

HUSK SEKSUALITETEN!

SEKSUEL SUNDHED OG TRIVSEL FOR ÆLDRE
OG BORGERE MED KRONISK SYGDOM



SEX
SAMFUND

SEKSUALITET – EN VIGTIG DEL AF BORGERENS TRIVSEL OG LIVSKVALITET

Seksualitet er en vigtig del af de fleste menneskers trivsel og livskvalitet. Mennesker udlever deres seksualitet på vidt forskellige måder i forskellige livsfaser, men for mange har seksualitet stor betydning for forholdet til ens krop, køn, relationer og identitet gennem hele livet.

Alderdom og sygdom kan påvirke seksualiteten negativt, men seksualiteten kan også have positiv betydning for trivsel og livskvalitet, når man bliver ældre eller rammes af sygdom. Det kan styrke borgerens trivsel og livskvalitet at få hjælp til at udleve sin seksualitet eller møde anerkendelse af, at seksualitet betyder eller har betydet meget for en.

RET TIL SEKSUALITET HELE LIVET

Alle mennesker har uanset alder og sygdom ret til at få anerkendt deres seksualitet. Det betyder også ret til at modtage professionel hjælp til at udleve deres lyst og få dækket behov for nærhed, intimitet og sex. Seksualitet er et basalt behov, der bør anerkendes som en naturlig del af borgerens privatliv.

Sundhedsprofessionelle skal være fagligt rustet til at kunne anerkende borgerens seksualitet og tilbyde hjælp og rådgivning til de borgere, der har ønsker om at udleve deres seksualitet, uanset alder og sygdom.

"Jeg kunne godt ønske mere åbenhed om flere ting, om livet, døden og seksualiteten og inkontinens og overgangsalder. Det er en naturlig ting at tale om, og det synes jeg ikke, der er ret meget åbenhed om." Anna, 68 år.

BRYD TOVEJS-TABUET

Mange borgere vil gerne tale med sundhedsprofessionelle om seksualitet og seksuelle udfordringer i forbindelse med alderdom og sygdom, men de har svært ved selv at tage emnet op. Mange sundhedsprofessionelle oplever også, at det er en udfordring at tale med borgere om seksualitet. For både den sundhedsprofessionelle og borgeren kan det være frygten for at overskride den andens personlige grænser, der afholder dem fra at indlede en samtale og bryde tovejs-tabuet.



Som sundhedsprofessionel er det vigtigt at huske, at borgeren vil sætte pris på at vide, at dialog og rådgivning om seksualitet er en mulighed – også selvom der ikke er behov for en samtale i situationen.

EN PROFESSIONEL TILGANG

Der er mange måder at bringe seksualitet op – det kan være i en samtale om borgerens behandling og generelle trivsel, eller hvis du som sundhedsprofessionel har bemærket at borgeren har et uforløst seksuelt behov.

“Seksualitet gælder os alle, og ældres seksualitet er der jo ikke noget særligt med i forhold til alle mulige andres seksualitet. Det særlige er den måde, som vi som professionelle går til ældres seksualitet på.” Lena Schmidt, plejehjemsassistent og souschef, Hiort Lorenzen Plejecenter, Haderslev kommune.

For at kunne yde professionel støtte og rådgivning om borgerens seksualitet kræver det, at den sundhedsprofessionelle altid indhenter borgerens samtykke og respekterer både borgerens og egne grænser. Det er vigtigt ikke at overføre egne holdninger og normer omkring seksualitet på borgeren. I samtaler og ved rådgivning skal du ikke inddrage dine personlige erfaringer, men hjælpe borgeren med at afklare behovet for hjælp. Dette beskytter både dig og borgeren mod uønskede oplevelser.

Hvis du som sundhedsprofessionel af personlige eller professionelle årsager ikke kan hjælpe en borger, skal du indhente en kollega eller anden professionel hjælp for at sikre at borgeren får den rådgivning og hjælp, som efterspørges.

SOM SUNDHEDSPROFESSIONEL ER DIN OPGAVE AT:

- Oplyse borgeren om, at du har tavshedspligt, og at samtaler og hjælp til seksualitet er fortrolige
- Indhente samtykke inden du videregiver information om borgerens seksuelle behov eller adfærd til eksempelvis partner eller pårørende
- Respektere borgerens ret til privatliv
- Give generel information og råd og vejledning om seksualitet, eksempelvis ved at henvise til relevante hjemmesider og bøger
- Være en samtalepartner, når borgeren ønsker det
- Hjælpe med aktiviteter i relation til seksualitet, herunder indkøb af seksuelle hjælpemidler, erotiske blade, film mm.
- Give hjælp til, at borgeren føler sig attraktiv, eksempelvis hjælpe med at sætte hår, barbering, få et ekstra bad eller få lagt rent sengetøj på før en partner kommer mm.
- Hjælpe med forberedende aktiviteter, eksempelvis at blive løftet op i sengen til en anden, få tændt et massageapparat
- Hjælp til formidling af kontakt til massør, seksualvejleder eller sexarbejder

SOM LEDER ER DIN OPGAVE AT:

