

Klimakterierådgivning på barnmorskemottagning

En regional medicinsk riktlinje är ett dokument som utförare av hälso- och sjukvård i Region Skåne ska följa, såvida inte särskilda skäl föreligger. Regionala medicinska riktlinjer tas fram i nära samverkan med berörda sakkunniggrupper och fastställs av hälso- och sjukvårdsdirektören.

Fastställd: 2025-09-09

Giltig till: 2030-09-09

www.vardgivare.skane.se/vardriktlinjer



Innehållsförteckning

Förord	1
Förankring och remissyttrande.....	2
Uppdrag, fastställande och giltighetstid	2
Bakgrund: klimakteriets fysiologi	2
Symtom	3
Klimakterierådgivning på BMM.....	3
Klimakterierådgivningsbesöket	4
Anamnes.....	4
Identifiera klimakteriet	5
Behandling.....	6
Levnadsvanor	6
Läkemedelsbehandling	7
Urogenitala symtom och atrofi - behandling.....	8
Akupunktur	9
Naturläkemedel/kosttillskott	9
Sex och lust	9
Klimakterierådgivning i grupp	10
Samverkan.....	10
Hänvisning till läkare	11
Remissrutiner	11
Kvalitetsindikatorer och målnivåer.....	11
Dokumentinformation	12
Referenser och länkar	13

Förord

Klimakteriet är en normal biologisk process som hänger ihop med äggstockarnas avtagande hormonproduktion i samband med åldrande.

Många kvinnor upplever symtom i samband med klimakteriet som kan påverka livskvalitén negativt. Kunskap om klimakteriet, egenvård och behandlingar kan ge kvinnor ökade möjligheter att ta informerade beslut om sitt mående och hälsa under klimakteriet.

Barnmorskan kan göra mycket genom att identifiera symtom, ge information och stöd samt ge råd om egenvård och levnadsvanor. Barnmorskan kan hänvisa vidare om kvinnan önskar läkemedelsbehandling.

Fastställt, 2025-09-09



Martin Engström

Hälso- och sjukvårdsdirektör

Förankring och remissyttrande

LAG läkemedel gynekologi

LPO kvinnosjukdomar och förlossning

LPR lokala primärvårdsrådet.

Uppdrag, fastställande och giltighetstid

Uppdrag initierat från Utvecklingsenhet kvinnohälsa, Enheten för kunskapsstyrning, Avdelningen för hälso- och sjukvårdsstyrning.

Bakgrund: klimakteriets fysiologi

Klimakteriet är en normal biologisk process hos kvinnor, till följd av avtagande äggstocksfunktion. Under den här perioden sjunker könshormonerna östrogen och progesteron successivt för att till slut lägga sig på låga nivåer livet ut. När klimakteriet startar och hur det yttrar sig är individuellt.

Det är vanligt att menstruationsmönstret förändras hos kvinnor över 40 år som en effekt av åldrande äggstockar. Menstruationerna kan först komma tätare för att så småningom bli oregelbundna och komma mer sällan. Vissa kvinnor kan få rikligare blödningar.

Klimakteriet omfattar tiden från första tecknet på minskad hormonproduktion till tiden efter sista mens. Menopaus är tidpunkten för den sista mens. Definition på menopaus är att kvinnan har varit blödningsfri i 12 månader. Normal menopausålder är mellan 45–57 år med en genomsnittsålder på 51–52 år.

Symtom

Sjunkande östrogennivåer kan medföra klimakteriesymtom såsom vasomotoriska symtom (värmevallningar, svettningar, hjärklappning) och symtom på urogenital atrofi. Kvinnor i klimakteriet kan även rapportera sömnbesvär, nedstämdhet, humörsvängningar, kognitiva besvär, ledbesvär, och sexuella besvär. Vasomotoriska symtom anses bero på en obalans i temperaturcentrum i hjärnan. Cirka 75 % av kvinnorna uppger symtom och av dessa uppger 25 % att symtomen är svåra. Symtomen varar i genomsnitt drygt fem år, men kan pågå under kortare eller betydligt längre tid. De urogenitala symtomen är inte övergående utan varar livet ut.

