

Olukord Eestis

Kas Eestis on keegi seksuaalelu teemal reumatoloogilt nõu küsinud?

Ida-Tallinna Keskhaigla reumatoloog MARGUS PAIL: Meile esitatud küsimused sellest valdkonnast on valdavalt seotud rasestumise ja rasedusest hoidumisega. Rasestumissoovi korral peab kindlasti oma arstiga varakult rääkima – mõnede ravimite võtmine tuleb kindlasti ja aegsasti enne rasestumist katkestada. Muid küsimusi, mis otseselt seksuaalelu puudutavad, on esitatud haruharva. Meie püüame teha kõik meditsiini poole pealt, et patsiendi elu oleks võimalikult piirangutevabam.

PIRET LAUR, tegevusterapeut: Ma ei mäleta, kas olen 6 tööaasta jooksul reumatoidartriidiga patsientidega sellel teemal rääkinud või arutanud, küll aga räägin puusaproteesimise operatsiooni järgsete patsientidega lubatud ning keelatud asenditest ning kuidas vastavalt piirangutele toimida.

Tegevusterapeut peaks sellekohast infot andma – seotud valuvabamate asenditega näiteks selja ja/või puusavaludega patsientidele.

Selgitan ka, kuidas lapse hooldamisega toime tulla vastavalt oma tegevusvõime piirangutele, kuidas seljaluga patsient raskusi peaks tõstma või kuidas sobivat tööpinna kõrgust või kaugust leida. Või näiteks käelise funktsioonilanguse korral lähtun liigesekaitse seisukohadest ning õpetan samuti kuidas tõsta või hoida last või teda riitada jne.

Mulle ei meeldi monoloogi pidada, seega loengut ei pea, aga arutame koos, mis võiks aidata ja millised on patsiendi soovid. Kahjuks on meie patsiendid üsnagi passiivsed küsimusi esitama. Võib olla on põhjuseks, et ei teata, mida tegevusterapeut teeb ja mida just tema käest küsida. Teine põhjus on kindlasti see, et tegemist on väga intiimsel teemal. Sellest peab julgema rääkida terapeudiga ning veel enam, inimene peab julgema seda teemat arutada oma partneriga. Ma ei kujuta hästi ette muutuse planeerimist perekonnas, kus üks osapool ütleb, et sellest ei saa mingil juhul oma partneriga rääkida. Mida võiks siis küll teine osapool arvata, kui partner hakkab järsku teisiti toimima, aga ei anna mingit selgitust?

Eesti Reumaliidu juhatuse esinaine INGRID PÖLDEMAA: Seksi teema on aktuaalne meie igapäevaelus, kuid kahjuks ei ole haigetel võimalust vastava spetsialisti poole pöörduda, kuna reumatoloogide ja õdede koolitusse see teema ei kuulu. Haiged seksivad? Meie ühiskonnas on see tabuteema! Sarnane probleem on paljudes teistes riikides ning hiljuti õdede hulgas läbi viidud uuring näitas, et nad sooviksid enam patsientide nõustada, kuid kahjuks puuduvad teadmised. Meie liikmesorganisatsioonides on see teema liikmete vahel arutlusel olnud, kuid väikeses rühmas ja isiklike kogemuste jagamise teel. Sellel teemal on julgemad sõna võtma just noored – sarnaselt muu maailma näidetega.

Patsientide nimel loodame siiralt, et tulevikus hakatakse spetsialistide koolitamisel rääkima ka haiguse mõjust seksuaalelule ning antakse teadmisi patsiendi nõustamiseks.

Otsi lisainfot: Youtube märksõnad – *Sex With the Joint Pain*; netiotsing – *sex arthritis*. Paljudele küsimustele saab vastused – www.arthritisresearchuk.org

Soovitused

- Räägi oma partneriga avameelselt nii sellest, mis sulle füüsiliselt valu valmistab, kui ka sellest, millised kartused sul on. Samas ütle ka ära, mis sulle meeldib. Kui sellest abi pole, räägi psühholoogi või perenõustajaga.
- Ole füüsiliselt aktiivne! See aitab lihaseid tugevdada ja liigesed liikumas hoida.
- Spontaansus on hea asi, kuid haiguse puhul on parem veidi planeerida. Näiteks käia eelnevalt sooja duši all või vannis ja võtta vajadusel valuvaigistit umbes tunni enne seksi.
- Kindlasti aitab liigeseid ja lihaseid massaaži.
- Seksipoodidest ja internetikauplustest leiab igasuguseid abivahendeid, mida kasutatakse palju rohkem, kui me arvata oskame. Ka neist võib abi olla.

Kui pole partnerit

Paljud kaotavad haiguse tõttu eneseusu ning kardavad luua uusi tutvusi. Sa ju tead, et enamik pikaajalisi suhteid areneb samm-sammult ning pigem ühiste huvide ja jagatud väärtuste kui väliste füüsiliste tunnuste põhjal. Ära tõmbu oma tutvusringkonnast eemale! Leia endale uusi tegevusi või huvialasid, kus saad teistega suhelda.

Artriit ja seksuaalsus – kas tabuteema või mitte?

