



QUIZ

Bliv en sand mester i overgangsalderen

1. Hvad er gennemsnitsalderen for, hvornår kvinder kommer i overgangsalderen?

- ☐ A. 47 år
- ☐ B. 50 år
- ☐ C. 51 år

2. Hvilke symptomer kan man opleve, når overgangsalderen rammer?

(OBS: Alle oplever ikke alle symptomer)

- ☐ A. Hedeture, tør hud og humørsvingninger
- ☐ B. Hedeture, svedeture, rastløshed og humørsvingninger
- ☐ C. Hedeture, appetitløshed, rastløshed og nedsat følsomhed
- ☐ D. Hedeture, øget appetit, hårtab, humørsvingninger

3. Hvad skyldes overgangsalderen?

- ☐ A. At blodprocenten stiger, når menstruationen udebliver
- ☐ B. At østrogenproduktionen i kroppen falder
- ☐ C. At der i overgangsalderen produceres mere af det mandlige kønshormon

4. Hvor mange kvinder oplever gener ved overgangsalderen?

- ☐ A. Alle kvinder oplever i mindre eller højere grad symptomer på overgangsalderen
- ☐ B. 50 % af alle kvinder oplever nogle symptomer på overgangsalderen
- ☐ C. Ca. 3/4 af alle kvinder oplever nogle af symptomerne på overgangsalderen

5. Hvor mange kvinder oplever hedeture og svedeture i forb. med overgangsalderen?

- ☐ A. 55%
- ☐ B. 65%
- ☐ C. 75%

6. Hvad kendetegner en hedetur? *(OBS: Alle oplever ikke alle symptomer.)*

- ☐ A. Hjerterbanken, øget kropswarme, søvnløshed og hovedpine
- ☐ B. Øget kropswarme, synsforstyrrelser og hovedpine
- ☐ C. Øget kropswarme, kvalme og rastløshed



QUIZ

7. Hvad kendetegner en svedetur? *(OBS: Alle oplever ikke alle symptomer.)*

- ☐ A. Øget svedtendens og tør hals
- ☐ B. Øget svedtendens og øget kropsvarme
- ☐ C. Øget svedtendens og manglende appetit

8. Hvilke betegnelser anvendes også for overgangsalderen?

- ☐ A. Østrogenosa & menostage
- ☐ B. Østradiola & menoragi
- ☐ C. Klimakteriet & menopause

9. Hvor lang tid varer overgangsalderen typisk?

(OBS: Dette varierer meget fra kvinde til kvinde.)

- ☐ A. 1-5 år
- ☐ B. 2-7 år
- ☐ C. 3-10 år

10. Kan man undgå overgangsalderen vha. den rette kost?

- ☐ A. Ja, med den rette kost kan man helt undgå, at kroppen går i overgang.
- ☐ B. Nej, man kan ikke undgå overgangsalderen, men den rette kost kan have positiv indvirkning på ens velvære i perioden.
- ☐ C. Ja, man kan udskyde overgangsalderen med op til 10 år, hvis man spiser rigtigt.

11. Kommer mænd også i overgangsalderen?

- ☐ A. Nej, overgangsalderen har udelukkende noget at gøre med kvinders østrogenniveau.
- ☐ B. Ja, men mænd oplever aldrig nogen symptomer på, at de får i overgangsalder.
- ☐ C. Ja, mænd går også i overgangsalder, men symptomerne er ikke de samme som hos kvinderne.



Rigtige svar

1: ☐ C 2: ☐ B 3: ☐ B 4: ☐ C 5: ☐ C 6: ☐ A 7: ☐ B 8: ☐ C 9: ☐ A 10: ☐ B 11: ☐ C

Resultat

1-3 rigtige svar: Du har en del at lære om overgangsalderen endnu

Overgangsalderen ... det er vist noget, du har hørt om, men nok aldrig rigtig taget stilling til eller på den måde sat dig ind i. Måske har du ikke nået overgangsalderen endnu, eller også er du en af de heldige, der går stort set fri for symptomerne på overgangsalderen.

4-8 rigtige svar: Du har klart overgangsaldermester-potentiale

Du ved en del om overgangsalderen og har i store træk styr på, hvad det går ud på. Du kender måske nogen tæt på dig, som har delt sine oplevelser med at være i overgangsalderen med dig, eller også står du selv midt i det eller har været igennem det. Uanset hvad, har du styr på det basale, og der er klart et potentiale for, at du kan gå hen at blive en ægte ekspert på området over tid. Du skal bare lige arbejde lidt for det!

9-11: Du er ukronet mester i overgangsalder

FLOT KLARET! Det der med overgangsalder, det har du bare styr på. Du kender til symptomerne, myterne og alle detaljerne, som mange ikke er klar over, når de rammer overgangsalderen. Du har helt sikkert enten mærket overgangsalderen på egen krop, arbejder professionelt med sundhed eller haft en kvinde i din nære omgangskreds, som ærligt har fortalt dig om det at være i overgangsalderen. Hvis alle kvinder vidste så meget som dig om overgangsalderen, ville mange have nemmere ved at acceptere den og komme igennem den, for det hjælper når vi taler om det!