



# ALDRING OG SEKSUELL HELSE

NFSS Stavanger 2020  
Wenche Fjeld

Hva skal vi være oppmerksomme på hos mennesker med utviklingshemming og seksuell helse i alderdommen?



# Bakgrunn

Fant en linje om menopause i boka om aldring

- Ingen opplysninger om menn og overgangsalder
- I 1999 ble den 10th IASSID International Roundtable on Ageing and Intellectual Disabilities arrangert i USA



# Konklusjoner fra rundeboardskonferansen

- Fragilt X-syndrom er den vanligste arvelige lidelsen assosiert med intellektuell funksjonshemninger. Eldre voksne med Fragilt X-syndrom opplever relativt ofte mitralklaffen prolaps, muskel-skjelettsykdommer, tidlig overgangsalder, epilepsi og synshemming.
- Down syndrom er en relativt vanlig kromosomal lidelse som i tillegg til å forårsake intellektuell funksjonshemming, resulterer i en relativt høy risiko for en rekke aldersrelaterte vansker. Personer med Down syndrom viser høyere risiko for spesifikk endokrinologisk (spesielt hypotyreose), dermatologisk, oral, hjerte-, muskel- og skjelettlidelser i organsystemet. I tillegg har de høye frekvenser av nedsatt syn og hørsel. Eldre voksne med Downs syndrom har økt risiko for tidlig utvikling av aldersrelatert visuelt og hørselsforstyrrelser, epilepsi og Alzheimers sykdom.

# Artikler

- Intellectual and Developmental Disabilities: Male Health
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4208613/>
- Anbefaler helsesjekk regelmessig
- Menopausal Experiences of Women with Intellectual Disabilities
- [https://www.researchgate.net/publication/229941216\\_Menopausal\\_Experiences\\_of\\_Women\\_with\\_Intellectual\\_Disabilities](https://www.researchgate.net/publication/229941216_Menopausal_Experiences_of_Women_with_Intellectual_Disabilities)
- Kvinnene visste ikke hva menstruasjon og overgangsalder var. Det er behov for opplæring om kroppen og kroppens utvikling og endringer

# Kvinner og overgangsalderen

- Symptomene ved overgangsalder (klimakteriet) kan oppstå lenge før menstruasjonene opphører, faktisk så mye som ti år før
- Hos noen utviklingshemmede kan de kroppslige endringene komme enda tidligere
- Da kvinnen nærmer deg menopausen, lager eggstokkene mindre av to hormoner, østrogen og progesteron
- Menstruasjon opphører
- Det anbefales at kvinner bruker prevensjon i 12 måneder etter siste menstruasjon

Menstrual Cycle  
Changes



Mood Changes



Hot Flashes



Sleep Pattern  
Changes



Vaginal Symptoms



Change In Appearance



- Noen kvinner har ingen plager gjennom overgangsalderen, men de fleste får ett eller flere symptomer
- Hetetokter er en direkte følge av hormonforandringer
- Uregelmessige menstruasjoner og/eller sterke blødninger – oppsøk lege
- GU undersøkelse samt blodprøve



# Vanligste symptomene ved overgangsalder

- Hetetokter der man plutselig føler seg varm og blir rød i ansiktet. De kan være milde eller så sterke at nattesøvnen ødelegges, svetten renner av kroppen og man må stå opp for å tørke seg og skifte sengetøy
- Slimhinnen i skjeden blir tynnere og tørrere i overgangsalderen. Dette kan gi kløe og gjøre samleie smertefullt
- Urinveisinfeksjoner
- Tørre, rennende øyne
- Tørr hud som klør
- Tørr nese – hyppig nysing

- Mindre sexlyst, og utfordringer i eventuelt samliv.
- Søvnvansker. Kvinnen kan både få innsovningsvansker, nattlig oppvåkning på grunn av hetetokter og våkne tidligere enn normalt.
- Vektøkning, mindre muskelstyrke og mer fett rundt midjen.
- Vansker med stemningssvingninger, opplevelse av depresjon.
- Mindre tålmodighet og opplevelse av ikke å kontrollere sinnet.
- Kroppslige sensasjoner som at årene utvider seg og følelse av blod som strømmer i årene.

