

Krabbameinsmeðferð hjá konum - áhrif þreytu á kynlíf

Þreyta og orkuleysi eru meðal algengustu fylgifiska krabbameinsmeðferðar og hefur það áhrif á daglegt líf, einnig kynlíf. Það er mismunandi hvort þetta valdi konum áhyggjum í kynlífi og nánu sambandi. Mörg ráð sem gefin eru til að takast á við þreytu og orkuleysi eru ráð sem einnig gagnast í kynlífi.

Nokkur almenn ráð til að fást við þreytu

- Hlúa vel að sjálfri sér og næra sig bæði líkamlega og andlega. Má þar nefna athafnir svo sem hugleiðslu, slökun, jóga, stutta göngutúra, hlusta á hljóðbækur eða tónlist.
- Spara orkuna fyrir það sem skiptir mestu máli.
- Skipuleggja nokkra styttri blunda, frekar en einn langan, og taka reglulega frá tíma til að hvílast.
- Dreifa verkefnum yfir daginn, útteila verkefnum og vera ófeimin við að þiggja hjálp.
- Biðja vinnuveitanda um sveigjanlegri vinnutíma, fá til dæmis að koma til vinnu seinna á morgnana.

Nokkur ráð fyrir náð samband

- Náin snerting eftir því sem þrek leyfir svo sem faðmlög, innileg snerting, eða kossar.
- Velja þann tíma sólarhringsins þegar þreytan er sem minnst til að láta vel að hvort öðru, til dæmis á morgnana.

Hvert á 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.