



LIGA PROTI
RAKOVINE

RAKOVINA A SEX

Všetci odborníci v onkologii by mali diskutovať na túto tému so svojimi pacientmi, ale možno sa boja začať ...

ECL  PATIENT
SUPPORT
WORKING GROUP

Sexualita: Viac než pekný pocit!

Poruchy sexuálnych funkcií a intimity sú časté následky rakoviny a jej liečby. V závislosti od druhu rakoviny a spôsobu liečby sa odhaduje výskyt týchto porúch v rozmedzí od 20% do 100%. Následky môžu byť v zásade telesné, duševné a sociálne:

Telesné následky na sexuálne funkcie zahŕňajú stratu libida kvôli antihormonálnej terapii, chemoterapii alebo rádioterapii; zhoršenie vzrušivosti kvôli chirurgickej, chemoterapeutickej alebo rádiologickej liečbe (následkom je znížená lubrikácia, erektilná dysfunkcia, sensorické obmedzenia); inkontinenciu alebo stómiu; stratu plodnosti; únavu.

Duševné (psychické) následky zahŕňajú úzkosť, stres, depresiu, neistotu vyplývajúce zo zmeny vnútorných, ale najmä vonkajších pohlavných orgánov; pocity hanby a zníženie sebavedomia; úvahy alebo presvedčenie, že sa pohlavnému styku treba vyhýbať, že sexuálnych prejavov sa treba vzdať.

Sociálne následky zahŕňajú prerušenie spoločenských kontaktov a sociálnych väzieb, odlúčenie a osamelosť; rozvoj partnerských konfliktov v dôsledku napätia alebo nespokojnosti vo vzťahu; stiahnutie sa z verejného života napr. kvôli inkontinencii moču a stolice.

Sexuálne problémy spôsobené štandardnou liečbou rakoviny môžu viesť k smútku, sebalútosti, depresii, vzťahovým problémom apod., a tým k značnému zníženiu kvality života. Preto je potrebné zaoberať sa negatívnymi dôsledkami liečby na sexualitu a podporovať pacientov pri ich riešení.

Hovorte s vašimi pacientmi o **sexualite!**

Sexualita je často tabuizovanou témou pre pacientov aj lekárov a iných zdravotníckych pracovníkov (ďalej len LaZP). Pacienti s rakovinou sa zvyčajne vyhýbajú diskusii o intímnych a sexuálnych ťažkostiach, pretože väčšina z nich a ich partnerov sa necítia komfortne pri otváraaní tejto citlivej témy. Po odbornej konzultácii však zvyčajne ľutujú, že nemali skôr príležitosť hovoriť o svojich sexuálnych ťažkostiach a obavách. Z tohto dôvodu by mali LaZP vždy túto tému nastoliť a ponúknuť svoje rady a podporu. V očiach pacienta sú to odborníci, od ktorých očakávajú otvorený zrozumiteľný dialóg. Poskytnutie brožúr a informačných materiálov o rakovine a sexualite, ktoré si pacienti môžu pozrieť v čakárni, v konzultačnej miestnosti, významne prispieva k pochopeniu a formulovaniu relevantných otázok a odpovedí.

Majte na pamäti, že pri stretnutí s vami to môže byť prvýkrát, keď sa pacienti odhodlali hovoriť o svojej sexuálnej dysfunkcii súvisiacej s rakovinou, a že táto "spoveď" môže byť pre nich veľkou úľavou. Nechajte ich vyrozprávať sa, neponáhľajte sa s poskytovaním rád. Konverzácia, pri ktorej vy aktívne počúvate, je kľúčová!

Ako začať rozhovor o sexuálnych problémoch s pacientmi?

Pripravte sa na to!

Majte na pamäti, že rozhovory o súkromných a intímnych záležitostiach vyžadujú určitý čas. Preto si naplánujte konzultáciu s pacientom a jej priebeh vopred, aby ste mali dostatok času na dôkladnú diskusiu. Ak to považujete za vhodnejšie, odošlite ho k inému kolegovi.

Zabezpečte, aby sa konzultácia uskutočnila v pohodlnom a oddelenom priestore zaručujúcom súkromie. Povzbudte pacientov, aby sa uvoľnili a o svojich sexuálnych problémoch hovorili otvorene.

Vždy používajte neutrálne a inkluzívne výrazy, napríklad „partner, spoločné chvíle“. Otázky formulujte spôsobom, ktorý neznie sugestívne alebo hodnotiace. Vyvarujte sa domnienok súvisiacich s vekom, vzhľadom, rodinným stavom alebo inými osobnostnými faktormi. Ak sa vám pacienti nez dôveria sami, zdrzte sa vyjadrení o sexuálnej orientácii, rodovej identite alebo správaní na základe kultúrneho pôvodu.

V záujme nastolenia vzájomnej dôvery a pohody začnite konzultáciu všeobecnými témami a až potom prejdite na osobné a intímne problémy pacientov. Na konci sedenia/konzultácie ponúknite pacientom, aby na ďalšie stretnutie priviedli svojich partnerov a vysvetlite, prečo je to prospešné.

