

Kynlíf er iðja



JÚLIANNA
HANSDÓTTIR, IÐJU-
ÞJÁLFI, SVIÐSSTJÓRI
Á LUNGNASVIÐI
REYKJALUNDAR



GUNNGILDUR
GÍSLADÓTTIR,
IÐJUPJÁLFI M.Sc.
SVIÐSSTJÓRI Á
VERKJASVIÐI
REYKJALUNDAR

Kynlíf er ein af grunnþörfum mannsins. Kynlíf er einskonar samheiti yfir þörf okkar fyrir nálægð við aðra einstaklinga, samskipti, langanir, þarfir, tilfinningar og viðhorf. (Jóna Ingibjörg, 1988, Gunnhildur, 2001). Í kynlífi speglast þjóðerni okkar, félagsleg og tilfinningaleg gildi auk persónulegri einkenna (Couldrick, 1998). Kynhvötin er til staðar í mismunandi magni í gegnum allt lífið án tillits til aldurs, kyns, heilsu eða stöðu í þjóðfélaginu og er mikilvægur hluti sjálfsmyndar okkar, hvort sem við lifum í samræmi við hana eða ekki. Flestir sjúkdómar og sennilega flestar meðferðar hafa áhrif á kynhvöt manna. Hinn sjúki missir jafnvel alla löngun í kynlíf og hættir smám saman að lifa því, áhrifin geta verið að þar fjarlægist hvort annað og þar með geta nálægð, blíða og einlægni horfið úr sambandinu. Þetta gerist oft á sama tíma og hinn sjúki þarf mest á nærveru ástvinar að halda (Romedal og Castle, 2002).

Iðjupjálfun og kynlíf

Ekki hefur verið lögð áhersla á að iðjupjálfar meti iðjuvanda skjólstæðinga sinna þegar kemur að kynlífi enda hafa verið skiptar skoðanir hjá iðjupjálfum um hvernig og hvort flokka eigi kynlíf undir iðju. Í kring um 1990 vildi Kielhofner meina að kynlíf flokkaðist ekki undir iðju en væri mikilvægt fyrir manneskjuna (Couldrick, 1998). Kielhofner taldi það að lifa af og fjölga sér lægi í eðli mannsins ásamt því að borða og forðast sársauka. Kynlífið væri því ekki skilgreint sem iðja heldur sem athöfn til að mynda samband við annan einstakling og þjónaði einnig fjölgunartilgangi (Kielhofner, 1993). Auðvitað voru ekki allir iðjupjálfar sammála skoðunum Kielhofners og kom til dæmis Maureen Neistadt fram á sama tíma og gekk út frá því vísu að iðjupjálfar ræddu um kynlíf við skjólstæðinga sína enda taldi hún kynímynd svo samofna sjálfsmyndinni að ekki væri hægt að skilja þetta tvennt að (Neistadt, 1993). Hún áleit að fagstétt sem teldi sig hafa heildarsýn á vanda skjólstæðinga sinna ætti að sjálfsögðu að

fjalla um kynlíf ekki síður en annað (Couldrick, 1998).

Ein rökin fyrir því að iðjupjálfar ættu ekki að ræða kynlíf við skjólstæðinga eru að til er sérhæfð fagstétt sem vinnur með kynlífsvandamál fólks. Það þarf hins vegar að skima vandamálið áður en hægt er að vísa skjólstæðingi til kynlífsráðgjafa og eru iðjupjálfar sú stétt sem fær besta yfirsýn yfir heildarvanda skjólstæðings hvað iðju varðar. Margir skjólstæðingar eru við innlögn hér á Reykjalund orðnir vanir kynlífslausri tilveru. Þeir þurfa því að spyrja sig hvort erfiðleikar þeirra séu vandamál. Vitaskuld þurfa iðjupjálfar að framvísa skjólstæðingum til kynlífsráðgjafa ef vandamálið er sértækt eða of langvarandi til að iðjupjálfi geti komið með ráðleggingar til hjálpar. Hinsvegar er kannski ekki greiður aðgangur að slíkri ráðgjöf þar sem að okkur vitanlega er ekki hægt að nálgast slíka þjónustu inni á sjúkrahöfnum á Íslandi. Jóna Ingibjörg Jónsdóttir kynlífsfræðingur sagði á fyrirlestri sem hún hélt fyrir Félag fagfólks um endurhæfingu, að í 90% tilfella þurfi almennur starfsmaður ekki sérþekkingu til að aðstoða skjólstæðinga með kynlífsvandamál þeirra. Mesta hjálpin er fólgin í því að ljá eyra - ekki endileg vita öll svörin. (Jóna Ingibjörg, 2003)