# Anbefalinger

- Kvinner med utviklingshemming kan ha vansker for å gi uttrykk for disse plagene.
- Nærpersoner bør være observante og kartlegge mulige symptomer på plager ved menopause.
- Legen kan stadfeste overgangsalder ut fra symptomer og alder.
- Er kvinnen yngre enn 40 år, kan hun ta en blodprøve som heter FSH for å bekrefte menopause.
- Medisinering

# Behandling (helsebiblioteket.no)

- Den vanligste behandlingen er en kombinasjon av østrogen og progesteron
- Hvis kvinnen har operert bort livmoren (hysterektomi), kan hun ta østrogen tilskudd alene uten progesteron
- Dersom hun fortsatt har menstruasjonsblødninger kan hun velge syklisk hormonbehandling
- Det finnes flere styrker på hormontilskuddene og de doseres som tabletter eller hormonplaster
- Er det tegn på at kvinnen er deprimert, er sjansen større for at hormonbehandling kan ha effekt på depresjonssymptomene
- Etter menopause har antidepressiva (SSRI, som står for selektive serotoninreopptakshemmere) trolig den beste effekten
- Kvinner med utviklingshemming må ha hjelp til å administrere behandlingen



# Medikament er

**Estradot**

[Novartis](#)

**Østrogen.**

Estradiol spray

**Estalis**

[Novartis](#)

**Østrogen-progestogen  
kombinasjonspreparat.**

# Menn og overgangsalderen

- Det som definerer overgangsalderen hos menn, og er det vanligste tegnet på overgangsalder, er synkende testosteronnivå
- Menn produserer testosteron i testiklene, og dette gjøres gjennom hele livet
- Man kan oppleve lave testosteronnivåer, allerede i 30-40 årsalderen
- For noen kan det komme brått, men for de fleste skjer det gradvis
- Menns testosteron faller i nivå langsomt over mange år, og vi har ikke kunnskap om hvordan dette oppleves for menn med utviklingshemming

# Fare ved lavt innhold av testosteron

- Enkelte menn vil med alderen få så lavt innhold av testosteron at det gir symptomer og plager
- Mennene opplever symptomer som slapphet, vektøkning, redusert seksuell lyst og evne til ereksjon
- I tillegg har de større sjanse for å utvikle diabetes type 2, hjerte-karsykdommer, psykiske problemer og benskjørhet
- Menn med utviklingshemming vil ha vansker med å fortelle om symptomer på overgangsalder

# Dette er områder som nærpåersoner bør snakke med menn om:

- Trenger du ikke å barbere deg så ofte som før?
- Har du fått svakere ereksjoner (blir ikke tissen så stiv lenger)?
- Er seksualdriften blitt lavere? (har du ikke lyst på sex mer?)
- Synes du at brystene dine er blitt større i det siste?



- Føler du deg svært trøtt og uten energi på slutten av dagen?
- Er du blitt fysisk svakere den siste tiden?
- Blir du ofte irritabel uten noen god grunn?
- Har du mistet interesse for arbeid eller aktiviteter som du tidligere hadde glede av?
- Har du store humørsvingninger?
- Føler du deg mer stresset enn tidligere?

# TESTOSTERONE

MAN' HORMONE



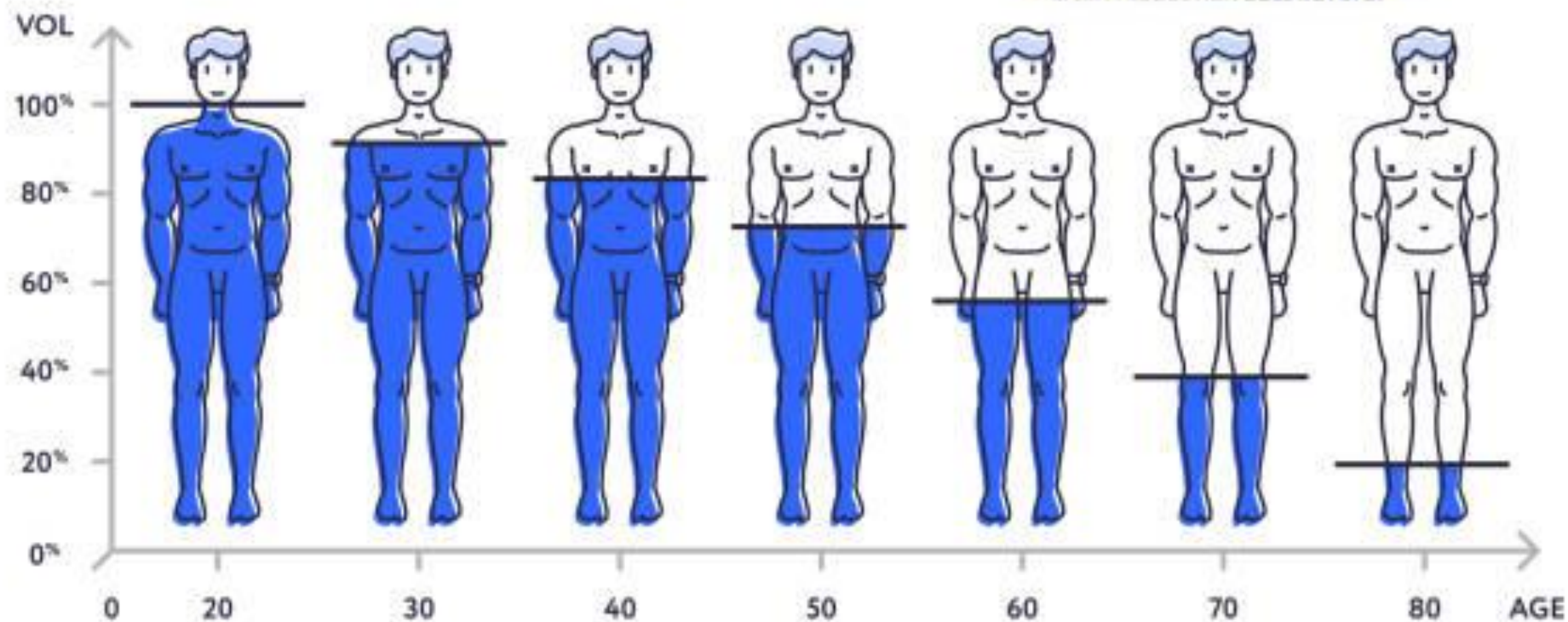
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt aliqua.



