
Samliv och sexualitet

för

anhörigvårdare och vårdad

2015 09 05

Birgitta Hultér

Doktor i medicinsk vetenskap och auktoriserad klinisk sexolog (NACS)

SESAM® AB – För sexuell hälsa och välbefinnande

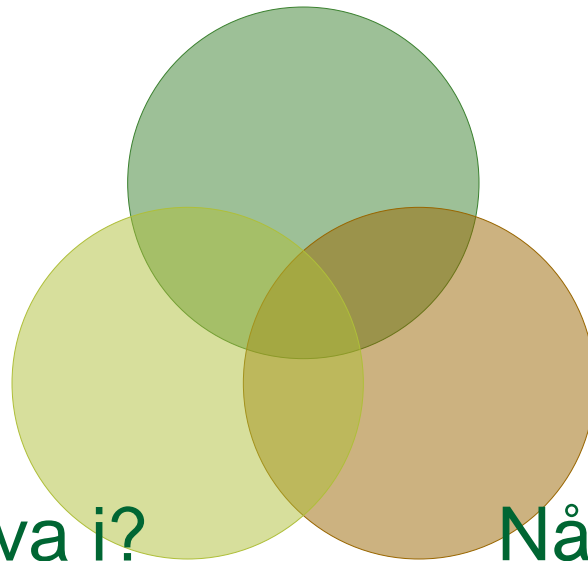
Samlivsmottagning och kunskapsutveckling

www.sexolog.se

birgitta@sexolog.se

Existentiellt! - “Biopsykosocialt”

Att vara kvinna/man?



En kropp att leva i?

Någon att älska?

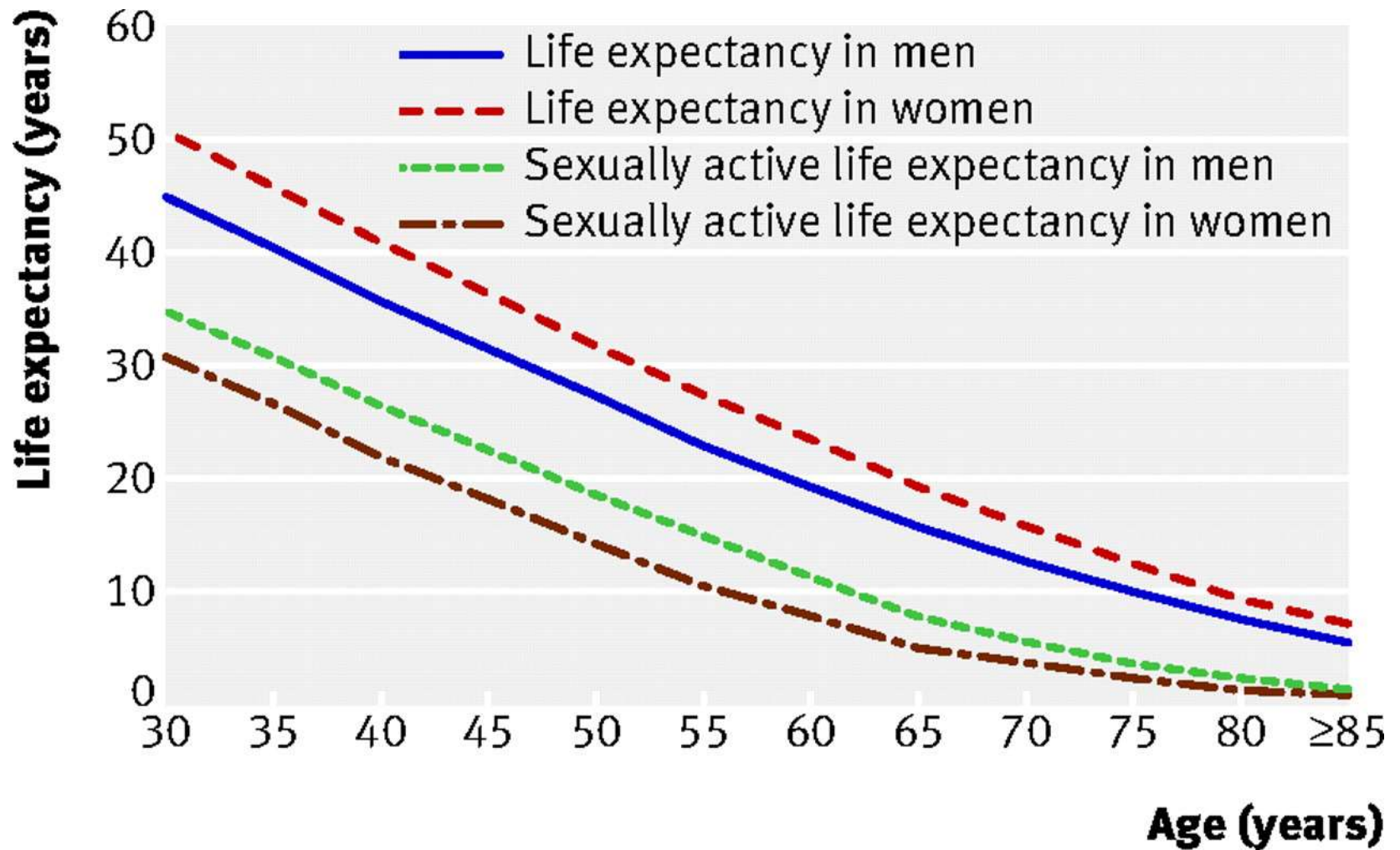
Samliv är viktigt för både
patient o partner

