



Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

Modul: Spolnost in tretje življenjsko obdobje

Uvod in opis

V praksi zdravstvene in socialne oskrbe raste sprejemanje dejstva, da je mnogo starejših spolno aktivnih in smatra spolne odnose za važen del njihove kakovosti življenja.

Veliko lokalnih, nacionalnih in mednarodnih teles je, v svojih poročilih in vodnikih, začelo promovirati spolno zdravje in dobro počutje pozneje v življenju. Leta 2010 je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) poudarila, da se pojem spolno zdravje lahko uporablja skozi celotno življenjsko dobo posameznika »in ne samo pri posameznikih v reproduktivnih letih ampak tudi pri starejših in pri mlajših.« (2010: str.3).

WHO poudarja, da se intimno zdravje lahko doseže in vzdržuje v kontekstu okvira človekovih pravic. Kot pravice, ki se navezujejo na seksualno zdravje, večina teh je primernih za starejše, navajajo sledeče pravice:

Pravica do:

1. enakosti in zaščita pred diskriminacijo
2. življenja brez mučenja, krute in nečloveške obravnave ter zdravljenja
3. zasebnosti
4. najvišjega dosegljivega standarda zdravja (vključujoč spolno zdravje) in socialnega varstva
5. poroke in ustvarjanja družine po lastni in svobodni volji zakoncev in enakost v zakonu ter pri razvezi zakona
6. svobodne odločitve o številu in razmiku med otroki
7. informiranja in izobrazbe
8. svobode mnenja in izražanja in
9. učinkovite rešitve proti kršitvam osnovnih pravic

Temu bi dodali pravico ne biti spolno aktiven in za profesionalce, da ne predvidevajo, da hočejo vsi starostniki biti spolno aktivni.

Nekateri starostniki hočejo biti spolno aktivni, vendar nočejo imeti spolnega partnerja. Obstaja mnogo raznolikosti v pogledu na spolnost v starosti. Staranje lahko pomeni spremembo v spolni aktivnosti, tako glede načina kot glede pogostosti. Zdravstvene težave in njihovo zdravljenje lahko vpliva na spolnost, z večjo starostjo se pojavlja povečana verjetnost spolnih težav (tako kot erektilna disfunkcija, suha vaginalna sluznica).

S temi vprašanji se soočamo v poglavjih 1 do 5 tega modula o spolnosti in staranju.



Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

Ključni pojmi

Spol

“Spol se nanaša na biološke lastnosti, ki definirajo ljudi kot ženske ali moške. Te biološke lastnosti niso vedno izključujoče, saj obstajajo osebe, ki imajo tako ene kot tudi druge. Vendar vseeno ločujejo ljudi na ženske in moške tudi v socialnem smislu.”

Spolno zdravje

»...stanje fizične, čustvene, mentalne in socialne dobrobiti v povezavi s spolnostjo; to ni le odsotnost bolezni, disfunkcij in šibkosti. Spolno zdravje zahteva pozitiven in spoštljiv pristop k spolnosti in spolnim odnosom, kot tudi možnost imeti zadovoljive in varne spolne izkušnje, brez prisile, diskriminacije in nasilja. Da bi se doseglo in vzdrževalo spolno zdravje, je potrebno spoštovati, zavarovati in izpolnjevati pravice vseh oseb.«

Spolnost

Spolnost tvori okvir definiciji, razumevanju in uveljavljanju spolnega zdravja. Spolnost je:

»... eden od centralnih aspektov biti človek skozi celotno življenje obsega: seks, identifikacijo s spolom in prevzemanje vlog, spolno orientacijo, erotiko, zadovoljstvo, intimnost in razmnoževanje. Spolnost se doživlja in izraža preko misli, fantazij, poželenj, prepričanj, odnosov, vrednot, obnašanj, ravnanj, vlog in zvez. Medtem ko spolnost lahko vsebuje vse našete dimenzije, ni nujno, da so vse doživete ali izražene. Na spolnost vpliva vzajemno delovanje bioloških, psiholoških, socialnih, ekonomskih, političnih, kulturnih, pravnih, zgodovinskih, verskih in spiritualnih faktorjev.«

(Iz Svetovne zdravstvene organizacije: http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/)

Nadaljnjo branje in viri

Gott, M., 2005. Sexuality, sexual health and ageing. England: Open University Press.