Klimakterierådgivning på BMM

Barnmorskemottagning (BMM) kan bedriva tilläggsuppdrag *Klimakterierådgivning*, av barnmorska som har specialutbildning motsvarande 7,5 HP i klimakteriekunskap. Uppdraget syftar till att ge kvinnan information och rådgivning om klimakteriet, olika behandlingsalternativ och egenvård. Gynekologisk undersökning av barnmorska görs vid behov.

Tidigare undersökningar har visat att kvinnor önskar mer information om klimakteriet från hälso-och sjukvården. Alla barnmorskor kan om det känns relevant, ställa en fråga om klimakteriet för kvinnor i 45–60 års åldern som söker barnmorska. De kvinnor som önskar information och rådgivning, kan informeras om möjlighet till ett bokat besök för klimakterierådgivning. Klimakterierådgivningsbesök bokas till barnmorska med specialutbildning på de BMM som har tilläggsuppdraget.

Klimakterierådgivningsbesöket

- Efterfråga varför kvinnan söker och vad hon önskar hjälp med
- Ta anamnes, se rubrik nedan
- Ge information om klimakteriets fysiologi
- Erbjud information och samtal om levnadsvanor
- Erbjud information om olika behandlingsalternativ
- Genomför gynekologisk undersökning vid behov
- Gör ev. en vårdplan.
- Erbjud återbesök

Anamnes

Symtom och påverkan på livskvalitet

Efterfråga klimakteriesymtom såsom: vallningar, svettningar, hjärklappning, sömnbesvär, nedstämdhet, humörsvängningar, ledvärk, sexuella besvär och symtom på urogenital atrofi.

- Hur länge har symtomen varat?
- Påverkas livskvalitén?

Hälsohistoria

Aktuella och tidigare sjukdomar. Fråga specifikt om bröstcancer, hjärt-och kärlsjukdom, venös tromboembolism, tyreoidesjukdom, psykisk ohälsa, och leversjukdom. Hereditet för bröstcancer/hjärt- och kärlsjukdom/trombos. Hereditet för prematur menopaus.

Menopaus/ menstruation

Tidpunkt för menopaus alternativt senaste mens. Förändringar i menstruationsmönstret.

Preventivmedel

Efterfråga om kvinnan använder preventivmedel. Kvinnor som använder preventivmedel rekommenderas att inte sluta förrän ett år efter sista mens dvs. tidpunkt för menopaus. Kvinnor som har ett preventivmedel som ger blödningsfrihet kan prova att sluta vid 52 års ålder.

Gynekologisk anamnes

PMS, gynekologisk sjukdom, operationer.

Socialt

Klimakteriet kan sammanfalla med andra stora förändringar i livssituationen som kan påverka måendet. Fråga om partner, familj och arbete. Kom ihåg att erfarenheter av våld kan påverka den fysiska och psykiska hälsan.

Levnadsvanor

Fråga om träning, kost, sömn, tobak/nikotin/alkohol/droger, stress.

Sexuell hälsa

Fråga om sexlust och hur samlivet fungerar.

Läkemedel/kosttillskott

Pågående behandling. Överkänslighet.

Undersökning

Vid besök på plats kontrolleras blodtryck och BMI (body mass index). Gynekologisk undersökning vid behov. Överväg hänvisning till vårdcentral för kontroll av tyreoidfunktion (TSH).

Mammografi

Senaste undersökning och resultat.

Cellprov

Senaste undersökning och resultat.

Identifiera klimakteriet

Bedömning att en kvinna är i klimakteriet baseras på ålder och anamnes med typiska symtom. Hormonella blodprov behöver inte tas vid typiska symtom på kvinnor över 45 år.

Menopause Rating Scale (MRS) är ett validerat anamnesverktyg som med fördel kan användas för anamnes, diagnostik och utvärdering,

[Menopause Rating Scale \(MRS\).pdf \(zeg-berlin.de\)](https://www.zeg-berlin.de/en/medien/11-menopause-rating-scale-mrs.pdf)

Behandling

Behandling syftar till att lindra klimakteriesymtomen. Behandlingen består i hälsosamma levnadsvanor samt läkemedelsbehandling systemiskt och/eller lokalt. Även andra behandlingsformer med varierande evidens finns, till exempel fysisk aktivitet, akupunktur och fytoöstrogener.

