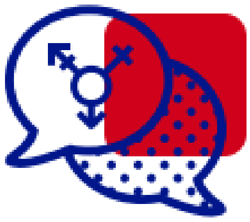
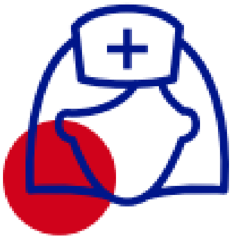
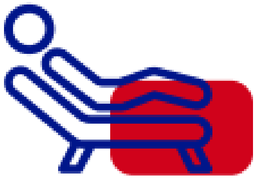
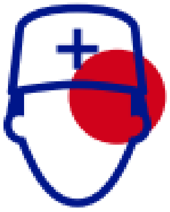


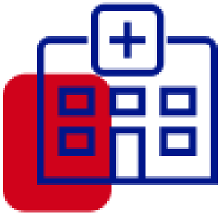


KRABBAMEIN & KYNSLÍV

Alt, sum heilsustarvsfólk áttu at prátað við sjúklingarnar um, men kanska hava ilt við at seta sjøtul á







Kynshugur: Meira enn bara deiligt at hava!

Ólag í kynslívinum og nærleika eru vanligar fylgjur av krabbameini og krabbameinsviðgerð. Hjá ymsum fólkum við ymsum krabbameini og undir ymsum viðgerðum verður mett, at ólag rakar frá 20% til 100% og fevnir bæði um likamligar og sálarligar orsøkir.

Likamlig ávirkan á kynslívið ifevnir um at missa alskhugin av anti-hormonalari viðgerð, kemoviðgerð og stráluviðgerð; viknað likamlig girnd eftir skurðviðgerð (skeiðin verður ikki nóg vát, hann fær ikki reising, tey eru kensluliga skerd), kemoviðgerð ella stráluviðgerð; fær ikki hildið vatni ella skarni aftur, stomi; missir fruktabærið; møði.

Sálarlig ávirkan á kynslívið sum stúran og tunglyndi, angist, ótryggleiki og trupulleikar, sum tongdir eru at kynssamleika, kropsmyndabroyting, skomm, skerdum sjálvsvirði, at taka seg aftur og at finna ymsar mátar at sleppa undan at hava kropsligt samband / kynslív

Samveru ávirkan sum til dømis at sleppa sær undan at hava kropslig sambond, avbyrging og einsemi, alsamt fleiri trupulleikar, ið standast av misnøgd í sambandinum og sosialari avbyrging t.d. orsakað av ólagi í avfáingini (inkontinens av landi og skarni.

Kynsligir trupulleikar elvdir av vanligum krabbameinsviðgerðum kann hava við sær iðran, tunglyndi, samlívstrupulleikar o.a., sum skerjir lívsgóðskuna ógvisliga. Tí er neyðugt at tosa um ringar fylgjur av viðgerðini á kynslívið og at hjálpa sjúklingum at taka sær av teimum.

Tosa við sjúklingin um kynslív!

Kynslív er ofta eitt tabuevni bæði hjá sjúklingum og heilsustarvsfólki. Krabbameinssjúklingar skava vanliga út yvir trupulleikar við nærleika og kynslívi – nógv tey flestu og makarnir eru illa við at skula tosa um so viðbrekin mál. Kortini, eftir eitt viðtal iðra tey seg kanska um møguleikan, sum glapp teimum av hondum, at tosa um sínar kynsligu trupulleikar og stúranir. Tí eigur heilsustarvsfólkið altíð at taka evnið upp og geva ráð og stuðul – eftirsum tey eru mett serfrøðingar í eygunum á sjúklingum, og sjúklingar vænta, at tey taka málið upp.

At leggja fram faldarar og upplýsingartilfar um krabbamein og kynsferð í viðtalurúminum til dømis sigur frá og ber boð um, hvussu týdningarmikið og viðkomandi evnið er.

Hav í huga, at tað kann vera fyrstu ferð, at sjúklingur letur seg upp um kynsligt ólag, sum stavar frá krabbameini, og at tosa um tað kann vera stórur lætti. Skunda tær ikki “at geva ráð”, tí at lykilin er at práta sum virkin lurtari!

