

Dagens program

1. Hvad er seksualitet
2. Definition af seksuel sundhed
3. Den bio-psyko-sociale model
4. Fra diagnose til hverdag
5. Fordele ved intimitet og sex
6. Den seksuelle onde cirkel
7. PLISSIT modellen
8. Afrunding



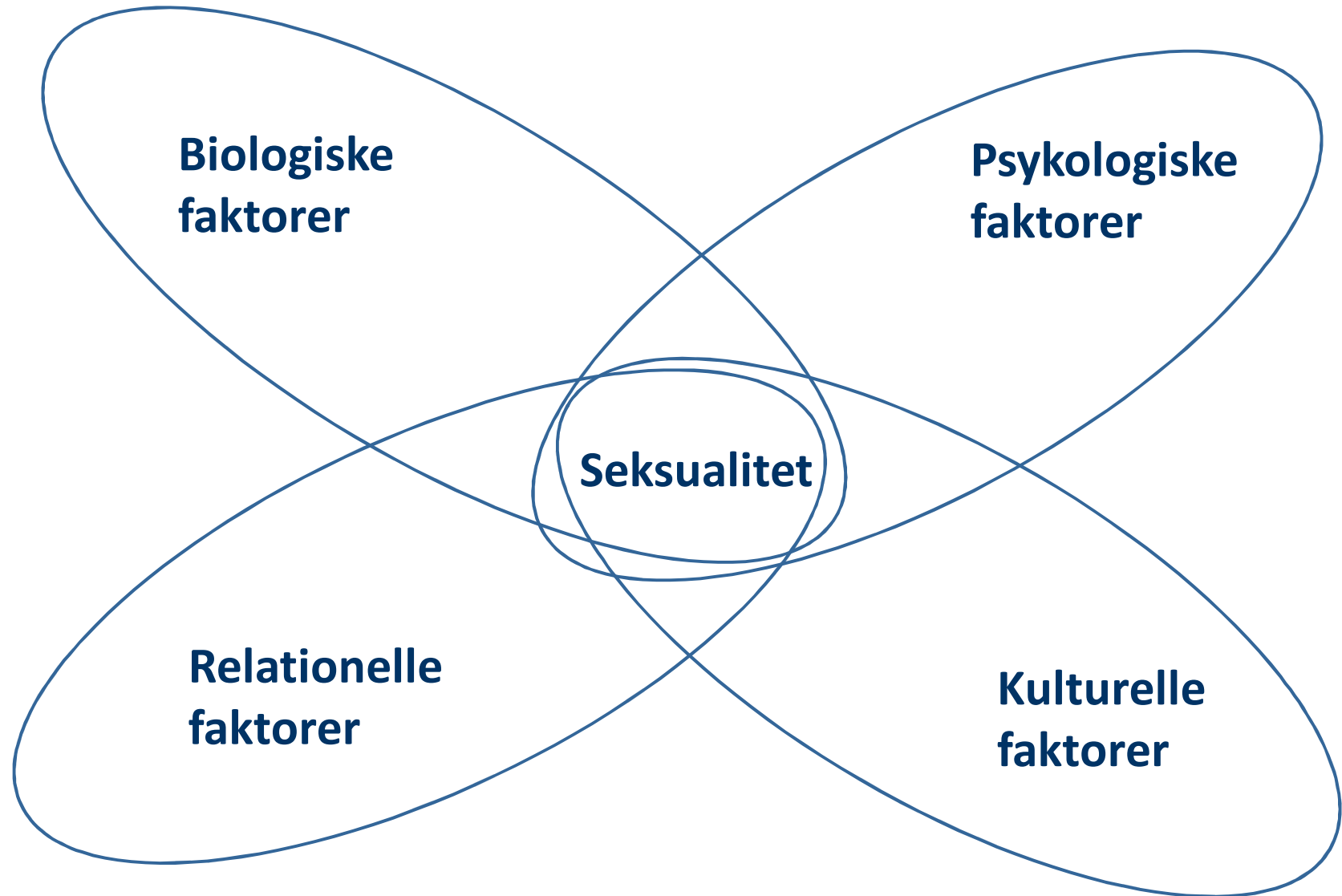
Hvad er seksualitet (WHO's def.)