Vi kan stödja sexuellt välbefinnande!

Varför är det så svårt att tala om sexualitet!?

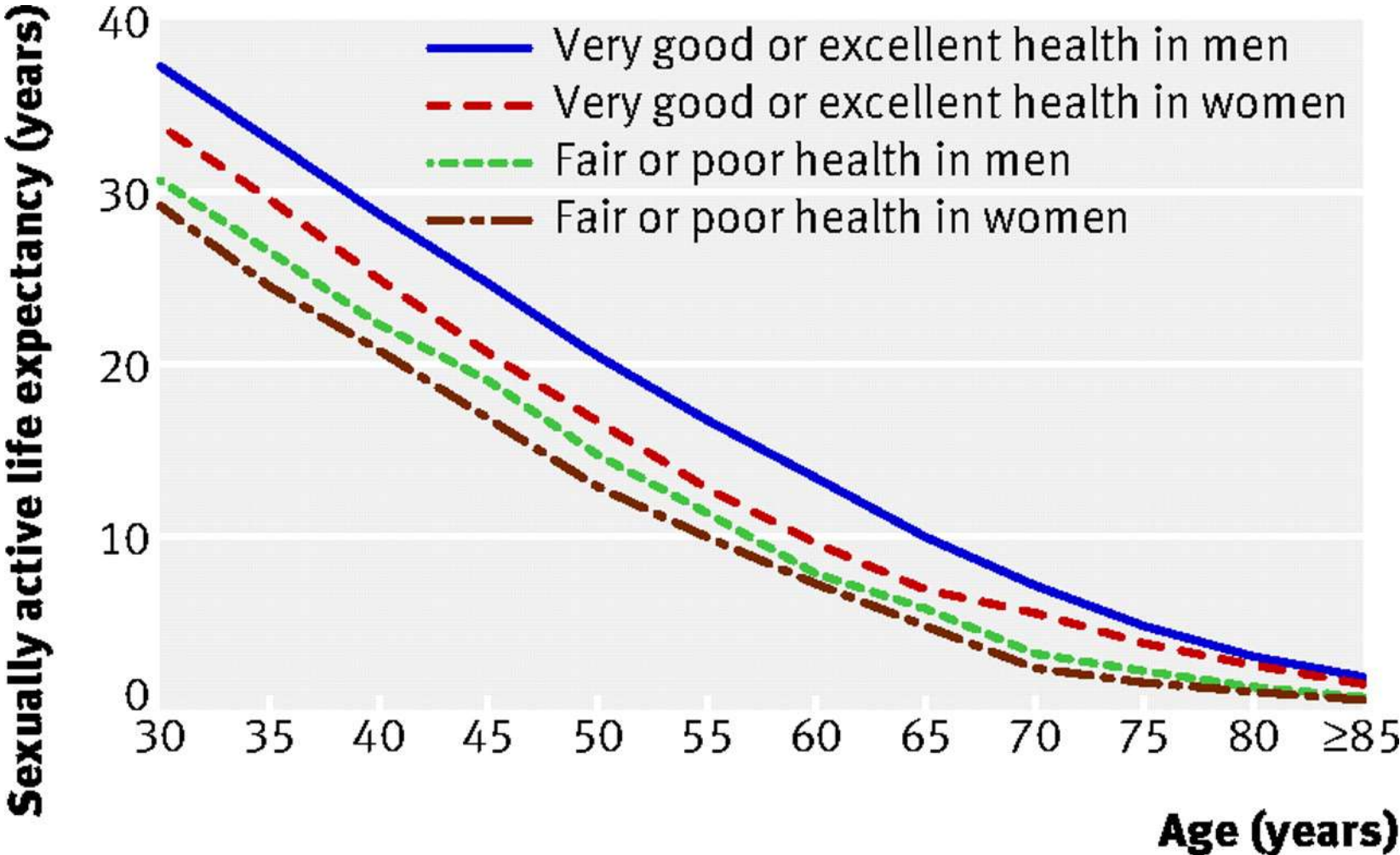
Även äldre och sjuka kan ha sexuell intresse!

