

Nationella riktlinjer 2026:

Klimakteriebesvär

Riktlinjerna i korthet



Stöd för prioriteringar i hälso- och sjukvården

Klimakteriet är inte en sjukdom utan en fysiologisk händelse som alla som har eller har haft menstruation går igenom. När klimakteriet börjar och hur det yttrar sig varierar. Det kan pågå under några månader upp till flera år. Vanliga symtom är till exempel: värmevallningar, oregelbundna blödningar, humörsvängningar, sömnproblem och minskad sexuell lust.

Primärvården behöver ta ansvar för att identifiera och behandla klimakteriebesvär i ett tidigt skede, innan de leder till svårare hälsoproblem. Du som beslutar om resurser kan skapa goda förutsättningar på flera sätt.

Vi vänder oss framför allt till dig som har ett övergripande ansvar för att fördela resurser i hälso- och sjukvården.

Observera att riktlinjerna inte är tänkta att vara heltäckande, utan gäller ett urval av insatser där vägledningsbehovet är stort.

→ Läs riktlinjerna och stödmaterialet på Socialstyrelsens webbplats, socialstyrelsen.se/nationellarikttlinjer/klimakteriebesvar



Rekommendationer i korthet

Erbjud kunskapsbaserade samtal och råd

Kunskapsbaserad rådgivning är grunden. Avsätt därför resurser i primärvården så att personalen kan erbjuda råd och behandling som utgår från patientens behov, inklusive god kännedom om remissvägar.

Personalen behöver tid och kunskap för att sätta sig in i symtom och besvär, den övriga hälsan, riskfaktorer och levnadsvanor – som alkohol- och tobaksvanor, stress, sömn och fysisk aktivitet. Rådgivningen handlar även om egenvård och olika behandlingar.

Stärk kunskapen om behandlingsalternativen med fokus på systemisk menopausal hormonell behandling (MHT).

Erbjud effektiv och personcentrerad läkemedelsbehandling

Många blir hjälpta av systemisk menopausal hormonell behandling (MHT), men behandlingen måste följas upp regelbundet och anpassas efter patientens symtom och behov över tid.

Stärk personalen med kompetensutveckling

Kompetensutveckling om klimakteriet kan bidra till att fler får rätt hjälp i tid, och minska behovet av vård på längre sikt. Personal som är trygg i sin kunskap kan uppmärksamma symtom och ställa relevanta frågor, och utifrån detta erbjuda tidiga insatser som minskar besvären och förbättrar livskvaliteten.

Vi följer upp och utvärderar

Socialstyrelsens undersökning från 2021 visade på stora regionala variationer i klimakterievården. Det gällde organisering, samverkan, kompetens och användning av kunskapsstöd i hälso- och sjukvården. Stora skillnader syntes också i hur råd, stöd och behandling för klimakteriebesvär erbjuds i olika regioner.

Med de nationella riktlinjerna vill Socialstyrelsen bidra till jämlika insatser med hög kvalitet. Till de här riktlinjerna hör indikatorer för att följa upp behandling med läkemedel. Med hjälp av dem kommer vi att utvärdera hur regionerna följer riktlinjerna. Som beslutsfattare kan du också använda indikatorerna för att till exempel följa upp och utveckla din verksamhet.



Socialstyrelsen

Nationella riktlinjer 2026: Klimakteriebesvär
– Riktlinjerna i korthet (artikelnr 2026-4-10203)
kan laddas ner på vår webbplats.
www.socialstyrelsen.se/publikationer