Levnadsvanor

Erbjud samtal om levnadsvanor och aktivitetsbalans. Uppmuntra och stärk kvinnans tro på sin egen förmåga. Utgå från ett hälsofrämjande och personcentrerat förhållningssätt enligt metoden motiverande samtal (MI).

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan lindra svettningar, vallningar och känsla av nedstämdhet. Pulshöjande aktivitet, styrke- och balansträning kan rekommenderas. Eftersom fysisk aktivitet har positiv inverkan på andra risker relaterade till låga östrogennivåer, till exempel benskörhet och risk för hjärt-kärlsjukdom, kan fysisk aktivitet alltid rekommenderas till kvinnor i klimakteriet. Kvinnor som önskar komma i gång med fysisk aktivitet kan erbjudas fysisk aktivitet på recept (FaR):

[Fysisk aktivitet på recept \(FaR\) \(vardgivare.skane.se\)](http://vardgivare.skane.se)

Kost

En balanserad kost som är varierad och hälsosam är generellt bra för hälsan och måendet. Det finns inga specifika kostråd enbart för kvinnor i klimakteriet utan man kan följa Livsmedelsverkets generella råd [Kostråd för vuxna](#). Vissa livsmedel som kryddstark mat, kaffe, varm dryck och alkohol kan utlösa vallningar och svettningar.

Stress

En ökad känslighet för stress och förhöjda stressnivåer kan ge ett försämrat mående i klimakteriet. Eftersträva en balans mellan stress

och återhämtning. Yoga, mindfulness och avslappningsövningar är exempel på aktiviteter som sänker stressnivåerna och kan förbättra måendet för kvinnor i klimakteriet.

Rökning & alkohol

Rökavvänjning och minskad alkoholkonsumtion kan lindra besvär eftersom rökning och alkohol kan förvärra vasomotorsymptom. Rökning kan även leda till tidigare menopaus.

Sömn

Sömnbesvär är vanliga i klimakteriet. Sömnhygien handlar om att skapa goda vanor kring sömnen för att lättare somna och få en bättre sömnkvalitet.

[Sömnsvårigheter - 1177 \(1177.se\)](#)

Socialstyrelsen publicerade 2020 ett informationsblad som kan delas ut.

[Levnadsvanor och klimakteriet - Socialstyrelsen \(socialstyrelsen.se\)](#)

Läkemedelsbehandling

Systemisk hormonbehandling (MHT) är den mest effektiva behandlingen vid vasomotorsymtom och andra symtom orsakade av låga östrogennivåer. Behandlingen förskrivs av läkare.

Kontraindikationer för behandling med MHT:

- Bröst- eller aktuell livmodercancer
- Vaginal blödning utan känd etiologi eller obehandlad endometriehyperplasi
- Aktuell djup ventrombos eller lungemboli
- Angina pectoris, hjärtinfarkt eller stroke
- Allvarlig leversjukdom

För de kvinnor som inte kan eller vill ta hormonbehandling kan ibland annan läkemedelsbehandling som SSRI/SNRI vara ett

alternativ. Veoza är ett nytt läkemedel mot vasomotorsymtom. Det förskrivs endast inom specialiserad vård och kräver kontroller av leverfunktion. Flera kontraindikationer är samma som för MHT.

Läs mer om läkemedelsbehandling

- [Klimakteriella besvär - AKO Skåne-riktlinje för primärvården \(vardgivare.skane.se\)](http://vardgivare.skane.se)
- [Klimakteriella besvär - Skånelistan med bakgrundsmaterial \(vardgivare.skane.se\)](http://vardgivare.skane.se)

Behandling med lokalt östrogen är effektivt mot urogenitala besvär. Barnmorskan kan efter gynekologisk undersökning diagnostisera och behandla lokal urogenital atrofi. De flesta läkemedel för lokal östrogenbehandling kan köpas receptfritt.

