

# Tilrettelagte gynekologiske undersøkelser og seksuell helse for kvinner med CP

**CP-konferansen  
Oslo Kongressenter**

**Overlege/førsteamanuensis Cecilie Therese Hagemann<sup>a,b</sup>**

**19. mars 2026**

<sup>a</sup>Institutt for klinisk og molekylær medisin, Fakultet for medisin og helsevitenskap, NTNU

<sup>b</sup>Gynekologisk poliklinikk, St. Olavs hospital HF

# Hva skal jeg snakke om?

- Mensblødning og smerter
- Prevensjon
- Gynekologisk undersøkelse
- Livmorhalsprøve
- Prøver til kjønnsykdom
- Graviditet
- Abort
- Uønskede seksuelle handlinger/grenseoverskridelser
- Overgangsalderplager



Bilde tatt fra [iform.nu](https://www.iform.nu)

# Normal menstruasjon

- Første menstruasjon: ca 13 års alder (10 – 16 år)
- Kommer vanligvis én gang per måned hvis ikke gravid eller prevensjon
- Varighet 2 – 8 dager
- Av og til kraftig
- Av og til smertefull



# Menstruasjonssmerter

- Menssmerter er en gjerne en krampaktig dump smerte i nedre del av magen/underlivet
- Kan stråle ut i korsrygg og beina
- Kan starte allerede 1 – 2 dager før blødningen kommer
- Kvinner med CP antakelig underbehandlet for slike smerter



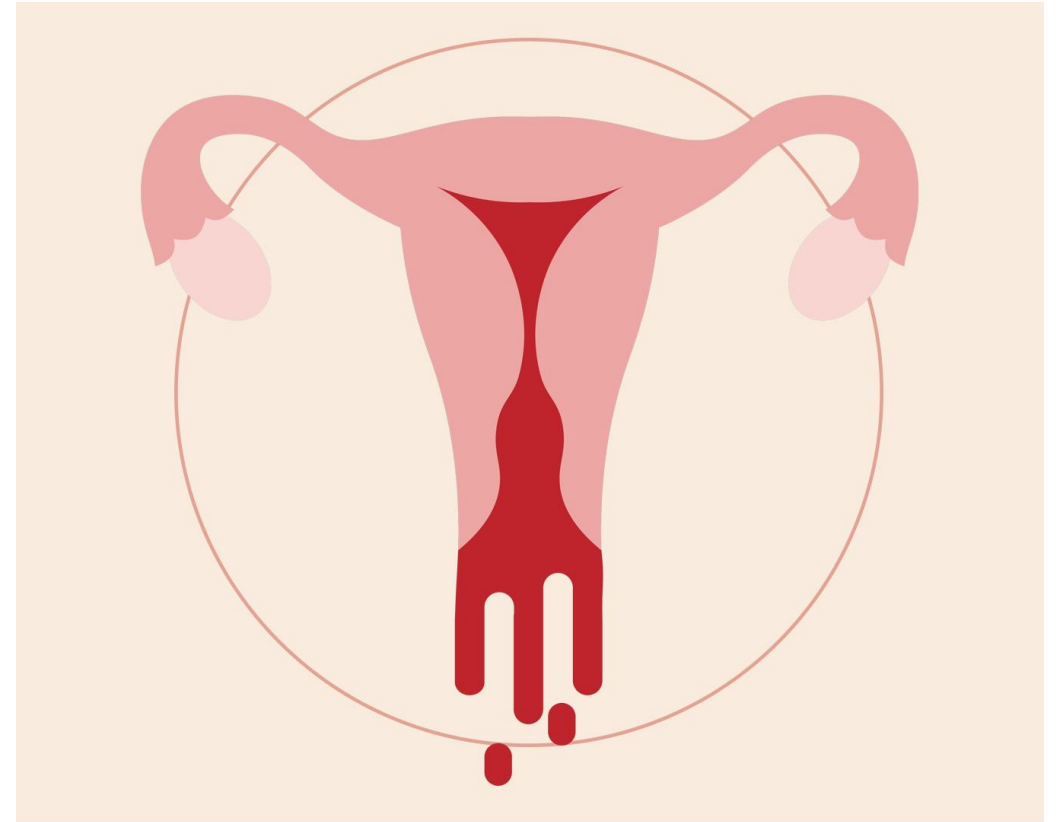
# Behandling av mensssmerter

- Viktig med høy nok dose!
- Paracetamol
  - 1 g x 4 per dag
- Ibuprofen
  - 400 – 600 mg x 3
  - eller
  - Naproksen
  - 500 mg x 2
  - (tas med litt mat!)
  
