1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14		
15	16	17	18	19	20	21		
22	23	24	25	26	27	28		
29	30	31						

## JUNI

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## JULI

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## AUGUST

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## SEPTEMBER

			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## OKTOBER

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## NOVEMBER

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## DESEMBER

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

# NÅR MENSEN IKKE KOMMER HVER MÅNED

Overgangsalderen begynner med at mensesen ikke kommer hver måned.

Du tror den er borte,  
men plutselig er den der igjen.

Det er tegn på at du har mindre østrogener i kroppen. Denne perioden kalles ***peri-menopause***.

**Peri-menopause:** peri betyr rundt/omkring, det vil si tiden rundt da mensesen kommer for siste gang

Du kan fremdeles bli gravid, hvis du har sex med en mann.

Kvinner som blir veldig tynne kan også miste mensesen. Det er ikke overgangsalder. Hvis de legger på seg igjen, kommer mensesen tilbake.



# NÅR MENSEN SLUTTER

En dag får du din siste mens.  
Når mensesen har vært borte et år,  
er du i *menopause*.

Årene etter menopause  
kalles *post-menopause*.

I denne boka,  
kaller vi hele perioden  
for *overgangsalderen*.

**Menopause:** betyr  
slutt, da mensesen  
slutter å komme

**Post-menopause:**  
post betyr etter, årene  
etter at mensesen har  
sluttet å komme



# LIVET UTEN MENSEN

Når du ikke får mensesen mer,  
kan du ikke bli gravid.

Overgangsalderen er  
en ny periode i ditt liv.  
Det skal du lære mer om  
i denne boka.

Noen kvinner blir lei seg  
for at de ikke lenger kan få barn.  
Andre kvinner blir glade,  
for nå slipper de å bruke  
bind og prevensjon.





# TEGN PÅ OVERGANGSALDER

I overgangsalderen  
skjer det noe i kroppen.

Du kan kjenne noe hver dag.  
Eller du kan kjenne noe av og til.  
Noen kjenner ingenting.

Du kjenner mye.  
Eller du kjenner lite.

Det du kjenner er ikke farlig.  
Men det kan kanskje plage deg litt.  
Det er lurt å snakke med noen.  
Fortell om det du kjenner.

Nå skal du lære  
om vanlige ting som skjer i kroppen  
i overgangsalderen.



# PLUTSELIG SVETT

Når du plutselig blir svett,  
og veldig varm  
har du en hetetokt.

En hetetokt kommer fort,  
og blir fort borte.

Du kan ha mange hetetokter hver dag.



# VANSKELIG Å SOVE

Det kan være vanskelig

å sovne om kvelden.

Du kan våkne om natten.

Du kan våkne for tidlig om morgenen.

Du kan ha mange tanker,

som holder deg våken.

Du kan våkne av svette.

Du kan våkne av hjertebank.



# HJERTET BANKER FORT

Hjertet ditt banker hele tiden.  
Det merker du nesten ikke.

Av og til banker hjertet fort.  
Og litt hardt.  
Selv om du ikke er sliten.

Det heter hjertebank.  
Etter en stund,  
banker hjertet vanlig igjen.

Hvis du får veldig vondt i hjertet,  
da må du si fort ifra til noen.  
Da kan du være syk.





# GLEMME

Av og til kan du glemme.

Da kan du:

- Glemme det du skal si
- Glemme avtaler
- Glemme ting

Noen kaller dette hjernetåke.

Etter en stund,  
husker du alt igjen.

Hvis du sover dårlig om natten,  
kan du også begynne å glemme.



# USIKKER OG LEI DEG

Noen blir usikre,  
når kroppen forandrer seg.

En dag kan du være lei deg.  
Du vet kanskje ikke hvorfor du er lei deg.  
Neste dag er du som regel glad igjen.

◦FRONTALLAPPEN ◻  
DU KAN FØLE STRESS  
OG DET KAN VÆRE  
VANSKELIGERE Å  
PLANLEGGE TING.

◦AMYGDALA ◻  
HUMØRET DITT KAN  
GÅ OPP OG NED.

◦HYPOTHALAMUS ◻  
DU KAN FÅ  
HETETOKTER OG  
NATTESVETTE.