ALEKSANDER LAANE

Tabuteema – kellele siis? Ühiskonnale? Kuid ma ei seksi ju ühiskonnaga! Ma vaid elan ühiskonnas. Ma olen vaba tegema kõike ja käituma nii, et mina ja minu partner oleksime õnnelikud – ning paarina tugevad. Ja seksil on siin väga oluline osa.

Nii kirjutab reumatoloogiga seotud spetsialistidele mõeldud ajakirjas "HP News" Codruta Filip, kena noor naine, patsient ja Rumeenia reumavastase organisatsiooni esindaja.

Teema on laialt päevakorda tõusnud. Patsiendid tahavad olla õnnelikud vaatamata oma haigusele – ja kes saaks öelda, et neil selleks õigust pole!

Muutumas on nii patsiendid ise kui patsiendi ja arsti suhe. Codruta ütleb, et kui varem arst andis juhised ja patsient järgis neid, siis nüüd on sellest suhtest saamas üha enam partnerlus, kus töötatakse koos. Sa pead tundma, et võid oma arstiga või mõne teise tervisevaldkonna spetsialistiga vabalt ja usalduslikult rääkida. Loomulikult tahaks sa ka seksuaalsuse osas esimesena rääkida oma reumatoloogiga või mõne teise arstiga – sest kes tunneb sinu haigust siis paremini kui tema? Aga kas ta teab SELLEST midagi – haiguse mõjust, loobumistest, probleemidest? Hoolib ta üldse? Saab ta kuidagi aidata?

Palju küsimusi, vähe vastuseid...

Codruta ütleb, et talle tundus võimatu olevat raviarstidega seksi teemal rääkida – välja arvatud günekoloogiga. Kuid osa probleeme, mis on seotud just reumaatiliste haigustega, pole ka günekoloogi jaoks kuigi tuttavad ning ta ei oska alati nõu anda. Ta toob näite: artriidi tõttu puusaliigestes on tal valu misjonäripoosi jaoks jalgu laiaili ajada... See on tavaline nii reumatoidartriidi, osteoartriidi kui teistegi haiguste puhul. Artriidi korral põlvedes on rasked kõik asendid, kus peaks põlvedele toetuma. Aga kui haigus on selgroos? Igal juhul tundus reumatoloogiga seksi teemal rääkimise mõtegi hullem kui surm. Kuidas ta reageerib? Seda enam, et reumatoloogiks oli mees. Lõpuks jõudis ta otsusele – ma räägin. Juba aega kokku leppides teatas ta, et vajab veidi pikemat jutuaajamist väga isiklikul teemal. Kõige raskem samm oli sellega astunud. Kui siis jutuaajamine käte jõudis, avastas ta, et arst on väga avatud olekuga ning väga valmis teema arutlema. Tema reuma-



Codruta Filip, patsient ja Rumeenia reumavastase organisatsiooni esindaja.

toloog oli väga üllatunud, et patsient alles nüüd teema jutuks võttis. Arst tunnistas, et ta tahtis juba mõnda aega seksuaalelu teemadel ka rääkida, kuid kartis Codruta reaktsiooni ning kahtles, kas ta on valmis seda laadi delikaatseks jutuajamiseks. Arst ei arvanud, et seksiteema tabu peaks olema – pigem ikka vajalik.

Hirmudel pole alust

Arst on ka ikkagi inimene, arvab Codruta ja tõdeb, et tema hirmudel polnud alust. Ta sai hoopis teada, et tema arst on üks neist paljudest arstidest, kes patsiendist tõesti hoolivad. Lisaks leidis ta naisterahvast taastusraviarsti, kes lihaseid treenida aitas ning mugavamate asendite osas nõu andis. Ja tuli välja, et tema pole sugugi esimene, kes selliste küsimustega arsti poole pöördus. Codruta arvabki, et temal on arstidega väga vedanud.

Condruata soovitat: "Avameelne suhtlus on hädavajalik ning on esimeseks sammuks mis tahes probleemile lahendamisel. Ära väldi seksiteemat, isegi kui tunned end ebamugavalt! Arstid on tavaliselt võimelised nõu andma igasugustes haigusega seotud küsimustes ning püüavad sinu ebamugavustunnet ka vähendada.

Küsi arstilt: "Kas saame rääkida ka minu probleemidest seoses seksuaaleluga? Et kuidas haigus seda mõjutab? Millal seda saaks teha?"

Kirjuta kõik esilekerkinud küsimused paberile juba enne arstiga kohtumist.

Küsi kõige kohta – kuidas haigus seksuaalelu mõjutab, millist mõju võivad avaldada ravimid või operatsioon, millised asendid on parimad ja millised ei sobi üldse.

Püüa veenda arsti, et sul on vaja ka teiste spetsialistide abi ning spetsialistide omavahelist koostööd. Näiteks arstid, õed, nõustajad, kes töötavad taastusravi, füsioteraapia, psühholoogia, töötõrvishoiu, günekoloogia, seksuoloogia vallas."

Video elust enesest

Euroopa reumatoloogiakongressil oli seksuaalelule pühendatud eraldi sessioon, mille ing-

lisekeelne pealkiri "Lets talk some more about sex" räägib enda eest.