Urogenitala symtom och atrofi - behandling

Lokal östrogenbehandling har god effekt vid urogenitala atrofierelaterade besvär. Behandlingen kan rekommenderas till de allra flesta och kan fortsätta livslångt.

Östrogenreceptorer finns i slemhinnorna i vagina, nedre urinvägar och vulva. Behandlingen ger ökat blodflöde, utmognad av epitelceller, mer elasticitet och en mer gynnsam mikrobiell miljö.

Det finns flera olika läkemedel och beredningsformer att välja mellan och det är kvinnans preferens som ska styra förskrivning/rekommendation. Effekten anses relativt likvärdig mellan de olika preparaten. De flesta preparaten kan köpas receptfritt på apotek.

Indikationen

- Torrhet, sveda, irritation i underlivet
- Smärta vid samlag, minskad lubrikation

- Överaktiv blåsa, dysuri och samtidig förekomst av vaginal atrofi
- Recidiverande urinvägsinfektioner

Kontraindikationer

Kvinnor med aktuell eller tidigare bröstcancer rekommenderas i första hand icke-hormonella behandlingar. De utgörs av glidmedel eller fuktighetsökande vattenbaserade medel. Vid utebliven effekt kan preparat med lågdosöstriol i vissa fall användas efter samråd med och godkännande av läkare.

Akupunktur

Akupunktur kan minska symtomen av värmevallningar och svettningar. För många kvinnor som inte kan eller vill använda hormonell behandling, till exempel vid anamnes för bröstcancer, kan akupunktur vara ett värdefullt behandlingsalternativ.

Naturläkemedel/kosttillskott

De flesta naturläkemedel/kosttillskott innehåller fytoöstrogener. Fytoöstrogener är växtämnen med östrogenlika egenskaper. De finns naturligt i till exempel sojaprodukter, linfrön och vissa frukter och bär, men saluförs även i kosttillskott. Naturläkemedel/kosttillskott har i vissa studier visat en förbättring av klimakteriesymtom. Det saknas dock tillräckliga data för att uttala sig om risker.

Sex och lust

Många kvinnor upplever en förändring av den sexuella hälsan i klimakteriet. Både ålder och sjunkande könshormoner kan påverka den sexuella funktionen. Sjunkande östrogen kan leda till vaginal atrofi och kärlförsörjningen och sekretionen från slemhinnan

minskar i vagina. Den sexuella tändningen kan ta längre tid. Sexuell lust kan variera under livet och en del kvinnor upplever en minskad lust i klimakteriet. Andra kvinnor kan uppge en ökad lust och ett bättre sexliv.

Detta kan förbättra den sexuella hälsan:

- Kommunikation med partnern om sexuella behov
- Intimitet (smek, kramar och kyssar) och känslomässig närhet
- Lokalt östrogen
- Glidmedel och sexhjälpmedel
- Prioritera sex och samvaro

Klimakterierådgivning i grupp

Klimakterierådgivning kan ske fysiskt i grupp med minst fyra deltagare under minst en timme. På gruppträffarna informerar barnmorskan om klimakteriets fysiologi, dess symtom och tillgängliga behandlingar. Samtidigt ges deltagarna möjlighet att diskutera och utbyta erfarenheter kring exempelvis levnadsvanor, egenvård, livssituation och sexlust. Att gruppträffarna ger möjlighet till erfarenhetsutbyte med andra är uppskattat och barnmorskan ska främja ett uppmuntrande, tryggt och stärkande klimat.

Samverkan

Ett gott samarbete med övriga aktörer i primärvården underlättar för samverkan med andra vård professioner, exempelvis läkare, fysioterapeut, kurator eller dietist.

Hänvisning till läkare

Vid följande tillstånd ska läkare konsulteras:

- Kvinnor med klimakteriebesvär som önskar systemisk hormonbehandling. Kvinnor, 45 år eller äldre utan kontraindikation mot MHT kan hänvisas till primärvården.
- Vid onormal vaginal blödning, till exempel långdragna och rikliga blödningar, mellanblödningar och postmenopausalblödning, hänvisa till gynekolog. **Kvinnor med postmenopausalblödning ska ha en snar tid till gynekolog.**
- Tidig menopaus hos kvinnor yngre än 45 år oavsett klimakteriesymptom, hänvisa till gynekolog.
- Hjälp med differentialdiagnostiska överväganden, hänvisa till primärvården.