- En integreret del af ethvert menneskes personlighed, noget som ikke kan adskilles fra andre sider af livet
- **Seksualitet er ikke det samme som samleje eller evnen til at få orgasme – seksualitet er meget mere**
- Den findes i den energi, som driver os mod at søge kærlighed, varme og nærhed
- Seksualitet udtrykkes i det vi føler, i måden vi bevæger os på, og i måden vi berører og berøres af andre på
- Seksualitet påvirker vores tanker, følelser, handlinger og vores samspil med andre

Definition af Seksuel Sundhed (WHO 2006)

- Seksuel sundhed er en tilstand af fysisk, følelsesmæssigt, mentalt, og socialt velbefindende i forhold til seksualitet
- Det er ikke kun fravær af sygdom, dysfunktion eller svagelighed (jf. WHO's sundhedsbegreb i øvrigt)
- Seksuel sundhed forudsætter en positiv og respektfuld tilgang til seksualitet og seksuelle forhold, samt muligheden for at have behagelige og sikre seksuelle oplevelser, uden tvang, diskrimination og vold
- For at seksuel sundhed kan opnås og bevares, må alle personers seksuelle rettigheder respekteres, beskyttes og opfyldes.

Bio-psyko-sociale model



Den bio-psyko-sociale model

af George L Engel amerikansk psykiater i 70érne

- **Seksuel funktion (Biologisk)** Evnen til at modtage/give
følelsesenergi, ca. på kønsstrukturer og funktioner
- **Seksuel selvopfattelse (Psykisk)** Det billede vi har af os
- **Seksuelle relationer (Social)** De interpersonelle forbindelser,
tilstedeværelse og modtagelighed. Betinget af andres

Sygdom & behandlingens indvirkning på seksualiteten

- **Fysisk**

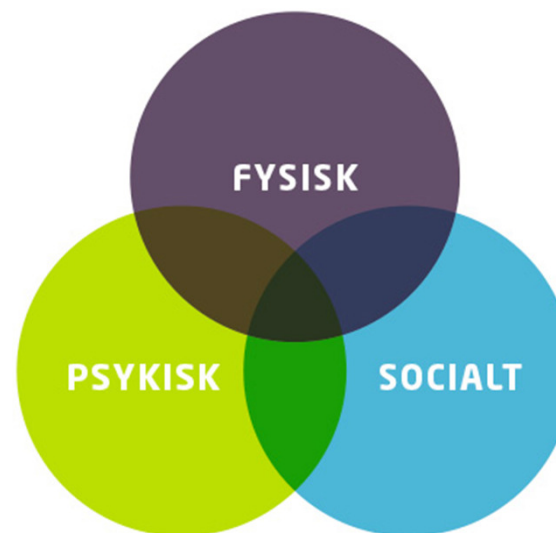
- Mindre energi
- Tørre slimhinder
- Hedeture
- Smerter ved sammenleje
- Lystproblematik
- Orgasmeproblematik
- Smerter
- Kvalme

- **Psykisk**

- Angst og bekymring
- Depression
- Mindreværdsfølelse
- Ændret kropsbillede
- Konflikt med egen kønsidentitet
- Utilstrækkelighed

