



FECEC
Junts contra el càncer

 **aecc**
Contra el Càncer

CÀNCER I SEXUALITAT

Tot allò que els professionals de
l'oncologia haurien d'abordar amb els
seus pacients però que no s'atreveixen

ECL  PATIENT
SUPPORT
WORKING GROUP

Els problemes en la funció sexual i intimitat són conseqüències freqüents del càncer i dels seus tractaments. Les estimacions indiquen que, segons el col·lectiu i tipus de càncer i els seus tractaments, aquests problemes fluctuen entre un 20% i un 100%, i suposa conseqüències tant de tipus físic com psicosocial:

Els efectes físics de la funció sexual inclouen pèrdua de libido per la teràpia anti-hormonal, quimioteràpia o radioteràpia; alteració de l'excitació física (lubrificació reduïda, disfunció erèctil, limitacions sensorials) degut als tractaments quirúrgics, quimioteràpia o radioteràpia; incontinència o estoma; pèrdua de fertilitat; fatiga.

Efectes psicològics en l'experiència sexual com distrès i depressió, ansietat, inseguretat i problemes amb la identitat sexual, canvi en la imatge corporal, sentiments de culpa, disminució de l'autoestima, aïllament i desenvolupament d'estratègies d'evitació de la interacció / sexualitat.

Efectes socials com retraïment del contacte corporal amb els altres, aïllament i solitud, augment de conflictes en les relacions pel descontentament amb la relació i aïllament social general, p.ex. degut a canvis en la funció excretora.

Els problemes sexual ocasionats pels tractaments de càncer habituals poden comportar pena, depressió, problemes relacionals, etc, i per tant, una reducció considerable de la qualitat de vida. És per tant necessari redreçar les conseqüències negatives que els tractaments tenen en la sexualitat i donar suport als pacients per què puguin afrontar-les.

Parla amb el teu pacient sobre la **sexualitat!**

La sexualitat és sovint un tema tabú tant per pacients com pels professionals sanitaris. El problemes d'intimitat i sexuals són normalment ignorats pels malalts de càncer – ja que una gran majoria d'ells i de les seves parelles no es troben còmodes per treure aquest tema tan delicat. Però, després de la visita, possiblement es peneixen d'haver perdut l'oportunitat de parlar dels seus problemes i preocupacions sexuals. D'aquí que, els professionals de la salut haurien d'iniciar el tema i oferir consell i suport - ja que des de la perspectiva dels pacients, ells són considerats com els experts, i els pacients poden esperar que siguin ells qui han d'iniciar la conversa. Per exemple, mostrar fulletons i material informatiu sobre càncer i sexualitat a la sala de consulta segurament que pot transmetre la importància i rellevància del tema.

Cal tenir en compte que potser es tracta del primer cop que el pacient s'obre a parlar de disfuncions sexuals relacionades amb el càncer, i que parlar-ne pot resultar molt alliberador per ells. No precipitar-se a passar a la "fase de donar consell" perquè l'escolta activa és clau!

Com començar una conversa sobre qüestions sexuals amb els teus pacients?

Les converses sobre temes privats i íntims poden requerir temps. Per això, i en funció de les teves possibilitats, seria bo poder preparar la teva visita per disposar de temps suficient i poder tenir una conversa en profunditat, o derivar al pacient a l'especialista adequat.

Assegura't de que la visita té lloc en un espai confortable i tancat per assegurar la privacitat i animar als pacients a parlar obertament dels seus temes sexuals.

Utilitza sempre termes neutres i inclusivus com a "parella" i planteja una pregunta sense fer judicis de valor. Evita fer suposicions sobre el teu pacient basades en l'edat, aspecte, estat civil, o qualsevol altra factor demogràfic. De manera particular, i tret que la persona comparteixi més informació amb tu, abstén-te de fer supòsits basats en l'orientació sexual, conductes, identitat de gènere o context cultural.

A fi de poder establir un bon vincle amb els teus pacients, comença la conversa amb temes generals, mèdics, abans d'abordar qüestions més personals i íntimes. Al final de la sessió/consulta, ofereix al pacient la possibilitat de convidar a portar a la seva parella a la cita o sessió en la que planifiquis parlar d'aquests temes.

Explica per què els temes sexuals són problemes freqüents



Es pot començar a parlar d'aspectes de la sexualitat emfatitzant que les qüestions sexuals són freqüents en els pacients amb càncer, i que el pacient no es troba pas en una situació particular ni excepcional.



"Sabem que molts pacients amb tractaments similars noten efectes en la seva sexualitat – et sents preocupat també pels canvis en la teva sexualitat?"

En cas que sí: "Ens encantaria donar-te suport per tractar això – quina és la teva preocupació al respecte?"

