

Krabbameinsmeðferð - breytt líkamsímynd hjá konum

Meðal algengustu áhyggjuefna í kynlífi kvenna, sem greinst hafa með krabbamein og lokið meðferð, er að þeim finnst þær ekki jafn kynferðislega aðlaðandi og áður. Breytt líkamsímynd tengist oftast breyttu útliti, missi á líkamshluta eða breytingum á starfsemi líkamans. Má þar nefna hármissi, þyngdaraukningu- eða tap, sogæðabjúg, brottnám brjósta, stóma, ör eða minna næmi í kynfærum. Þá finnst konum sem fara í snemmbær tíðahvörf vegna krabbameinslyfja þær stundum eldast um aldur fram.

Ráð fyrir konuna

- Það getur hjálpað að horfast í augu við þær líkamlegu breytingar sem hafa orðið. Slíkt er stundum talin forsenda þess að geta horft fram á veginn hvað líkamsímynd varðar. Rétt er að undirstrika að konur takast á við breytingar með mismunandi hætti. Hægt er að gefa sér leyfi og tíma til að syrgja það sem áður var, biðja maka um að hlusta á sig og ræða hvaða áhrif breytingarnar hafa. Til dæmis má spyrja hvað sé núna aðlaðandi í fari sínu og deila reynslu sinni með öðrum konum í svipuðum aðstæðum. Þessi atriði geta hjálpað til að glöggva sig á eigin viðhorfum. Þegar öllu er á botninn hvolft þá skiptir viðhorf konu til sjálfrar sín meira máli en útlitið.
- Ná „tengingu“ á ný við breyttan líkama. Sumar konur „fjarlægast eigin líkama“ á meðan krabbameinsmeðferð stendur til að geta umborið hann betur. Stundum heldur það áfram eftir að meðferð lýkur og gerir konunni erfiðara fyrir með að njóta sín í nánnum, líkamlegum samskiptum. Hugmyndaflugið eitt ræður hvað konan kys að gera til að tengjast eigin líkama betur. Það er hægt að hlúa vel að sjálfri sér og að næra sig andlega og líkamlega til dæmis með slökunarnuddi, hugleiðslu eða eigin „dekurpakka“.
- Í veikindum er eðlilegt að vera upptekin af því sem er ekki í lagi og einblína á það sem getur farið úrskaiðis varðandi líkamlegt útlit eða starfsemi líkamans. Ef konan treystir sér til er hægt að prófa að íhuga eða skoða hvað það er við líkamann sem hún kann að meta eða finnst jákvætt. Gera síðan lista í huganum eða skrifa á blað það sem hún metur, er þakklát fyrir eða finnst jákvætt í sambandi við eigin líkama. Það má gera þetta í einrúmi, fyrir framan stóran spegil, eða í návist maka.

Ráð fyrir makann

- Maki er stundum óruggur um hvort eða hversu mikla snertingu konan kærir sig um og heldur sig til hlés. Hægt er að taka frá stund saman, gagnert í því skyni, að taka eftir hvar og hvers konar snerting henni finnst núna gefandi.
- Ef kona er með stóma getur maki, þegar og ef hann treystir sér til, skoðað eða snert stómað. Hægt er að velja samfarastellingar þar sem lítill þrýstingur er á það eða setja lítinn púða ofan á stómað, milli hennar og maka. Ef konan er hrædd um leka má prófa að fara í sturtu saman og láta þar vel að hvort öðru.
- Spyrja konuna hvar á líkamanum hún geti hugsað sér að vera snert og hvers konar snertingu hún vill eða kærir sig um, til dæmis fá að vita hvort það megi koma við eða strjúka ör. Ef konan kærir sig ekki um að einhver svæði líkamans séu snert eða horft á þau, hefur hún kannski þörf á að maki sýni skilning á að hún vilji hylja þau eða hafa rökkur í herberginu.

Hvert er hægt að leita ef frekari upplýsinga er þörf?

Á Landspítala er í boði kynlífsráðgjöf fyrir sjúklinga sem eru í meðferð á spítalanum og maka þeirra. Hægt er að panta viðtalstíma með því að:

- Biðja lækni eða hjúkrunarfræðinga að panta tíma.
- Hringja í síma 543 6800 (ritari geislameðferðardeild, Hringbraut) eða 543 6040 (ritari göngudeild lyflækninga, Fossvogi) og biðja um viðtal við sérfræðing í kynheilbrigðishjúkrun og klínískri kynfræði.
- Senda tölvupóst á netfangið: jonaijon@landspitali.is og óska eftir viðtali.