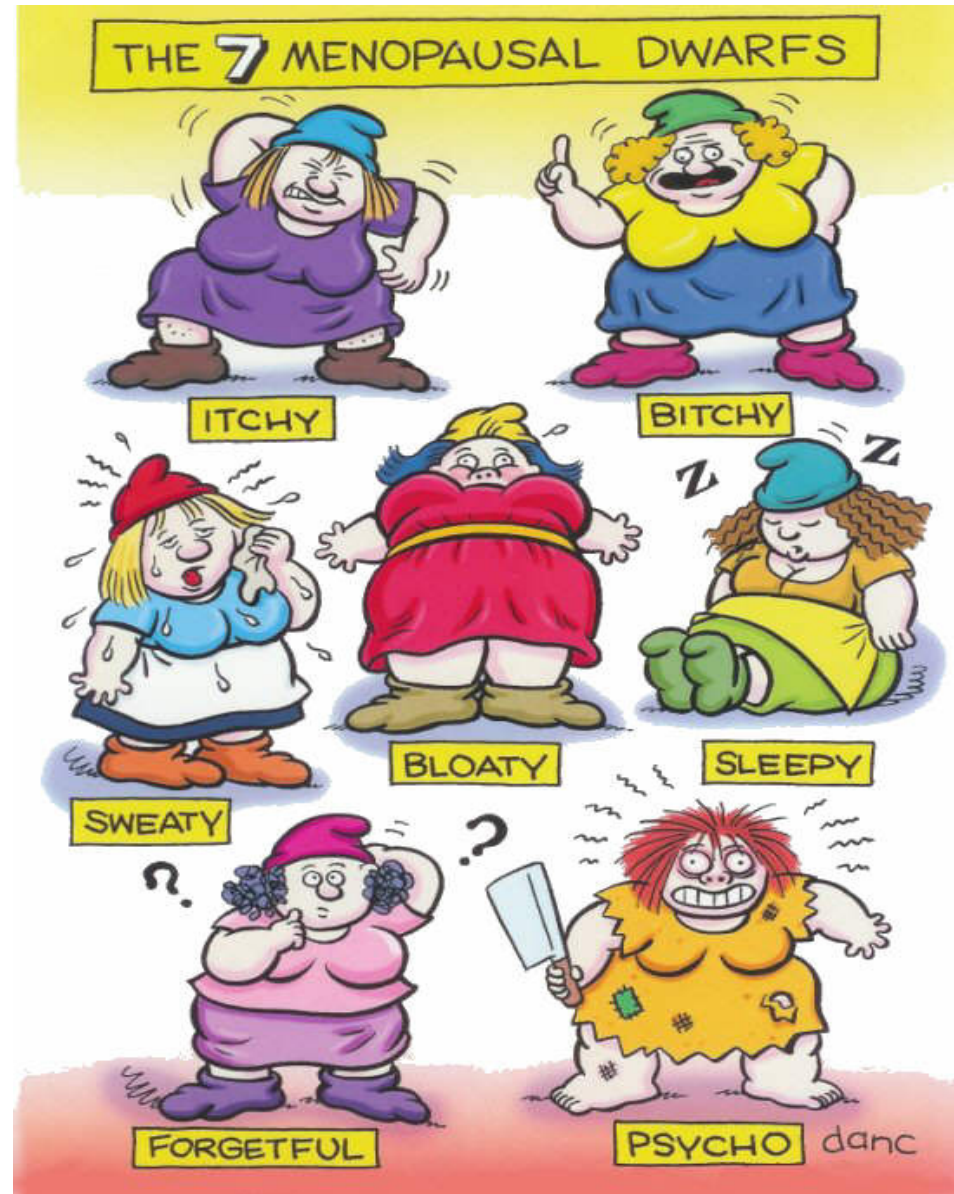
- **Socialt**

- Arbejdslivet påvirkes
- Forhold til partner/ingen partner
- Børn/ingen børn
- Kulturpåvirkning ift. idealer
- Forhold til venner og øvrig familie



Menopause

- Primær symptomer:
 - Hørdeture
 - Natte sved
 - Vaginal atrofi
 - Inkontinens



Fra diagnose til hverdag

- Ved diagnosticering af en livs-begrænsende diagnose fokuserer patienten og sundhedspersonalet selvfølgelig på overlevelse
- De fleste ønsker at komme *videre med livet* – efter at det første chok har lagt sig
- **Seksualitet og intimitet er/kan være en del af det at komme *videre med livet* – giver håb og livskvalitet.**
- Behov for nærhed og intimitet som middel til at reducere fysisk og psykisk lidelse

