



Intimiteit en seksualiteit

Na een NAH



Inhoud presentatie

Definitie NAH

De gevolgen van voor intimiteit en seksualiteit

Veel voorkomende problemen

De invloed van medicijnen

Aandacht voor partners

Tips om de problemen met een arts/
zorgverlener te bespreken

Is seks na een NAH gevaarlijk?

Tips om na een beroerte opnieuw te leren
genieten van intimiteit en/of seksualiteit



Definitie NAH

- ▶ In de loop van het leven kan schade (= letsel) aan de hersenen ontstaan. Er zijn veel mogelijke oorzaken voor schade. Bijvoorbeeld een verkeersongeluk, een harde klap op het hoofd, een [beroerte](#) of een infectie.
- ▶ Ook bij de geboorte kan schade aan de hersenen ontstaan. Bij niet-aangeboren hersenletsel gaat het echter om hersenletsel dat niet met de zwangerschap of bevalling te maken heeft. De schade ontstaat tijdens het leven.



De gevolgen

- ▶ Na een NAH verandert er veel in uw leven. Ook uw relatie en seksleven kunnen veranderen; veel mensen hebben minder zin in intiem contact en gemeenschap dan voor het letsel.
- ▶ Veranderingen in denken, emoties en gedrag.
- ▶ Sombere gevoelens, depressieve stemming, taalproblemen, impulsief gedrag, verminderde spontaniteit, veranderingen van interesses, moeilijker contact maken, huilbuien, vermoeidheid.
- ▶ Deze gevolgen kunnen invloed hebben op de beleving van intimiteit en seksualiteit.

Lichamelijke gevolgen

- Gehele of gedeeltelijke verlamming aan een zijde van uw lichaam, als gevolg voelt u aanrakingen minder goed of is aanraken pijnlijk. Hierdoor kan strelen minder prettig zijn.
- Incontinentie (ongewild urineverlies)
- Onwillekeurige spiertrekkingen (spasmen).
- Krachtverlies
- Pijn
- Duizeligheid

Verandering seksleven na NAH

- Vermoeidheid 47%
- Bewegingsbeperkingen 31%
- Weinig zelfvertrouwen 31%
- Onaantrekkelijk voelen 23%
- Pijn 22%
- Communicatiemoeilijkheden 21%
- Verminderde gevoeligheid 19%
- Relatieverslechtering 19%
- Verminderde behoefte en opwinding 19%
- Gedragsproblemen 15%



Invloeden op seksualiteit volgens BioSociaal Model

Biologische aspecten

- Man / vrouw
- Hormonen
- Chronische ziekte
- Lichamelijke beperking
- Spierspanning
- Vermoeidheid
- Medicatie

Psychologische aspecten

- Zelfbeeld
- Lichaamsbeeld
- Coping
- Angst
- Stress
- Rouw
- Depressie
- Vermijding

Sociale / Relationele Aspecten

- Relatie
- Communicatie
- Rolverandering
- Levensfase
- Toekomstperspectief
- Maatschappij
- Religie



