

Husk å spørre hvorfor





Guiden

Denne guiden handler ikke om å være for eller mot hormonell prevensjon. For mange jenter og kvinner er hormonell prevensjon et nyttig verktøy som bidrar til mindre smerter, mer forutsigbare blødninger og bedre livskvalitet

Samtidig opplever noen bivirkninger, mens andre får behandling for symptomer uten at årsaken nødvendigvis er avklart

Målet med denne guiden er derfor ikke å fortelle deg hva du skal velge. Målet er å hjelpe deg med å forstå kroppen din bedre, stille gode spørsmål og ta informerte valg sammen med helsepersonell.



Kort fortalt:

Hormonell prevensjon kan være et godt verktøy. For mange gir det mindre smerter, mer forutsigbare blødninger og bedre livskvalitet. Men et verktøy er ikke nødvendigvis det samme som en forklaring. Dette verktøyet hjelper deg å stille spørsmålene som gjør valget mer informert

Dette er ikke en medisinsk diagnose eller en anbefaling om å starte, bytte eller slutte med prevensjon. Bruk det gjerne som samtalestøtte sammen med helsepersonell.



Kjernen i guiden

Spørsmålet er ikke om hormonell prevensjon er riktig eller galt.

Spørsmålet er om du har fått nok informasjon om:

- fordeler
- bivirkninger
- alternativer
- behov for videre utredning

Et informert valg innebærer å forstå både fordelene, begrensningene, bivirkningene og alternativene som finnes.



Før man velger: Seks ting som bør avklares

Hva er hovedgrunnen til at hormonell prevensjon vurderes?

Er målet graviditetsbeskyttelse, mindre smerter, mindre blødninger, behandling av PMS-plager, kviser, uregelmessig syklus – eller flere ting samtidig?

Hvordan skal vi vite om behandlingen fungerer?

Hvilken effekt forventer vi, hvor raskt bør den komme, og hvordan skal vi måle om symptomene faktisk blir bedre?

Finnes det andre tiltak eller alternativer som bør vurderes?

Bør andre undersøkelser, behandlinger eller tiltak vurderes før eller samtidig som hormonell prevensjon?

Hvilke symptomer ønsker vi å behandle?

Hvilke plager opplever du i dag, og hvordan påvirker de skole, jobb, fritid, søvn, trening, relasjoner og livskvalitet?

Hvilke bivirkninger bør vi følge med på?

For eksempel blødningsendringer, hodepine, kvalme, brystømhet, humørsvingninger, nedstemthet, kviser, mindre sexlyst eller andre endringer som påvirker hverdagen.

Hva er planen videre?

Hva gjør vi dersom symptomene ikke blir bedre, dersom nye plager oppstår, eller dersom behandlingen ikke fungerer som forventet? Når skal vi ta kontakt igjen?



Symptomene vi bør spørre mer om

Bruk listen som en sjekklister. Kryss av for det som gjelder, og skriv gjerne ned når det startet, hvor ofte det skjer, og hvordan det påvirker skole, fritid, søvn og livskvalitet

Symptom	Hvorfor spørre?	Notater
Sterke menstruasjonssmerter	Smerter som hindrer skole, trening, søvn eller vanlige aktiviteter	
Kvalme, oppkast eller besvimelse ved menstruasjon	Kan være tegn på at smertebelastningen er høy	
Smerter som ikke bedres av riktig brukt smertestillende	Bør følges opp	
Smerter utenom menstruasjon	For eksempel bekken-, mage- eller rygg smerter gjennom måneden	
Smerter ved toalettbesøk	Særlig dersom det varierer med syklusen	
Smerter under eller etter sex	Bør tas på alvor	
Kraftige eller langvarige blødninger	Kan påvirke hverdagen og gi jernmangel	
Uregelmessig syklus over tid	Særlig sammen med kviser eller hårvekst	
Kraftige PMS- eller PMDD-lignende plager	Nedstemthet, angst eller funksjonsfall	
Kviser eller økt hårvekst	Kan noen ganger henge sammen med hormonelle forhold	
Uttalt tretthet eller lavt energinivå	Kan henge sammen med jernmangel, kraftige blødninger eller andre underliggende forhold	



Hva kan symptomene skyldes?

Dette er eksempler på tilstander helsepersonell kan vurdere ut fra alder, symptomer og sykehistorie.