◦HIPPOCAMPUS ◻  
DU KAN  
GLEMME MYE.

# LITE ØSTROGENER I HELE KROPPEN

Lite østrogener  
påvirker hjernen vår.  
Derfor kan vi få hetetokter.

Lite østrogener  
gjør skjelettet svakere.  
Da kan vi brette armer og bein  
hvis vi faller.

Se på tegningen.  
Kjenner du igjen noe?



# SMØRE TISSEN MED SALVE

Når vi kommer i overgangsalderen,  
endrer også underlivet seg.

På innsiden av tissen  
finnes skjeden.

Inni skjeden er det vått.  
Inni skjeden er det noe som heter slimhinner.  
De beskytter kroppen mot bakterier.

Etter overgangsalderen  
kan skjeden bli tørr.

Du kan merke at skjeden er tørr på mange måter.  
Det kan klø i tissen.  
Det kan gjøre vondt når du tisser.  
Det kan gjøre vondt hvis du har sex.  
Du kan få urinveis-infeksjon.

Du kan smøre tissen med salve.  
Da får du mindre plager.





# SEX I OVERGANGSALDEREN

På innsiden av tissen  
finnes skjeden.

Hvis du har sex med noen  
eller koser med deg selv,  
kan du bli sår i skjeden.

Da er det lurt å bruke glidekrem  
når du har sex.

Når skjeden blir sår eller tørr,  
kan du lettere få urinveis-infeksjon.

Har du sex med en partner,  
bør dere bruke prevensjon.

Det kan være kondom eller slikkelapp.  
Da slipper dere kjønnssykdommer.



# LAG DAGBOK FØR LEGEBESØK

Det er lurt å skrive ned  
hva som skjer i kroppen  
i overgangsalderen.  
Be om hjelp til det.

Lag en dagbok hvor du skriver opp:

- Hvis du får en hetetokt
- Når du får mensen
- Når mensen ikke kom
- Hvis du ikke får sove
- Hvis du føler at du glemmer mye
- Hvis du er mye urolig
- Hvis du får vondt i kroppen
- Hvis du føler deg trist
- Hvis du begynner å tisse på deg
- Hvis du får vondt når du har sex

Velg om du vil ha dagboka på papir,  
på mobiltelefon eller nettbrett.



# HOS LEGEN

Ta med dagboka til legen.  
Da kan legen forstå  
hvilke plager du har,  
og hvilken hjelp du trenger.

Legen må kanskje  
ta noen blodprøver,  
for å se om du er  
i overgangsalderen.

Legen vil kanskje  
gjøre flere undersøkelser,  
for å se om du  
har andre sykdommer.



# BEHANDLING MED MEDISINER

Overgangsalderen er ingen sykdom.

Behandling med medisiner anbefales når:

- Du har plagsomme hetetokter
- Du sover dårlig om natta
- Du er veldig trist uten grunn

Mange kvinner får et bedre liv med behandling med medisiner.

Legen bestemmer sammen med deg, hvilke medisiner som er best.





# MEDISINER MED HORMONER

Noen medisiner har de hormonene, som du har for lite av.

Medisiner med hormoner kan være:

- Tabletter eller kapsler til å svelge
- Plaster til å ha på huden
- Spray til å ha på huden
- Tabletter til å sette inn i tissen (skjeden)
- Salve til tissen

Du kan også bestemme at du ikke vil bruke hormoner. Det er lurt å snakke med legen om dette.



# KAN ALLE BRUKE HORMONER?

De fleste kvinner  
kan bruke hormoner.

Legene er forsiktige  
med å gi hormoner  
til enkelte som har:

- Diabetes
- Epilepsi
- Astma
- Migrene
- Demens

Legene er spesielt forsiktige  
med å gi hormoner  
til dem som har hatt  
brystkreft, hjertesykdom  
eller leversykdom.

Legen bestemmer  
hva som er best.



# HORMONBEHANDLING ELLER IKKE?

Når du ikke kan få  
behandling med hormoner,  
kan du prøve østrogener fra planter.

Noen kvinner får mindre plager  
i overgangsalderen av det.  
Andre merker ingen forskjell.  
Snakk med legen din om dette.

