

Modul 6
WORKBOOKS



FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 6

WORKBOOK 1

Så skal du i gang 😊

I gang med de bioidentiske hormoner.

Og som jeg fortalte dig i lydfileerne, så er det vigtigt, du gør det på den rigtige måde!

Når du starter op på brugen af bioidentiske hormoner, så skal du bruge Hormonsygeplejerskens SymptomScoreSkema fra starten af.

På den måde kan du bedre følge med i udviklingen og forbedringerne undervejs.

Måske er det ikke nødvendigt om nogen tid, men altid godt at bruge og følge, hvis der er problemer med justering.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 6

WORKBOOK 1

Hormonsygeplejerskens SymptomScore skema

På de næste sider finder du 2 forskellige skemaer:

Ét, hvor du skal score dine symptomer på progesteron-mangel, og ét, hvor du skal score dine symptomer på østriol-mangen.

Du skal holde øje med de symptomer, du eventuelt oplever, og så score dem fra 1-10, hvor 10 er det bedste

Hver uge regner du dit gennemsnit ud.

Her skal du helst ligge på et snit omkring 8-9 stykker.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 6

WORKBOOK 1

Symptomer på progesteron mangel

Symptom/dag	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Gennemsnit
Fx dårlig søvn	5	5	4	3	5	4	3	4
Fx uro	4	3	4	3	4	3	4	3,5

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 6

WORKBOOK 1

Symptomer på østriol mangel

Symptom	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Gennemsnit
<i>Fx "Tisse om natten"</i>								
<i>Fx "Tørre slimhinder"</i>								

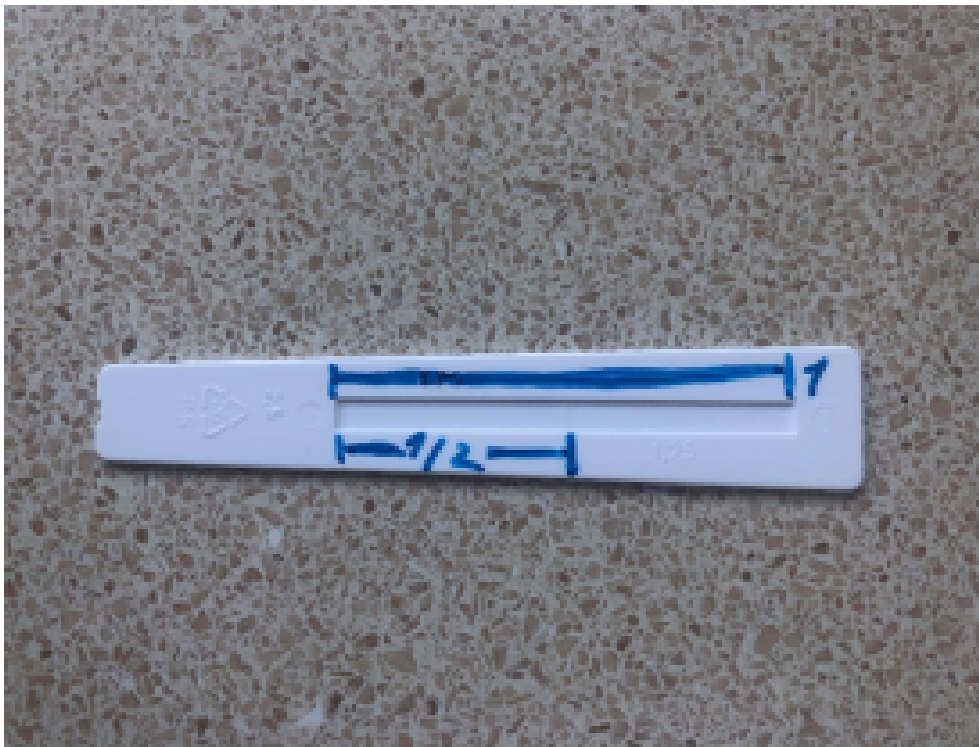
FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 6

WORKBOOK 2

Om dosis: Hvad er 1/2 og 1 hel stribe?

På billede her kan du se, hvad jeg mener, når jeg om dosis skriver hhv. 1/2 eller 1 hel stribe Progestogel:



FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 6

WORKBOOK 3

Værd at vide, når du går i gang med bioidentiske hormoner.

Her er lidt praktiske fif fra klinikken, hvis du oplever forværring/ændrede symptomer ved opstarten af bioidentiske hormoner.

Det sker dog for de færreste!

Men gem informationen. Når du går i gang med de bioidentiske hormoner (progesteron og evt. østriol), så er det, fordi du mangler det. Manglen er konstateret ud fra symptomer, som jeg har lært dig, indikerer mangel/ hormonel ubalance. Altså, er man ikke er i tvivl om, det er den rette vej!

Udgangspunktet er altså hormonel ubalance som har stået på længe, oftest årevis. Når man begynder at "skubbe" til en ubalanceret hormonbalance, som kroppen faktisk betragter som balance, så kan der ske det, at kroppen ikke kan følge med eller forstå, hvordan den skal forholde sig til de ændrede tilstande.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 6

WORKBOOK 3

Man giver kroppen, hvad den mangler, men den ved ikke altid, hvad den skal gøre med det. Det kan komme som udtryk som forværring.

Sov du fx dårligt, før du startede op på fx progesteron, så bliver din søvn endnu dårligere nu. Hedeture kan forværres osv.