Mulig forklaring	Kort forklart
Primære menstruasjonssmerter	Vanlige menstruasjonssmerter uten kjent sykdom
Endometriose	Kan gi sterke smerter, funksjonsfall og smerter ved sex eller toalettbesøk
Adenomyose	Kan gi kraftige smerter og blødninger
PCOS	Kan gi uregelmessig syklus, kviser og økt hårvekst
Myomer eller polypper	Kan gi kraftige eller uregelmessige blødninger
Stoffskifteforstyrrelser	Kan påvirke energi, blødninger og syklus
Jernmangel	Kan gi tretthet og redusert funksjon
Andre hormonelle eller gynekologiske tilstander	Kan vurderes ved behov
Koagulasjonsforstyrrelser	Kan være årsak til svært kraftige blødninger hos enkelte
Bekkeninfeksjoner eller andre gynekologiske tilstander	Kan gi smerter eller blødningsforstyrrelser



Hormonell prevensjon

Hormonell prevensjon kan brukes både for å forebygge graviditet og for å behandle menstruasjonsrelaterte plager.

For mange gir det:

- mindre smerter
- mindre blødninger
- mer forutsigbar syklus
- bedre livskvalitet

Samtidig kan hormonell prevensjon:

- endre blødningsmønster
- dempe symptomer
- gjøre menstruasjonen mindre synlig

Det kan være en fordel.

Men dersom hovedårsaken til oppstart var symptomer, bør man fortsatt ha en plan for hva symptomene kan skyldes og når videre vurdering trengs.

Det er lov å ombestemme seg

Dersom behandlingen ikke gir ønsket effekt eller bivirkningene oppleves belastende, er det naturlig å ta en ny vurdering sammen med helsepersonell. Hvilken effekt og hvilke bivirkninger som oppleves varierer fra person til person.



Bivirkninger som bør tas på alvor

Bivirkning	Hva bør du gjøre?
Vedvarende nedstemthet	Kontakt helsepersonell
Betydelige humørendringer	Kontakt helsepersonell
Mindre sexlyst som påvirker livskvalitet	Ta det opp med helsepersonell
Kraftig hodepine eller migrene	Kontakt helsepersonell
Nye plager som påvirker hverdagen	Avtal ny vurdering

Søk hjelp raskt ved:

- bryst smerter
- tung pust
- plutselig kraftig hodepine
- synsforstyrrelser
- lammelser
- smerte eller hevelse i ett ben



Spørsmål det kan være nyttig å stille

Dersom du opplever symptomer og får anbefalt hormonell prevensjon, kan du spørre:
Om symptomene

- Hva kan være årsaken til symptomene mine?
- Er dette vanlig?
- Er det noe som bør undersøkes nærmere?
- Finnes det tegn på en underliggende tilstand?

Om behandlingen

- Hvorfor anbefales hormonell prevensjon i mitt tilfelle?
- Hva håper vi at behandlingen skal hjelpe med?
- Hvor raskt kan jeg forvente effekt?
- Hvordan vet vi om behandlingen fungerer?

Om bivirkninger

- Hvilke vanlige bivirkninger bør jeg kjenne til?
- Hva bør jeg følge med på?
- Når bør jeg kontakte lege eller helsesykepleier?

Om alternativer

- Finnes det andre behandlingsmuligheter?
- Finnes det tiltak som kan brukes sammen med hormonell prevensjon?
- Hva skjer dersom jeg ikke ønsker å bruke hormonell prevensjon?



Samtaleskjema

Tema	Mine notater
Dato for samtale	
Hva ønsker jeg hjelp med?	
Mine viktigste symptomer	
Slik påvirker det hverdagen	
Det jeg er mest bekymret for	
Dette vil jeg spørre om	
Plan videre	
Når skal jeg følge opp?	



Hvorfor føre symptomdagbok?

Det kan være vanskelig å huske hvordan symptomene utvikler seg over tid.

Derfor kan det være nyttig å notere:

- smerter
- blødningsmengde
- energinivå
- humør
- skole- eller jobbfravær
- søvn
- fordøyelse
- symptomer knyttet til menstruasjonssyklusen
- trening/fysisk aktivitet

Jo mer informasjon du har, desto lettere blir det å vurdere hva som fungerer, hva som ikke fungerer, og om symptomene har endret seg over tid.

Dagboken kan brukes før oppstart, etter oppstart eller ved bytte av behandling, og kan være et nyttig utgangspunkt i samtaler med helsepersonell.