Noen kvinner får det bedre  
i overgangsalderen  
når de spiser bananer, havregryn,  
hummus eller soyaprodukter.

I overgangsalderen  
bør alle kvinner  
måle kalsium og D-vitamin  
i tilfelle de har for lite.



# HVA KAN DU GJØRE SELV?

Det er mye du kan gjøre selv  
for å ha det bra i overgangsalderen.

På de neste sidene kan du lese om  
hva du kan gjøre selv.





# MAT OG DRIKKE

Når du spiser frukt og grønnsaker får kroppen vitaminer.

Vitaminer er bra for musklene og skjelettet.

Noen kvinner i overgangsalderen trenger ekstra kalsium og D-vitamin.

Kalsium og D-vitamin finnes i melk og fisk.

Det finnes også tabletter med kalsium og D-vitamin.

Det er bra å drikke mye vann.

Røyking og alkohol er ikke bra for kroppen.



# BRUKE KROPPEN

Det er viktig å bruke kroppen.

Da er du aktiv.

Da holder du deg sunn.

Musklene, skjelettet og hjertet blir sterkere.

Du kan gå en tur.

Du kan svømme.

Du kan danse.

Du kan sykle.

Du kan løpe.

Du kan trene balansen.

Du kan trene styrketrening.

Eller gjøre andre aktiviteter,  
som du liker.



# NÅR DU HAR HETETOKT

Det er lurt å ha på  
flere lag med tynne klær.  
Da kan du ta av litt klær,  
hvis du får en hetetokt.

Det hjelper  
å ta av varme klær.

Noen går ut  
og avkjøler seg.

Noen åpner vinduene og lufter.



## OM NATTEN

Du sover best  
når soverommet er kaldt,  
og du og sengen er tørr.

Ha vinduet på soverommet åpent.

Ha på deg tynne nattklær.  
Skift klær hvis du svetter mye.

Bruk en tynn dundyne.

Bytt sengetøy hvis  
sengen er våt av svette.





# SYNDROMER OG OVERGANGSALDER

Det finnes mange syndromer.  
For eksempel Downs syndrom,  
Williams syndrom,  
Prader-Willis syndrom,  
Turners syndrom eller Retts syndrom.

Kvinner som er født med et syndrom,  
har kanskje ikke menses hver måned.  
Noen får menses sent i livet,  
og for andre kan menses slutte tidlig.

Det er viktig å si ifra  
hvis menses kommer sjelden.  
Si også ifra hvis du merker  
tegn på overgangsalder.



# NÅR MENSEN SLUTTER FØR DU BLIR 40 ÅR

Når menses stopper,  
er du i overgangsalderen.  
For å være helt sikker,  
kan du ta en blodprøve  
hos fastlegen.

Hvis menses slutter før du blir 40 år,  
kommer du tidlig i overgangsalderen.

Kvinner som kommer  
tidlig i overgangsalderen,  
skal oftest behandles  
med hormoner.

Legen bestemmer  
sammen med deg,  
hvilken behandling  
som er best.



# SNAKK MED NOEN

Snakk med noen hvis du har plager i overgangsalderen.

Snakk med:

- De som hjelper deg
- En lege
- Foreldrene dine
- Vennene dine
- Andre du stoler på

Du kan få hjelp til å få det bedre.



