

Navn på pasient _____

Fødselsdato _____ Måned/år for siste menstruasjon _____

Som et hjelpemiddel i din praksis kan du bruke dette skjemaet når du skal snakke med pasientene dine om de vasomotoriske symptomene (VMS) mtp alvorlighetsgrad og livskvalitet.

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				
Raske hjerteslag				
Svette				
Frysninger				

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.)				
våkne når jeg sover				

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

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