Der er ikke noget farligt i det; det er bare irriterende og super-frustrerende, nu man forsøger at gøre alt for at genoprette sin hormonbalance!

Først er det vigtigt at sige: Det er som regel forbigående - i en kortere periode. Men derfor, kan du stadig støtte processen på vej.

Hvad skal du gøre?

Har du styr på udrensning, altså chorella?

Har du været i gang i minimum 2 uger inden opstart?

Har du styr på om du har candida? Lav evt en test for det igen.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 6

WORKBOOK 3

Du kan bruge Citroplus eller oregano.

Fordel din dosis af progesteron over flere gange om dagen. Bruger du fx ½ stribe i døgnet, så tag den over 2 gange. Bruger du fx 1 stribe, så fordel den over 3 gange.

Du skal selv arbejde med den dosis, du føler er rigtig, så symptomerne ikke forværres.

Aftager forværringen ikke?

Så gå ned i døgndosis i 1-2 uger til det halve.

Er du fx på 1 stribe, så gå ned på ½ stribe, stadig fordelt. Og øg herefter kun hver 2. uge.

Kan du slet ikke få det til at fungere, så stop i en periode på en måned, udrens og start forfra.

Ønsker du sparring fra mig, så har jeg telefonkonsultationer på 20 min, hvor vi kan lægge en ny plan.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 6

WORKBOOK 3

Har du derimod ingen effekt af hormonerne, så skyldes det ofte at du ikke har fået nok endnu.

Oplever du muren fra underlivet efter nogen tid på progesteron?

Progesteron kan få en evt slimhinde i livmoderen til at afstødes. Det er godt, men kan give nogen muren og ømhed fra underlivet. Det er som regelforbigående, men irriterende.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 6

WORKBOOK 4

Pauser med bioidentiske hormoner

Princippet for at holde pause med brugen af bioidentiske hormoner er vigtigt at kende, og det skal overholdes for at opnå optimal effekt og hormonel balance. Planlæg pauser og sæt dem ind i din kalender.

**Som kvinde i overgangsalderen, bruger du bioidentiske hormonerne ca. 25 dage på en måned.
Dvs. du holder 5 dages pause hver måned.**

Dette princip er forskelligt alt efter hvor, man er i livet.

Fx skal en ung kvinde der bruger bioidentiske hormoner, holde pause de første 2 uger i cyklus, dvs. til efter ægløsning.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 6

WORKBOOK 4

Hvordan skal du holde pause?

Har du regelmæssig menstruation?

Så holder du pause fra 1.dags mens og max 5 dage.

Den første dag i menstruationen er lig 1. dag i cyklus.

Menstruerer du ud over de 5 dage, så starter du alligevel op på de bioidentiske hormoner igen på dag 6 i cyklus.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 6

WORKBOOK 4

Har du uregelmæssig eller ingen menstruation?

Så lægger du en pause ind hver måned på 5 dage.

Det kan fx være den første fredag i en måned, du starter op på en pause.

Er din menstruation så uregelmæssig, at du får blødning hver 2. uge, så holder du kun en pause om måneden og fortsætter, selv om der kommer en ny blødning 14 dage efter.

Er dine menstruationer helt ophørt, så kan du i opstartsfasen bruge bioidentiske hormoner uden pause, dog max de første 3 måneder

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 6

WORKBOOK 4

OBS!

Vigtigt at vide

Efter opstart på progesteron kan dine blødninger blive længere, kraftigere og komme hyppigere i en periode på op til 3-4 måneder.

Det skyldes at progesteron har den evne, at kunne udstøde en evt. livmoderslimhinde. Det er godt, da det tyder på at østradiol har opbygget en slimhinde, der ikke gavner dig, og den skal bare (blødes) ud. Denne slimhinde er kun nødvendig, hvis man skal bære et foster.

Det er som regel overstået efter nogle måneder, så normaliseres dine menstruationer sig. Vel og mærke, hvis du fortsat er et sted livet, hvor det er sådan at du ville menstruere.

Du kan også opleve at få blødninger, selv om du ikke har blødt i måske 2-3 år. Årsagen er den samme, men efter slimhinden er udstødt, så vil blødningerne som regel stoppe/ophøre igen. Fortsætter blødninger ud over et par måneder, så få en gynækolog til at se på din livmoder.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 6

WORKBOOK 4

Hvorfor skal du holde pauser?

1. For at efterligne kroppens egen måde, at holde pause på. Vores krop producerer ingen østradiol og progesteron i de dage, der er menstruation. Dvs. omkring 5 dage hver måned ville kroppen ikke selv have en produktion.
2. For at de receptorer, som hormonerne sætter sig på, får en pause og dermed ikke bliver konstant påvirkede og derved "drukner". Det kan resultere i, at de simpelthen "lukker ned" for at beskytte sig selv. Det kan betyde, at man får symptomer, som tyder på mangel af hormonet. Hvilket jo ikke er tilfældet.
3. I pausen vil du kunne få en fornemmelse for, om dine depoter er fyldt op. Du skal i princippet ikke kunne mærke forskel på om du holder pause eller om du er i en periode, hvor du bruger de bioidentiske hormoner, når dine depoter er fyldt op. Så får du mangelsymptomer få dage inde i en pause, så fortæller det dig, at dine depoter slet ikke er fyldt op endnu.

Det er i øvrigt meget normalt de første 3-4 mdr efter opstart. Depotterne er ikke fyldt helt op endnu.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener