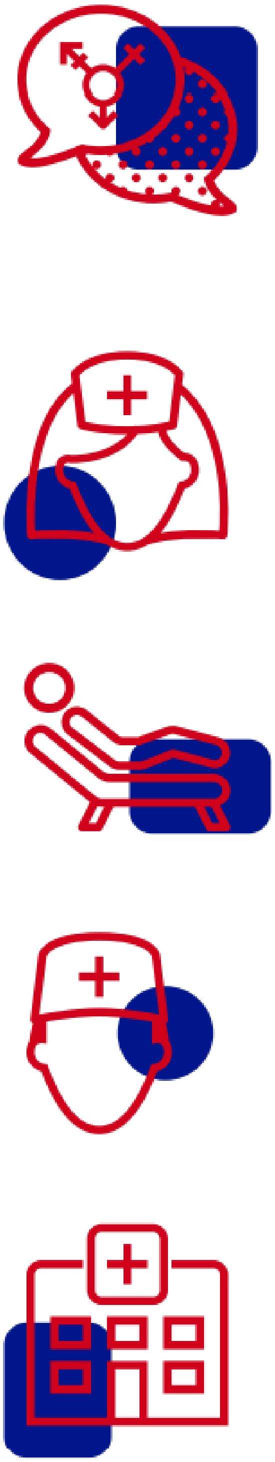


KYNSLÍV & KRABBAMEIN

Alt, tú vildi vita um tína kynsligu heilsu, men ikki tordi at spyrja um.

Krabbamein, kynslív og nærleiki

Krabbameinssjúka og serliga viðgerðin kann broyta nógv í kynslívi og nærleika hjá sjúklingi. Tað vísir seg, at í veruleikanum práta flestu heilsustarvsfólk ikki í fyrstu syftu við sjúklingarnar um trupulleikar við kynslívinum.

Hóast tað er torført hjá at kalla øllum sjúklingum og makum at tosa um alskhug, og nærleika, kann tað vera umráðandi at biðja heilsustarvsfólk um vegleiðing og kunning um broytingar, sum kunnu gera um seg í kynslívinum. So skjótt sum tú setur orð á, vilja flestu heilsustarvsfólk gera tað lættari hjá tær at tosa um tað í komandi viðtalum.

Av tí at tað kanska verður tú, sum tekur stig til prátið um kynslív við heilsustarvsfólkið, kann hesin faldarin leiða teg ígjøgnum evnið.

Sambært *Evropiska sáttmálanum um sjúklingarættindi* hevur tú rætt til allar upplýsingar viðvíkjandi heilsuni, heilsutænastum, og hvussu tær verða nýttar. Harumframt hevur tú rætt til bestu lívsgóðsku, sum fatar um, hvussu tú virkar kynsliga, og kynsligu heilsuna, sama hvat aldurin, hjúnastøðan og sjúkustigið er.

Heilsustarvsfólk eiga at kunna um allar upplýsingar á ein hátt, sum tú kanst skilja á vanligum máli. Harumframt eigur læknin at gera sær ómak at geva rætta og hóskandi heilsuhjálp við samhuga og virðing fyri tínum privatlívi, tign og sjúklingatrúnaði.

Ávirkar sjúkan ella viðgerðin, hvussu tú hevur tað kynsliga?
Tú ert ikki tann einasti/a!

Trupulleikar við kynslívinum hoyra til vanligastu hjáárinini, tá ið krabbamein er staðfest og viðgerðin er byrjað. Upplivir tú, at likamligar, kensluligar og sosialar broytingar ávirka, hvussu tú hevur tað kynsliga, ert tú ikki tann einasti/a.

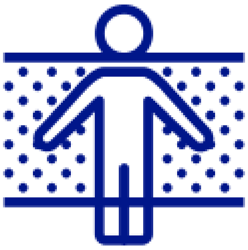
Hevur tú ilt við at tosa um títt kynslív, sig so lækna ella heilsustarvsfólki frá hesum, tey kunnu gera tað lættari fyri teg. Tú ert ikki tann einasti/a. Hugsa um, hvørji orð frægast lýsa tað, tú kennir og ver so neyv/ur sum til ber.

Hvørjar eru tær vanligastu kynsligu avbjóðingarnar og broytingarnar, elvdar av krabbameini?

Krabbameinið og viðgerðin kunnu ávirka bæði tína likamligu og sálarligu heilsu. Niðanfyri sært tú ein lista yvir vanlig likamlig og sálarlig hjáárin, sum kunnu hava ávirkan á tína kynsligu heilsu.

Likamlig árin

Krabbamein og viðgerð kunnu ávirka tín likamliga førleika at hava kynsliga samveru. Vanligar likamligar broytingar og kynsligt ólag fata um:



- **Hjá kvinnum:** skeiðin tornar, samlegan er trupul, og hon fær ilt, skeiðin treingist og minkar
- **Hjá monnum:** fær ikki reising, fær ikki avgongu
- **Bæði kyn:** møði, fruktabærið fer, hugurin fer, samlega hevur pínu við sær, kenslusemið í kynsgøgnunum fer ella broytist, og evnini at fáa orgasmu/avgongu og ymsa góða nøktan fer, fáa ikki hildið vatninum ella skarninum aftur, stomi, kropsfatanin broytist

Árin á sálarliga heilsu

Krabbameinsssjúka og viðgerð kann hava sálarlig árin við sær, hesi kunnu fata um:

- Angist og ótta
- Stúran og tunglyndi
- Tú tekur teg aftur sosialt
- Broytt sjálvsmynd, lítið sjálvsvirði ella lítið sjálvsálit
- Broytingar í sinnalagnum, kedd/ur, øði, skuldarkensla, skomm, óvissa og útihýsing, ótryggleiki
- Ørvísi ella órógvað tilknýti til maka
- Girndin fer

Hvussu fert tú undir eitt prát um kynslív við læknan/ heilsustarvsfólk?