Lichamelijke gevolgen

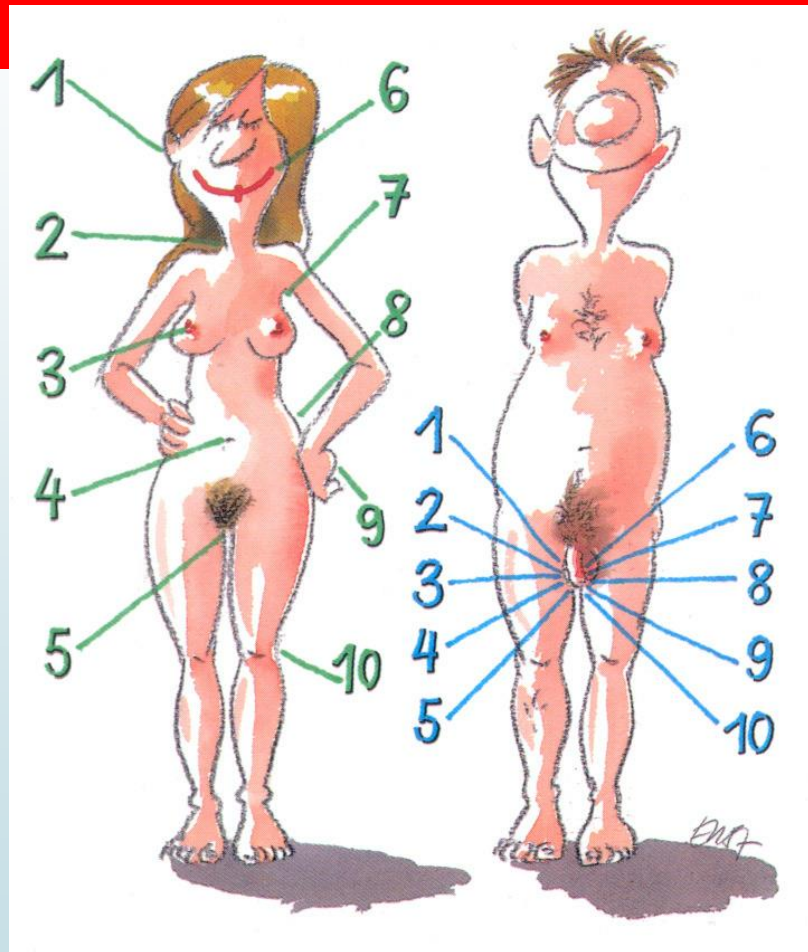
- ▶ Lichamelijke veranderingen kunnen zorgen voor schaamte, schuldgevoelens en afkeer van uw lichaam of dat van de partner.
- ▶ Ook de gedachten en gevoelens over deze klachten kunnen intimiteit en seksualiteit belemmeren.
- ▶ Het verwerkingsproces en de daarbij behorende gevoelens hebben ook invloed op uw relatie en seksualiteit.

Veel voorkomende problemen

- Meer dan de helft van is seksueel minder actief dan voor de NAH.
- Verminderd of vergroot seksueel verlangen (soms ook seksuele ontremming, vergrote behoefte aan seksueel contact of ongepast seksueel gedrag).
- Erectieproblemen. Onderzoek: 7 weken na de beroerte komt de erectie bij de meeste mannen weer terug
- Problemen met de zaadlozing of het orgasme (klaarkomen).
- Verminderde vocht afschijding in de vagina (lubricatie).

De erogene zones

(omgaan met)
verschillen



Is seks na een NAH gevaarlijk?

- ▶ Heeft u een herseninfarct gehad dan is de kans op een nieuw herseninfarct bij seksuele opwinding of gemeenschap erg klein.
- ▶ De tijdelijk hogere bloeddruk tijdens gemeenschap veroorzaakt geen herseninfarct.
- ▶ Was u beroerte het gevolg van en hersenbloeding? Dan hangt het van uw persoonlijke situatie af of er een verhoogd risico is op een nieuwe hersenbloeding door seksuele activiteit. Bespreek dit met uw arts.
- ▶ Over het algemeen geldt: als u ook weer andere inspannende activiteiten mag doen als tuinieren, fietsen, stevig wandelen, u ook weer gemeenschap kunt hebben.

De invloed van medicijnen

- ▶ Medicijnen worden door een arts na een beroerte voorgeschreven om een nieuwe beroerte te voorkomen.
- ▶ Medicijnen om bijv. een hoge bloeddruk te verminderen of depressieve klachten te bestrijden.
- ▶ Sommige bijwerkingen van medicijnen hebben invloed op de (behoefte aan) intimiteit en seksualiteit.
- ▶ Seksuele problemen door medicijnen: stop niet met innemen, overleg met uw arts, hij kan andere medicijnen voorschrijven.
- ▶ Medicijnen om seksuele problemen te voorkomen: Viagra, Cialis zijn erectiebevorderende medicijnen die door uw behandelend arts kunnen worden voorgeschreven. Bestel ze niet via internet.