Fordele ved intimitet og sex

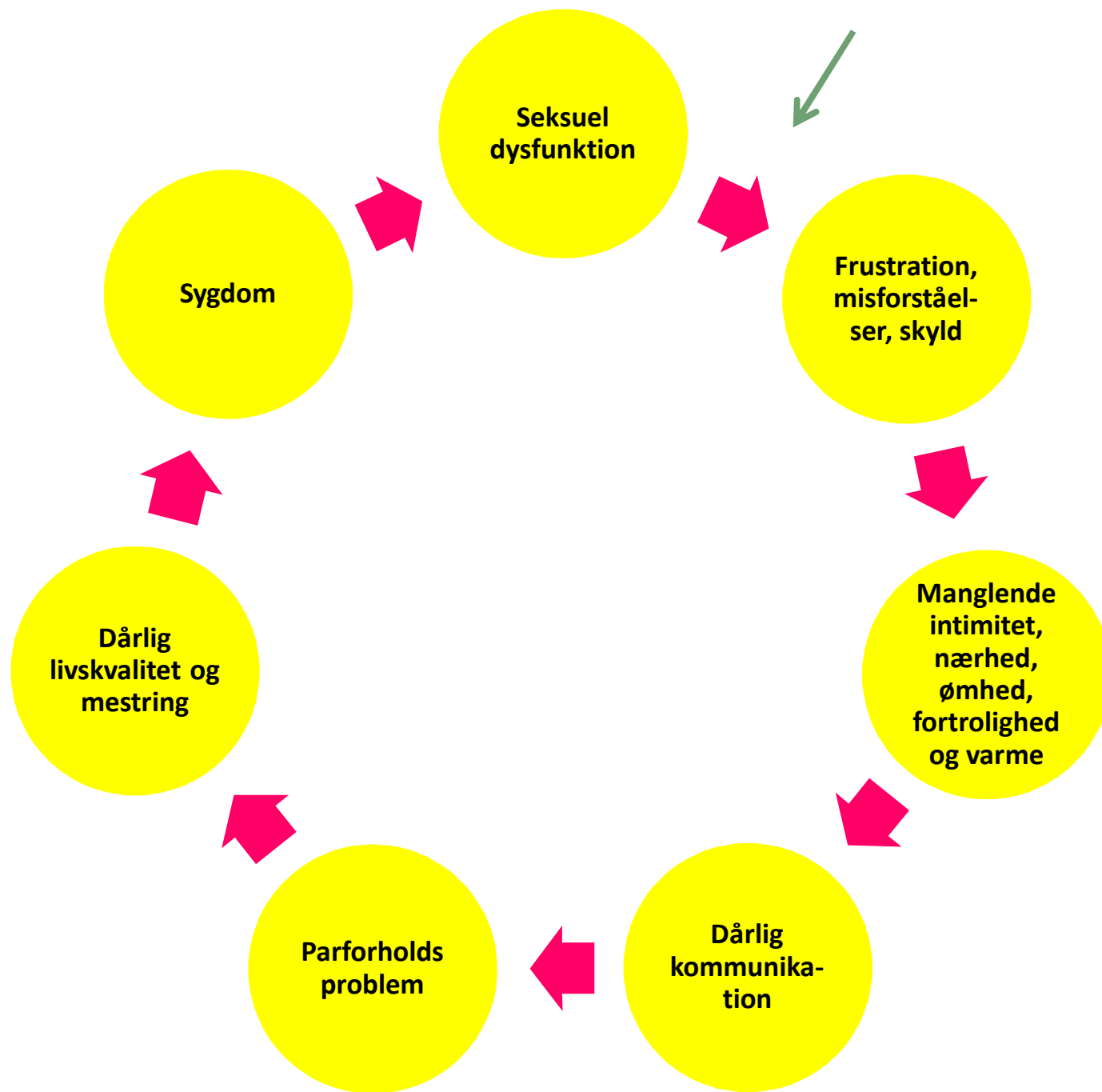
- Frigør endorfiner: Kroppens egne opiater som har betydning for seksuel lyst og nydelse
- Frigør oxytocin "kærligheds hormonet" som virker beroligende, stimulerende, samt styrker immunforsvaret
- Lindring af smerte
- Afleder fokus over til noget nært og godt
- Afslapning
- Fremmer åbenhed
- Forbedrer selvtillid og selvværd
- Forbedrer kommunikation
-



