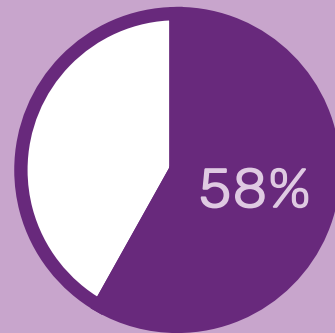
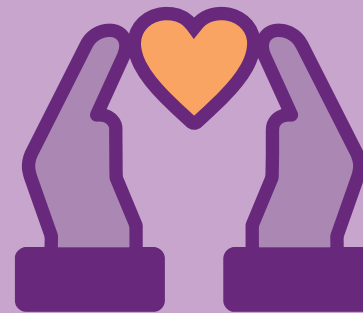


SEKSUALITEIT EN INTIMITEIT IN DE AYA-SPREEKKAMER

WAAROM?



58% heeft **nooit informatie ontvangen** over de **mogelijke gevolgen** van kanker voor hun seksleven.



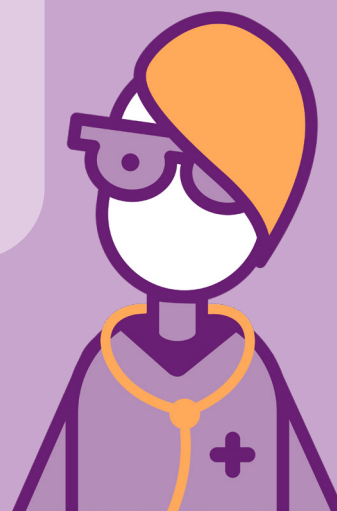
Zie seksualiteit als **onderdeel van kwaliteit van leven**, óók wanneer iemand **single** is.



AYA's kunnen **problemen** ervaren door **langdurige of blijvende klachten**.

GAIN GESPREK

1. Start zélf het gesprek over seksualiteit en intimiteit
2. Uit steun en erkenning
3. Geef heldere informatie
4. Deel praktische tips
5. Vertel waar AYA's terecht kunnen voor gespecialiseerde hulp



TIPS VOOR AYA'S

• Apps en websites

Dipsea: app met audioverhalen (erotische fictie)

Lottelust: website met leesverhalen en filmpjes (www.lottelust.nl)

Sick and sex: website met praktische informatie (www.sickandsex.nl)

• Podcasts

De Besprekkamer en de Herontdekking van haarzelf

Benieuwd naar meer tips over AYA-zorg? Bekijk de scholingsagenda van het AYA Zorgnetwerk via: ayazorgnetwerk.nl/scholing

AYA
jong & kanker

- **Wees bewust van alle effecten**

Kanker en de behandeling veroorzaken veranderingen in het lijf en uiterlijk, zelfbeeld, emoties en gevoelens, en relaties (met huidige of toekomstige partner).

Al deze gevolgen hebben invloed op seksualiteit en intimiteit. Verder is het belangrijk om te beseffen dat het niet allen gaat over seks. Problemen op dit vlak gaan over elke vorm van intimiteit.

- **Informeer over alle gevolgen van de behandeling**

Veel AYA's zijn bekend met fysieke gevolgen als misselijkheid, haaruitval of vermoeidheid, maar zijn zich niet bewust van bijwerkingen met gevolgen op het gebied van seksualiteit.

Denk aan erectieproblemen, vaginale droogheid of een verminderd libido. Deel ook deze bijwerkingen om verrassingen te voorkomen.

- **Kaart zélf het onderwerp aan**

Veel patiënten vinden het lastig om uit zichzelf over het onderwerp te beginnen, terwijl iedere AYA gevolgen ervaart op het gebied van seksualiteit en intimiteit. Begin er daarom zelf over en kies een bewoording die bij jou past.

- **Stem rolverdeling af**

Bespreek binnen je AYA-behandelteam wie er verantwoordelijk is voor het bespreken van dit onderwerp, om te voorkomen dat het bij niemand ter sprake komt. Verwijs waar nodig naar gespecialiseerde zorgverleners zoals een seksuoloog.

- **Kom erop terug**

Tijdens een behandeling zijn AYA's voornamelijk bezig met overleven, dan kunnen ze aangeven dat ze het niet belangrijk vinden. Later in het traject kunnen ze wel problemen ervaren.

Kom er daarom altijd op terug, bijvoorbeeld in de nazorg.

“Kanker kan effect hebben op alle facetten van het leven. Denk bijvoorbeeld aan je relatie of seksualiteit. Nu staat je hoofd er waarschijnlijk niet naar of voelt het als een ongemakkelijk onderwerp. Wij zullen dit soort onderwerpen regelmatig aansnijden. En weet dat je ons altijd zelf vragen mag stellen als je ergens tegen aanloopt op dit vlak, want het is wel een belangrijk onderwerp.”