Aandacht voor partners

- Veel partners voelen zich na het letsel aan de hersenen meer verzorgers dan geliefden
- Partners moeten leren omgaan met veranderingen in het karakter van hun man of vrouw.
- Ook voor de patient kan het leren omgaan met deze gevolgen frustrerend zijn.
- U heeft beiden eigen verdriet en gaat daar anders mee om. Dit kan spanning opleveren en de relatie beïnvloeden.

Aandacht voor partners

- Seksualiteit was voor veel mensen iets wat altijd vanzelf ontstond en verliep. Sommige mensen denken ook dat intimiteit en seksualiteit alleen fijn kan zijn als het spontaan ontstaat. Dat is niet zo.
- Het is belangrijk uw wensen en zorgen te bespreken met u partner.
- Niet alles is op te lossen.
- Samen praten en zoeken naar manieren om weer intiem met elkaar om te gaan kan uw relatie verdiepen.
- 'Na de HAH van mijn man is het tongzoenen niet plezierig meer. Dat was voor mij een uitstekende manier om zin te krijgen in vrijen. Ik durf dat eigenlijk niet tegen hem te zeggen, want hij heeft er ook niet om gevraagd. Ik probeer het nu te vermijden.'



Filmpje NAH TV

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=hBz0OyMBOk>

Succesfactoren bij patiënten:

- Respectvolle communicatie
- Elkaars verhaal willen horen en kunnen verdragen
- Samenwerking zoeken
- Creativiteit
- Verwachtingen kunnen bijstellen
- Vertrouwde patronen kunnen loslaten
- Open staan voor nieuwe ervaringen
- Acceptatie en adaptatie
- Je verlies / verdriet doorleven en op den duur merken dat je verder kan / wil met je leven



Tips

- Tijdstip
- Houding
- Bij verminderde gevoeligheid
- Bij versterkte gevoeligheid of pijn
- Bij spierspasmen
- Bij urineverlies
- Als penetratie niet lukt of gemeenschap pijnlijk is
- Geen orgasme bereiken
- Sfeer creëren



Bespreken met zorgverleners

- ▶ Stap 1: Schrijf de vragen op
- ▶ Stap 2: Kies een zorgverlener die u vertrouwt: huisarts, ergotherapeut/fysiotherapeut, psycholoog, seksuoloog
- ▶ Stap 3: Het gesprek voorbereiden; begin er zelf over.
- ▶ Stap 4: Het gesprek: Overhandig het briefje als u niet goed weet hoe te beginnen.

Meer informatie en adressen

Algemeen

- ▶ www.hartenvaatgroep.nl
- ▶ www.hartstichting.nl
- ▶ www.hersenstichting.nl
- ▶ www.hersenletsel.nl
- ▶ www.mezzo.nl (mantelzorgers)

Hulpverlening

- ▶ www.korrelatie.nl
- ▶ www.nvvs.info
- ▶ www.seksualiteit.nl

Waar naar toe als je hulp zoekt?

- Zorgverleners willen best helpen, maar vinden het zelf ook lastig om er over te beginnen. Geef aan wat u wilt bij uw huisarts of therapeut
- Folder met info over Intimiteit en seksualiteit na een beroerte.
- Anders: **Emergis, locatie de Honte**

Els Willems,

Psychotherapeut, seksuoloog NVVS

Wielingenlaan 2

4535 PA Terneuzen 0115 683600

Fons van Waterschoot

Klinisch psycholoog.seksuoloog NVVS i.o.

Huisartsenpraktijk De Visser

Wilhelminastraat 10 4561 HS 0114 314215

0654294544





Einde

► Vragen?