- Sætte dig ind i lovgivning og kommunale regler for at arbejde med borgernes seksualitet og formidle det til medarbejderne
- Sikre, at medarbejderne oplyser borgerne om deres rettigheder og muligheder for at udleve deres seksualitet, herunder tavshedspligt, samtykke og ret til privatliv
- Sørge for, at medarbejderne er fagligt rustet til at imødekomme borgernes ret til at have en seksualitet ved at sætte emnet på dagordenen på møder og bidrage til et anerkendende fagligt miljø og sprog omkring det
- Bidrage til at udvikle en arbejdsgang, hvor seksuel sundhed og trivsel er integreret
- Vide hvor I kan finde ekstern hjælp og tilbyde medarbejderne efteruddannelse og kurser



RAMMER FOR HJÆLP OG RÅDGIVNING

At kunne skabe en tryk dialog om en borgers seksuelle ønsker og behov, kræver også, at sundhedsprofessionelle kender til de formelle rammer om, hvad de kan gøre og må gøre. Det er vigtigt, at man ikke ignorerer en borgers udtryk for ønske om hjælp i forbindelse med seksualitet. Hvis man er i tvivl om, hvad man kan og må gøre, kan man prøve spørge ind til, hvad det er, borgeren ønsker hjælp til, og derefter afklare med sine kolleger og leder, hvilke muligheder, der er for at tilbyde hjælp og støtte.

Det er ledelsens ansvar, at sundhedsprofessionelle kender til regler og muligheder for hjælp og rådgivning om seksualitet.

SEKSUEL SUNDHED ER EN DEL AF FAGLIGHEDEN

Sundhedsprofessionelle ved allerede meget om betydningen af kost og motion for borgerens sundhed og trivsel. 90 % af voksne mellem 16 og 95 år giver udtryk for, at det er vigtigt at have et godt sexliv. Derfor bør sundhedsprofessionelle også have kompetencer, viden og sprog til at gå i dialog med borgeren om seksuel sundhed og trivsel. En vigtig måde at opnå disse kompetencer på er, at sundhedsprofessionelle har mulighed for at udvikle et fagligt miljø omkring seksuel sundhed på arbejdspladsen.

En lokal politik eller handleplan om seksuel sundhed på institutionen eller i kommunen kan bidrage til at skabe konkrete rammer for arbejdet. Men et temamøde eller et oplæg kan også være et vigtigt første skridt til at skabe opmærksomhed omkring seksualitetens betydning for sundhed og trivsel, og hvordan sundhedsprofessionelle kan integrere dette perspektiv i deres arbejde.

"Det er min erfaring, at samarbejdet bliver lettet, både for beboere og for ansatte, når der skabes klare retningslinjer for arbejdet med seksualitet." Seksual- og samlivsrådgiver Marianne Hørdam.

VIDEN OG RESSOURCER

Seksualitet og sygdomme

Kræftens Bekæmpelse, www.cancer.dk
Danmarks Lungeforening, www.lunge.dk
Hjerteforeningen, www.hjerteforeningen.dk
Nyreforeningen, www.nyreforeningen.dk
Demenstilstande, www.demensnet.dk
www.foa.dk
Scleroseforeningen, www.scleroseforeningen.dk
Gigtforeningen, www.gigtforeningen.dk
Astma-Allergi Danmark www.astma-allergi.dk
Diabetesforeningen, www.diabetes.dk
Kontinensforeningen, www.kontinens.dk
Dansk Handicap Forbund, www.danskhandicapforbund.dk

Seksualitet og alderdom

Ældresagen, www.aeldresagen.dk
Ældreforum, www.aeldreforum.dk
www.sundhed.dk
Seksualitet og sundhed, Vidensråd for forebyggelse
Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke for seksuel sundhed

Seksuelt hjælpemidler

Socialstyrelsens hjælpemiddelbase: www.hmi-basen.dk Der findes herudover en række private firmaer og webshops, der tilbyder salg af forskellige hjælpemidler og rådgivning omkring hjælpemidler.

Praktisk seksualoplysning

Seksualvejledere er særligt uddannede til at vejlede og hjælpe med udfordringer omkring seksualitet og kan blandt andet undervise borgere i onani eller hjælpe til med sex med partnere.
www.seksualvejlederforeningen.dk

Formidling af kontakt til massører og sexarbejdere

Sexarbejde er lovligt i Danmark, men kommuner kan have særegler for, om deres medarbejdere må formidle kontakt mellem borgere og sexarbejdere.

For sundhedsprofessionelle

Mille Idehen (2013): Seksualitet og livskvalitet, Munksgaard, www.idehen.dk
Rikke Thor (2012): Seksualitet hele livet, www.rikkethor.dk
Socialstyrelsens håndbog om professionel støtte til voksne med funktionsnedsættelse.

Sex & Samfund

Se blandt andet Sex & Samfunds kursus Husk seksualiteten! Seksuel sundhed og trivsel for ældre og borgere med kronisk sygdom på www.sexogsamfund.dk/aeldreogkronikere

Indhold: Sex & Samfund. Layout: Marianne Larsen og Anton Vinther.
Kilder til citater: Vidensråd for Forebyggelse; Tine Ellitsgaard Gottschau kandidatspeciale "Klitoris og alt det dér – en eksplorativ undersøgelse af hvilke betydninger ældre kvinder knytter til seksualitet; Lena Schmidt, plejehjemsassistent og souschef, Hiort Lorenzen Plejecenter, Haderslev kommune; Seksualitet og livskvalitet, Mille Idehen (2013). Fotos: Scanpix.