
Sexuella möjligheter trots MS

MS-forum 2009

Birgitta Hulter

Doktor, auktoriserad klinisk sexolog (NACS)
Råd- och stödenheten, Neurologiska kliniken, Karolinska
Universitetssjukhuset, Stockholm

www.sexolog.se

birgitta@sexolog.se

Sexualitet - värderingar

Sex överallt omkring oss

- men vem känner sexuellt
välbefinnande?



Copyright Birgitta Hulter SESAM AB
www.sexolog.se

Samhällets syn på sexualitet -

- Källa till njutning, gemenskap, kärlek, stolthet
- Vi skämtar om sex
- - detta duger ej i samtal om svårigheter!

Sexuella svårigheter -

- Skamkänslor
- Upplevelse av misslyckande
- Känsla av att vara +onormal+

De flesta människor vill ha ett givande och njutbart sexliv.

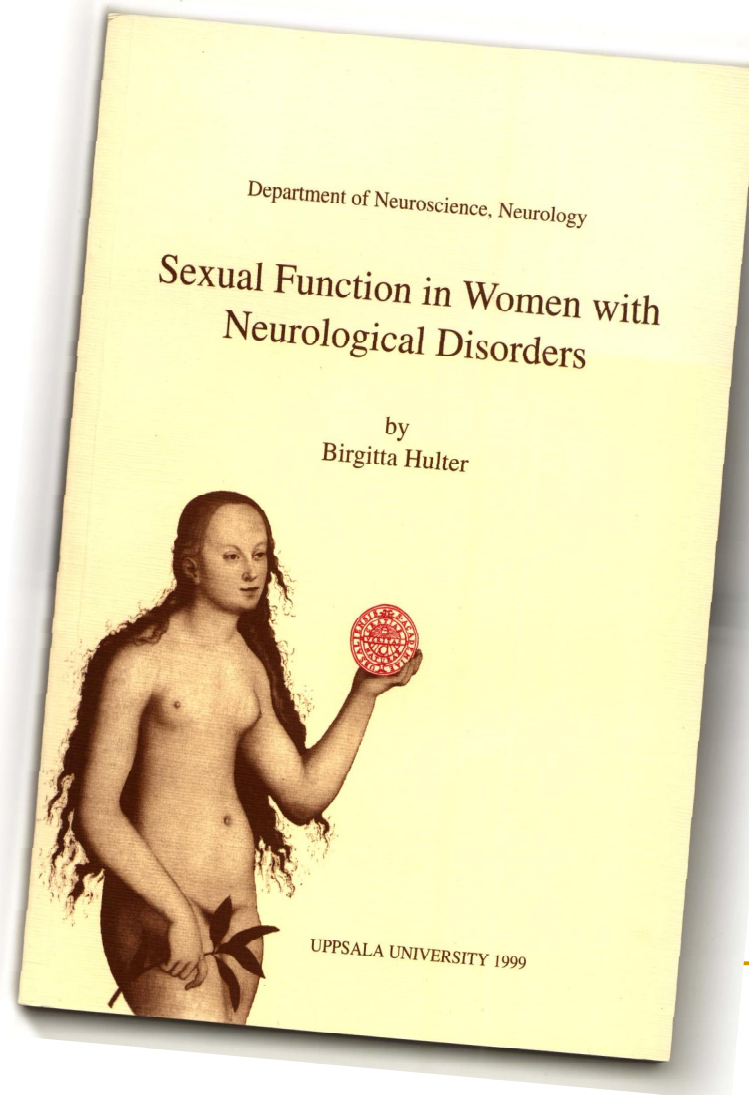
Kan vi stödja detta inom rehabilitering och hälso- och sjukvård?

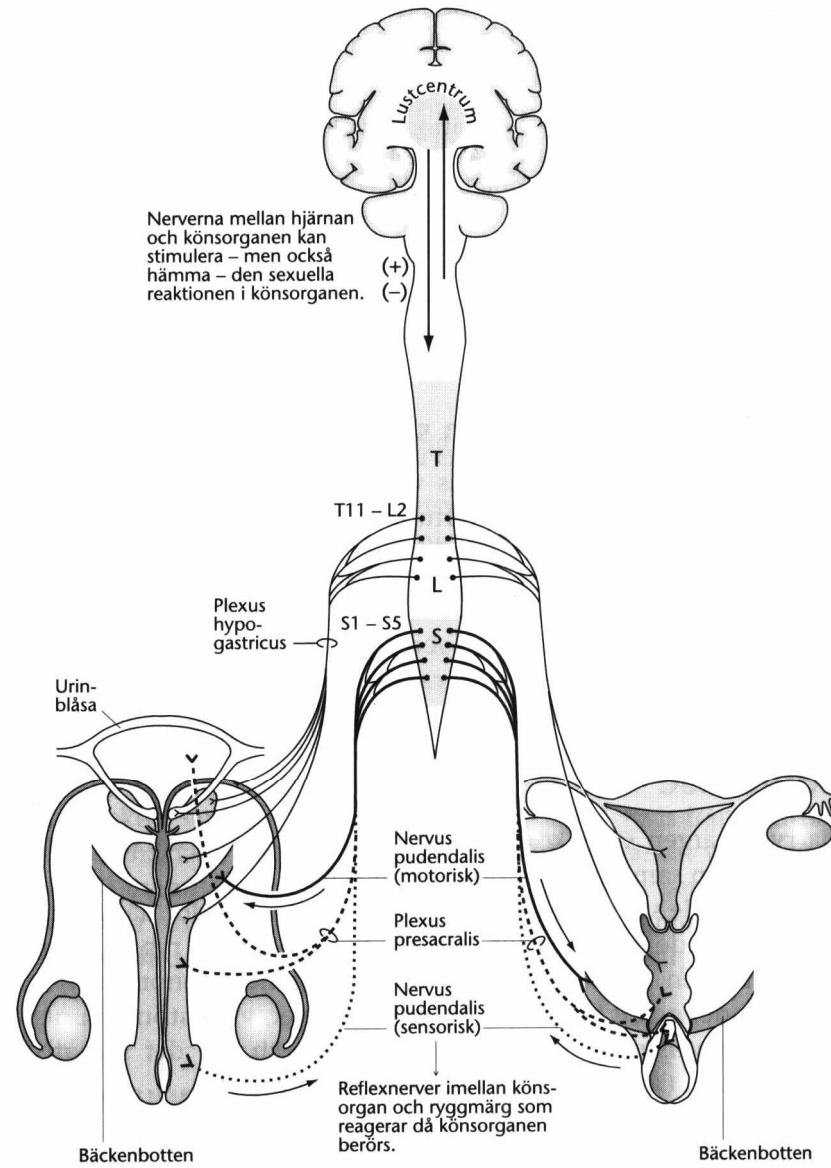
Sexualitet - förutsättningar

Förutsättningar och begränsningar för sexuell samliv

- Kroppens byggnad och funktioner
- Identiteten, ~~+~~jaget~~+~~, självkänsla
- Relation, kommunikation och samspel

Hulter B: Sexual Function in Women with Neurological Disorders, Doktorsavhandling 1999





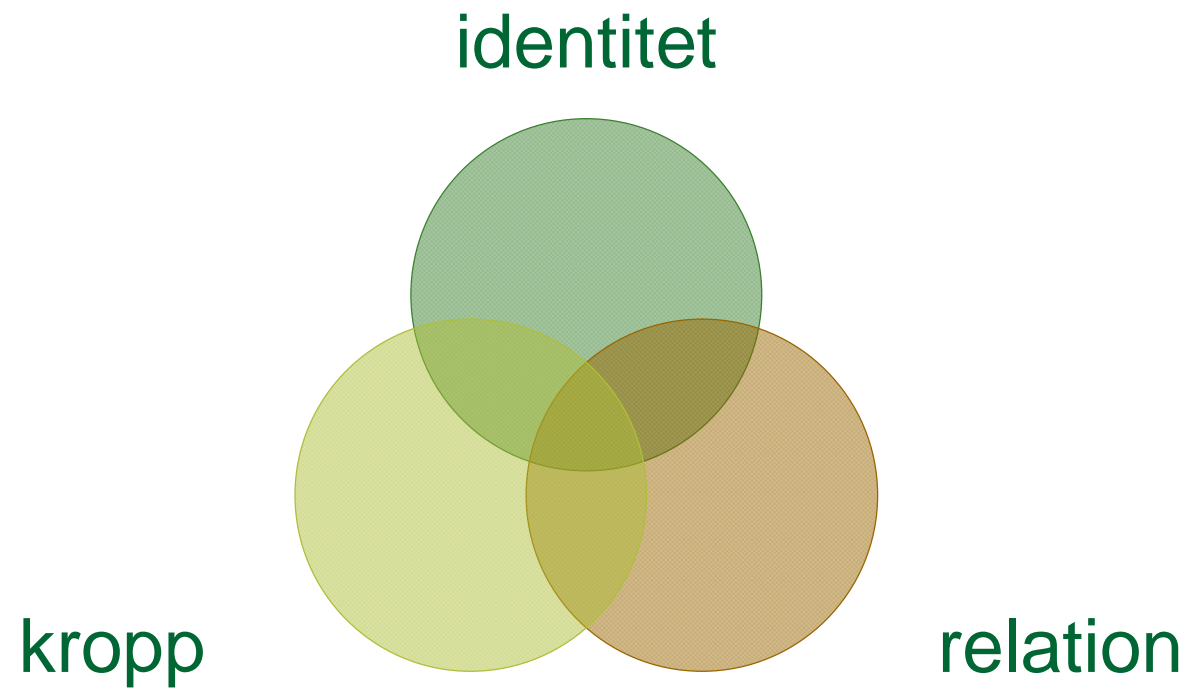
Förutsättning för sexuell funktion

- *Neurologiska skeenden*
- *Blodcirkulation*
- *Neuroendokrina systemet*

Svåra diagnoser – ett hot mot det liv man tänkt och vill

- Ett sjukdomsbesked väcker känslor!
- **Sorg** över det som förloras: hälsa, kroppsfunktioner, det friska livet
- **Skuld**känslor hos patient och anhöriga
- **Ilkska** över orättvisan i att vara drabbad
- Öm och intim beröring kan få känslorna att komma fram
- Känslor väcker **oro**
- Känslor behöver uttryckas för en sund krisbearbetning

Bio-psyko-socialt perspektiv



Sexualitet - begränsningar

MS- Kvinnor i sexologisk konsultation vid Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge

- 29 kvinnor (37 remisser)
- ålder 39 år (22 - 65)
- MS - varaktighet 10 år (0,6 - 23)
- Medelantal besök 4,6 st (1 - 21)

MS- Män i sexologisk konsultation vid Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge

- 22 män (24 remisser)
- ålder 39 år (23 - 61)
- MS - varaktighet 7 år (0 - 26)
- Medelantal besök 4,6 st (1 - 14)

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!

MS- Kvinnors känslor

Hospital Anxiety and Depression scale-HAD

- **Ångest/oro**
 - medel 10 poäng (0 - 17)
- **Depression/nedstämdhet**
 - medel 6 poäng (1 - 15)

MS- Mäns känslor

Hospital Anxiety and Depression scale-HAD

- **Ångest/oro**
 - medel 7,3 poäng (1 - 16)
- **Depression/nedstämdhet**
 - medel 5,6 poäng (0 - 11)

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)

Sexualitet – möjligheter?

Utredning, diagnos, behandling,
rehabilitering

Hantering av sexuella problem

- Våga fråga!
- Lyssna!
- Utredda
- Behandla

Att arbeta med patientens sexualitet kräver:

- Kunskap . erfarenheter
- Attitydbearbetning - medvetenhet
- Färdighetsträning - övning

Rädd att inte kunna göra
något?

Våga fråga!

Och lyssna

Samtal om svårigheter -

- Seriöst . ta sexualiteten på allvar!
- Respektfullt
- Allvarligt yrkesmässigt intresse

- - underlättar samtalet

Det går att tala om allt – men förutsätter

- Ingående kunskap om vanliga sexuella svårigheter och problem, deras bakgrund och behandlingsmöjligheter
- Tydligt syfte:
- att söka hjälpa och
- ge möjlighet till avlastning -
- genom uppriktigt samtal om förhållandena som de är.

Innehållsrika, konstruktiva samtal -

- Klinisk kompetens hos behandlaren
- och
- Förtroende från patienten

- Inbjudan till samtal
- och
- Patienten anförtror sig

Att (våga, kunna) se hur det är -

- Början till all konstruktiv förändring!

- Tydlighet - är en förutsättning för all verklig problemlösning

Det utredande samtalet -

- Är grunden för sexologisk utredning
- Är grunden för sexologisk behandling

Behandlingen börjar -

- Vid det första samtalet om sexuella svårigheter

Krav på miljön – önskelista!

- Rofylld plats för enskilda samtal
- Möjlighet att stänga dörren . med upptagetmarkering
- Ljudisolering - så att ljud inte läcker mellan ute och inne
- Bra stolar . lika för alla i samtalsrummet
- Inga bord mellan behandlare och patient
- Tid - som tillåter tänkande pauser

SESAM® AB mottagning i Stockholm



Copyright Birgitta Hulter SESAM AB
www.sexolog.se

Öppna frågor

- Patienten får berätta +hur han/hon har det+
- Behandlaren lyssnar - och försöker förstå vad patienten säger
- Behandlaren försöker uppfatta patientens känslor och reaktioner . skilt från de egna

Dvs. – professionell hållning!

- Kunnighet
- Självkännedom
- Empati

Ofta otydliga budskap -

- Förtydligande frågor,
- fördjupnings- och detaljfrågor
- kommer senare

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

Om svårigheterna ligger hos behandlaren -

Vad hindrar dig?

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

Hur har du det i samlivet?

Diagnos:

vad orsakar sexuella svårigheter?

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

Utredning:

- Sexualanamnes: lust, erektion, lubrikation, ejakulation, orgasm, tillfredsställelse?
- Blodprover: testosteron, TSH, T3, T4, HbA1c
- Klinisk undersökning
- Alprostadiiltest?

Behandling:

- **Allmänna åtgärder:**
- Parsamtal
- Optimal MS-dämpande behandling
- Förebygg endotelskada: behandla blodfetter, blodtryck, fetma, rökning!
- Planering av sexuell aktivitet
- Coping
- Sensualitetsträning

Behandling:

- **Uppllysning, sexualteknik:**
- Lokal stimulering
- Undvika smärta
- Lokal stimulering
- Avspänning
- Prestation??? . Göra???
- Uppleva! . Vara!

Behandling:

- **Hjälpmedel:**
- Glidmedel
- Vibrator
- Pubisring
- Läkemedel

Läkemedelsbehandling:

- Substitutionsterapi . hormoner
- Smärtlindrande läkemedel
- Erektionsstödjande läkemedel:
 - Peroral behandling . PDE5-hämmare
 - Lokal behandling . prostaglandin E1

Erektionsstödande behandling, PDE5-hämmare, utan läkemedelsförmån

Sildenafil	Viagra, <i>tablett</i>	90 SEK
Dos: 50 mg	(25-100 mg)	60 min
Tadalafil	Cialis, <i>tablett</i>	95 SEK
Dos: 20 mg		30 min-30 h
Alt. 5 mg dagligen		30 SEK
Vardenafil	Levitra, <i>tablett</i>	90 SEK
Dos: 10 mg	(-20 mg)	25 . 60 min

Observera!

Viagra, Cialis, Levitra

Kräver lust och sexuell aktivitet

Kontraindikation: aldrig tillsammans med nitrater

Biverkan: huvudvärk, rodnad, dyspepsi, synrubbning

Erektionsstödjande behandling, prostaglandil E1, med läkemedelsförmån

Alprostadil Bondil, *uretralstift* 100-155 SEK
Dos: 250 mkg (125 - 1000 mkg)

Alprostadil Caverject, *injektion* 63-180 SEK
Dos: 1,25 --20 - 40 mkg

Kontraindikation: överkänslighet, onormal penisanatomi,
priapismrisk

Biverkan: smärta, priapism, fibros,

Sexologisk rehabilitering – råd och stöd

- Efter en längre period av sexuell inaktivitet kan behandling som återskapar sexuella möjligheter upplevas som ett nytt samlivsproblem.

Sexologisk rehabilitering – råd och stöd

- ED medikamenter kan förbättra erektionsförmågan men .
- lusten för ökad sexuell aktivitet kanske inte delas av partnern.

Sexologisk rehabilitering – råd och stöd

- Svårigheten att tala om sexualitet ligger hos behandlaren
- Återkommande parsamtal är ofrånkomliga
 - för att stämma av parternas frustrationer och önskningar

Ett bra samliv?



Hela människan! – planera för
sexologisk rehabilitering på
mottagningen...

Kroppen

Identiteten

Relationen

Sexologisk rehabilitering – råd och stöd

- Råd och stöd till patient och partner
- Identifiera begränsningar
- Annorlunda möjligheter
- Att leva . trots allt

En ansvarig yrkesutövare -

- tillika medmänniska,
i närvaro och koncentration, här och nu,
i mötet med en patient och ett par,
- ger människor möjlighet att få vara sig själva,
se sig själva och förstå sig själva,
så att de inspireras inför framtida val och kan ta
ansvar för sitt fortsatta liv.

Hulter B: Sexualitet och hälsa 2004