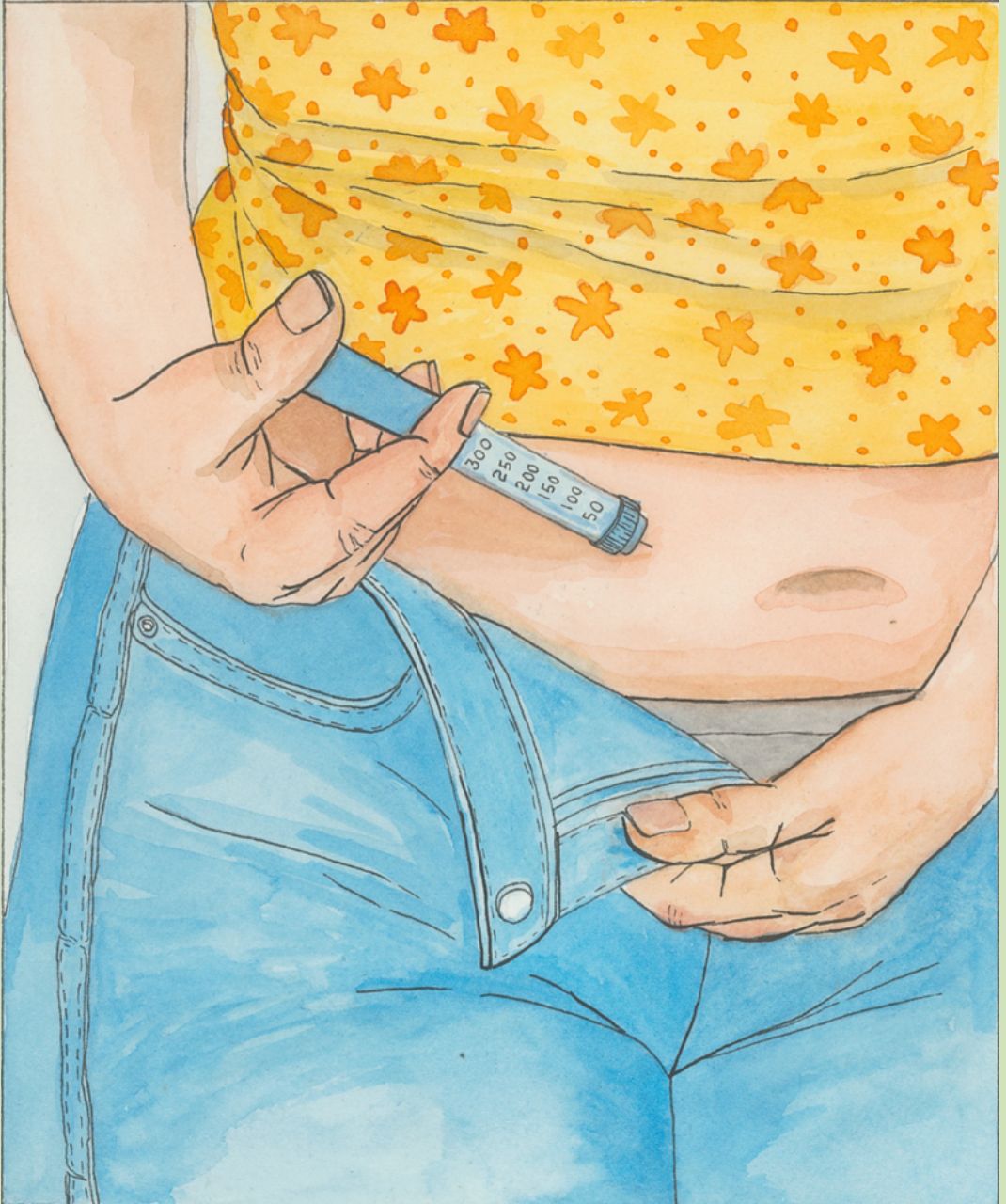
# Å BLI ELDRE

Når vi blir eldre,  
forandrer kroppen seg.

Vi kan se når vi blir eldre.  
Håret blir grått.  
Vi får flere rynker i ansiktet.  
Kanskje kroppen endrer seg?  
Vi kan bli tynnere eller tjukkere.

Synet blir dårligere.  
Vi må kanskje bruke briller.  
Hørselen blir dårligere.  
Vi må kanskje bruke høreapparat.

Vi blir fortere slitne.  
Kanskje trenger vi å hvile mer?  
Det er også viktig å være i aktivitet.  
Kroppen liker å være aktiv.





# ELDRE KAN FÅ FLERE SYKDOMMER

Hvis vi spiser mye usunn mat  
og sitter for mye stille,  
kan vi bli for tjukke.  
Da kan vi få diabetes eller andre sykdommer.

Vi kan få sykdommer i hodet.  
Da kan vi bli redde eller veldig triste.

Eldre husker dårligere.  
Vi kan få demens.  
Da vil vi huske enda dårligere.

