



# Aandacht voor seksuele gezondheid tijdens de revalidatie

Een aandoening, (chronische) ziekte of ongeval zorgt vaak voor veranderingen op het gebied van seksuele gezondheid. De beleving van intimiteit en seksualiteit kan veranderen waardoor je misschien minder plezier beleeft aan seks of minder intiem of seksueel actief bent dan voorheen. We maken dit graag bespreekbaar. Seksuele gezondheid is voor veel mensen een belangrijk onderdeel van hun algemene gezondheid en daarom hoort dit levensgebied bij de revalidatie.

## Veranderingen op het gebied van seksuele gezondheid

Veel mensen met een chronische ziekte of aandoening ervaren daarvan een invloed op hun seksuele gezondheid. Soms heeft de aandoening zelf of de medicatie die je ervoor gebruikt een directe impact op je seksualiteit, bijvoorbeeld omdat je zenuw- of vaatstelsel aangedaan zijn. Daardoor kan de zin in seks afnemen of kan het moeilijker zijn om opgewonden te worden of een orgasme te krijgen. Maar ook indirect kan een ziekte je seksueel functioneren of je seksualiteitsbeleving beïnvloeden. Je zelfvertrouwen kan een deuk krijgen en als je hartproblemen of een hersenbloeding hebt gehad dan kun je soms bang zijn dat seks gevaarlijk is. Soms vraag je je af of je nog wel aantrekkelijk bent voor je partner, of misschien ben je

bezorgd over urineverlies tijdens het vrijen. Seksualiteit kan ook veranderen door pijn, vermoeidheid, onzekerheid, moeilijker kunnen communiceren, een veranderde stemming of doordat je je lichaam niet goed kunt bewegen. Al deze veranderingen, zorgen of problemen op seksueel gebied kunnen een grote impact hebben op jouw kwaliteit van leven én dat van een eventuele partner.

## Bespreekbaar maken

Zit je met vragen over seksualiteit of maak je je zorgen? Bespreek dit met je revalidatiearts of een ander lid van het behandelteam. Zij kunnen je informatie en advies geven. Ook kun je worden doorverwezen naar Reade's Expertiseteam Seksuele Gezondheid voor een eenmalig gesprek of een kort behandeltraject.

Veranderingen, vragen of zorgen die je bijvoorbeeld kunt bespreken:

- Ik heb moeite een erectie te krijgen of te houden, kan dit door mijn aandoening of de behandeling komen?
- Mijn vagina voelt droger aan bij het vrijen, wat kan ik hieraan doen?
- Ik heb geen gevoel meer in mijn clitoris of penis.
- Het lukt me niet meer om een orgasme te krijgen.
- Ik ben bang dat de inspanning tijdens seks niet goed is voor me.
- Ik heb veel last van spasmes en/of pijn, wat kan daar aan gedaan worden?
- Welke hulpmiddelen zijn er beschikbaar om makkelijker of prettiger te vrijen?
- Ik ben incontinent en daarom durf ik niet te vrijen.
- Het lukt me niet meer goed om te zorgen voor mijn persoonlijke hygiëne.
- Mijn partner en ik hebben moeite met het vinden van goede houdingen.
- Ik voel me niet meer aantrekkelijk.
- Ik heb geen energie meer voor seks en dat vind ik jammer.
- Ik voel me schuldig omdat ik geen zin meer heb in seks en mijn partner wel.
- Mijn aandoening beïnvloedt onze (seksuele) relatie en mijn partner en ik komen daar niet goed samen uit.
- Ik merk dat ik seks vermijd omdat ik het te confronterend vind.
- Ik durf vanwege mijn aandoening niet te daten want ik ben bang voor afwijzing.

## Expertiseteam Seksuele Gezondheid

Het Expertiseteam Seksuele Gezondheid helpt je inzicht te krijgen in de verschillende manieren waarop jouw aandoening je seksueel functioneren of seksuele

beleving beïnvloedt. Er wordt daarbij specifiek gekeken naar jouw hulpvraag en wat jij en je eventuele partner wensen of nodig hebben. Alleen of samen met je partner krijg je de juiste informatie, oefeningen, adviezen of kortdurende gesprekstherapie om je seksuele gezondheid te verbeteren en daarmee jouw welzijn en kwaliteit van leven te verhogen. We bieden de behandeling klinisch en poliklinisch aan.

Vanuit jouw mogelijkheden en hulpvraag kan de samenstelling van het team verschillen. In de basis bestaat ons team uit een gespecialiseerd verpleegkundige, een bekkenfysiotherapeut, een consulent seksuele gezondheid en een seksuoloog. Samen met jou kijken we naar een behandeling die het beste past bij jouw situatie.

➤ [Meer over het Expertiseteam Seksuele Gezondheid](#)



Heb je een vraag over Reade? Onze afdeling Service & Planning helpt je verder.

T (020) - 242 10 00 | [klantenservice@reade.nl](mailto:klantenservice@reade.nl)