- Viktig å forsøke å holde seg i aktivitet tross smerten



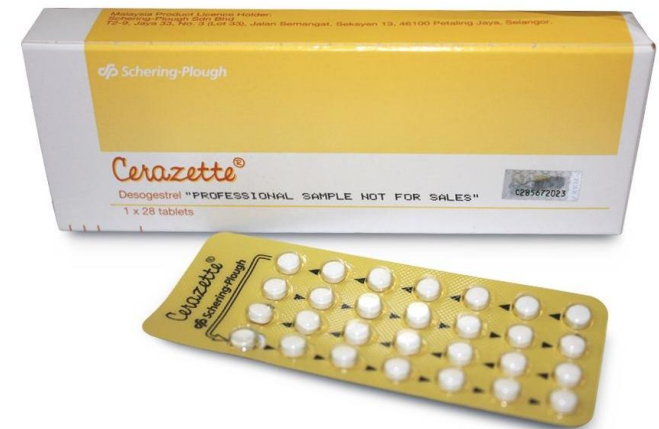
# Kraftig eller langvarig mensblødning

- Prøve ut medisiner som kan redusere blødning (traneksamsyre (Cyklokapron®))
- P-piller (plaster/ring), p-sprøyte
  - Obs kan gi interaksjoner (samspill) med f.eks. epilepsimedisiner (nedsatt effekt av prevensjonsmidlet)
- Hormonspiral
  - Færre interaksjoner og lavere systemisk effekt
- Man må prøve seg fram
  - P-stav kan hjelpe men kan gi blødningsforstyrrelser



# Østrogenfrie p-piller

- Én tablett daglig
  - (noen har 4 dager opphold for blødning)
- Kan gi
  - Blødningsfrihet
  - Uregelmessig blødning (men mindre mengde)



Cerazette®, Desirett®, Vinelle®, Slinda®, Zlynda®

# P-piller

- Ta én tablett hver dag i 3 uker
  - Med 7 dager pause
  - Uten pause
  - 4 dager pause hvis blødning
- Mål: Få mindre blødning eller ta bort blødning helt!



# P-plaster / p-ring

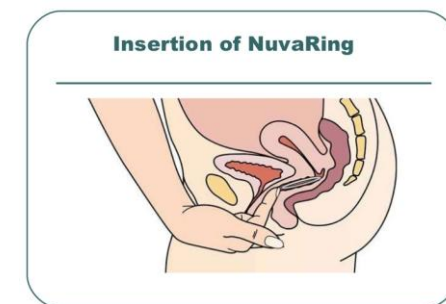
## Evra<sup>®</sup> plaster

- Bytte plaster én gang i uka i 3 uker
  - Med 7 dager pause
  - Ev. uten pause
  - 4 dager pause hvis blødning



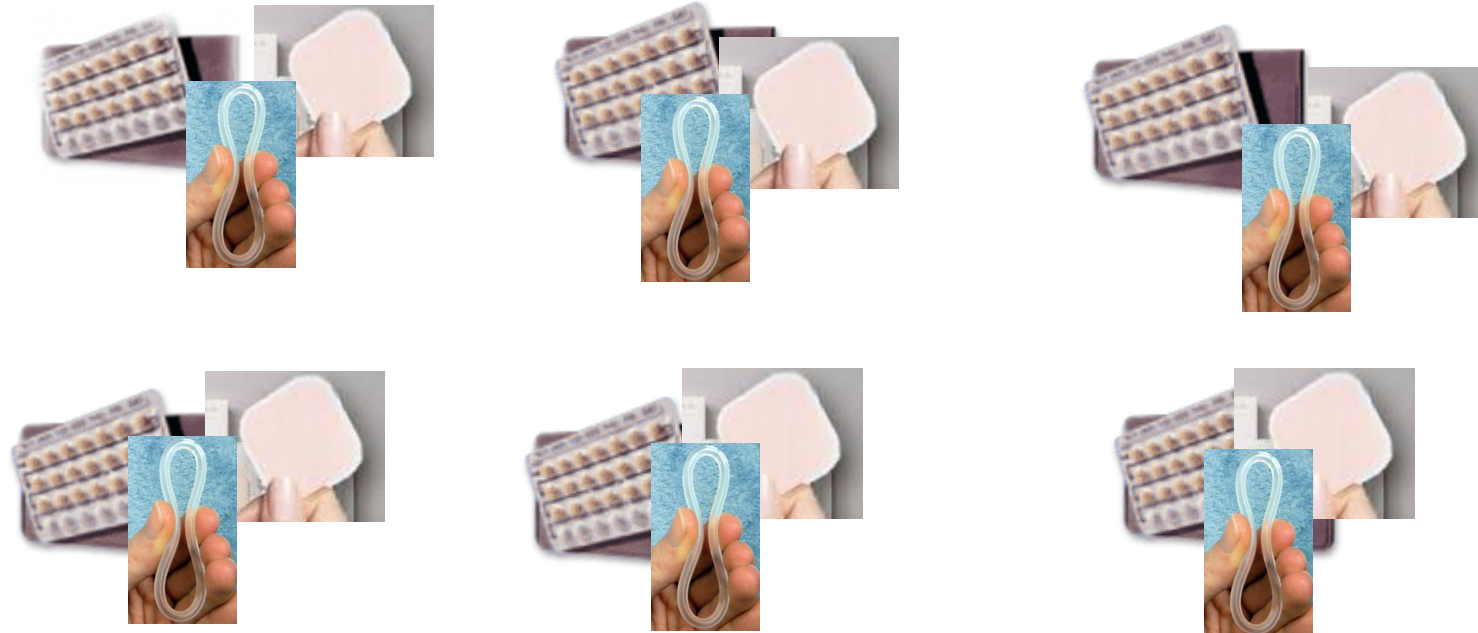
## NuvaRing<sup>®</sup> /Ornibel<sup>®</sup> vaginalring

