



מיניות וסרטן

הנושא **שאנשי מקצוע באונקולוגיה** צריכים
לשוחח עליו עם מטופלים,
אך חוששים להתחיל

מיניות אינה מותרות

הפרעות בתפקוד המיני ובאינטימיות הן תופעות שכיחות של מחלת הסרטן והטיפול בה, ושיעורן מוערך בין 20% ל-100% בקרב המתמודדים עם מחלות הסרטן השונות. הסיבות להפרעה במיניות קשורות לרוב בטיפולים השונים, ומושפעות ממצבים גופניים, רגשיים וחברתיים גם יחד.

- **השפעות פיזיות** של הטיפולים על תפקוד מיני כוללות:

- ✓ אובדן חשק מיני עקב טיפול אנטי-הורמונלי, כימותרפיה או רדיותרפיה;
- ✓ עוררות פיזיולוגית לקויה (חוסר בסיכוך, הפרעה בזקפה, מוגבלות חושית) עקב טיפולים ניתוחיים, כימותרפיים או רדיו-אונקולוגיים;
- ✓ קושי לקיים יחסי מין מסיבות מגוונות, דוגמת הפרעות במתן שתן, התמודדות עם סטומה; תשישות.

- **השפעות פסיכולוגיות** על החוויה המינית, כגון מצוקה ודיכאון, מצבי דחק, חוסר ביטחון והתמודדות רגשית עם שינויים בזהות המינית, שינוי בדימוי הגוף, רגשות אשם, ירידה בערך העצמי, הסתגרות והימנעות מאינטראקציה גופנית/מינית.

- **השפעות חברתיות** כוללות בין השאר: הימנעות ממגע גופני עם אחרים, התבודדות ובדידות, קשיים במערכות יחסים, חוסר סיפוק והימנעות חברתית כללית, לדוגמה בשל שינוי בתפקוד הפרשות הגוף.

בעיות במיניות הנגרמות עקב טיפולי סרטן עלולות לגרום לעצב, דיכאון, בעיות ביחסים, וכתוצאה מכך לירידה משמעותית באיכות החיים. לכן חשוב להתייחס להשלכות של טיפולי הסרטן על המיניות באמצעות שיחה יזומה בנושא, ולתת מענה למטופלים המעוניינים בכך.

חשיבות השיחה על מיניות עם מטופלים

לעיתים נושא המיניות הוא טאבו, הן בקרב מטופלים והן בקרב מטפלים. אנשים המתמודדים עם סרטן נוטים להזניח את הקשיים באינטימיות ובמיניות, מכיוון שרובם, וגם בני זוגם, אינם מרגישים בנוח לעסוק בנושא זה, הנתפש אצלם כרגיש ופרטי. עם חלוף הזמן, חלק מהמטופלים ואף בני/זוגם עלולים להתחרט על כך שלא ניצלו את ההזדמנות לדבר על השינויים שהם חווים בנושא מיניותם עם הצוות המטפל. מן הראוי שהמטפלים עצמם ייזמו שיחה בנושא ויציעו ייעוץ ותמיכה, משום שבעיני המטופלים הם נחשבים למומחים וישנה ציפייה שהם אלה שיעלו את הנושא.

כמו כן, הצבת עלונים וחומרי מידע על אודות סרטן ומיניות במרפאות בהחלט עשויה לחדד את החשיבות והרלוונטיות של הנושא.

זכרו שזו אולי הפעם הראשונה שהמטופלים חושפים קשיים בתפקוד המיני עקב מחלת הסרטן, והשיחה עשויה להעניק להם הקלה עצומה.

אל תמהרו לתת עצות – הקשבה פעילה היא המפתח!

כיצד ליזום שיחה עם המטופלים על נושאים הקשורים במיניות?



התכנון מראש לשיחת הייעוץ

זכרו ששיחות על נושאים אינטימיים עשויות להיות ממושכות יותר. לכן, קבעו מראש את הזמן המתאים ותכנונו אותו כך שתתאפשר שיחה יסודית, או הפנו את המטופל/ת לאיש המקצוע המתאים.

ודאו שהייעוץ יתקיים במרחב נוח וסגור על מנת להבטיח פרטיות. יצירת אווירה נינוחה ורגועה עשויה לאפשר למטופלים לשתף ולפתוח נושאים הקשורים למיניותם.