Aðferðir iðjupjálfa á Reykjalundi

Iðjupjálfar á Reykjalundi hafa lengi haft áhuga á að koma markvissar inn á kynlíf í viðtölum sínum við skjólstæðinga. Eftir að iðjupjálfadeildin tók þá ákvörðun að nota Canadian Occupational Performance Measure (COPM) sem mælitæki í meðferð hefur opnast sá möguleiki að tala um kynlíf undir eigin umsjá. Misjafnt er hvernig við höfum nálgast þetta efni og fer það að sjálfsögðu eftir skjólstæðingum okkar og hvar þeir eru staddir. Greinarhöfundar vinna á tveimur ólíkum sviðum, lungnasviði og verkjasviði, en hafa þó rekist á ýmis áþekkt vandamál hjá skjólstæðingum sínum. Sjálfsmynd einstaklinganna hefur breyst frá því að vera frískur og virkur einstaklingur í það að vera sjúkur og óvirkari. Við það laskast sjálfsmynd hans og sjálfstraust og ýtir bæði umhverfi og heilbrigðiskerfi yfirleitt undir þá ímynd hans. Afleiðingin er oft veikari eða jafnvel engin kynferðisleg virkni sem stafar af líkamlegu ástandi, veikari sjálfsmynd og því að umhverfið sér

viðkomandi einnig í hlutverki sjúklings. Iðjuþjálfar á Reykjalundi hafa reynt að miðla reynslu sinni af íhlutun á kynlífi skjólstæðinga til hvor annarar, fræðast meira um hvernig við getum liðsinnt skjólstæðingum okkar og víðað að sér fræðsluefni. Iðjuþjálfafélag Ísland sýndi einnig lofsvert framtak er Sigrún Garðarsdóttir iðjuþjálfari og Jóna Ingibjörg Jónsdóttir kynlífsráðgjafi voru fengnar til að halda fyrirlestra um hvernig ræða eigi við skjólstæðinga um kynlíf og síðan voru kynlífs hjálpartæki kynnt.

Mikilvægt er að iðjuþjálfar hafi grunnþekkingu í lífeðlisfræði, sem felur meðal annars í sér að kunna skil á kynfærum karla og kvenna, þekkja hlutverk þeirra og kunna nöfn yfir kynfæri og helstu hluta þeirra. Upplýsingar þessar er hægt að nálgast í þeim bókum sem fjalla um kynlíf og þurfa ekki að vera fræðibækur sem slíkar heldur einmitt aðgengilegar fyrir alla að lesa. Þá hafa einnig verið gefnir út bæklingar eða greinar um sértæk vandamál og má þar nefna grein um konur og sykursýki (Fríða Bragadóttir, 2002). Við mælum með að geta látið skjólstæðingana hafa lesefni með sér til að glugga í og jafnvel lesa með maka sínum, því mikilvægt er að tengja hinn aðilann í parsambandinu því sem verið er að gera. Oft getur verið gott að koma á fundi með parinu þar sem vandamálið er rætt við báða aðila og lausna leitað. Eins og áður er bent á þarf iðjuþjálfinn ekki alltaf að hafa svar á reiðum höndum heldur er mikilvægt að parið sjálft finni lausnina í sameiningu. Það gerist oft þegar vandamálið hefur verið sett í orð og er komið fram í dagsljósið.

