

Potilaan nimi _____

Syntymäaika _____ Viimeiset kuukautiset (kuukausi/vuosi) _____

Voit käyttää tätä lomaketta, kun keskustelet potilaiden kanssa vaihdevuosisoireiden vaikutuksista ja vakavuudesta.

Vaihdevuosiin liittyviä vasomotorisia oireita, eli kuumia aaltoja ja yöhikoilua, voi esiintyä vaihdevuosiin naisilla ja syntymässä naisiksi määritellyillä. Kuumat aallot ovat yhtäkkiä ja voimakkaita lämpöntuntemuksia kasvoilla, kaulalla ja rinnassa. Niiden yhteydessä voi esiintyä myös hikoilua, ihon punoitusta, vilunväristyksiä ja sydämentykytyksiä. Kuumat aallot kestävät yleensä noin 1–5 minuuttia. Yöhikoilu tarkoittaa kuumia aaltoja, jotka tulevat nukkuessa.

Onko sinulla näitä oireita?

Kuumat aallot Kyllä Ei En ole varma

Yöhikoilu Kyllä Ei En ole varma

Kuinka usein 24 tunnin aikana? _____ Kuinka pitkään (viikkoa/kuukautta/vuotta)? _____

Kuumien aaltojen / yöhikoilun yhteydessä minulla on seuraavia oireita	Ei koskaan	Joskus	Useimmiten	Aina
Ihon punoitus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sydämentykytys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hikoilu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vilunväristykset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuumien aaltojen / yöhikoilun vuoksi	Ei koskaan	Joskus	Useimmiten	Aina
Lopetan, mitä olen tekemässä (työ, seurustelu, harrastukset jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herään yöllä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuumien aaltojen / yöhikoilun vuoksi	Ei koskaan	Joskus	Useimmiten	Aina
Tunnen oloni ahdistuneeksi tai hermostuneeksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen oloni masentuneeksi tai alakuloiseksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kärsimätön muiden ihmisten kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluan olla yksin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen oloni väsyneeksi tai uupuneeksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on univaikeuksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole energiaa tehdä asioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Välttelen läheisyyttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Haluaisitko keskustella tänään jostakin muusta kuumiin aaltoihin tai yöhikoiluun liittyen?
