

# Vaihdevuosisoireiden itsearviointitesti



Naiset voivat kokea monenlaisia vaihdevuosisoireita, joihin vaikuttavat monet erilaiset tekijät. Tällaisia tekijöitä ovat muun muassa henkilön terveydentila, rotu, etnisyys ja mielenterveys.<sup>1,2</sup> Kun seuraat vointiasi säännöllisesti, saatat tunnistaa päivittäiseen elämääsi vaikuttavat vaihdevuosisoireet helpommin.

## Toimi näin

Käytä alla olevaa taulukkoa apunasi vaihdevuosiin liittyvien oireiden tunnistamisessa sekä terveydentilassasi ja henkisessä hyvinvoinnissasi tapahtuvien muutosten seuraamisessa. Rastita ne kohdat, jotka pitävät paikkansa omalla kohdallasi ja pohdi kuinka usein oireita ilmenee.

Merkitse ylös mahdolliset tekijät, jotka saattavat laukaista oireita. Tällaisia ovat esimerkiksi tietyntyyppinen ruoka tai juoma, henkinen tai fyysinen terveydentila sekä stressaavat tai väsymystä lisäävät ajanjaksot. Mahdollisten laukaisevien tekijöiden tunnistaminen auttaa sinua käsittelemään oireita paremmin vastaisuudessa.

Merkitse ylös, miten oire vaikuttaa (tai on vaikuttanut) elämänlaatuusi, niin saat paremman yleiskuvan siitä, mitkä oireet vaikuttavat eniten.

Jos sinulla on vaihdevuosisoireita ja olet huolissasi tilanteestasi, käänny lääkärin tai terveydenhoitajan/sairaanhoitajan puoleen.

Voit tulostaa tämän taulukon tai ladata sen muokattavassa muodossa tietokoneellesi tai puhelimellesi. Lataa tiedosto seuraamalla alla olevia ohjeita.



### iPhone tai iPad

Paina jakamisikonia  
Vieritä alas kohtaan "Tallenna tiedosto"  
ja tallenna



### Android

Paina valikkokuvaketta  
Vieritä alas kohtaan "Tallenna tiedostoihin",  
paina ja tallenna

1. Richard-Davis G, Wellons M. Racial and ethnic differences in the physiology and clinical symptoms of menopause. *Semin Reprod Med* 2013;31(5):380-386.  
2. Monteleone P et al. Symptoms of menopause - global prevalence, physiology and implications. *Nat Rev Endocrinol* 2018;14(4):199-215.

## Vaihdevuosisoireeni

Aloituspäivämäärä:		Lopetuspäivämäärä:	
Tavallisimmat oireet <sup>1</sup>	Esiintyvyyksiheys (siltoin kun tieto on olennainen)	Mahdolliset laukaisevat tekijät	Vaikutus päivittäiseen elämään (lievä, kohtalainen, merkittävä)
<b>Fyysiset oireet:</b>			
Kuumia aaltoja ja yöhikoilua (näistä käytetään myös nimitystä vasomotoriset oireet tai VMO)			
Univaikeudet			
Väsynyt tai voipunut olo			
Migreeni			
Painon muutokset			
Muutokset ihossa ja hiuksissa/karvoituksessa			
Yhdyntäkipu			
Emättimen limakalvojen kuivuus/polttelu/ärsytys			
Virtsatieoireet/-tulehdukset			
Nivelsärky			
<b>Psyykkiset oireet:</b>			
Hermostuneisuus, levottomuus tai ahdistuneisuus			
Masentuneisuus, alakuloisuus tai surullisuus			
Ärtymyksen tunnetta perhettä/ystäviä/lähimpiä kohtaan			
Aivosumu (muistiin tai keskittymiskykyyn liittyviä vaikeuksia)			
Seksuaalinen haluttomuus			
<b>Muita kuin edellä mainittuja oireita</b>			

**Tämä taulukko on tarkoitettu henkilökohtaiseen käyttöön. Taulukkoon merkitsemiäsi tietoja ei toimiteta edelleen Astellasille, eivätkä tiedot ole Astellasin käytettävissä.**

Valmistaudu lääkärin vastaanotolle

Jos kärsit vaihdevuosisoireista, voit ottaa tämän taulukon mukaasi ja käyttää sitä apuna keskustellessasi lääkärin tai terveydenhoitajan/sairaanhoitajan kanssa.