Fig 1 Life expectancy and sexually active life expectancy in US men and women.

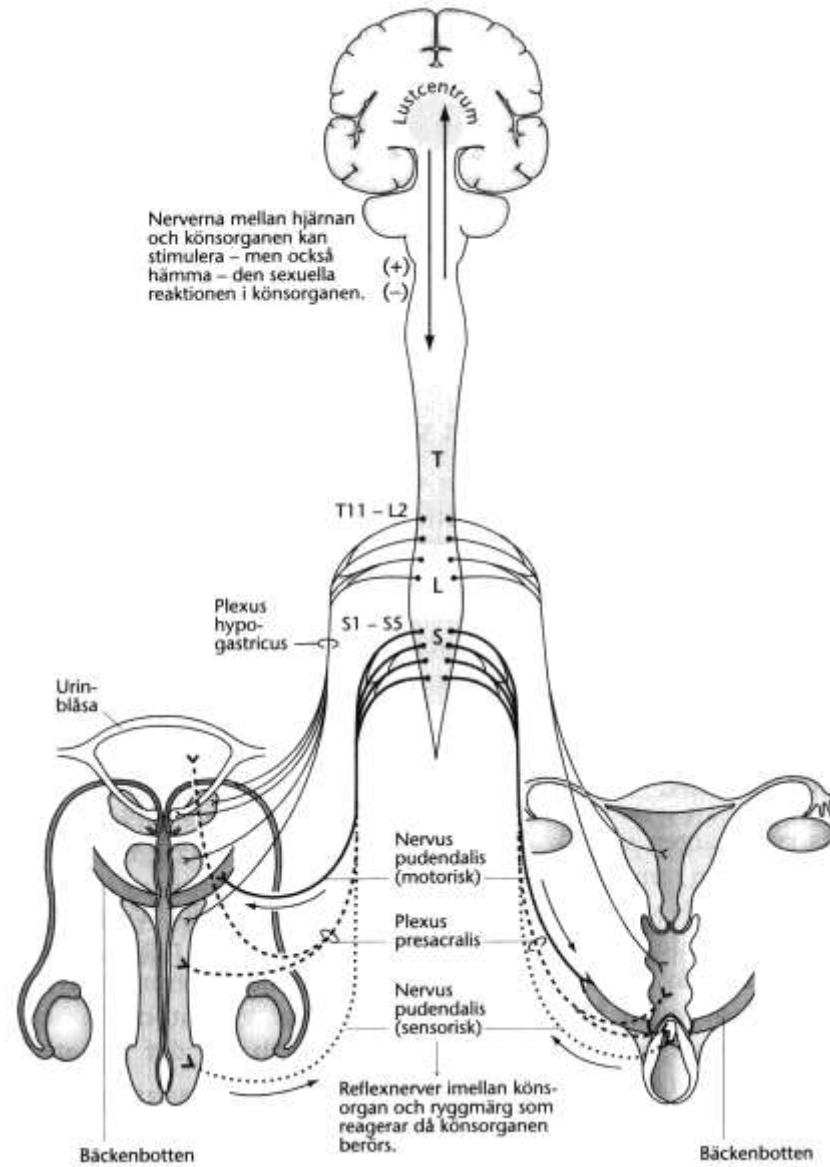


Lindau S T , Gavrilova N BMJ 2010;340:bmj.c810

Fig 2 Sexually active life expectancy in US men and women by health status.



Lindau S T , Gavrilova N BMJ 2010;340:bmj.c810



Sexuella möjligheter kompliceras av

- Depression och ångest
- Blås- och tarmrubbningar
- Rörelsehinder
- Överkänslighet
- Trötthet
- Upprepade kriser
- Kognitiva svårigheter och demens

MS- Kvinnors svårigheter

- Nedsatt lust 55 procent
- Orgasmsvårigheter 48 procent
- Torrhet i slidan 48 procent
- Samlivsproblem 14 procent
- Dysestesi - smärta

MS- Mäns svårigheter

- Nedsatt lust 50 procent
- Orgasmsvårigheter 50 procent
- Erektionssvårigheter 77 procent
- Samlivsproblem 18 procent

Ger svårigheterna problem?

Inte självklart!