חשוב להשתמש בהגדרות ניטרליות וכוללניות כגון בן/בת הזוג ולהעלות שאלות באופן שאינו שיפוטי. חשוב גם להימנע מהסקת מסקנות על המטופל/ת על בסיס גיל, מראה חיצוני, מצב אישי, או כל גורם דמוגרפי אחר. הדבר נכון גם לגבי הסקת מסקנות המבוססות על אוריינטציה מינית, התנהגויות, זהות מגדרית או רקע תרבותי.

על מנת לפתח מערכת יחסים מבינה ואוהדת, פעמים רבות מתאים יותר להתחיל את השיחה בנושאים כלליים ורפואיים, לפני המעבר לנושאים אישיים ואינטימיים יותר. בתום הייעוץ/המפגש, חשבו אם מתאים להציע למטופל להזמין את בן/בת הזוג¹ לביקור או למפגש בו אתם מתכננים לשוחח על נושאים אלה.



הסבירו מדוע קשיים בתחום המיני הם בעיה נפוצה

חשוב להדגיש כי שינויים במיניות נפוצים בקרב מתמודדים עם סרטן, וכי המטופל/ת אינו מקרה מיוחד או נדיר:

”ידוע שמטופלים רבים העוברים טיפולים דומים מבחינים בהשפעות על המיניות שלהם – האם גם את/ה מרגיש/ה מוטרד/ת בעקבות שינויים במיניות שלך?”



- אם כן: “נשמח לתמוך בך בהתמודדות עם הנושא – מה מטריד אותך בהקשר זה?”
- אם לא: “בסדר גמור, תרגיש/י חופשי/ה ליצור אתנו קשר אם בעיה דומה תתעורר בעתיד. אולי נוכל למצוא לה פתרון.”

כמו כן, הסבירו שכאנשי מקצוע, איכות החיים של המטופלים חשובה לכם, ולאור הניסיון המקצועי שלכם עם מטופלים אתם מודעים להשלכות המשמעותיות של טיפולי הסרטן על מערכות יחסים ומיניות. אולי לא תוכלו לענות על כל השאלות, אבל תיצרו מרחב בטוח שבו המטופלים ירגישו בנוח לדבר על הקשיים שלהם בתחום המיני.



בקשו רשות

לאור הרקע המגוון של חולי סרטן, מבחינת גיל, מגדר, תרבות ודת, ראוי לבקש רשות מהמטופלים לדבר על נושאים מיניים, לדוגמה:

”האם תסכים/מי לשוחח על נושאים אלה באופן מפורט יותר?” או ”האם תרצה/י לדבר על זה עכשיו או מאוחר יותר?”



¹ מומלץ לשאול קודם את המטופל/ת אם הוא נמצא/ת במערכת יחסים והאם היא חד-מינית או דו-מינית.

הימנעו מהסקת מסקנות לגבי האופן שבו מטופלים מתייחסים לנושאי מיניות על בסיס דעות קדומות.

- על המטפל לקבל אישור מהמטופל/ת לפתח שיחה בנושא החיים האינטימיים שלו/ה.
- אם המטופל/ת מסרב/ת, אמרו לו/ה שאתם תמיד זמינים עבורם לקיים שיחה ולהתייחס לשאלות, סוגיות או רגשות הקשורים לשינויים במיניות.



נסו לעודד את המטופלים לשוחח על החששות והחוויות שלהם

אפשר להתחיל עם משפט כגון: "אנשים רבים מדווחים על שינויים בחייהם האינטימיים בעקבות המחלה והטיפולים. האם תרצה/י לשוחח בנושא?" אם יש הסכמה ורצון לשיחה, אפשר לשאול שאלה כגון: "האם את/ה חווה בעיות במיניות ובאינטימיות מאז שאובחן הסרטן?"



לאחר מכן עברו לשאלות ספציפיות יותר (מתי? היכן? מה? כיצד?) על מנת לקבל תשובות מדויקות וברורות. שאלות אפשריות: "איך חווית את המגע המיני האחרון שלך? אתה יכול להתייחס להיבטים פיזיים או להיבטים רגשיים, גם לקשיים וגם לסיפוק והנאה. במקרה של קושי, איך את/ה מרגישה לגבי? מהי תגובת בן/בת הזוג שלך?" נסו להימנע משאלות כן/לא.

ודאו שיש ביניכם ובין המטופלים הבנה בנוגע למושגים בהם אתם משתמשים על מנת להימנע מבלבול. אם אינכם בקיאים במושג בו משתמשת/ת המטופל/ת, בקשו הסבר. אם אינכם בטוחים שהמטופל/ת מבין/נה משמעות של מושגים מסוימים, התכוונו להסביר אותם. אם המטופל/ת מרגישה לא בנוח לשוחח על נושאים מסוימים, כבדו אותו/ה והציעו אפשרות לשוחח על כך בביקור הבא או עם איש מקצוע נוסף.



