



Kom op
tegen Kanker



Stichting
tegen Kanker
Fondation
contre le Cancer

SENSOA
PRAAT OVER SEKS

KANKER & SEKS

Wat **zorgprofessionals** met hun patiënten moeten bespreken, maar waar ze misschien bang voor zijn om zelf over te beginnen...

ECL  PATIENT
SUPPORT
WORKING GROUP

Seksuele klachten na kanker

Problemen op vlak van **intimiteit en seksualiteit** komen frequent voor bij kankerpatiënten. Naargelang het type kanker en type behandeling, ervaren **20% tot 100%** van de patiënten seksuele klachten. Deze klachten kunnen zowel **fysieke als psychosociale oorzaken** hebben:

Fysieke gevolgen van de kanker(behandeling), zoals onder meer verlies van libido door anti-hormonale therapie, chemotherapie of radiotherapie; verminderde fysieke opwinding (verminderde lubricatie, erectiestoornissen, sensorische beperkingen) door chirurgie, chemo- of radiotherapie; incontinentie of stoma; verlies van vruchtbaarheid; vermoeidheid.

Psychologische gevolgen van de kanker(behandeling) die een impact hebben op het seksueel welzijn zoals distress, depressieve gevoelens, angst, onzekerheid, veranderd lichaamsbeeld, schaamtegevoelens, verminderd zelfvertrouwen, grotere terughoudendheid en ontwikkeling van vermijdingsstrategieën bij lichamelijk of seksueel contact;

Sociale gevolgen van de (kanker)behandeling die een invloed kunnen hebben op het seksueel welzijn zoals grotere terughoudendheid bij lichaamscontact met anderen, eenzaamheid, relatieproblemen door een verminderde relationele tevredenheid, en sociale afzondering, bijvoorbeeld door incontinentieproblemen.

Seksuele problemen veroorzaakt door een kanker(behandeling) kunnen bij patiënten leiden tot gevoelens van spijt, depressie, relatieproblemen, enz. en dus tot een aanzienlijke vermindering van hun levenskwaliteit. Het is daarom noodzakelijk om de negatieve gevolgen van de behandeling op seksualiteit proactief te bespreken en de patiënten verder te ondersteunen.

Praat met je patiënt over seksualiteit!

Seksualiteit is vaak nog een taboeonderwerp voor zowel patiënten als zorgverleners. De overgrote meerderheid van de kankerpatiënten en hun partners voelen zich niet op hun gemak om zo'n gevoelig onderwerp zelf ter sprake te brengen. Toch zouden ze na een consultatie spijt kunnen hebben dat ze niet over hun seksuele zorgen en problemen hebben kunnen praten met een zorgverlener. **Daarom moeten zorgverleners het onderwerp altijd zelf ter sprake brengen:** zorgverleners worden door de patiënt als de deskundigen beschouwd en verwachten vaak dat zorgverleners het gesprek hierover beginnen.

Brochures en informatiemateriaal over kanker en seksualiteit dat zichtbaar beschikbaar is in de consultatieruimte geven de patiënt al de boodschap dat seksualiteit een belangrijk en relevant gespreksonderwerp is.

Hou er rekening mee dat het de eerste keer kan zijn dat de patiënt over zijn/haar seksuele problemen spreekt en dat praten voor hem/haar een grote opluchting kan zijn. **Eerst actief luisteren is hier de boodschap! Advies op maat geven komt nadien.**

Hoe begin je een gesprek over seksuele problemen met de patiënt?

Bereid het gesprek voor

Hou er rekening mee dat gesprekken over intieme kwesties tijd kunnen kosten. Plan daarom de consultatie op voorhand en reserveer **voldoende tijd** om een grondig gesprek te voeren.

Zorg ervoor dat de consultatie in een comfortabele en afgesloten ruimte plaatsvindt om de **privacy** te garanderen en de patiënt aan te moedigen open te zijn over zijn/haar seksuele problemen.

Gebruik altijd neutrale en inclusieve termen zoals 'partner' en stel vragen op een niet-oordelende manier. **Vermijd veronderstellingen** over je patiënt op basis van leeftijd, uiterlijk, burgerlijke staat,... Tenzij de persoon hierover meer informatie met je deelt, maak je geen veronderstellingen over seksuele geaardheid of gedrag, genderidentiteit of culturele achtergrond van de persoon.

Om een band met je patiënt op te bouwen, start je best eerst met algemene, medische info voordat je persoonlijke en intieme kwesties aansnijdt. Aan het einde van het gesprek kan je de patiënt vragen om zijn/haar **partner(s)** naar een volgende afspraak mee te brengen als je van plan bent om het thema seksualiteit (verder) te bespreken.

Leg uit dat seksuele klachten een veelvoorkomend probleem zijn

Een gesprek hierover starten kan je doen door te benadrukken dat seksuele klachten vaak voorkomen bij kankerpatiënten en dat de patiënt zich niet in een unieke of zeldzame situatie bevindt:



"We weten dat veel patiënten met vergelijkbare behandelingen effecten ervaren op hun seksualiteit - ondervind jij ook veranderingen op seksueel vlak?"

Zo ja: **"Wij ondersteunen je graag bij de aanpak hiervan - waar maak je je zorgen over op dit vlak?"**

Zo niet: **"Goed, neem gerust contact met ons op als er zich in de toekomst een probleem voordoet. Misschien kunnen we er een oplossing voor vinden"**

Je kan ook uitleggen dat je als professional bezorgd bent om de levenskwaliteit van de patiënt en dat je van andere patiënten weet dat de impact van de kankerbehandeling op relaties en seksualiteit aanzienlijk kan zijn. Hoewel je misschien niet alle vragen kan beantwoorden, creëer je een veilige omgeving voor patiënten om over hun seksuele zorgen te praten.