Kynímynd skjólstæðinga

Við fötlun eða sjúkdóma rekur fólk sig oft á að kynlíf þeirra er orðið að vandamáli (Godson, 2002) Heilbrigðisstarfsfólk ýtir meðvitad eða ómeðvitad undir það með því að láta hjá líða að spyrja út í kynlíf fólks en spyrjum í stað þess um flesta aðra þætti s.s. mataræði, svefn og hægðir! Einnig er forvitnilegt að velta fyrir sér því umhverfi sem við bjóðum skjólstæðingum upp á. Ýtir klæðnaður starfsfólks undir kynlausa ímynd - sloppar, pokabuxur, flíspeysur? Hver verður kynímynd skjólstæðinga ef umhverfið er kynlaust? Neistadt (1993) telur að iðjuþjálfar skuli ýta undir sterkari sjálfsmynd skjólstæðings með því að hrósa ytra útliti ekki síður en afrakstri verkefnavinnu. Það að veita klæðaburði athygli, breytingu á hárstíl eða útliti almennt bætir sjálfsímynd skjólstæðings og þar með fær

hann þá tilfinningu að vera aðlaðandi og áhugaverður.

Starfsfólk þarf að varast það að falla í þá gryfju að ákveða fyrir skjólstæðinginn að ekki sé við hæfi að hann stundi kynlíf (orðinn of gamall, of veikur, of skertur). Það er mikilvægt að við sem starfsfólk séum forðomalaus í umræðunni um kynlíf, því okkar trú og gildismat má ekki hafa áhrif á leiðbeiningar okkar. Iðjuþjálfar þurfa að reyna að nálgast hvað það er sem einstaklingurinn þarfnast þegar kemur að kynlífi, hvort það hafi mikla eða litla þýðingu fyrir viðkomandi líkt og við nálgumst annan iðjuvanda. Við verðum að hafa það í huga að einstaklingar hætta ekki að vera kynverur þrátt fyrir fötlun. Þörfin fyrir líkamlega nálgæð hverfur ekki með aldrinum þó kynlíf kunni að breytast úr fjórlegum kynlífsleikjum yfir í notalegar strokur. Fáir skjólstæðingar þurfa sérsniðnar tillögur en eftir sem áður þarf iðjuþjálfinn að ganga inn í þá íhlutun eins og aðrar og bestu raun gefur að hafa maka eða félag með í þeirri umræðu. Mikilvægt er að muna að hjálpartæki númer eitt í kynlífs umræðu er opinn hugur. Í grein sinni um kynlíf og ráðgjöf segir Neistadt að ef iðjuþjálfinn er óöruggur með eigið kynlíf er hann óöruggur í ráðleggingum sínum til skjólstæðinga og það getur verið óþægilegt fyrir skjólstæðinginn. Því hvetur hún iðjuþjálfara til að horfast í augu við sitt eigið gildismat gagnvart kynlífi, styrkja sjálfstraust sitt gagnvart kynlífi og geta þannig veitt skjólstæðingum sínum þá tilfinningu að kynlífið sé málefni sem ekki á að stinga undir borð (Neistadt, 1993).

Plissit-líkanið

Jack Annon hannaði PLISSIT-líkanið árið 1974 til að auðvelda starfsfólki að nálgast umræðu um kynlíf á videigandi hátt. Til að skilja hvað það er sem einstaklingurinn þarfnast og þá nálgast vandamálið þar. Líkanið byggir á 4 mismunandi stigum sem eru eftirfarandi:

Permission

- gefa leyfi fyrir umræðu um kynlíf.

