

# Parkinsonsveiki – kynlíf og nánd



Parkinsonsveiki getur haft margvísleg áhrif á kynlíf og nánd. Þessu fræðsluefni er ætlað að auðvelda þörum, þar sem annar aðilinn er með Parkinsonsveiki, umræðu um kynlífstengd málefni. Með kynlífi er ekki eingöngu átt við kynlífsathafnir heldur einnig kynferðislegan áhuga, kynferðislegt sjálfstraust og nánd.

Langvinnur hægfara taugasjúkdómur eins og Parkinsonsveiki getur valdið mikilli röskun á kynlífi. Ástæðurnar eru margvíslegar, svo sem breytt útlit, hreyfitruflanir, þreyta, verkir, breytt sjálfsmynd og vanlíðan.

## Kynferðislegur áhugi

Parkinsonsveiki hefur áhrif á ósjálfráða taugakerfið og eru afleiðingar þess meðal annars minni kynferðislegur áhugi. Enn fremur veldur sjúkdómurinn hreyfitruflunum sem geta skipt máli við kynlífsathafnir.

Skert hreyfigeta eins og hæggar hreyfingar, skjálfti og stíðleiki geta valdið erfiðleikum við að stunda kynlíf. Verkir, þreyta og skert tjáskipti geta dregið úr kynlífsánægju.

Karlmenn geta átt erfitt með að ná risi, halda risi og stjórna sáðláti. Konur geta fundið fyrir erfiðleikum með að ná kynferðislegri örvun og fullnægingu. Þurrkur í leggöngum getur valdið sársauka við samfarir.

Algeng lyf sem gefin eru við þunglyndi geta auk þess valdið kynlífstruflunum.

Innan við 1% sjúklinga upplifir hömlulausa kynhegðun af völdum sjúkdómsins og/eða lyfja Dóпамín samherjar eins og Sifrol, Oprymea og Requip geta ýtt undir hömluleysi í kynlífi.

## Tilfinningar og nánd í samböndum

Tilfinningar eins og reiði, streita, ótti, sorg, andleg þreyta og depurð geta dregið úr tilfinningalegri nánd hjá þörum. Breytingar á útliti, minnkuð svipbrigði, breytt framkoma og breytt líkamslykt geta einnig dregið úr kynlífsáhuga hjá maka.

Rannsókn\* hefur sýnt að ungir einstaklingar með Parkinsonsveiki voru óánægðari með sína kynferðislegu virkni og náði samband við maka heldur en jafnaldrar þeirra sem voru við betri heilsu. Þetta kemur ekki á óvart þar sem kynferðisleg virkni er meðal annars háð því hvernig maki tekst á við þætti eins og sjúkdómsgreiningu, daglegt álag og breytt hlutverk. Sama rannsókn benti einnig til að ástúðleg snerting og tjáning tilfinninga væri minni, þrátt fyrir ósk beggja í sambandinu um aukna nánd.

Maki einstaklings með Parkinsonsveiki getur þannig fundið fyrir breytingum á kynferðislegum áhuga, meðal annars vegna aukinnar þreytu og meiri ábyrgðar og skorti á utanaðkomandi hjálp.

## Fáein úrræði sem geta hjálpað í nánnum samböndum, kynlífi og nánd

Áskoranir í sambandi við kynlíf og nánd geta haft djúpstæð áhrif á samband einstaklings með Parkinsonsveiki og maka. Hægt er að leita eftir upplýsingum og stuðningi til að draga úr neikvæðum áhrifum á kynlíf og nánd. Hér eru nokkur ráð:

- Ræðið við lækni um lyfin: Lyf sem eru gefin til þess að meðhöndla mörg einkenna Parkinsonsveikinnar, geta minnkað eða aukið kynferðislegan áhuga og líkamlega svörun við kynferðislegri örvun. Þess vegna er mikilvægt að ræða við lækni um hliðarverkanir lyfja. Læknirinn getur aðstoðað ykkur við að finna leiðir og ef til vill ráðlagt lyfjabreytingar til að draga úr kynlífstengdum aukaverkunum. Sé um rístruflanir að ræða, getur til dæmis verið nóg að hækka lyfjaskammt dópamínörvandi lyfja. Rislyf í töflumformi hafa stundum reynst hjálpleg. Þegar rætt er við lækni má spyrja hvort eitthvað mæli gegn því að prófa slík lyf.
- Að tala saman: Þör forðast stundum að tala saman um áhyggjur sem tengjast kynlífi. Mikilvægt er hins vegar að tala saman og gefa þannig til kynna að þeim sé ekki sama um hvort annað. Stundum getur verið gagnlegt að ræða við sérmenntaðan heilbrigðisstarfsmann um þessi hjartans mál. Vertu meðvituð/aður um að spyrja um líðan maka þíns og sýna honum áhuga. Nýjar áskoranir fylgja Parkinsonssjúkdómnum daglega sem þið þurfið að takast á við í sameiningu.
- Að finna tíma: Veikindin taka oft mikið pláss dags daglega. Því er mikilvægt að taka frá tíma til samveru og leita leiða til að efla nándina.
- Þreyta og úthald: Ef einkenni Parkinsonsveikinnar eru minna áberandi að morgni, getur verið gott að nota þann tíma til þess að láta vel að hvort öðru. Reglubundin hreyfing og æfingar geta einnig minnkað þreytu auk þess sem það eflir þol og hreysti. Læknir eða sjúkraþjálfari getur ráðlagt um hvers konar æfingar eru heppilegar.
- Opinn hugur: Þegar þör standa frammi fyrir breytingum í kynlífi er vert að muna að valkostir eru ætíð fyrir hendi en það krefst þess að parið sé tilbúið að prófa sig áfram. Það getur falist í því að nota til dæmis sleipiefni, prófa mismunandi leiðir til þess að láta vel að hvort öðru og reyna aðrar stellingar. Kynlíf er ekki bara samfarir. Hægt er að auka nánd með ýmsum leiðum svo sem með að nudda/strjúka hvort öðru, tala saman um það sem skiptir ykkur máli, stunda sameiginlegt áhugamál, fara saman á tónleika, í bíó, í leikhús, á fyrirlestra og þar fram eftir götunum. Þrátt fyrir tilvist veikindanna þarf sambandið ekki að falla í skuggann af þeim.

- Að sinna sjálfum sér: Mikilvægt er að hlúa að sér og taka frá tíma til að sinna því sem bætir líðan og eykur sjálfstraust. Bara það að fara reglulega í klippingu, klæða sig í falleg föt, hitta vini og vinkonur, fara á listviðburði, fyrirlestra og þess háttar stuðlar að vellíðan.

## Hvar er hægt að leita eftir fræðslu og ráðgjöf um kynlífstengd málefni?

Heilbrigðisstarfsmenn hafa sjaldan frumkvæði að samtali um kynlíf og nánd. Einnig hafa sjúklingar tilhneigingu til þess að þegja yfir kynlífsvandamálum, meðal annars vegna þess að þeir telja að lítið sé um úrræði eða treysta á að heilbrigðisstarfsfólk hafi frumkvæðið. Það hjálpar ekki þegar bæði heilbrigðisstarfsmenn og sjúklingar forðast að ræða þessi mál og „enginn segir neitt“. Mikilvægt er að opna umræðuna.

Ýmsar fagstéttir innan heilbrigðisþjónustunnar eru tilbúnar að ræða þessi mál við ykkur og finna úrræði. Má þar nefna Parkinsonshjúkrunarfræðing, kynlífsráðgjafa, sálfræðing, sjúkraþjálfara og taugalækni. Það getur verið gagnlegt að fá heimahjúkrun til að sinna líkamlegri umönnun svo að maki haldi stöðu sinni sem elskhugi og félagi þrátt fyrir sjúkdóminn.

- Hægt að er leita til heimilislæknis eða heilsugæslu sem vísar þér áfram til réttra aðila.
- Kynlífsráðgjöf Landspítala er opin öllum inniliggjandi sjúklingum og þeim sem eru í eftirliti á göngudeild.
- Ef þú ert í tengslum við taugateymi Landspítala er hægt að fá ráðleggingar þegar þú ferð í eftirlit hjá hjúkrunarfræðingi eða taugalækni.
- Á Reykjalundi er endurhæfing fyrir Parkinsonsveika yngri en 75 ára. Þar er hægt að fá ráðleggingar vegna þessara mála á meðan á dvöl þar stendur.

*\*Jacobs, H., Vieregge, A., og Vieregge, P. (2000). Sexuality in young patients with Parkinson's disease: A population based comparison with healthy controls. Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry, 69(4), 550-552.*



ÚTGEFANDI: LANDSPÍTALI FEBRÚAR 2018

ÁBYRGÐARADILAR: MARIANNE ELISABETH KLINKE, JÓNINA H. HAFLIÐADÓTTIR OG JÓNA  
INGIBJÖRG JÓNSDÓTTIR.

ÞVERFAGLEGUR HÓPUR HEILBRIGÐISSTARFSMANNA Á LANDSPÍTALA OG REYKJALUNDI  
HEFUR SAMÞYKKT UPPLÝSINGARNAR.

LJÓSMYNDIR: JÓN BALDVIN HALLDÓRSSON

HÖNNUN: SAMSKIPTAÐEILD LSH