Connie Ziegler Taani reumaliidust alustas oma esinemist la- vastatud videolõiguga, mis kujutab reumahaiget noort naist seksiks ettevalmistusi tegemas. Ta on käinud vannis, et oma liigesed-lihased lõdvestada ja liikuma saada. Ta on abivahenditega end vastavalt riietanud. Siis püüab ta purgist kätte saada vajaliku arvu valu vaigistavaid tablette. See võtab aega ega lähe kuigi lihtsalt – kord tahab purk käest kaduda, kord tuleb välja rohkem või vähem tablette... Siis on käes sukkade kord. Vähemalt nii arvan mina. Pika varrega haaratsi abil veetakse aga jalga hoopis sidemed-põlvekait- sed, seejärel samasugused kait- sed küünarnukkidele. Ja alles siis hüüab naine mehele: "Kallis, ma olen nüüd valmis!"

Niipaljukest siis spontaanselt seksist, kommenteerib Connie. Mees on ilmselt selle aja peale läinud telekast jalgpalli vaatama, naljatleb ta. Tajun saali reaktsioonist kogu videolõigu näitamise ajal, et nuta või naera – näidatud situatsioonid on väga elulised, reaalsed, igapäevases elust äratuntavad.

Intiimelu ravi näitajaks

Connie ütleb: on ilmne, et reumaatilise haiguse diagnoos muudab elu, sealhulgas ka seksuaalelu. Kuigi patsientidele on see tööpoolest ilmne, siis miks keegi tervishoiusüsteemist sellest ei räägi? Patsiendid jäetakse sageli haigusega seotud seksuaalelu probleeme üksi lahendama.

Valu, võimetus teha kiiresti igapäevaseid toimetamisi, mis kunagi tundusid lihtsad ja loomulikud, meeololu langus – kõik see mõjutab elu. Liigesed muutuvad haiguse tagajärjel, sinu välimus muutub, ravimid mõjutavad keha – ja on paratamatu, et ka sinu mina-pilt muutub. Sa ei tunne ennast väga atraktiivseks, kuigi seda tunnet on väga vaja. Raske on ennast veenda oma atraktiivsuses isegi siis, kui partner kinnitab, et ta armastab sind ikka. Partneril on ka omad hirmud – ta teab, et on valu ning kardab armastatule lisavalu põhjustada.

Pealegi võtavad kõige tavalisemad kodused toimetused palju aega, lapsed nõuavad tähelepanu – ja lõpuks keerleb kõik ümber haiguse. Nii juhtub, et vereanalüüside vastused muutuvad paljudele huvitavamateks kui seks.

Connie ettepanek on, et igasugustes uurimustes, mis ravi tõhusust kirjeldavad, peaks seksielu kvaliteet olema üheks tulemusnäitajaks.

Patsiendid kui paremad armastajad

Aastal 2006 ütleb Connie ühes intervjuus: "Meie siin Taanimaal ütleme, et reumatoidartriidiga patsiendid on paremad armastajad. Me kasutame oma kujutlusvõimet, kuna osad asendid on meie jaoks võimatud."

Ravimite mõju voodielule

Steroidid võivad iha vähendada. Osad ravimeid põhjustavad ka limaskestade kuivust. Selle vastu saab abi vee baasil tehtud libestusgeelidest. Vase- liin ja teised õli baasil preparaadid võivad tekitada ärritust ja kahjustada kondoomi.

Enamik artriidirohtudest ei mõjuta antibeebipillide tõhusust, kuid seda tasub üle küsida. Kui on rasestumissoov, siis tuleb ravimite tarvitamise osas enne arstiga nõu pidada.

Liigeste asendamise operatsioonid

Liigeste asendamine võib seksuaalelu isegi parandada. Arvestada tasub, et taastumine peale operatsiooni võtab küll omajagu aega.

Connie sõnum arstidele

- Õpetage ja nõustage neid, kes seda soovivad!
- Küsige ja kuulake!
- Andke konkreetset nõu!
- Vaja on kirjaliku infot või siis kirjapandult viidet, kust infot saab, sest paljud asjad lähevad meelest. Veel parem, kui teate viidata mõnele filmile või internetis olevale klipile.

Sõnum patsientidele

Samal sessioonil esinenud reumatoloogiaõde Sarah Ryan Suurbritanniast ütleb, et patsient ise tavaliselt juttu ei alusta. Ja põhjuseks peab tema privaatsuse puudumist. Seega peavad ka arstid ja teised spetsialistid julgelt oma patsiente küsitlema. Selleks on olemas ka vastavad küsimustikud. Arstidel soovitab ta vaadata uurimust *Effects of Rheumatoid Arthritis on Sexual Activity and Relationship*. Hill, J jt, 2003 ja sellega kaasnevaid artikleid.

Ta räägib ka lihaste treeningu ja füsioteraapia tähtsusest – see parandab liigeste liikuvust, lihaste toonust ning meeolugi.

Seksielu ja valu on vastastiku väga seotud – kui seksielu paraneb, siis vähenevad ka valud. Ja ka vastupidi muidugi.