Hvussu fert tú undir eitt prát um trupulleikar um kynslívið við tínar sjúklingar?

FYRIREIKA VIÐTALIÐ!

Hav altíð í huga, at prát um privat og intimar trupulleikar krevja sína tíð. Fyrireika tí viðtalið væl og set nóg nógva tíð av til verulig prát ella vís sjúklingi til annan starvsfelaga, sum dugir tað.

Tryggja tær, at viðtalið fer fram í fjálgum rúmi, sum tryggjar trúnaðarsamrøðuna og eggjar sjúklingi til at siga frá sínum kynsligu trupulleikum.

Brúka altíð partleyst og fevnandi heiti sum ‘maki’ og set spurningarnar soleiðs, at teir ongantíð eru dømandi. Lat vera við at gera niðurstøður um sjúklingin grundað á aldur, útsjónd, hjúnastøðu ella annan fólkafrøðiligan tátt. Serstakliga, uttan so at persónurin gevur tær fleiri upplýsingar, halt teg frá at gera niðurstøður, grundað á kynsliga orientering, atburð, kynsligan samleika ella mentanarliga bakgrund.

Fyri at at fáa samband í lag við sjúklingar byrja prátið við vanligum, heilsuligum evnum, áðrenn tú fert eftir persónligum trúnaðartrupulleikum. Tá ið prátið er liðugt, bjóða sjúklinginum at taka maka við til næstu avtalu, ella tá ið tú ætlar at práta um hesar trupulleikar.

GREIÐ FRÁ, HVÍ KYNSTRUPULLEIKAR ERU VANLIGIR TRUPULLEIKAR

At tosa um kynstrupulleikar kann í fyrstu syftu verða gjørt við at leggja dentin á, at krabbameinssjúklingar ofta hava kynstrupulleikar, og sjúklingurin er ikki í serligari ella óvanligari støðu:

"Vit vita, at nógvir sjúklingar við líknandi viðgerðum varnast ávirkan á sítt kynslív– ert tú eisini tyngd/ur av broytingum í kynslívinum?’’

Um ja: **"Vit vilja fegin stuðla tær við at greiða hetta – hvørjum stúrir tú mest fyri í hesum sambandi?"**
Um ikki: **"Set teg endiliga í samband við okkum, um onkur tílíkur trupulleiki skuldi stungið seg upp. Kanska finna vit eina loysn á honum."**

Tú kanst eisini greiða frá, at tú sum serfrøðingur ert áhugað/ur í trupulleikum í sambandi við lívsgóðsku, og tú veitst frá øðrum sjúklingum, at árinið av

krabbameinsviðgerð á parlag og kynslív kunnu hava sera stóran týdning. Tó at tú kanska ikki kanst svara øllum spurningum, kanst tú fáa eitt trygt stað, har sjúklingar kenna seg væl at tosa um sína kynsligu stúran.

BIÐ UM LOYVI

Alt er so ymist – mentanarlig og átrúnaðarlig bakgrund, kyn og aldur á krabbameinssjúklingum, og tí kann tað vera skilagott at biðja sjúklingin um eitt greitt loyvi at tosa um kynslívstrupulleikar sum til dømis:

ˮEr tað í lagi at práta neyvari um hesar trupulleikar?’’ ella ‘‘Hevur tú hug at tosa um tað nú ella seinni?’’

Slepp tær undan at gera niðurstøður grundaðar á, hvussu persónurin hevur tað í sambandi við kynsligar trupulleikar.

➔ Tekur sjúklingurin undir við tí, lættir tað munandi um.

➔ Um ikki, lat sjúklingin vita, at tú ert altíð tøk/ur at práta um spurningar og stúranir, nær tað skal vera.

EGGJA SJÚKLINGI TIL AT TOSA UM TAÐ, SUM NÍVIR

Byrja við einum opnum spurningi sum t.d.: **ˮHevur tú havt trupulleikar við kynslívinum ella nærleika, síðan tú fekst staðfest krabbamein /síðan viðgerðin byrjaði?’’**

Set so neyvari spurningar (nær? hvar? hvat? hvussu?) fyri at varpa ljós á og greiða spurningar sum: **‘Tá ið tú seinast hevði samlegu, hevði tú ilt, ella var okkurt, sum tað ikki átti?***”* og **‘Hevur tú havt trupulleikar fyrr? Hvussu hevur tú tað við tí? Hvussu tekur makin tað?’’** Royn at sleppa tær undan ja/nei-spurningum.