Mini-dagbok

Dag	Blødning	Smerte 0-10	Humør/energi	Medisin/tiltak	Notater
Man					
Tir					
Ons					
Tor					
Fre					
Lør					
Søn					



Når bør man be om videre vurdering?

Be om ny vurdering dersom:

- symptomer fortsetter å påvirke hverdagen
- du ofte er borte fra skole, jobb eller aktiviteter
- du kaster opp eller besvimer på grunn av menstruasjonssmerter
- du har smerter utenom menstruasjon
- du har smerter ved toalettbesøk
- du har kraftige blødninger
- du får nye eller betydelige humørendringer
- du ikke føler deg hørt
- du mangler en plan for oppfølging
- du opplever at symptomene kommer tilbake når behandlingen avsluttes



Til foresatte

Unge kan trenge hjelp til å beskrive symptomer uten å føle at de overdriver.

Spør konkret og rolig:

- Hvor vondt er det?
- Hvor ofte skjer det?
- Hva går du glipp av?
- Har du fått god nok informasjon til å velge?

Husk

Målet er ikke å ta valget for ungdommen.

Målet er å hjelpe henne med å forstå alternativene og stille spørsmål hun selv synes er viktige.

Støtt ungdommen i å eie valget selv.



Til helsepersonell

Dette verktøyet er laget for å støtte en mer strukturert samtale, ikke erstatte klinisk vurdering.

En nyttig samtale:

- skiller mellom prevensjonsbehov og symptomlindring
- kartlegger funksjonstap
- sikrer oppfølging
- inkluderer pasienten i beslutningene

Ved oppstart av hormonell prevensjon for symptomer bør man avtale:

- hva som skal måles
- hva som er forventet effekt
- hvilke bivirkninger som skal rapporteres
- når ny vurdering er aktuelt



Det viktigste

Hormonell prevensjon kan være et godt verktøy.

Men et verktøy er ikke nødvendigvis det samme som en forklaring.

Jenter og kvinner fortjener å forstå kroppen sin.

Foreldre fortjener kunnskap som gjør det lettere å støtte.

Og alle fortjener nok informasjon til å kunne ta informerte valg om egen helse.

Informerte valg handler ikke om å være for eller mot hormonell prevensjon. De handler om å forstå alternativene, mulighetene og hva som passer best for deg.

Kunnskap er **makt** – men bare når den **brukes**.



Om denne ressursen

Denne guiden er utviklet av Womanhood Initiative for å bidra til mer kunnskap, trygghet og bedre grunnlag for informerte valg om egen helse.

Målet er ikke å gi medisinske råd eller erstatte individuell vurdering hos helsepersonell. Guiden er laget som et samtale- og refleksjonsverktøy for jenter, kvinner og foreldre.

Helse og behandling er individuelt. Hva som er riktig for én person, er ikke nødvendigvis riktig for en annen. Beslutninger om utredning og behandling bør alltid tas i samarbeid med kvalifisert helsepersonell.

Kilder og kunnskapsgrunnlag

Denne ressursen er utviklet med utgangspunkt i tilgjengelig forskning, nasjonale pasientressurser og faglige anbefalinger innen kvinnehelse, gynekologi og prevensjon.

I arbeidet med ressursen er det blant annet hentet informasjon og inspirasjon fra:

- Helsenorge (informasjon om prevensjon, menstruasjon og kvinnehelse)
- Sex og samfunn (pasientinformasjon og fagressurser om prevensjon og seksuell helse)
- Helsedirektoratet (nasjonale faglige råd og veiledere)
- PubMed og internasjonale medisinske tidsskrifter (forskning om hormonell prevensjon, bivirkninger og gynekologiske tilstander)
- Internasjonale faglige retningslinjer og oppslagsverk innen gynekologi og reproduktiv helse.



Revidering og oppdatering

Kunnskap om kvinnehelse utvikler seg kontinuerlig. Derfor vil denne ressursen bli gjennomgått og oppdatert ved behov, i takt med ny forskning, nye retningslinjer og tilbakemeldinger fra brukere og fagpersoner.

Sist oppdatert: Juni 2026

Dersom du oppdager feil eller har innspill til forbedringer, hører vi gjerne fra deg på:
hei@womanhood.no

Womanhood Initiative

Kunnskap, verktøy og fellesskap for jenter og kvinner i alle livsfaser.

www.womanhoodinitiative.com | hei@womanhood.no

Les mer og last ned flere gratis verktøy på:

womanhoodinitiative.com



Hei@womanhood.no