MENOPAUSAL SKINCARE · GRATIS UTSKRIVBAR

Min *hudlogg* för klimakteriet

Har huden förändrats kring klimakteriet? Du behöver förmodligen färre steg, inte fler. Tre uppgifter täcker de flesta dagar: rengör milt, håll huden bekväm, skydda den mot solen.

Behåll det som fungerar
Produkter du redan tål får vara kvar.

En ändring i taget
Då vet du vad som hjälpte.

Ge det ett par veckor
Men om det svider eller bränner: sluta då.

Morgon

1 Rengör milt, bara vid behov
En mild kräm-, mjölk- eller lotionrengöring. Inte tvål. Behagligt ljummet vatten, inte hett.

Min produkt: _____

2 Fukta
Parfymfri. Leta efter ceramider, glycerin eller hyaluronsyra.

Min produkt: _____

3 Solskydd SPF 30 eller högre
Brett spektrum, på bar hud innan du går ut. Utomhus: smörj om ungefär var 2:a timme.

Min produkt: _____

Kväll

1 Ta bort solskydd och smink
En återfuktande rengöring.

Min produkt: _____

2 Receptbelagd behandling, om du har en
Använd den exakt som din förskrivare har sagt.

Min produkt: _____

3 Fukta
Morgonkrämen kan fungera här också, om bruksanvisning och känsla passar för natten.

Min produkt: _____

Valfritt: bara med ett tydligt mål
Ett mål låter så här: *"Mitt ansikte känns stramt vid lunch."* · *"Jag vill jobba med pigmentfläckar."* · *"Min läkare föreslog det."* **Inget mål? Hoppa över det.** Serum är valfritt. Fråga en apotekare eller läkare innan du börjar med en retinoid (en A-vitaminkräm som kan svida).

_____

Efter ett bad eller en dusch
Badda torrt och smörj sedan torr kroppshud med fuktkräm medan den fortfarande är fuktig.

_____

Så använder du den här loggen
1. Håll en enkel rutin (den här sidan).
2. Skatta huden varje kväll (sida 2).
3. Ta med sida 3 till besöket.

menopausal-skincare.com/sv/guides/simple-menopause-skincare-routine
Hela guiden: varför varje steg hjälper och vad du kan lämna bort.
Version 1 · källor kontrollerade 1 nov. 2026 · allmän information, inte medicinsk rådgivning.

FYRA VECKOR · SKATTA VARJE KVÄLL

Min hud, *dag för dag*

Skriv **0** om ett symtom inte fanns; lämna en ruta tom bara om du glömde. Bytt produkt, läkemedel eller tvättmedel? Lägg till det i tabellen nedan och skriv dess nummer på nedersta raden.

(0) inget (1) lindrigt (2) besvärande (3) svårt eller stoppade mig

Startdatum _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Torr eller stram														
Klåda														
Krypningar eller pirrningar														
Sveda eller brännande														
Hettrodnad (het, röd)														
Rodnad eller utslag														
Klåda väckte mig														
Ändring? dess nr														

Dag	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Torr eller stram														
Klåda														
Krypningar eller pirrningar														
Sveda eller brännande														
Hettrodnad (het, röd)														
Rodnad eller utslag														
Klåda väckte mig														
Ändring? dess nr														

Produkter jag börjar eller slutar med

#	Produkt, läkemedel eller tvättmedel	Startad dag	Slutad dag	Reaktion?
1				J / N
2				J / N
3				J / N
4				J / N
5				J / N

Sök hjälp nu, vänta inte på loggen: ett utslag som är smärtsamt, blåsbildande eller sprider sig snabbt, feber eller att du mår dåligt, svullna läppar eller ögon, eller andningssvårigheter (112 eller ditt lokala nödnummer).

Version 1 · källor kontrollerade 1 nov. 2026 · allmän information, inte medicinsk rådgivning.

TA MED DET HÄR TILL DIN LÄKARE, SJUKSKÖTERSKA ELLER HUDLÄKARE

Min *sammanfattning* inför besöket

Namn _____ **Födelsedatum** _____ **Besöksdatum** _____

Från sida 2	Dagar med 2 eller 3	Högsta poäng
Torr eller stram		
Klåda		
Krypningar eller pirrningar		
Sveda eller brännande		
Hettrodnad (het, röd)		
Rodnad eller utslag		
Klåda väckte mig		

När började det?

Har det spridit sig?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Osäker

Var på kroppen

☐ Ansikte ☐ Hals ☐ Bröst ☐ Hårbotten
☐ Armar ☐ Ben ☐ Rygg ☐ Armhålor

Det påverkar min

☐ Sömn ☐ Arbete ☐ Humör ☐ Inte mycket

Läkemedel och hormonbehandling (MHT) jag tar (och nyliga ändringar)

Allergier eller hudsjukdomar (eksem, rosacea, psoriasis)

Vad jag har provat och vad som hände

Andra förändringar i klimakteriet (värmevallningar, sömn, mens)

Mina frågor

Ta med sida 2, produktförpackningar eller innehållsförteckningar och eventuella foton. En logg underlättar besöket; den kan inte säga dig orsaken.

Vänta inte på den här loggen · Boka ett besök nu vid klåda som är svår, utbredd, kommer tillbaka eller påverkar sömnen, eller vid nya utslag, knölar eller svullnad. **Sök sjukvård** vid ett utslag som är smärtsamt, blåsbildande, sprider sig snabbt eller följs av feber. **Ring 112 eller ditt lokala nödnummer** vid andnings- eller sväljsvårigheter, eller svullnad i läppar eller ögon.