Legedokument

Oppdiktet kvinne, 52 år · 24.09.2026

Pasientens egne opplysninger. MRS er egenrapportering, ikke en diagnose eller medisinsk vurdering.

Dette ønsker jeg hjelp med i dag

> Jeg vil sove bedre og fungere bedre på jobb. Svetten er mindre, men jeg er fortsatt sliten. Tørrhet og smerter ved samleie har blitt vanskeligere.

Mine viktigste spørsmål

1. Hva kan vi se nærmere på når søvnen og konsentrasjonen påvirker arbeidsdagen?
2. Hvilke muligheter kan vi drøfte for tørrhet og smerter ved samleie?
3. Kan vi gå gjennom behandlingen, blødningene og en plan for oppfølging?

Bildet nå

Kartlegging 21.09.2026 09:00. Samlet MRS: **22 av 44**.

Tørrhet i skjeden: svært sterk. Søvnproblemer: markert. Utmattelse: markert

Fra 03.08.2026 til 21.09.2026: 4 poeng lavere, mindre rapporterte plager (26 til 22 av 44).

To kartlegginger beskriver to tidspunkt. De forklarer ikke årsaken til endringen.

Aktuell behandling slik jeg har registrert den

Navn	Dosering og bruk	Oppstart
Systemisk østrogen Østradiolplaster	50 mikrogram/24 timer. Ett plaster mandag og torsdag.	29.06.2026
Progesteron Orale progesteronkapsler	200 mg ved sengetid, dag 15–26 i avtalt 28-dagers behandlingssyklus.	13.07.2026

Hverdag og arbeid

Våkner to til tre ganger på dårlige netter. Trenger flere huskelister på jobb og har mindre overskudd hjemme. Unngår samleie på grunn av ubehag.

Fulltid i kontorarbeid. Ingen sykefraværsdager registrert. Rapportskriving tar lengre tid etter dårlige netter. Omsorg for en forelder er en ekstra belastning.

Viktig bakgrunn jeg har valgt å ta med

Menstruasjon: Uregelmessig siden våren 2025, seks til ti uker mellom blødningene. Siste spontane blødning før behandlingsstart: 20. mai 2026, fem dager, moderat… (forkortet)

Valgte bakgrunnsopplysninger er gjengitt i vedlegget.

Avklares før timen avsluttes

Hva ble avtalt? Når skal vi vurdere hvordan det går? Når er neste kontroll?

Alle opplysninger og behandlinger er oppdiktet. Dosene er ikke behandlingsråd. Ingen lege har vurdert eksemplet. Opplysningene er ikke kontrollert mot journal. Manglende felt betyr «ikke registrert». Legen vurderer helse og behandling sammen med pasienten. Tekst merket «forkortet» kan tas med i vedlegg for egne notater eller full behandlingshistorikk.

Bakgrunnsopplysningene mine

Menstruasjon	Uregelmessig siden våren 2025, seks til ti uker mellom blødningene. Siste spontane blødning før behandlingsstart: 20. mai 2026, fem dager, moderat. Dato fra hukommelsen.
Blødning under behandling	Lett blødning 22. til 24. september etter kapselperioden. Ingen årsak eller normalitet er vurdert.
Livmor, eggstokker og prevensjon	Ingen oppgitt operasjon. Bruker kondom og vil avklare videre behov for prevensjon.
Tidligere sykdom og allergier	Oppgir ingen kjent blodpropp, hjerteinfarkt, hjerneslag, leversykdom eller kreft. Ingen kjente legemiddelallergier oppgitt. Ikke en fullstendig sykehistorie.
Familiehistorie	Mor fikk brystkreft som 68-åring. Kjenner ikke til blodpropp hos nære slektninger.
Levevaner	Røyker ikke. To til tre alkoholenheter i uken, to kopper kaffe før lunsj. To til tre rolige turer i uken. Egne anslag.
Andre legemidler og tilskudd	Oppgir ingen andre faste legemidler, naturmidler eller kosttilskudd. Reseptfritt glidemiddel gir kortvarig lindring. Ingen lokal hormonbehandling registrert.
Manglende opplysninger	Blodtrykk, blodprøver, undersøkelsesfunn og screening er ikke registrert. Det betyr ikke normalt eller undersøkt. Legemiddellisten er ikke avstemt mot reseptoversikt.

