



## NÄTVERKET MOT GYNEKOLOGISK CANCER

Den 25–26 januari 2018 var Nätverket mot gynekologisk cancer representerade på en två-dagars kurs om funktionella besvär efter cancer i bäckenet. Vi var många som samlades i Malmö för att ta del av agendan som bland annat innehöll föreläsningar om; kvinnlig sexuell dysfunktion efter kirurgisk och onkologisk behandling, äggstocksbevarande inför strålbehandling av lilla bäckenet, fysisk träning och inverkan på cancerincidens och överlevnad samt strålinducerade bäckenfrakturer. I den här artikeln kan du läsa mer om vad jag vill dela med mig av till er från dessa två dagar.

### **Sexualitet**

Det vi bland annat diskuterade var om kvinnlig sexualitet är svårare att diskutera än manlig sexualitet? Och vad kan det i så fall bero på? På de två frågorna finns det nog inga enkla svar men vi lärde oss mer om vad man själv kan göra om sexualitetsbiten upplevs svår exempelvis om man har minskad lust etc.

- Har du fått strålning bör du se användandet av dilator som sjukgymnastik och använda den minst 2-3 ggr/vecka i 2-3 år
- Använd samlagsställningar som tillåter dig mer kontroll, ställningar där du kan styra penetrationsdjup och takt
- Lider du av fatigued använd samlagsställningar som inte "tröttar ut" dig allt för mycket
- Är det lusten som inte fungerar som den brukar, kan en tanke vara att fundera över vad du tänkte på tidigare? Återgå till det. Använd dig av dina fantasier
- Kom ihåg att sex är så mycket mer än bara samlag
- Tala med varandra och rör vid varandra- fokusera på och gör det ni vill och kan istället för att sörja det som inte går
- Det finns en del informationsmaterial och självhjälpböcker att använda sig av
- Skapa tid för närhet och ömhet eller sex. Detta kan låta aningen oromantiskt men att sätta av en timme eller två då och då i kalendern kan göra underverk för lusten
- Vården bör i större utsträckning använda nervbesparande kirurgi och i den mån det är möjligt organbevarande kirurgi och även förfina strålningen
- Upplever du sexuella besvär exempelvis att lusten inte är densamma glöm aldrig bort att du inte är ensam, att det inte är onormalt på något sätt
- Våga ta upp dina bekymmer och funderingar med vårdpersonal

### **Rädsla och depression**

Vi diskuterade också vad som är vanligt förekommande att känna enligt studier och kanske kan den här informationen också göra att vi vågar tala mer om vår rädsla för exempelvis återfall.

- Det är vanligt att känna sig deprimerad, 33–52 % av alla som opererats för gynekologisk cancer upplever någon grad av depression
- 40–80 % är rädda för återfall

- Det är många som upplever ökad ångest inför återbesök
- Många saknar stöd

### **Fysisk aktivitet**

När det kommer till fysisk aktivitet är rekommendationen att vi alla bör vara så aktiva vårt tillstånd bara tillåter oss, en rekommendation kan vara 75–150 minuter konditionsträning per vecka och muskelstärkande fysisk aktivitet 2 ggr/vecka. Att träna balansen är inte heller helt fel. Kom ihåg att har du funderingar tveka inte att kontakta din läkare eller sjukgymnast. Att även träna under behandling har många vinster bland annat:

- Minskad cancerrelaterad fatigue
- Bättre fysisk funktion
- Ökat välmående
- Minskade biverkningar
- Förbättrad behandlingstolerans? Detta är inte helt klarlagt i studier men en teori många har.

Men kom ihåg att det viktigaste du kan göra mot dig själv är att ta hand om dig själv och din kropp samt lyssna på kroppens signaler.

Av: Alexandra Andersson

Styrelsemedlem i Nätverket mot gynekologisk cancer

[alexandra@gyncancer.se](mailto:alexandra@gyncancer.se)

[www.gyncancer.se](http://www.gyncancer.se)