- Ta ut etter 3 uker
  - Med 7 dager pause
  - Ev. uten pause
  - 4 dager pause hvis blødning



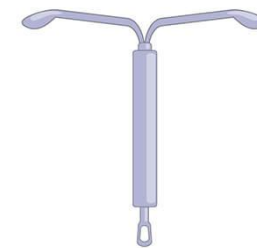
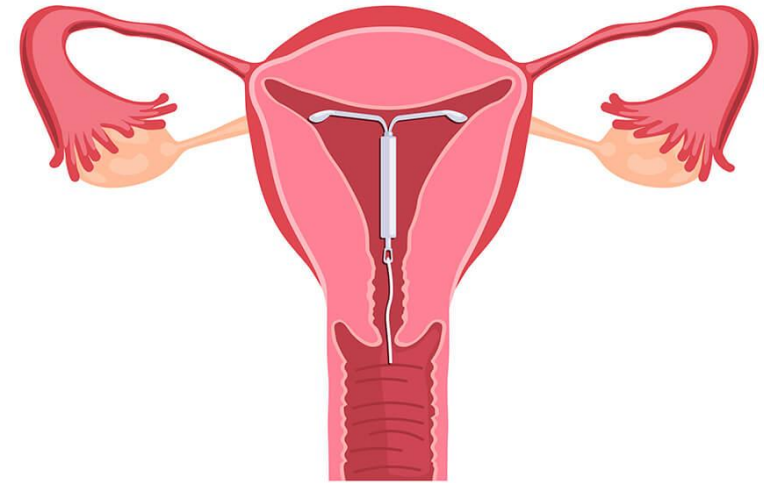
<http://www.slideshare.net/lin>

# Både p-piller/plaster/ring kan brukes sammenhengende bruk (uten pause)

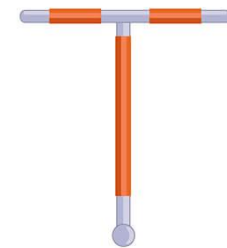


# Spiral / livmorinnlegg

- Krever gynekologisk undersøkelse



Hormonspiral



Kobberspiral

# Gynekologisk undersøkelse

- Lurt å få med seg en ekstra person man er trygg på!
- Ekstra tid!



# Før gynekologisk undersøkelse: Ta smertestillende tabletter før spiralinnsetting!

1 time på forhånd:

- Paracetamol 1,5 g
- Ibuprofen 800 mg



# Gynekologisk undersøkelses- (GU-) benk



# GU benk med benholdere



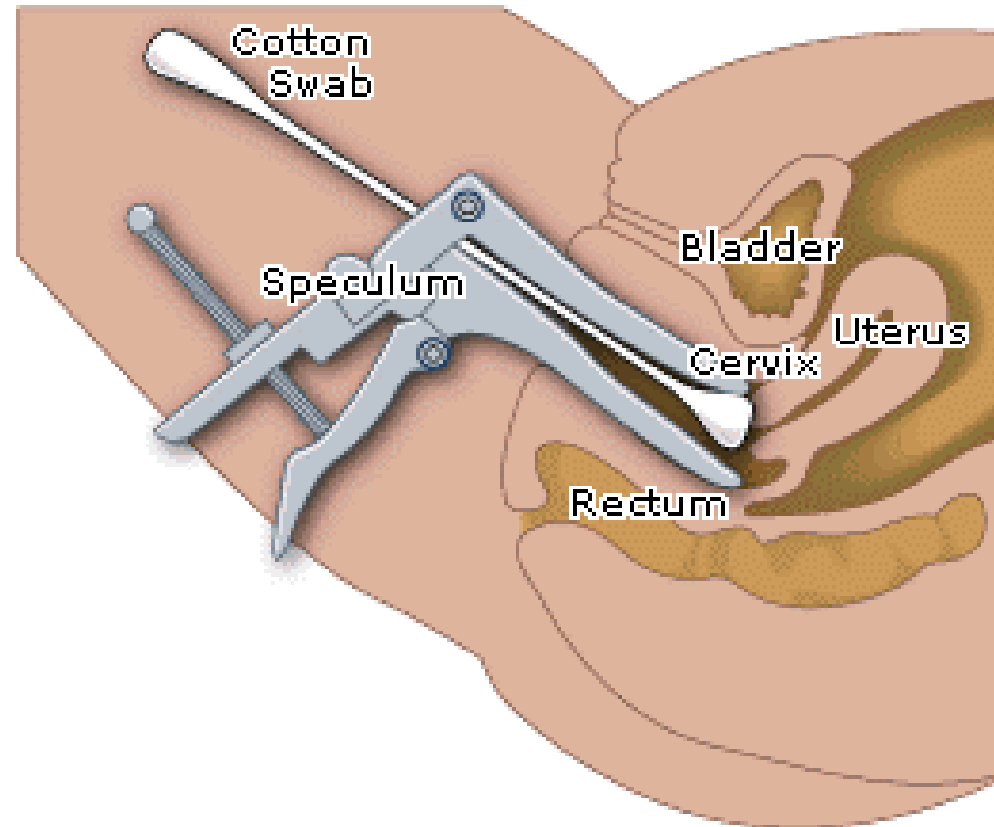
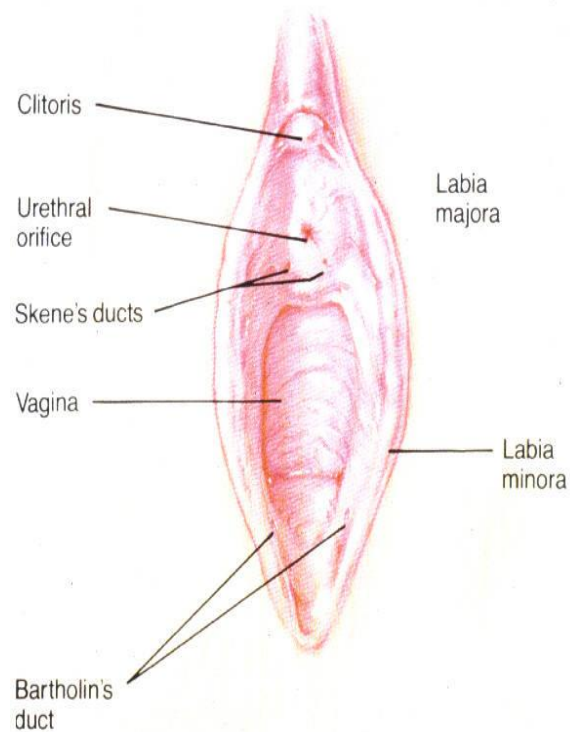
Får et klede over seg



