

Navn på pasient _____

Fødselsdato _____ Måned/år for siste menstruasjon _____

Som et hjelpemiddel i praksisen din kan du bruke dette skjemaet når du skal snakke med pasientene dine om påvirkningen og alvorlighetsgraden av de vasomotoriske symptomene (VMS) deres.

Vasomotoriske symptomer forbundet med overgangsalderen, ofte kalt hetetokter og nattesvette, kan forekomme i overgangsalderen hos kvinner eller personer tildelt kvinnelig kjønn ved fødselen. Hetetokter er plutselige og intense anfall av varme i ansiktet, nakken og brystet. De kan være ledsaget av svette, rødming, frysninger og raske hjerteslag. De varer vanligvis i ca. 1-5 minutter. Nattesvette er hetetokter som oppstår mens du sover.

Har du disse symptomene?

Hetetokter Ja Nei Vet ikke

Nattesvette Ja Nei Vet ikke

Hvor mange ganger i døgnet? _____ Hvor lenge? _____ uker/måneder/år

Mine hetetokter / anfall av nattesvette inkluderer	Aldri	Noen ganger	Som oftest	Alltid
Rødming	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Raske hjerteslag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Svette	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frysninger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mine hetetokter / anfall av nattesvette får meg til å	Aldri	Noen ganger	Som oftest	Alltid
avbryte det jeg holder på med (arbeid, sosialt samvær, fritidsaktiviteter osv.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
våkne når jeg sover	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mine hetetokter / anfall av nattesvette gjør at jeg	Aldri	Noen ganger	Som oftest	Alltid
føler meg engstelig eller nervøs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
føler meg deprimert, nedfor eller trist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
er utålmodig med andre mennesker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ønsker å være alene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
føler meg trett eller utmattet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
har problemer med å sove	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mangler energi til å gjøre ting	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
unngår intimitet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Er det noe annet du ønsker å snakke om i forbindelse med hetetokter eller anfall av nattesvette?