העשירו את הידע של המטופלים

ספקו מידע מתומצת וברור על מנת להעשיר את המטופלים בנושאי אנטומיה, פיזיולוגיה, תגובה מינית, תופעות לוואי אפשריות מטיפולי סרטן והיבטים נוספים שעשויים להיות רלוונטיים לחוויה שלהם.



סכמו וחזרו על הסוגיות שמעלים המטופלים

סכמו את הסוגיות שמעלה המטופל/ת וודאו שהבנתם אותו/ה. זה נותן לכם אפשרות לדעת שהערכתם נכון את החוויה שלהם.



ציידו את המטופלים במידע רלוונטי נוסף

העלו הצעות והמלצות מעשיות על מנת לעזור למטופל/ת להתמודד עם הקשיים. תכננו פגישה נוספת, המליצו לפנות לעזרה מאיש מקצוע נוסף, כגון מטפל במיניות, פיזיותרפיסט, יועץ זוגיות, מטפל קוגניטיבי-התנהגותי וכו'. אל תשכחו להסביר מדוע ייעוץ עם איש מקצוע מסוים עשוי להביא תועלת. אתם יכולים גם לשאול את המטופל/ת אם הפניה לאיש מקצוע מאותו מין (מגדר) תסייע לו/ה לקיים שיחות פתוחות יותר בנוגע למין, מיניות ואינטימיות.

אם אינכם מרגישים בנוח לשוחח על נושאים מיניים עם המטופל/ת שלכם, הפנו אותו/ה למטפל אחר שמרגיש ביטחון רב יותר בתחום זה. בנוסף, אמרו למטופלים שישנה אפשרות לפנות למקורות מידע מקוונים.

קראו עוד על קשיים במיניות אצל מטופלים

למידע נוסף על אודות השפעתם של שינויים בבריאות המינית על מטופלים, אתם מוזמנים לעיין בספרות הרשומה מטה ובמקורות מידע מקוונים. הכינו מקורות שאליהם תוכלו להפנות את המטופלים לקבלת מידע נוסף בזמן הייעוץ.

מערך הסיוע, המידע והתמיכה של האגודה למלחמה בסרטן – לחולים, למחלימים ולבני משפחותיהם



פורומים באינטרנט לחולים, למחלימים ולבני משפחותיהם

באתר האגודה למלחמה בסרטן קיימים פורומים בניהול מיטב המומחים בנושאים שונים, כגון פורום מיניות, פורום תמיכה, פורום לצעירים המתמודדים עם סרטן ועוד: www.cancer.org.il

ייעוץ מיני

האגודה למלחמה בסרטן מעניקה ייעוץ בנושאי דימוי גוף ומיניות לחולים/ות ולבני/בנות זוגם/ וכן לחולים/ות שאינם בקשר זוגי, בכל הגילים. הייעוץ כולל: מידע על השפעות מחלת הסרטן על המיניות ועל הפוריות; ייעוץ באשר לאפשרויות הטיפול ושיקום התפקוד המיני; הכוונה למומחים מקצועיים נוספים.

השירות ניתן ללא תשלום וללא צורך בהפניה על ידי מטפלת במיניות באגודה למלחמה בסרטן, בטל. miniut@cancer.org.il, 03-5721643

טל-תמיכה® 1-800-200-444

שירות תמיכה טלפוני המופעל על ידי מחלקת שיקום ורווחה של האגודה למלחמה בסרטן ומיועד לתת מענה טלפוני למצויים במצוקה נפשית מיידית וזקוקים לסיוע תמיכתי ראשוני. הפונים מקבלים מענה מאנשי מקצוע - עובדים סוציאליים, פסיכולוגים, אחיות וכד' - ומופנים במידת הצורך להמשך טיפול בבית חולים או במסגרת הקהילה.