Det gjøres ofte ultralyd med vaginal probe, dekkes med et kondom

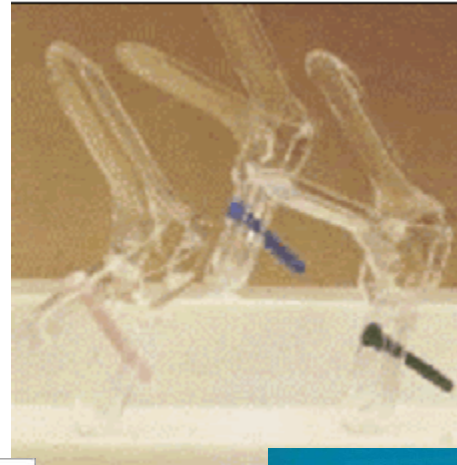


# Spekulum (nebb) settes inn i skjeden



# Spekulum (nebb), mange former og størrelser

Metall



Smale/tynne



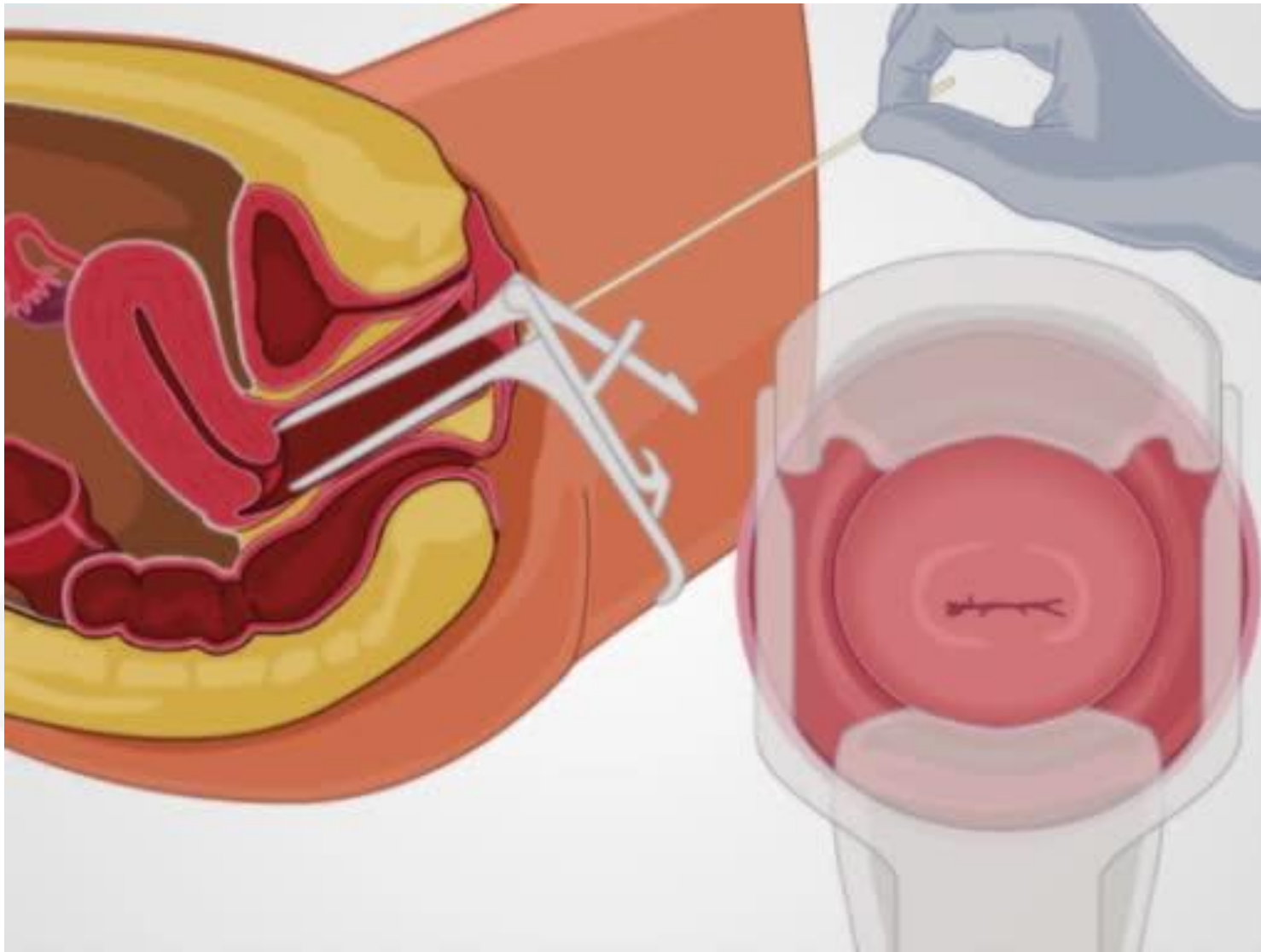
Plastikk

# Livmorhalsprøve

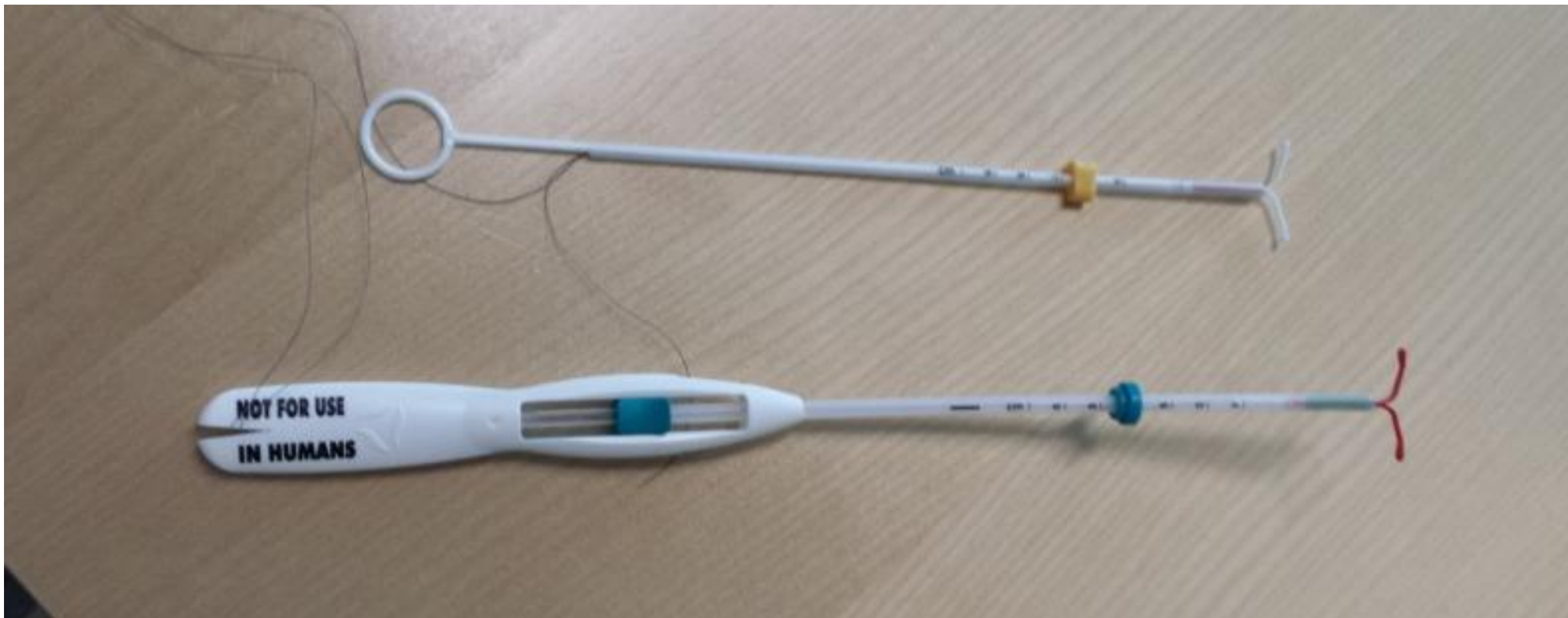
For alle kvinner hvert 5. år

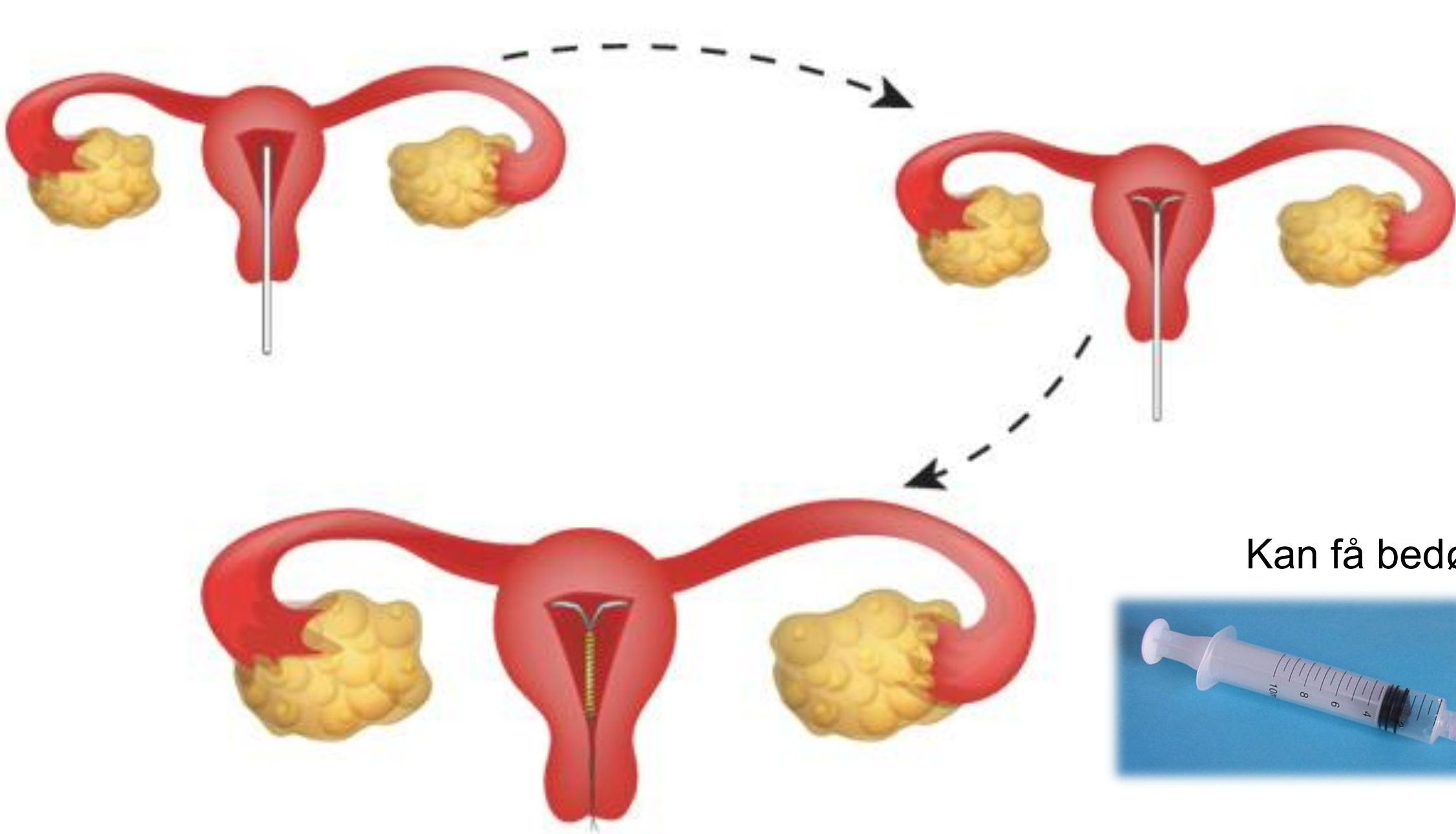
Selvtest fra vagina

Ta HPV- vaksine!



# Spiralinnsettelse





Kan få bedøvelse



# P-stav

- Settes inn rett under huden
- Kan ha i 3 år
- Veldig sikker prevensjon
- Kan gi småblødninger




# P-sprøyte

- Settes hver 3. måned
- Veldig sikker prevensjon
- Gir gjerne blødningsstopp
- Obs bentetthet (særlig hvis slank og lite vektbærende aktivitet)



# Bivirkninger hormonell prevensjon

- Med østrogen (p-piller/plaster/ring)