1. NHS Inform. Signs and symptoms of menopause. Available at: <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/womens-health/late-years-around-50-years-and-over/menopause-and-post-menopause-health/signs-and-symptoms-of-menopause>. Accessed April 2024.

# Vaihdevuosisoireiden itsearviointitesti



Naiset voivat kokea monenlaisia vaihdevuosisoireita, joihin vaikuttavat monet erilaiset tekijät. Tällaisia tekijöitä ovat muun muassa henkilön terveydentila, rotu, etnisyys ja mielenterveys.<sup>1,2</sup> Kun seuraat vointiasi säännöllisesti, saatat tunnistaa päivittäiseen elämäsi vaikuttavat vaihdevuosisoireet helpommin.

## Toimi näin

Käytä alla olevaa taulukkoa apunasi vaihdevuosiin liittyvien oireiden tunnistamisessa sekä terveydentilassasi ja henkisessä hyvinvoinnissasi tapahtuvien muutosten seuraamisessa. Rastita ne kohdat, jotka pitävät paikkansa omalla kohdallasi ja pohdi kuinka usein oireita ilmenee.

Merkitse ylös mahdolliset tekijät, jotka saattavat laukaista oireita. Tällaisia ovat esimerkiksi tietyntyyppinen ruoka tai juoma, henkinen tai fyysinen terveydentila sekä stressaavat tai väsymystä lisäävät ajanjaksot. Mahdollisten laukaisevien tekijöiden tunnistaminen auttaa sinua käsittelemään oireita paremmin vastaisuudessa.

Merkitse ylös, miten oire vaikuttaa (tai on vaikuttanut) elämänlaatuusi, niin saat paremman yleiskuvan siitä, mitkä oireet vaikuttavat eniten.

Jos sinulla on vaihdevuosisoireita ja olet huolissasi tilanteestasi, käänny lääkärin tai terveydenhoitajan/sairaanhoitajan puoleen.

Voit tulostaa tämän taulukon tai ladata sen muokattavassa muodossa tietokoneellesi tai puhelimesi. Lataa tiedosto seuraamalla alla olevia ohjeita.

### iPhone tai iPad



Paina jakamisikonia  
Vieritä alas kohtaan  
"Tallenna tiedosto"  
ja tallenna

### Android



Paina valikkokuvaketta  
Vieritä alas kohtaan  
"Tallenna tiedostoihin",  
paina ja tallenna

1. Richard-Davis G, Wellons M. Racial and ethnic differences in the physiology and clinical symptoms of menopause. *Semin Reprod Med* 2013;31(5):380-386.  
2. Monteleone P et al. Symptoms of menopause - global prevalence, physiology and implications. *Nat Rev Endocrinol* 2018;14(4):199-215.

## Vaihdevuosioireeni

Aloituspäivämäärä:	Lopetuspäivämäärä:		
Tavallisimmat oireet <sup>1</sup>	Esintyvyyssiheys (silloin kun tieto on olennainen)	Mahdolliset laukaisevat tekijät	Vaikutus päivittäiseen elämään (lievä, kohtalainen, merkittävä)
<b>Fyysiset oireet:</b>			
Kuumia aaltoja ja yöhikoilua (näistä käytetään myös nimitystä vasomotoriset oireet tai VMO)			
Univaikeudet			
Väsynyt tai voipunut olo			
Migreeni			
Painon muutokset			
Muutokset ihossa ja hiuksissa/karvoituksessa			
Yhdyntäkipu			
Eräitten limnalkalojen kuivuus/polttelu/ärsytys			
Virtsatieoireet/-tulehdukset			
Nivel särky			
<b>Psyykkiset oireet:</b>			
Hermotuneisuus, levottomuus tai ahdistuneisuus			
Masentuneisuus, alakuloisuus tai surullisuus			
Ärtymyksen tunnetta perhettä/ystäviä/lähimpiä kohtaan			
Aivosumu (muistiin tai keskittymiskyvyn liittyviä vaikeuksia)			
Seksuaalinen haluttomuus			
<b>Muita kuin edellä mainittuja oireita</b>			

Tämä taulukko on tarkoitettu henkilökohtaiseen käyttöön. Taulukkoon merkittämisi tietoja ei toimiteta edelleen Astellasille, eivätkä tiedot ole Astellasin käytettävissä.

Valmistaudu lääkärin vastaanotolle

Jos kärsit vaihdevuosi-oireista, voit ottaa tämän taulukon mukaasi ja käyttää sitä apuna keskustellessasi lääkärin tai terveydenhoitajan/sairaanhoitajan kanssa.