Kanna spurningarnar, mælt verður til niðanfyri!

Sama um tú ert støk/stakur ella hevur maka, so er umráðandi at biðja um upplýsingar og stuðul í sambandi við, hvussu tú hevur tað kynsliga. Tað er serstakliga umráðandi at spyrja, áðrenn viðgerðin fer í gongd, tí tað kann gera av, hvussu best kann verða farið undir viðgerðina.

Áðrenn tú fert til viðtalið, hugsa um tínar serligu trupulleikar og skriva niður bæði spurningar og tað, ið liggur tær á hjarta.

Dømi um spurningar:

- *Er tað rætt, at eg havi broytingar í kynslívinum, sum stava frá viðgerðini?*
- *Hvørji kynslig hjáárin fari eg sannlíkt at merkja, meðan eg fái viðgerð og aftaná?*
- *Eru kynsligu hjáárini, eg nú havi, varandi? Hvørva tey av sær sjálvum?*
- *Er tað rætt vorðið, at viðmælda viðgerðin ávirkar mína kynsligu girnd?*
- *Fer kynshugurin at koma aftur?*
- *Hvat kann eg gera, um eg fái turra móðurskeið/ikki fái reising?*
- *Hvat kann eg gera, um eg fái ilt undir samlegu?*
- *Hvat kann makin gera fyri at fáa meg at kenna meg betur?*
- *Hvussu fer krabbamein at ávirka mína kropsmynd og hvussu eg havi tað kynsliga?*
- *Hvønn kann eg tosa meira við um hesi ivamálini?*
- *Kunnu makin og eg fáa hjálp við okkara kynsligu trupulleikum? Hvar?*
- *Hvar kann eg finna viðkomandi upplýsingar á alnetinum?*

Hevur tú spurningar um kynslív?
Her finnur tú fleiri upplýsingar og kanst leita tær ráð!

Hvørji heilsustarvsfólk átti tú at tosað við?

Flestu heilsustarvsfólk kunnu veita tær ráð og viðgerð, sum kunnu hjálpa tær, ella vísa tær til onkran, sum kann hjálpa tær at skilja og koma til sættis við tínar kenslur og broytingar. Tað, sum ræður mest um, er, at tú vendir tær til heilsustarvsfólk, sum tú hevur álit á og hevur gott samskifti við. Hevur tú hug at tosa um eitthvørt í sambandi við likamlig hjáárin, kanst tú byrja við kommunulæknanum, krabbameinslæknanum ella sjúkrarøktarfrøðingi. Tørvar tær meira kensluligan og sosialan stuðul, bið um eina ávísing til ein kliniskan sexolog, sálarfrøðing ella sosialráðgeva.

Hav í huga, at flestu trupulleikar við kynslívinum kunnu koma eina tíð eftir viðgerðina. Í hesum føri kann kommunulæknin verða tann fyrsti at hjálpa tær og vísa tær til rættan serfrøðing alt eftir, hvørjar trupulleikar, tú hevur.

Hvar kann eg fáa álítandi hjálp og upplýsing?

Hevur tú ilt við at finna eftirfarandi upplýsingar á netinum, bið so heilsurstarvsfólk hjálpa tær. Dømi um hentar heimasíður:

- Sjúkrahúsini
- Krabbameinsfelagið
- Onnur sjúklingafeløg
- Kræftens bekæmpelse
- Apotekið

7 góð ráð at taka til sín

1. Tað er so ymist, hvat kynslív merkir hjá fólki, og fólk vísa sín seksualitet á sín egna serstaka hátt.
2. Kynslív og kynsligur tørvur hvørvur ikki, tá ið sjúklingur fær staðfest krabbamein, men tað kann hava ymsan týdning, sum viðgerðin líður, og kann krevja at verða viðgjørd undir ymsu stigunum á leiðini (sjúkugreining/ viðgerð/ eftir sjúku). Enntá í seinasta stigi (tí palliativa) eru folk kynsliga virkin og hava tørv á tøttum ella kynsligum sambandi.
3. Sjúkan og viðgerðin kann elva til órógv og broytingar í kynslívinum. Við hvørt bara eitt skifti, í øðrum førum í langa tíð.
4. At røkja nærleika er ógviliga umráðandi á tíni leið undir sjúku. At nøkta seg sjálva/n, at práta, lurta, nema við, halda um og kína hvør øðrum kann gera, at tú fært tað betur sálarliga og gera tað lættari at verða kynsliga virkin.
5. Tað kann vera eitt gott hugskot at bjóða makanum við til læknaviðtalu og samrøður, tá ið tú ætlar tær at tosa um títt kynslív og trupulleikar hesum viðv.
6. Vinir, familja og onnur, sum eru ella hava verið í somu støðu sum tú, kunnu vera tær til hjálpar at lætta um tínar kensluligu avbjóðingar.
7. **Kynslig heilsa hevur týdning, og at røkja kynsliga heilsu er umráðandi. Tað er í lagi at biðja um upplýsingar um mál, sum viðv. kynslívi, og at fáa góð ráð og sálarligan stuðul frá yrkiskønum fólki.**