Tryggja tær, at tú og sjúklingurin hava somu fatan av orðunum, sum nýtt verða, fyri at sleppa undan misskiljing. Kennir tú ikki eitt orð, sjúklingurin brúkar, bið hann greiða tær frá. Ert tú ikki vís/ur í, at sjúklingurin hevur somu fatan av ávísum orðum, ver til reiðar at greiða frá. Hevur sjúklingurin ilt við at tosa opið um ávís evni, virð tað og skjót upp at práta um tað næstu ferð ella saman við einum serfrøðingi.

LÆR SJÚKLINGIN

Gev neyvar og greiðar upplýsingar, sum læra sjúklingin um anatomi, fysiologi, kynslig viðbrøgd, møgulig hjáárin av krabbameinsviðgerð og annað, sum kann vera viðkomandi fyri teirra royndir.

TAK SAMANUM OG TAK TAÐ UPPAFTUR, IÐ LIGGUR SJÚKLINGINUM Á HJARTA

Tak saman um tað, sum sjúklingurin hevur tosa um, og kanna eftir, um tú hevur skilt alt rætt. Hetta hjálpir at staðfesta royndirnar, ið sjúklingur hevur gjørt sær.

GEV SJÚKLINGI MEIRI SERFRØÐINGARÁÐ OG ÁVÍSINGAR

Gev praktisk ráð og tilmæli at hjálpa sjúklingi at taka sær av sínum trupulleikum. Skipa fyri nýggjum viðtali um framhaldsviðgerð ella gev sjúklingi ráð um at leita sær hjálp frá øðrum heilsustarvsfólki, sum t.d. kliniskum sexologi, kropsterapeuti, parráðgeva, sálarfrøðingi, o.ø. Gloym ikki at greiða frá, hví eitt viðtal við ávíst heilsustarvsfólk kundi verið gagnligt. Tú kanst eisini vísa sjúklingin til serfrøðing av sama kyni – av tí at hetta kann lætta um prátið um kynslív, kynsferð og nærleika.

Hevur tú ilt við at práta um kynslívstrupulleikar við sjúklingarnar, vís teimum endiliga til ein starvsfelaga, sum hevur lættari við tað. Har umframt sig sjúklingum, hvar tú finnur álítandi upplýsingar á netinum.

Les meira um trupulleikar við kynslívi

Vilt tú vita meira um, hvørja ávirkan trupulleikar við kynslívinum hava á sjúklingar, kanst tú kunna teg um bókmentirnar niðanfyri og tilfar á netinum. Fyrireika teg til at vísa sjúklingum til fleiri upplýsingar undir viðtalinum.

Serfrøðingarit

- Carter, J. et al. (2018) "Interventions to Address Sexual Problems in People with Cancer: American Society of Clinical Oncology Clinical Practice Guideline Adaptation Summary". Journal of Oncology Practice, 10,36(5), 492-511.
- Guntupalli, S. and Karinch, M. (2017). Sex and Cancer: Intimacy, Romance, and Love after Diagnosis and Treatment. Lanham: Rowman & Littlefield.
- Katz, A. (2012) Prostate Cancer and the Man you Love: Supporting and Caring for your Partner. New York: Rowman & Littlefield.
- Reismann, Y. and Giannotten, W. (Eds.) (2017) Cancer, Intimacy and Sexuality: A Practical Approach. Basel: Springer.
- Schover, L. (1997) Sexuality and Fertility After Cancer. New York: Wiley & Sons.

Tilfar á netinum

- European Society for Medical Oncology, ESMO (2019) E-Learning: Sexuality and Intimacy After Cancer.
- Macmillan UK Cancer Support (2020) Sex and Side Effects of Cancer Treatment.
- National Coalition for Sexual Health, NCSH (2019) Sexual Health and Your Patients: A Provider's Guide. Washington, DC: Altarum Institute.
- American Cancer Society (2020) How Cancer and Cancer Treatment Can Affect Sexuality.
- Canadian Cancer Society (2018) Sex, Intimacy & Cancer.