En cas que no: "Molt bé, no dubtis en posar-te en contacte amb nosaltres si en el futur sorgeix aquest problema. Potser podrem trobar una solució per això"

També pots explicar que tu, com a especialista, estàs interessat en temes de qualitat de vida i que saps per altres pacients que l'impacte del tractament de càncer en les relacions de parella i sexualitat pot ser considerable. Encara que no siguis capaç de respondre totes les preguntes, estaràs creant un espai de seguretat en el que els pacients se sentin còmodes per parlar de les seves preocupacions sexuals.

Demana permís



Atesa la diversitat de contextos culturals i religiosos, gènere, i edat dels pacients de càncer, podria ser una bona estratègia demanar al pacient de manera explícita si vol parlar de temes sexuals, com:



"Està bé per tu si parlem d'aquest tema amb més detall?" or "T'estimaries més parlar d'això ara o més endavant?"

Evita fer cap suposició o prejudici sobre com la persona explica els problemes sexuals.

Anima al pacient a parlar de les seves preocupacions i experiències



Comença amb una pregunta oberta, com ara: “Has tingut dificultats a nivell sexual o d'intimitat des del moment del diagnòstic de càncer /des de que va començar el teu tractament?”

Després fes preguntes més específiques (incloent quan? on? què? com?) per obtenir respostes precises i clares, com ara: “Durant el darrer acte sexual/coit, vas sentir dolor o vas tenir altres problemes?” i “Havies patit problemes anteriorment? Com et sents al respecte? Quina es la reacció de la teva parella?” Tracta d'evitar preguntes de tipus si/no.

Assegura't de que tu i el teu pacient compartiu la comprensió dels termes que es fan servir per evitar confusions. Si no estàs familiaritzat amb el terme que ha utilitzat el teu pacient, demana un aclariment. Si no estàs segur de que el pacient entén els conceptes específics de la mateixa manera, estigues preparat per explicar-ho. Si el pacient se sent incòmode per parlar de determinats aspectes, respecta'l i suggereix la possibilitat de parlar-ho a la propera visita o amb un especialista.

Educa al pacient

Ofereix informació concisa i clara per ensenyar al pacient anatomia, fisiologia, resposta sexual, efectes secundaris possibles del tractament de càncer, i d'altres aspectes que poden ser rellevants per a la seva vivència.

Resum i repeteix les preocupacions del pacient

Sintetitza el que ha dit el pacient sobre els seus problemes i torna a revisar amb detall si els has entès correctament. Això ajuda a validar la vivència del pacient.

Facilita als pacients consells addicionals i derivació

Ofereix suggeriments pràctics i recomanacions per ajudar al pacient a afrontar els seus problemes. Planifica una nova visita per tractament/teràpia addicional o recomana al pacient que demani ajuda a un altre professional sanitari, com el terapeuta sexual, fisioterapeuta, terapeuta de parella, terapeutes cognitiu-conductuals, etc. No oblidis explicar per què podria resultar beneficiosa una visita amb aquell professional sanitari en concret. També pots derivar als teus pacients a un especialista del mateix gènere – ja que podria facilitar les converses sobre sexe, sexualitat i intimitat.

Si no et sents còmode parlant de temes sexuals amb els teus pacients, no dubtis a derivar-los a un especialista que se senti més segur en aquest àmbit. Així mateix, explica als pacients on poden trobar informació fiable a internet.

Llegeix més sobre els problemes sexuals dels pacients

Si estàs interessat en tenir més informació sobre l'impacte dels problemes de salut sexual dels teus pacients pots revisar la següent bibliografia i recursos online. Estigues preparat també per recomanar més informació als teus pacients durant la visita.

Publicacions especialitzades

- Carter, J. et al. (2018) “Interventions to Address Sexual Problems in People with Cancer: American Society of Clinical Oncology Clinical Practice Guideline Adaptation Summary”. *Journal of Oncology Practice*, 10, 36(5), 492-511.
- Guntupalli, S. and Karinch, M. (2017). *Sex and Cancer: Intimacy, Romance, and Love after Diagnosis and Treatment*. Lanham: Rowman & Littlefield.
- Katz, A. (2012) *Prostate Cancer and the Man you Love: Supporting and Caring for your Partner*. New York: Rowman & Littlefield.
- Reisman, Y. and Giannotten, W. (Eds.) (2017) *Cancer, Intimacy and Sexuality: A Practical Approach*. Basel: Springer.
- Schover, L. (1997) *Sexuality and Fertility After Cancer*. New York: Wiley & Sons.

Recursos online

- European Society for Medical Oncology, ESMO (2019) E-Learning: *Sexuality and Intimacy After Cancer*.
- Macmillan UK Cancer Support (2020) *Sex and Side Effects of Cancer Treatment*.
- National Coalition for Sexual Health, NCSH (2019) *Sexual Health and Your Patients: A Provider's Guide*. Washington, DC: Altarum Institute.
- American Cancer Society (2020) *How Cancer and Cancer Treatment Can Affect Sexuality*.
- Canadian Cancer Society (2018) *Sex, Intimacy & Cancer*.