- Vi har for lidt tid
- Hvordan starter jeg samtalen?
- Jeg mangler viden
- Jeg har ikke gode nok svar
- Syge mennesker og ældre mennesker har ingen seksualitet!



- Hvis min seksualitet og min intimitet bliver vurderet som vigtig, eller af betydning for min sundhed, så antager jeg at sundhedspersonalet taler med mig om dette



Hvordan undgås den onde cirkel ?

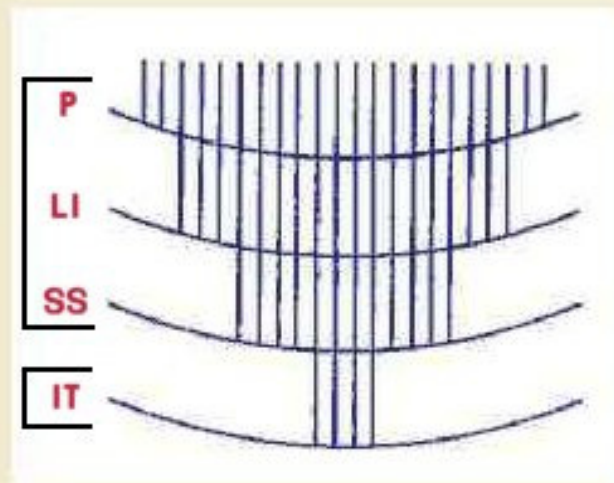
- Intimitet og parforholdet har stor betydning ved sygdom.
- Sexologisk rådgivning fremmer et velfungerende intimt liv og bedre patientens behandling og motivation samt evne til at mestre sin sygdom.
- Heller en fræk trekant end en ond cirkel...

Basson og Graugaard.

Hvordan rådgiver vi ?

The PLISSIT Model of Sex Therapy

(developed by Jack Annon)



P = Permission

LI = Limited Information

SS = Specific Suggestions

IT = Intensive Therapy

Permission

- Patienten gives tilladelse til at udtrykke og tale om
- tanker og bekymringer relateret til seksualitet.
- Det handler om at være lyttende og accepterende.
- Ofte har patienten blot brug for at høre, at andre har det på samme måde og, at det patienten oplever, er et almindeligt problem.

Limited information

- Der gives begrænset information om bivirkninger mundtligt og skriftligt.
- Hensigten er at øge patientens vidensniveau og derved forebygge myte dannelse.

Specific Suggestions

- Konkrete problemstillinger håndteres og der gives specifikke forslag til løsninger.
- Det er vigtigt at afdække nøjagtigt, hvad problemstillingerne drejer sig om (anamnese). Her er det vigtigt at tænke hele den bio-psyko-socialle- model ind.

PLISSIT-Modellens 3 niveauer

- Fælles for disse er at man ved sin rådgivning forsøger at yde hjælp til selvhjælp.
- SS niveauet kræver typisk mere specialindsigt end P og LI, men sexologiens behandlingsrepertoire er trods alt så overskueligt, at enhver sundhedsfaglig person kan lære, hvilke teknikker og tiltag der har særlig relevans i vedkommendes speciale.