קבוצות תמיכה

באגודה למלחמה בסרטן מתקיימות קבוצות תמיכה לחולי סרטן ולבני משפחותיהם, המתגבשות בהתאם לביקוש ולצורך. הקבוצות מונחות בידי אנשי מקצוע (עובדים סוציאליים ופסיכולוגים) שהוכשרו לכך. הקבוצות פועלות במסגרת סניפי האגודה ברחבי הארץ ובמרכזי התמיכה של האגודה. למידע והצטרפות, טל. shikum@cancer.org.il, 03-5721678

מרכזי הפעילות והתמיכה 'חזקים ביחד'® של האגודה למלחמה בסרטן

מרכזי התמיכה 'חזקים ביחד' של האגודה למלחמה בסרטן משמשים בית בקהילה לחולים, למחלימים ולבני משפחותיהם. המרכזים פועלים כיום בגבעתיים, בירושלים, בחיפה, בעפולה, בבאר שבע ובסניפי האגודה ברחבי הארץ, ומספקים מגוון פעילויות תמיכה, מידע, גוף-נפש והעשרה, המסייע בהתמודדות האישית והנפשית עם המחלה. המרכזים מיועדים גם לחולים שסיימו את הטיפול הפעיל, אך עדיין זקוקים לתמיכה ולשיקום. כל המפגשים לחולים ולבני משפחותיהם ניתנים ללא תשלום. hazakim.giva@cancer.org.il, 03-5721670, טל.

מידע מפורט ומעודכן על פעילויות מרכזי התמיכה 'חזקים ביחד'® ניתן למצוא באתר האינטרנט של האגודה: www.cancer.org.il

שירות הדרכת הורים שאחד מהם חולה בסרטן

כאשר אחד מההורים (או הסבים והסבתות) חולה בסרטן, כל המשפחה נכנסת לתקופת התמודדות ארוכה ומורכבת, כולל הילדים. לעתים, מתוך רצון להגן על ילדיהם, בוחרים ההורים להסתיר מהם מידע, חרדות וקשיים. כדי להקל על ההורים בתקופה זו ולסייע להם, במידע, בתמיכה ובכלים מעשיים, מפעילה האגודה למלחמה בסרטן שירות הדרכה וסיוע בהתמודדות עם שאלות כגון כיצד לספר לילדים, כיצד להתמודד עם תקופת הטיפולים, עם מצבי משבר וחולי ועוד. השירות ניתן בטל. 03-5721614/647, דוא"ל: orit-spira@cancer.org.il, danar@cancer.org.il

מערך מידע ותמיכה נרחב ללא תשלום – לחולים, למחלימים ולבני משפחותיהם

- מוקד המידע הטלפוני 'טלמידע':

1-800-599-995

- מרכז מידע: 03-5721608, info@cancer.org.il

מרכז למידה: קורסים והשתלמויות לאנשי מקצוע

קורסים, גם בתחום המיניות, ניתנים במימון האגודה למלחמה בסרטן, ומהווים חלק חשוב מפעילות האגודה להכשרת אנשי מקצוע בתחום הייחודי של טיפול בחולי סרטן ובני משפחותיהם. מדובר בהכשרה ייעודית בתחום האונקולוגי, שאינה ניתנת במסגרת ההכשרה האוניברסיטאית. האגודה למלחמה בסרטן מוכרת על ידי משרד החינוך לצורך גמול השתלמות. במרכז הלמידה נערכים קורסים, השתלמויות קצרות מועד, ימי עיון וכנסים, הדרכות לסטודנטים ומפגשי קבוצות עניין.

למידע: מחלקת שיקום ורווחה: 03-5721678, דוא"ל: shikum@cancer.org.il

כל פעילויות האגודה בפריסה ארצית, קבוצות התמיכה ומרכזי התמיכה – ללא תשלום!

פפרות מקצועית:

- 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. Available at: 10.1200/JCO.2017.75.8995
- 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
- Reismann, 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.

מקורות מידע מקוונים:

- ESMO (2019) E-Learning: Sexuality and Intimacy After Cancer. Available at: <https://oncologypro.esmo.org/education-library/esmo-e-learning-and-v-learning/sexuality-and-intimacy-after-cancer>
- Macmillan Cancer Support (2020) Sex and Side Effects of Cancer Treatment. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/treatment/coping-with-treatment/your-sex-life/sex-and-side-effects-of-cancer-treatment>
- NCSH (2019) Sexual Health and Your Patients: A Provider's Guide. Washington, DC: Altarum Institute. Available at : <https://nationalcoalitionforsexualhealth.org/tools/for-healthcare-providers/sexual-health-and-your-patients-a-providers-guide>
- ACS (2020) How Cancer and Cancer Treatment Can Affect Sexuality. Available at: <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/how-cancer-affects-sexuality.html>
- CCS (2018) Sex, Intimacy & Cancer. Available at: <https://www.cancer.ca/~media/cancer.ca/CW/publications/Sex%20intimacy%20and%20cancer/32061-1-NO.pdf>