Remissrutiner

Kvinnan kan söka själv. Barnmorskan kan i vissa fall skriva remiss till vårdcentral eller gynekologisk mottagning.

Kvalitetsindikatorer och målnivåer

Diagnoskod N951: Tillstånd i samband med klimakteriet

KVÅ-kod DV063: Rådgivande samtal

Dokumentinformation

	Namn	Position	E-postadress
Huvudansvarig	Anette Lycke	Regional samordnings-barnmorska	Anette.Lycke@skane.se
	Anna Kjellbom	Medicinsk rådgivare	Anna.Kjellbom@skane.se
Fastställt av	Martin Engström	Hälso- och sjukvårdsdirektör	halso_och_sjukvardsdirektor@skane.se
Sakkunniggrupp		LPO kvinnosjukdomar och förlossning	
Kontaktperson Koncernkontoret	Susanna Sjökvist	Medicinsk rådgivare	Susana.Sjokvist@skane.se
Administrativ kontaktperson	Elisabeth Daulin	Publicerare	Elisabeth.Daulin@skane.se

Giltighet

	Giltigt från och med	Giltigt till och med	Ansvarig/huvudförfattare
Ursprunglig version	2025-09-09	2030-09-09	Anette Lycke Anna Kjellbom
Revidering			

Referenser och länkar

ABC om klimakterievård, Läkartidningen 18–19/2023:

[ABC om Klimakterievård \(lakartidningen.se\)](https://lakartidningen.se/abc-om-klimakterievard)

Klimakteriella besvär AKO Skåne – riktlinje för primärvården:

[Klimakteriella besvär - AKO Skåne-riktlinje för primärvården \(vardgivare.skane.se\)](https://vardgivare.skane.se/klimakteriella-besvar-ako-skane-riktlinje-for-primarvarden)

Klimakteriet handbok för vårdgivare. Eva Elmström Gothia
Kompetens 2021

Lycke A, Brorsson A, Andersson E. Midwives' experiences of working with menopause counselling: a qualitative study. Midwifery. 2025 aug.; 147:104435. doi: 10.1016/j.midw.2025.104435

Läkemedelsverket: Läkemedel vid klimakteriesymtom, menopausal hormonbehandling (MHT) 2022:

[Läkemedel vid klimakteriesymtom, menopausal hormonbehandling \(MHT\) – behandlingsrekommendation | Läkemedelsverket \(lakemedelsverket.se\)](https://lakemedelsverket.se/lakemedel-vid-klimakteriesymtom-menopausal-hormonbehandling-mht-2022)

SFOG-råd för menopausal hormonbehandling 2021:

[SFOG-råd för menopausal hormonbehandling.pdf \(sfog.se\)](https://sfog.se/sfog-rad-for-menopausal-hormonbehandling.pdf)

Skånelistan Klimakteriella besvär - Skånelistan med
bakgrundsmaterial - Vårdgivare Skåne:

[Klimakteriella besvär - Skånelistan med bakgrundsmaterial \(vardgivare.skane.se\)](https://vardgivare.skane.se/klimakteriella-besvar-skanelistan-med-bakgrundsmaterial)

The National Institute for Health and Care Excellence: diagnosis and management NICE guideline (NG2023) Publicerad: 12 november 2015.

Senaste uppdatering: 07 november 2024:

[Menopause: identification and management.pdf \(nice.org.uk\)](https://nice.org.uk/menopause/identification-and-management.pdf)

Vård och behandling vid klimakteriebesvär i primärvården samt i den gynekologiska specialistvården, Socialstyrelsen 2021:

[Vård och behandling vid klimakteriebesvär i primärvården samt i den gynekologiska specialistvården \(socialstyrelsen.se\)](https://socialstyrelsen.se/vard-och-behandling-vid-klimakteriebesvar-i-primarvarden-samt-i-den-gynekologiska-specialistvarden)