Vi kan få vondt i kroppen.  
Ingen skal ha mye vondt,  
da må vi si ifra.

Hvis vi faller,  
er det lett å brette noen bein.  
Å trene muskler og balanse,  
er veldig bra når vi blir eldre.



# OVERGANGSALDERENS GLEDER

Mange synes at det beste med overgangsalderen,  
er å ikke ha mensesmenningen.

Vi kan bade i havet eller bassenget når vi vil.  
Vi kan gå i hvite bukser,  
uten å være redd for lekkasje.

Vi har ikke lenger mens-smerter.  
Vi sparer penger,  
når vi slipper å kjøpe bind og tamponger.

Og vi er blitt voksne kvinner med livserfaring.

# TUSEN TAKK

Tusen takk til dere flotte damer som hjalp oss med boka. Deres tilbakemeldinger på tekst og tegninger var viktige. Det har vært veldig gøy å lage denne boka sammen med dere. Uten dere hadde ikke boka blitt så bra som den har blitt.

Takk til:

Therese Hem, Anne Henriksen, Katrine Eide, Elin Fallsen, Bente Kalberg, Elin Bekkevold, Gunn Risberg og Hilde Marie Bue.

Takk til Stiftelsen Dam og Norske Kvinners Sanitetsforening som hadde tro på prosjektet. Deres støtte har vært betydelig for gjennomføringen.

Takk til senterleder og professor Siri Vangen ved Nasjonalt senter for Kvinnehelseforskning. Dine innspill gir boka faglig tyngde.



Takk til Kari Revheim, Frode Kibsgaard Larsen og Gro Gujord Tangen ved Nasjonalt senter for aldring og helse. Dere ga gode og konstruktive tilbakemeldinger på tekstene.

Takk til Nina Aasheim, ledende forlagsredaktør ved Nasjonalt senter for aldring og helse. Vi er glade for at du hadde tro på denne boka fra dag en.


Takk til erfaringskonsulent Else Dahl Engh og jurist Ane Stavrum ved Nasjonalt senter for aldring og helse for deres bidrag.

Tusen takk til alle lesere av boka. Sammen kan vi spre kunnskap om overgangsalderen til alle som trenger det og alle som vil lære mer.

*Hilsen Lene Kristiansen, Stine Skorpen og Kjersti Børresen.*








**Når kvinner blir voksne og eldre  
opplever de endringer i kroppen.  
En endring er at menssen blir uregelmessig,  
og til sist forsvinner.  
Da er kvinnen i overgangsalderen.**

**Denne boka handler om overgangsalderen.**

**Boka har mange illustrasjoner og er skrevet i et enkelt språk med enkelt innhold. Boka har enkel tekst og passer for alle, også de med lave språkferdigheter i norsk, eller andre som ønsker en bok i denne kategorien.**



Om forfatterne

*Lene Kristiansen:* Fagkonsulent ved Nasjonalt senter for aldring og helse. Er vernepleier med master i organisasjon og ledelse og i interdisiplinær helseforskning. Har mange års erfaring som leder i kommunale helse- og omsorgstjenester for personer med utviklingshemning.

*Stine Skorpen:* Fagkonsulent ved Nasjonalt senter for aldring og helse. Er spesialsykepleier med master i helsefremmende arbeid. Har omfattende erfaring fra klinisk arbeid som sykepleier i ulike sykehusavdelinger, og bred erfaring som redaktør og forfatter av bøker med enkelt språk og enkelt innhold.

Om illustratøren

*Kjersti Børresen:* Utdannet sosionom med videreutdanning i rus og psykiatri. Jobber til daglig i NAV sosialtjenesten. Gikk tegning, form og farge på videregående. Har de siste to årene tatt flere kurs på Finsrud Akademiet. Fikk gleden av å være med på dette prosjektet som første freelance-illustrasjonsoppdrag.



Forlaget aldring og helse  
Postboks 2136, 3103 Tønsberg  
Tlf: 33 34 19 50  
E-post: [post@aldringoghelse.no](mailto:post@aldringoghelse.no)  
[www.aldringoghelse.no](http://www.aldringoghelse.no)

ISBN 978-82-8061-955-6