

Oireet tutuiksi:

VAIHDEVUOSIBINGO

Kärsin kuumista
aalloista ja
hikoilen kuin
saunassa
vaikken tekisi
mitään.

Herään usein
tahtomattani
aamuyön
tunteina, enkä
saa enää unta.

Nauraminen ja
ponnistelu
aiheuttaa
virtsankarkailua.

Lihaksiani ja
niveliäni särkee
ilman ilmeistä
syytä.

Olen 44-55
-vuotias.

Pinnani on
kireällä ja
ärsyynnyn ilman
syytä.

Energiatasoni
ovat laskeneet ja
olen itkuherkkä.

Ihoni ja
limakalvoni
kutisevat ja
kuivuvat.

Muistini ei ole
ennallaan ja
keskittyminen
rakoilee.

Lähes jokainen nainen kärsii elämänsä aikana vaihdevuosisoireista. Oireet voivat heikentää elämänlaatua ja työkykyä. Useimmiten oireita voidaan kuitenkin hoitaa eikä niiden kanssa kannata sinnitellä.



TYÖHYVINVOINNIN
RAKENTAJAT



Euroopan unionin
rahoittama



IIN KUNTA



OULUN
YLIOPISTO

Työterveyslaitos