Þetta stig getur verið árangursríkt í sumum tilfellum og bæði videigandi og hjálplegt þegar það er notað í beinu samhengi við markmið skjólstæðingsins. Margt fólk er einungis að leita eftir staðfestingu á því að langanir þess séu í lagi - að það sé leyfilegt að líða eins og því líður. Hér getur iðjuþjálfinn t.d. sagt. „Er í lagi að ég spyrji þig um kynlíf þitt?“ Eða „margir sem eru í þínum sporum hafa lent í vandræðum í kynlífi-

inu. Hefur þú upplifað slíkt?“ Annað dæmi um nálgun er grein í verkjaskólahefti Reykjalundar þar sem fjallað er um kynlíf og verki. Skjólstæðingum er bent á að iðjuþjálfar tali um þetta vandamál ef viðkomandi óskar.

Limited Information

- takmarka upplýsingar.

Þetta stig helst oft í hendur með því að gefa leyfi. Oft þjóna þessar upplýsingar þeim tilgangi að bægja frá goðsögnum eða ranghugmyndum. Mikilvægt er að takmarka þær upplýsingar sem gefnar eru við vandamáli sem skjólstæðingurinn upplifir. Ekki fræða viðkomandi um allt sem lýtur að kynlífi heldur beina sjónum sínum að því atriði sem skjólstæðingurinn tekur upp. Hér reynir mjög á vitneskju iðjuþjálfans um kynlíf, faglegan bakgrunn og eigin gildi. Hér getur verkefni hans verið að gefa videigandi ráð, t.d. afhenda fræðsluefni eins og greinar um samfarastellingar verkjafólks, benda á kafla um kynlíf í bæklingnum „Öndum létta“, upplýsa um mismunandi gerðir hjálpartækja og hvar sé hægt að nálgast þau.

Specific Suggestions

- ákveðnar tillögur.

Ólíkt fyrri þrepum PLISSIT- líkansins sem fjalla um að skjólstæðingur breyti hegðun sinni eða fái einhverskonar meðferð og/eða almennar upplýsingar er hér komið að framkvæmdarstigi. Hvort hér þurfi að vísa skjólstæðing til sérfróðari aðila verður iðjuþjálfinn að meta í hverju tilviki fyrir sig. Hér þarf iðjuþjálfinn að koma með sérstakar tillögur sniðnar að þörfum þessa skjólstæðings svo sem að setja púða undir mjaðmir við samfarir, kenna öndunartækni, benda á videigandi lyfjagjafir eins og t.d. að pústa sig með berkjuvikkandi lyfjum fyrir samfarir, benda á mismundi lausnir vegna risvandamála hjá körlum, ráðleggja ákveðna tegund af sleipiefni og þannig má lengi telja.

Intensive Therapy

- meðferð/kynlífsráðgjöf.

Þetta stig er yfirleitt videigandi þegar í ljós hefur komið að skjólstæðingur á við flókin tilfinningarleg og andleg vandamál að etja. Þá getur einnig verið um að ræða vandamál sem á rætur að rekja til lyfjagjafar sem krefst aðkomu sérfræðings.

Hér er skjólstæðingurinn kominn í sér-tæka kynlífsmeðferð eftir að iðjuþjálfari hefur mælt með slíkri meðferð.

Gullkorn

Að lokum er gott er að hafa eftirfarandi í huga áður en umræða er hafin:

- Veljið góðan stað og stund.
- Leyfið skjólstæðingnum að koma sjálfum inn á vandamálið með því að opna umræðuna en ekki þrýsta á hann.
- Gerið aldrei athugasemdir við kynlífshegðun og/eða kynlífsiðkun skjólstæðingsins.
- Ítrekið þagnarskyldu iðjuþjálfara gangvart skjólstæðingnum ykkar.
- Verið með nöfn yfir kynlífsráðgjafa sem þið getið látið skjólstæðinginn hafa.