Vraag toestemming

Gezien de diverse culturele en religieuze achtergrond, het geslacht en de leeftijd van kankerpatiënten, valt het aan te bevelen om de patiënt altijd expliciet toestemming te vragen om over seksuele problemen te praten zoals:



"Is het goed voor jou om dit meer in detail te bespreken?" of

"Wil je er nu of later hierover praten?"

Vermijd veronderstellingen over hoe de persoon tegenover seksuele thema's staat.

- Als de patiënt akkoord gaat, stimuleert dit bij hem/haar een gevoel van eigenaarschap en controle om dit intieme domein van het leven met een zorgverlener te bespreken.
- Zo niet, laat de patiënt weten dat je altijd beschikbaar bent om zijn/haar vragen en zorgen te bespreken.

Moedig de patiënt aan om over zijn of haar zorgen en ervaringen te praten



Begin met een open vraag, zoals: **"Heb je problemen op vlak van intimiteit en seksualiteit ondervonden sinds je kankerdiagnose/sinds het begin van je behandeling?"**

Stel dan meer specifieke vragen (wanneer? waar? wat? hoe?) om precieze en duidelijke antwoorden te krijgen, zoals: **"Heb je tijdens je laatste geslachtsgemeenschap pijn gevoeld of andere problemen ondervonden?"** en **"Heb je eerder problemen ondervonden? Wat vind je ervan? Wat is de reactie van je partner?"** Probeer ja/nee-vragen te vermijden.

Zorg ervoor dat jij en je patiënt de gebruikte termen op dezelfde manier begrijpen om verwarring te voorkomen. Als je niet bekend bent met een term die je patiënt gebruikt, vraag dan om uitleg. Als je er niet zeker van bent dat de patiënt een term op dezelfde manier begrijpt, wees dan bereid om deze uit te leggen. Als de patiënt zich ongemakkelijk voelt om bepaalde onderwerpen openlijk te bespreken, respecteer dit dan en stel voor om op een volgende afspraak of met een andere zorgverlener hierover een gesprek te voeren.

Informeer de patiënt



Geef beknopte en duidelijke informatie aan de patiënt over anatomie, fysiologie, seksuele respons, de mogelijke bijwerkingen van de kankerbehandeling en andere aspecten die relevant kunnen zijn voor zijn of haar ervaring.

Vat de klachten van de patiënt samen en herhaal ze



Vat samen wat de patiënt over zijn klacht(en) gezegd heeft en controleer of je ze goed begrepen hebt. Dit helpt om de ervaring van de patiënt te valideren.

Geef de patiënt verder deskundig advies en verwijst hem of haar door



Geef praktisch advies om de patiënt te helpen met zijn of haar klacht(en). Plan een nieuwe afspraak voor verdere behandeling/ondersteuning of adviseer de patiënt om hulp te zoeken bij een andere zorgverlener met meer expertise, zoals bijv. een seksuoloog, psychotherapeut, kinesitherapeut, relatietherapeut. Vergeet niet uit te leggen waarom een consultatie bij die specifieke zorgverlener nuttig zou zijn. Je kan een patiënt ook doorverwijzen naar een zorgverlener van hetzelfde geslacht indien dit een gesprek over seks, seksualiteit en intimiteit kan vergemakkelijken.

Als je het zelf lastig vindt om over seksuele klachten met je patiënten te bespreken, voel je dan vrij om hen door te verwijzen naar een collega die zich op dit gebied zekerder voelt. Vertel patiënten bovendien waar ze betrouwbare informatie kunnen vinden op het internet.

Lees meer over het bespreken van seksuele problemen bij kankerpatiënten

Voor meer informatie over kanker en seksuele gezondheid, kan je onderstaande literatuur en online bronnen raadplegen.

Aanbevolen literatuur:

- 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
- Reisman, Y. and Giannotti, W. (Eds.) (2017) Cancer, Intimacy and Sexuality: A Practical Approach. Basel: Springer
- Schover, L. (1997) Sexuality and Fertility After Cancer. New York: Wiley & Sons
- Borms, R. & Vermeire, K. (2020). Spreken is goud: Seksuele gezondheid bespreekbaar maken met de Onder 4 ogen methode. Ontwikkeling en implementatie bij huisartsen in Vlaanderen. Tijdschrift voor Seksuologie 44, 3.

Online bronnen:

- Sensoa (2021) Seksuele gezondheid proactief bespreekbaar maken met de Onder 4 ogen methode: www.pratenoverseks.be
- ESMO (2019) E-Learning: Sexuality and Intimacy After Cancer: <https://oncologypro.esmo.org/education-library/esmo-e-learning-and-v-learning/sexuality-and-intimacy-after-cancer>
- Macmillan Cancer Support (2020) Sex and Side Effects of Cancer Treatment: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/treatment/coping-with-treatment/your-sex-life/sex-and-side-effects-of-cancer-treatment>
- NCSH (2019) Sexual Health and Your Patients: A Provider's Guide. Washington, DC: Altarum Institute: <https://nationalcoalitionforsexualhealth.org/tools/for-healthcare-providers/sexual-health-and-your-patients-a-providers-guide>
- ACS (2020) How Cancer and Cancer Treatment Can Affect Sexuality: <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/how-cancer-affects-sexuality.html>
- CCS (2018) Sex, Intimacy & Cancer: <https://www.cancer.ca/~/-/media/cancer.ca/CW/publications/Sex%20Intimacy%20and%20cancer/32061-1-NO.pdf>