10 GODE RÅD OM SEXOLOGISK RÅDGIVNING I PRAKSIS

(Chr. Graugaard)

1. Vær åben og nysgerrig.
2. Vær konkret - pak ikke tingene unødigt ind.
3. Fortæl pt. at spekulationer om det seksuelle er helt almindelige ved sygdom.
4. Stil åbne ? Som fx "Har du lyst til at fortælle om, hvordan sygdommen har påvirket dit parforhold?"
5. Vær generaliserende fx "Jeg ved fra andre pt. at sygdommen giver tørre slimhinder, er det noget du har erfaret også?"

10 GODE RÅD OM SEXOLOGISK RÅDGIVNING I PRAKSIS FORTSAT

(Chr. Graugaard)

6. Gå fra mindre følsomme emner fx tørreslimhinder til mere følsomme som problemer ved samleje
7. Undgå moraliseringen og bedreviden.
8. Giv plads til at lade pt. fortælle. Evt foreslå at medinddrage partneren.
9. Respekter pt`s grænser og sprog. Gør opmærksom på at han hun kan vende tilbage, hvis pt. ikke ønsker at diskutere emnet aktuelt.
10. Respekter egne grænser og begrænsninger. Kend relevante henvisningssteder.

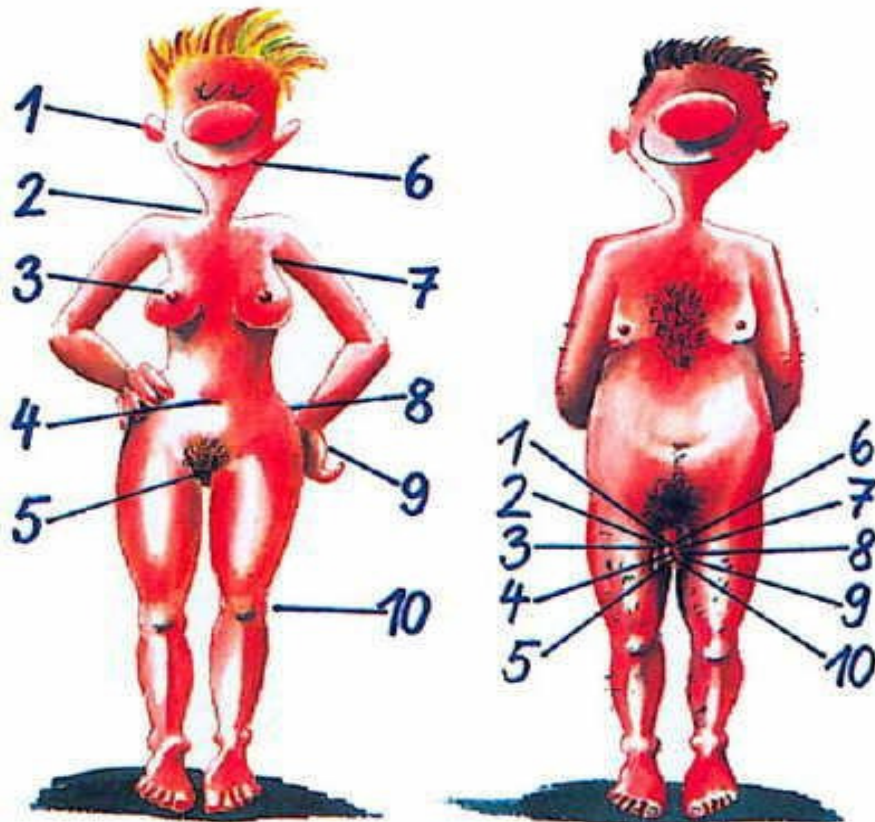
Viden om egen seksualitet

Hvor godt kender du dig selv seksuelt?

Hvilke ord og begreber føler du dig godt tilpas med?

Hvor trækker du dine grænser?

ALL EROGENE ZONES



- Håber I med dette oplæg har fået lidt viden om, hvorfor seksualiteten er vigtig
- At I vil øve jer på PLISSIT modellens 2 første niveauer i forhold til jeres patientgruppe
- Brug mig
E-mail: sannotbo@rm.dk