Jobb og hverdag

Fulltid i kontorarbeid. Ingen sykefraværsdager registrert.

Rapportskriving tar lengre tid etter dårlige netter. Omsorg for en forelder er en ekstra belastning.

Delt av pasienten til legen. Dette gir ingen arbeidsgiver tilgang.

Mine spørsmål og egne notater

Det jeg ønsker hjelp med

Jeg vil sove bedre og fungere bedre på jobb. Svetten er mindre, men jeg er fortsatt sliten. Tørrhet og smerter ved samleie har blitt vanskeligere.

Mine spørsmål

1. Hva kan vi se nærmere på når søvnen og konsentrasjonen påvirker arbeidsdagen?
2. Hvilke muligheter kan vi drøfte for tørrhet og smerter ved samleie?
3. Kan vi gå gjennom behandlingen, blødningene og en plan for oppfølging?

Hverdagen med mine egne ord

Våkner to til tre ganger på dårlige netter. Trenger flere huskelister på jobb og har mindre overskudd hjemme. Unngår samleie på grunn av ubehag.

Andre plager jeg vil ta opp

Jeg ønsker også å spørre om familiehistorien min har betydning for valg videre, og når jeg bør ta kontakt før neste kontroll.

Vedlegg: kartlegginger og daglige logger

Fra 15.06.2026 til 24.09.2026. MRS beskriver hvordan jeg hadde det ved kartleggingen. Daglige logger er separate registreringer.

15.06.2026 09:00: 31 av 44

Hetetokter, svette	Svært sterk
Hjerteplager	Mild
Søvnproblemer	Svært sterk
Muskel- og leddplager	Markert
Nedstemthet	Moderat
Irritabilitet	Markert
Angst	Moderat
Utmattelse	Svært sterk
Seksuelle plager	Markert
Blæreplager	Moderat
Tørrhet i skjeden	Markert

03.08.2026 09:00: 26 av 44

Hetetokter, svette	Markert
Hjerteplager	Mild
Søvnproblemer	Markert
Muskel- og leddplager	Markert
Nedstemthet	Moderat
Irritabilitet	Moderat
Angst	Mild
Utmattelse	Markert
Seksuelle plager	Markert
Blæreplager	Moderat
Tørrhet i skjeden	Markert

Hetetokter, svette	Moderat
Hjerteplager	Ingen
Søvnproblemer	Markert
Muskel- og leddplager	Moderat
Nedstemthet	Mild
Irritabilitet	Moderat
Angst	Mild
Utmattelse	Markert
Seksuelle plager	Markert
Blæreplager	Mild
Tørrhet i skjeden	Svært sterk

Daglige registreringer

Seks oppdiktede dagboknotater. Ingen intensitetsskår er lagt til i ettertid. Dager uten notater er ikke symptomfrie dager. Notatene brukes ikke til å beregne MRS.

14. september 2026: Våknet tre ganger med svette. Måtte skifte overdel én gang. Brukte lengre tid på en rapport på jobb.

15. september 2026: Sov omtrent seks timer, med to oppvåkninger. Gikk en rolig tur og hadde overskudd til middag med familien.

17. september 2026: To hetetokter under møter. Mistet tråden i en presentasjon og måtte se i notatene.

19. september 2026: Tørrhet og svie ved samleie. Unngikk videre samleie på grunn av ubehaget. Ønsker å snakke om dette.

21. september 2026: Fylte ut ny full kartlegging. Mindre svette enn i juni, men søvn og konsentrasjon plager meg fortsatt.

23. september 2026: Litt rød hud der plasteret satt. Ingen sår. Usikker på om trøttheten neste morgen henger sammen med kapslene eller dårlig søvn.

Vedlegg: behandling og avtaler

Aktive behandlinger, full registrering

Oppstart	Behandling	Dose og rytme	Egne notater
13.07.2026	Progesteron Orale progesteronkapsler	200 mg ved sengetid, dag 15–26 i avtalt 28-dagers behandlingssyklus.	Siste periode 7. til 18. september. Oppgir ingen glemte kapsler. Trøtt noen morgener, årsak er uavklart.
29.06.2026	Systemisk østrogen Østradiolplaster	50 mikrogram/24 timer. Ett plaster mandag og torsdag.	Uendret dose. Noen ganger ett døgn forsinket plasterbytte. Lett rød hud ved plasterstedet.