Með þessari stuttu grein vonumst við til

að hafa vakið iðjuþjálfara til umhugsunar um okkar nálgun gagnvart kynlífi skjólstæðinga okkar. Þar sem við sem fagstétt teljum okkur líta heildrænt á einstaklinga finnst okkur að ekki sé hægt að líta framhjá kynlífi sem hluta af iðju. Væri óskandi að fleiri tækju þátt í þessari umræðu.

Heimildarskrá:

Association of Reproductive Health Professionals (April 27, 2002) *Communicating About Sexuality*. Sótt 10. nóv. 2003, frá <http://www.arhp.org/healthcareroviders>.
Björn Magnússon ofl. *Öndum léttar: fræðsla um lungnasjúkdóma, orsakir þeirra, meðferð, orkusparnað, úthaldsþjálfun, ferðalög*

og fleira. Mosfellsbær: Reykjalundur endurhæfingarmiðstöð, 1992.

Benestad, E.E.P (2003 januar). *Selvbilde og samliv ved kronisk sykdom*. Fyrirlestur fluttur á ráðastefnu Den 4. nasjonale Lungerehabiliteringskonferansen, Oslo.

Couldrick, L. (1998). Sexual Issues: An Area of Concern for Occupational Therapists *British Journal of Occupational Therapy*, 61, 493-496.

Fríða Bragadóttir, Konur og sykursýki. Þýtt og staðfært úr ensku. *Jafnvægi* 1. tbl. 25.árg. nóv. 2002.

Godson, S. og Agace, M. (2003). *Stóra kynlífsbókin* (Ágúst Sverrisson þýddi). Reykjavík: PP. Forlag.

Gunnhildur Gísladóttir. *Verkir og kynlíf - hugleiðing*. Í hefti verkjaskólans gefið út af verkjasviði Reykjalundar, 2001

Jóna Ingibjörg Jónsdóttir (2003, janúar). *Að ræða við skjólstæðinga um kynlíf*. Fyrirlestur fluttur á ráðstefnu Félags fagfólks um endurhæfingu, Reykjavík.

Jóna Ingibjörg Jónsdóttir (2003, janúar). *Kynlífsráðgjöf til fatlaðra*. Fyrirlestur fluttur á fræðslufyrirlestri hjá Iðjuþjálfafélagi Íslands, Reykjavík.

Kielhofner, G. (1993). Occupation as the major activity of humans. Í H Hopkins, H Smith (ritstj.), *Willard and Spackman's occupational therapy*. 8th ed. (bls. 137-144). Philadelphia: JB Lippincott.

Kolstad, A. (2003, januar). *Lyst på livet? Hvordan skape livsglede, hos seg selv og andre?* Fyrirlestur fluttur á Den 4. nasjonale Lungerehabiliteringskonferansen, Oslo.

Neistadt, M. (1993). Human sexuality and counselling. Í H Hopkins, H Smith (ritstj.), *Willard and Spackman's occupational therapy*. 8th ed. (bls. 148-154). Philadelphia; JB Lippincott.

Romedal, S. og Castle, N.M. *Kronisk lungesygdom og seksualitet*. (Bæklingur). Kristiansand: Vest-Agder Sykehus HF, 2002.

Sigrún Gardarsdóttir (2003, janúar). *Iðja - Kynlíf*. Fyrirlestur fluttur á fræðslufyrirlestri hjá Iðjuþjálfafélagi Íslands, Reykjavík.

Oft þarf bara einn hlut til að gera lífið auðveldara

Þjónusta Landsbankans gerir líf þitt auðveldara. Til að tryggja þér góða afkomu á efri árum skaltu leggja fyrir í lífeyrissparnað hjá fyrirtæki sem þú getur treyst.

Því ef þú setur það sem þú safnar í lífinu á öruggan stað getur þú hætt að vinna án þess að hætta að njóta lífsins.

Og þannig verður lífið auðveldara.

Lífeyrissparnaður

 Landsbankinn