  - Økt risiko for
    - Blodpropp
    - Hjerte/karsykdom
- Østrogenfri 
  - Nedstemthet
  - Blødningsforstyrrelser
- Begge
  - Obs at noen legemidler kan nedsette effekten og omvendt
  - Brystkreft hvis bruk over lang tid

De fleste  bivirkningene er ufarlige (hodepine, kvalme) og forsvinner innen 1 – 3 mnd

# Kondom

- Beskytter også mot kjønnssykdom
- Ikke fullt så sikkert
- Bruk av sæddrepende krem bedrer sikkerheten
- Rett bruk kan være utfordrende motorisk



# Test for kjønnssykdom

- Urinprøve
- Pinne i skjeden, ev. selvtest

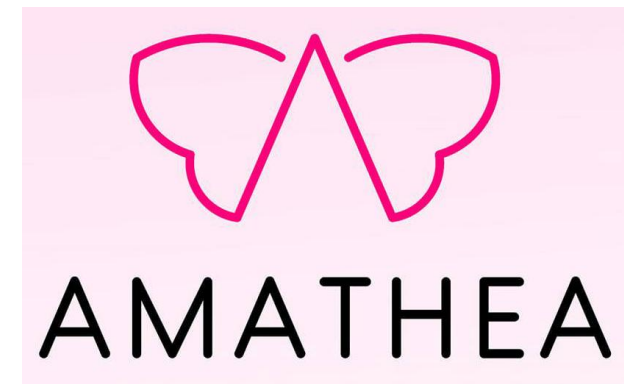


# Graviditet

- Hvis ønske om å bli gravid:
  - Obs at enkelte medisiner kan gi fosterskader, f.eks. medisiner mot epilepsi
  - Det betyr at svangerskap må planlegges!
  - Hvilke fagpersoner som bør involveres tidlig
  - Utfordringer: mobilitet, smerter, kramper, belastning
  - Tilrettelegging i svangerskap og fødsel

# Graviditet

- Hvis uønsket
- Ny abortlov i Norge fra 1. juni 2025
  - selvbestemt abort frem til **uke 18\***
  - rett til veiledning, informasjon og oppfølgingssamtaler
  - styrker rettighetene til mindreårige og personer med **funksjonsnedsettelse**, inkludert retten til selvbestemmelse og å bli hørt



\*Regnes fra første dag i siste mens, måles med ultralyd

# Bekkenbunnsproblematikk ved CP

- Økt risiko for overaktiv eller svak bekkenbunn
- Samarbeid med fysioterapeut
- Konsekvenser: urinlekkasje eller vansker med tømming
- Hjelpemidler (selvkateterisering – kan være motorisk vanskelig)



# Krenkelser, vold og overgrep

- Rett til å bestemme selv!
  - Om du vil gjøre gynekologisk undersøkelse
  - Om du vil ha sex



Og de sier "ja det har jeg sykt lyst på, takk!"