Men obalans i paret – jämbördighet,
grunden för samverkan är hotad

MS- Kvinnors tillfredsställelse med livet

LiSat 11

- Livet 3,6 poäng (1 - 6)
- Sysselsättning 3,3 poäng (1 - 6)
- Ekonomi 3,5 poäng (1 - 6)
- Fritid 3,6 poäng (1 - 6)
- Vänner 3,8 poäng (1 - 6)
- **Sexualliv** 2,3 poäng (1 - 5)
- **ADL** 4,7 poäng (1 - 6)
- **Familj** 4,3 poäng (2 - 6)
- **Parrelation** 4,2 poäng (1 - 6)
- Kroppshälsa 2,9 poäng (1 - 6)
- Psykhälsa 3,4 poäng (1 - 5)

MS- Mäns tillfredsställelse med livet

LiSat 11

- Livet 3,7 poäng (1 - 5)
- Sysselsättning 3,4 poäng (1 - 5)
- **Ekonomi 4,6 poäng (2 - 6)**
- Fritid 3,6 poäng (2 - 5)
- **Vänner 4,2 poäng (2 - 6)**
- Sexualliv 1,9 poäng (1 - 4)
- **ADL 4,7 poäng (2 - 6)**
- **Familj 4,8 poäng (2 - 6)**
- **Parrelation 4,0 poäng (1 - 6)**
- Kroppshälsa 3,3 poäng (1 - 5)
- **Psykhälsa 4,0 poäng (1 - 6)**

Våga fråga!

Och lyssna...

PLISSIT

- Permission – tillåtande hållning
- Limited Information – upplysning
- Specific Suggestions
- Intensive Therapy

Sexuella svårigheter kan vara

- primära
- sekundära
- tertiära

Sexuella svårigheter vid t ex MS o PD

- a) Primära – sjukdom orsakar nedsatt lust, lubrikation/erektion och orgasm
- b) Sekundära – kroppsliga förändringar begränsar sexuell aktivitet
- c) Tertiära – psykisk, känslomässig, social och kulturell begränsning

Sexuella svårigheter:

primära, sekundära och tertiära.

- Åtgärd: *Samtal, stöd och rådgivning*
- Primära – behandling:
 - *information, utbildning/samtal*
- Sekundära – behandling:
 - *information, utbildning/parsamtal + farmaka*
- Tertiära – behandling:
 - *parsamtal/handledning/sexterapi*

Det går att tala om allt!

- – men förutsätter ett tydligt **syfte**:
- att ge **stöd** och **hjälp**
- ge möjlighet till **avlastning** -
- genom uppriktiga samtal om hur de båda verkligen har det

Samtal med båda i paret rekommenderas

- Då samliv och sexualitet är i obalans är det ofta svårt för parterna att tala med varandra
- **En tredje part** – behandlaren - kan göra det lättare för båda att kunna uttrycka sig tydligt vad gäller sina tankar, känslor, erfarenheter och önskningar
- Och lättare att lyssna på den andre

Innehållsrika, konstruktiva samtal -

- Klinisk **kompetens** hos behandlaren
- och
- **Förtroende** från vårdare och vårdad

- Inbjudan till samtal
- och
- Patienten anförtror sig

SESAM® AB mottagning i Stockholm



Copyright Birgitta Hulter SESAM AB
www.sexolog.se

(Blås- och tarmrubbning?) - Hur fungerar det sexuella för dig/er?

Hur har du/ni det i samlivet?

Diagnos:

vad orsakar sexuella svårigheter?

- Neuropati?
- Arterioskleros?
- Hypogonadism?
- Endotelskada?
- Nefropati?
- Relationsproblem?
- Sorger och besvikelser?
- Alkohol, tobak, läkemedel?

Sexologisk rehabilitering – råd och stöd

- Svårigheten att tala om sexualitet ligger hos behandlaren
- Det man inte kan tala om – ger skam- och skuldkänslor

Ett bra samliv?



Utveckla Internetbaserat stöd!

- För vårdtagaren
- För anhörigvårdaren
- För personalen inom olika boendeformer
- För hemtjänsten
- För hälso- och sjukvårdspersonalen

Utveckla Internetbaserat stöd!

- Riktad upplysning – aktuell kunskap
- Korta Internetbaserade utbildningar
- Interaktiva möjligheter för individualiserad information och stöd
- Återkoppling från målgrupperna ger kunskap och uppslag för vidare utveckling!
- Ämnets privata karaktär ett starkt skäl för Internetanvändningen



Sexuell hälsa för äldre

- innebär att vårdtagare liksom andra människor har:
 - - rätt att accepteras i sin sexualitet hela livet
 - - rätt till frihet från förtryck, diskriminering och våld
 - - rätt till bästa möjliga sexuella hälsa
 - - rätt till sexologisk hälso- och sjukvård
 - - rätt att söka, ta emot och tillägna sig information om sexualitet
 - - rätt till sexualupplysning
 - - rätt till kroppslig integritet
 - - rätt till sitt eget partnerval
 - - rätt att själv besluta om att vara sexuellt aktiv eller inte
 - - rätt till frivilliga sexuella relationer
 - - rätt till frivilligt giftermål
 - - rätt att upprätthålla ett tillfredsställande, tryggt och njutbart sexualliv.
- Och slutligen: alla människor har skyldighet att respektera andras rättigheter!