Vysvetlite, že potrebu hovoriť o sexualite má takmer každý onkologický pacient

Je vhodné začať rozhovor o sexualite zdôraznením, že sexuálne problémy sú u pacientov s rakovinou časté, takže žiadny z nich sa nemusí cítiť ako výnimočne postihnutý. Môžete použiť napr. nasledovnú formuláciu:



„Vieme, že mnoho pacientov, ktorí dostávajú podobnú liečbu, si všimlo jej účinky na svoju sexualitu. Máte v tomto smere tiež pocit nejakej zmeny?“

Ak je odpoveď áno: „Radi by sme vám pomohli pri zvládnutí tohto problému. Čo vás v tejto súvislosti najviac zaujíma?“

Ak nie: „To je dobre. Ale neváhajte nás kontaktovať, ak sa v budúcnosti vyskytne podobný problém.“

Môžete tiež vysvetliť, že ako špecialista sa zaoberáte otázkami kvality života a od ostatných pacientov viete, že vplyv liečby rakoviny na vzťahy a sexualitu môže byť významný. Aj keď možno nebudete schopný odpovedať na všetky otázky, vytvoríte bezpečný priestor, v ktorom sa budú pacienti cítiť príjemne, keď budú hovoriť o obavách v súvislosti so sexuálnym životom.

Vypýtajte si povolenie

Vzhľadom na rozmanité kultúrne a náboženské pozadie pacientov, ich pohlavie a vek je dobrou stratégiou získať súhlas pacientov, že budete hovoriť o sexuálnych problémoch. Vhodné otázky sú:



„Súhlasíte, aby sme tieto problémy prediskutovali podrobnejšie?“, alebo „Chceli by ste o tom hovoriť teraz alebo neskôr?“

- Ak pacient súhlasí, dostávate mandát, aby ste spolu s ním preskúmali túto intímnu oblasť jeho života.
- Ak pacient nesúhlasí, informujte ho, že ste pripravený sa s ním stretnúť, ak by sa nejaké problémy objavili.

Povzbudzte pacienta, aby hovoril o svojich obavách a skúsenostiach



Začnite otázkou s otvoreným koncom, napríklad: „Zažili ste od diagnostikovania rakoviny/od začatia liečby nejaké problémy so sexom alebo intímnymi vzťahmi?“

Potom položte konkrétnejšie otázky (Kedy to bolo? Kde? Čo a ako sa stalo?), aby ste získali čo najpresnejšie odpovede. Skúsiť môžete: „Cítili ste počas posledného sexuálneho styku bolesť alebo iné ťažkosti? Mali ste podobné problémy aj predtým? Čo si o nich myslíte? Ako na to reaguje váš partner?“ Pokúste sa vyhnúť otázkam typu áno/nie.

Ubezpečte sa, že vy aj váš pacient chápete rovnako význam odborných pojmov, ktoré sa používajú v súvislosti s ochorením a jeho manažmentom. Ak nepoznáte pojem, ktorý použil váš pacient, požiadajte o vysvetlenie. Ak si nie ste istý, či pacient rozumie, čo mu hovoríte, buďte pripravený vec vysvetliť jemu zrozumiteľným spôsobom. Ak má pacient zábrany otvárať určité témy, rešpektujte to a navrhnite, že o tom pohovoríte v ďalších sedeniach, alebo že ho odošlete inému špecialistovi.

Vzdelávajte pacienta

Poskytnite stručné a jasné informácie, z ktorých sa pacient poučí o anatómii a fyziológii pohlavných orgánov, o sexuálnych funkciách, možných vedľajších účinkoch liečby rakoviny a ďalších aspektoch, s ktorými mohol byť pri ochorení konfrontovaný.

Zosumarizujte obavy pacienta

Zhrňte, čo pacient povedal o svojich problémoch. Je to aj kontrola, že ste všetko pochopili tak, ako to myslel, alebo ako popisoval svoju skúsenosť.

Poskytnite pacientom ďalšie rady a odporúčania

Poskytnite pacientom praktické návrhy a odporúčania, ktoré im pomôžu zvládať problémy súvisiace s ochorením. Dohodnite si ďalšiu konzultáciu buď v rámci podávania liečby alebo aj mimo nej. Môžete im tiež odporučiť pomoc fyzioterapeuta, psychológa špecializovaného na sexuálne poruchy a partnerské vzťahy, kognitívno-behaviorálneho terapeuta apod. Vysvetlite, prečo by konzultácia s takýmto odborníkom bola prospešná. Nezabudnite, že niektorým pacientom sa o sexe, sexualite a intimitie ľahšie rozpráva s odborníkom rovnakého pohlavia.

Ak vy sám máte problém hovoriť s pacientmi o sexuálnych problémoch, je úplne legitímne poslať ich kolegovi, ktorý sa v tejto oblasti cíti komfortnejšie a viete, že je vhodný odborník.

Pacientov treba tiež upozorniť, že na internete môžu nájsť spoľahlivé informácie, ale mali by sa poradiť o ich obsahu s LaZP.

Hľadajte informácie, vzdelávajte sa v otázkach sexuality!

Ak máte záujem o ďalšie informácie o vplyve rakoviny a jej liečby na sexuálne zdravie vašich pacientov, môžete využiť nasledujúcu literatúru a zdroje online. Kontinuálne vzdelávanie vám umožní poskytovať pacientom stále nové informácie a rady.

Odborné publikácie

- 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.
- Budem k vám úprimný, kniha, <https://psychologiasastia.sk/produkt/budem-k-vam-uprimny/>

Online zdroje

- 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.
- www.lpr.sk - poradňa
- www.onkopacient.sk - poradňa