<https://www.youtube.com/watch?v=N3QBqAB0Avs>

# Overgangsalder (menopause)

- Definisjon: Fravær av mens i mer enn 12 mnd
- Gjennomsnittlig ved 52 år
  - Noen kan få denne allerede ved 40 års alder



# Plager, overgangsalder

- Endret blødningsmønster
- Hetetokter, nattesvette
- Dårlig søvn
- Nedstemthet
- «Hjernetåke»
- Tørre, såre slimhinner i underlivet



# Behandling av overgangsalderplager

- Anbefaler østrogenbehandling hvis for tidlig overgangsalder
- Ellers kun hvis plagsomme symptomer
  - Økt risiko for blodpropp (ikke mindre med plaster)
  - Økt risiko for brystkreft (behandle så kort som mulig, ta mammografi)



# Bentetthet

- Obs nedsatt bentetthet ved:
  - Tidlig overgangsalder
  - Lite vektbærende fysisk aktivitet
  - Kan få gjort bentetthetsmåling

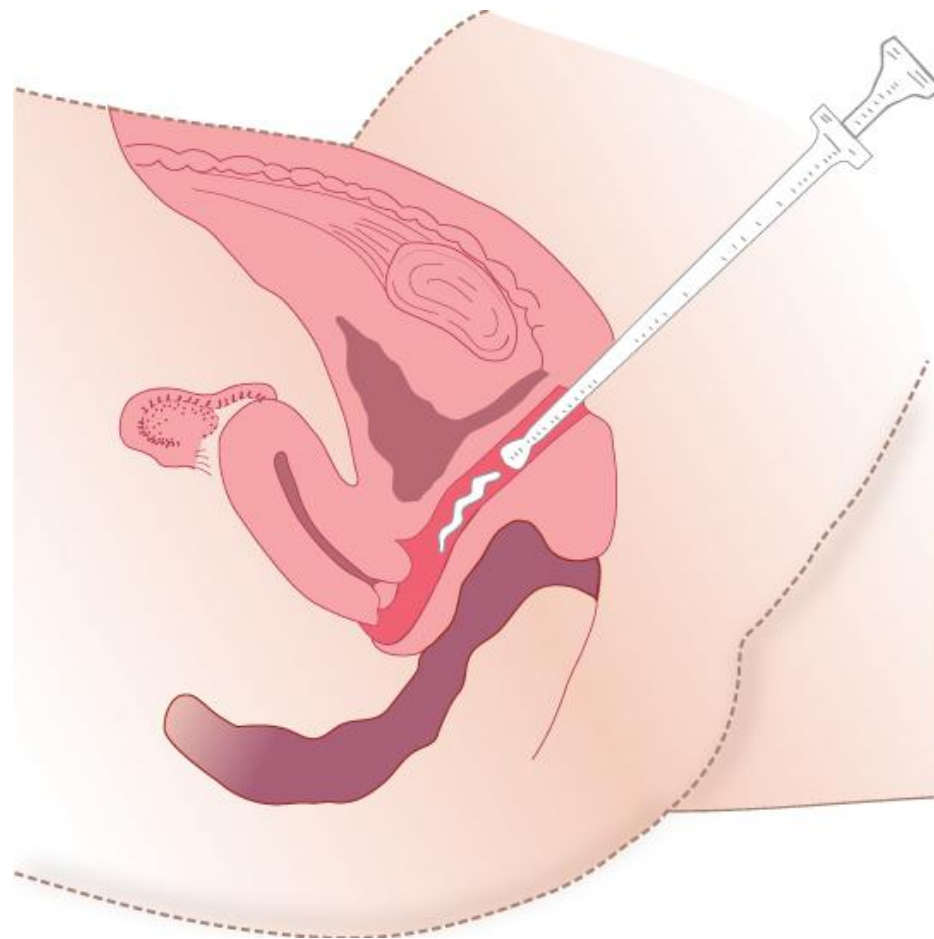


- Behandling med
  - Kalsium (kalktabletter)
  - Vitamin D
  - Ev medisiner
  - Østrogen ved tidlig overgangsalder



# Lokale østrogener etter overgangsalder

- Hvis plagsomme tørre og såre slimhinner i underlivet
- Sameleiesmerter
- Vannlatingsplager
  
- Tabletter, gel, krem
- Gir ikke økt blodproppsfare
- «Alle» kan bruke dette livet ut



# Takk!

Kontaktinformasjon:

[cecilie.hagemann@ntnu.no](mailto:cecilie.hagemann@ntnu.no)