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt aliqua.



## Sex Hormone Production

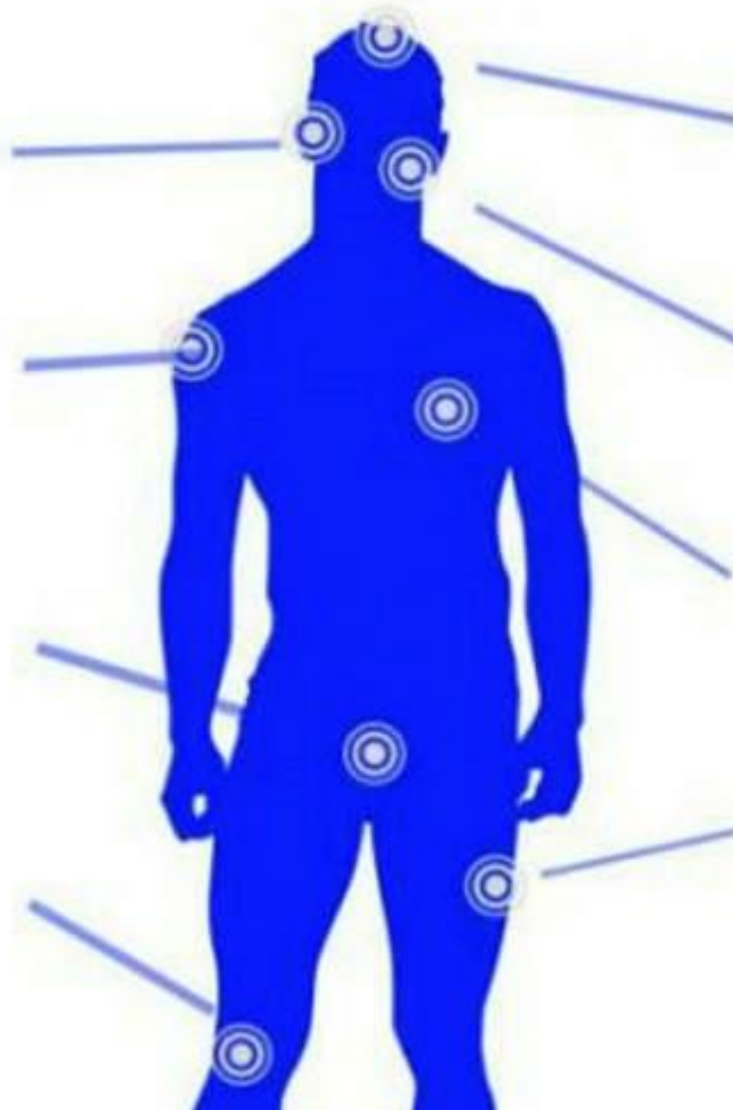


Økt selvtillit

Økt muskelmasse

Økt virilitet

Økt energi/  
overskudd



Fokusert hjerne

Godt humør

Sunt hjerte

Sterkere  
beinbygning

# Behandling

- I samråd med urolog har mange menn fått tilført testosteron de senere år
- Det har gitt flere økt livskvalitet og bedre helse
- Testosteron kan gis i form av plaster, krem, gel eller i sprøyteform
- Verdiene må kontrolleres tett i en oppstartsfase
- Det er ikke kjent om noen menn med utviklingshemming har fått dette behandlingstilbudet

# Referanser

- Walsh, P.N., Heller, T., Schupf, N., van Schrojenstein Lantman-de Valk, H., & Working Group. (2000). Healthy Ageing - Adults with Intellectual Disabilities: Women's Health Issues. Geneva, Switzerland: World Health Organization.