

Gode råd om seksualitet og kronisk sygdom

Sygdom kan skabe stor afstand, når der er allermest brug for nærhed og tryghed – men den kan også gøre det modsatte. Krop og intimitet kan forandre sig og er afhængig af, hvor i livet vi befinder os.

Uanset om du er i et parforhold eller enlig, kan du følge en række gode råd til at håndtere forandringerne, som kan hjælpe dig til et godt intimt samliv.

SÅDAN HÅNDTERER DU FORANDRINGER

Træthed

Kronisk tarmsygdom kan give svær og langvarig træthed. Trætheden kan påvirke dit humør, du kan blive lettere ked af det eller irriteret. Trætheden kan blive seksualitetens største fjende, men du er langt hen ad vejen selv herre over, hvor stor en indflydelse trætheden skal få på din hverdag.

Der kan være flere grunde til din træthed:

- Aktivitet i sygdommen
- Lav blodprocent
- Jernmangel
- For lavt væske- og madindtag
- Din medicinske behandling
- Bekymringer
- Stress.

Du kan afhjælpe trætheden:

- Spis kost med ekstra jern og vitamintilskud.
- Planlæg dagens aktiviteter, og gør først de ting, du prioriterer højest.
- Lav faste rutiner, som kan gøre dagligdagen mere overskuelig.
- Sørg for at få nogle små hvil i løbet af dagen.

- Hav sex, når trætheden er mindst. Husk, at sex er livsbekræftende og kan få trætheden til at forsvinde for en stund.
- Dyrk regelmæssig let motion. En gåtur kan mindske trætheden. Lyt til din krops reaktion på motionen, og vær opmærksom på at have balance mellem aktivitet og hvile.
- Tal åbent om din træthed med din partner. Det giver din partner større mulighed for at støtte og vejlede dig i at håndtere trætheden.
- Tal med din læge eller sygeplejerske om en mulig årsag til din træthed.

Smerter

Når sygdommen er i udbrud, kan du have smerter i mave, led og muskler, hvilket kan føre til manglende sexlyst.

Du kan håndtere smerterne:

- Nogle har behov for medicin, der kan dulme eventuelle smerter, førend de kan give sig hen til deres partner.
- Det kan hjælpe at tale åbent om, hvordan du har det.
- Et aktivt sexliv kan have en lindrende effekt på smerter, anspændthed og angst.

Øget vægt

Hvis du får Prednisolon, kan du opleve øget sult, og din vægt kan dermed stige. Hvis vægten stiger, kan din opfattelse af din egen krop ændre sig. Det kan være med til at give seksuelle problemer, hvis du føler dig mindre attraktiv med den nye kropsvægt.

Du kan forebygge øget vægt:

- Spis sundt
- Dyrk mere motion.

Lugtgener

Der kan komme lugtgener, hvis du har stomi, fistler eller er inkontinent fra endetarmen, men det er ingen

hindring for, at du kan have et godt sexliv. Din sexlyst kan dog hæmmes, hvis du ikke føler dig attraktiv på grund af lugten.

Du kan forebygge lugtgener:

- Tag bad inden samleje.
- Tøm eller skift stomipose før seksuelt samvær.
- Skift til mindre stomipose eller prop.
- Rul stomiposen op, og fastgør undersiden med plaster eller tape.
- Dæk stomiposen med en overtrækspose.
- Brug undertøj, der skjuler stomiposen og mindsker lyd.
- Tænk på, at din tarm er mest aktiv 1-1½ time efter et måltid, og forbered din partner på, at der kan slippe luft ud af tarmen. Nogle fødevarer giver mere luft i maven end andre, men det er meget individuelt, og du må prøve dig frem.

Medicin

Medicin kan give bivirkninger, som påvirker seksualiteten, men det er vigtigt at huske på, at langt fra alle får alle bivirkninger.

Du kan opleve følgende bivirkninger:

- Træthed
- Øget tendens til betændelse i kroppen
- Sløring af betændelsestegn
- Kvalme og opkastninger
- Smerter i led og muskler
- Øget luft i maven og diarré
- Impotens hos mænd
- Ved langvarig medicinsk behandling kan slimhinden på kønsorganerne blive tyndere, og dermed kan der opstå sår og rifter.

Du kan afhjælpe bivirkninger:

- Få forskellige hjælpemidler til impotens.
- Vær ekstra opmærksom på infektioner.
- Tal med din læge, hvis du mener, at problemet skyldes din medicin, så I sammen kan finde en løsning på problemet.

Prævention

Som udgangspunkt kan du bruge de samme præventionsmidler som andre. P-piller har samme sikre effekt som hos personer uden tarmsygdom, bortset fra i eventuelle perioder med udtalt diarré, eller hvis du har fået fjernet en stor del af tyndtarmen. Hvis du er i tvivl, kan du spørge din egen læge eller den læge, du har i vores ambulatorium.

Fertilitet

Din fertilitet, altså evnen til at få børn, er oftest helt normal. Dog afholder flere kvinder med kronisk tarmsygdom sig dog fra at få børn, dels af angst for at give sygdommen videre til barnet, dels fordi de er bange for, at deres medicin kan skade fosteret. Begge disse risici er meget små, og de bør ikke afholde dig fra at blive gravid, hvis du gerne vil have et barn. Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal forholde dig, bør du tale med din læge om det.

Operation for colitis ulcerosa med anlæggelse af pouch (ny endetarm) kan dog nedsætte kvindens fertilitet betydeligt, og en sådan pouchanlæggelse bør først udføres, når kvinden har fået det ønskede antal børn.

Psykiske forandringer

Kroppen kan ændre udseende i forbindelse med kronisk sygdom, og det kan være svært at acceptere og vænne sig til en ny krop med fx stomi, ar og ledsmerter. Der er ikke nogen rigtig eller forkert måde at reagere på, og det vil være individuelt, hvordan sygdommen og behandlingen påvirker dig.

Nogle vælger et aktivt samliv fra og trives godt med det, mens det for andre bliver en positiv udfordring at bevare intimiteten og sexlivet. Nogle oplever, at et seksuelt samliv kan give tryghed og nærhed. Et aktivt sexliv kan mindske følelsen af at være alene og styrke følelsen af, at man lever. Sygdommen kan medføre, at ens sexliv bliver mere intenst, fordi man måske begynder at være mere til stede i nuet.

Opret hold et aktivt sexliv

Her er en række råd til, hvad du selv kan gøre for at opretholde et aktivt sexliv:

- Tal åbent og ærligt omkring seksuelle problemer.
- Spis sundt og motionér. Det giver energi og velbehag.
- Undgå fed mad før sex, da det gør dig tung og døsig.
- Undgå alkohol og tobak, da det nedsætter evnen til at få rejsning.
- Find de bedste tidspunkter til intimt samvær.
- Find de samlejestillinger, der passer bedst til jer.
- Søg viden om emnet på internettet.
- Spørg plejepersonalet, hvor du kan hente yderligere hjælp og information.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Medicinsk Gastroenterologisk Ambulatorium

Sekretær

Tlf. 97 66 35 02

Vi træffes bedst:

Mandag – torsdag 8.00 – 15.00

Fredag 8.00 – 14.30

Sygeplejerske

Tlf. 97 66 35 05

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00