Age UK has useful advice on dating and sex in its Relationships and Family section

<http://www.ageuk.org.uk/health-wellbeing/relationships-and-family/guide-to-dating/>

Ageing and Sexual health. Entre Nous: The European Magazine for Sexual and Reproductive Health

http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0010/183448/Entre-Nous-77-Eng.pdf



Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

Poglavje 1 (od 5): Spolnost v tretjem in četrtem življenjskem obdobju

Uvod

Vemo, da je veliko starejših ljudi spolno aktivnih, čeprav poročila izpostavljajo, da je pogostost velikokrat zmanjšana v primerjavi z mlajšimi. Vemo tudi, da se pomen pojma spolna aktivnost lahko z starostjo razširi; da starejši odrasli ne enačijo seks s spolnim odnosom penis-vagina in lahko zaradi tega seks vsebuje aktivnosti, ki jih mladi ne bi smatrali za spolne.

Spolna aktivnost pozno v življenju, ob medsebojnem soglasju in užitku, lahko pozitivno vpliva na posameznike in pare. Če se držijo zmernih vaj, lahko spolna aktivnost doprinaša k fizičnemu zdravju. Lahko izboljšuje psihično dobrobit preko intimne povezave z drugo osebo. Spolna aktivnost lahko, poleg tega da nudi užitek, ojača razmerje med intimnima partnerjema.

Kakorkoli že, starejši ljudje lahko doživljajo prepreke pri izražanju spolnosti, zaradi starostnih stereotipov, ki se lahko ponotranjijo. Npr. starejši lahko dobijo občutek, da jih spolni odnosi ne smejo zanimati. Tudi drugi lahko ponotranjijo te vidike, vključujoč zdravnike, medicinske sestre in ostale strokovnjake, in mislijo, da starejših spolni odnosi ne zanimajo. Implikacije tega stereotipa so, da starejši ne izražajo svoje spolnosti iz straha pred očitki in ne poiščejo pomoči v zvezi s spolnimi vprašanji.

Zgodovinsko sta bila spolna aktivnost in poznejše odraslo življenje nezdružljiva v javnih razpravah in ta globoko zasidran pogled se je ponavljal in okreplil na več načinov. Še posebej pri starejših ženskah se staromrznost lahko poveže s seksizmom, ko ženske prejemajo negativna poročila o njihovih vrednotah kot ženske, ko se starajo.

Čeprav dejstvo, da ima starejša oseba partnerja, lahko vpliva na to ali je le-ta spolno aktivna, ni vsa spolna aktivnost vezana na partnerja. Starejši ljudje se lahko poslužujejo masturbacije, ki lahko služi razbremenjevanju spolne napetosti in nudi spolni užitek ob odsotnosti spolnega partnerja.

Ključna sporočila

- Spolna aktivnost je lahko pomemben del kvalitete življenja
- Spolna aktivnost in intimnost lahko blagodejno vplivata na zdravje in dobro počutje v poznejšem življenjskem obdobju
- Vsaka starejša oseba noče biti spolno aktivna in pomembno je to odločitev spoštovati
- Prepreke za spolno izražanje, iskanje in prejemanje nasvetov, so lahko rezultat dozdevnega in dejanskega staromrznosti (ageism)



Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

Učni cilji

Ob koncu tega poglavja se od učečih pričakuje:

1. Razumevanje pomena spolne aktivnosti v življenju starejših
2. Sposobnost razložiti načine, na katere lahko pozitivno vpliva spolna aktivnost ljudi v kasnejšem življenjskem obdobju
3. Poznavanje kako stereotipi, kot je staromrzništvo (ageism), vplivajo na spolnost starejših

Vsebina

Študija primera

Pred šestimi meseci je bila Barbra (starost 70 let) operirana, in sicer so zdravniki izvedli histerektomijo zaradi kancerogenega tumorja. Operacija je uspela in Barbra čuti, da je imela srečo, ker raka ni bilo nikjer drugje v njenem telesu. Pravi, da je maternico enostavno odstraniti. Prav tako čuti olajšanje, ker so raka odkrili v tako zgodnji fazi, saj se zaveda, da bi se situacija v nasprotnem primeru lahko razpletla drugače. Barbra je na njeni poti do okrevanja obiskala veliko zdravnikov in medicinskih sester, tako v bolnišnici kot v primarnem varstvu. Vendar kljub vsem osebnim razgovorom z zdravstvenimi delavci, eno vprašanje ni bilo nikoli omenjeno, bodisi z njene strani bodisi s strani zdravstvenih delavcev, to je, kdaj lahko nadaljuje s spolnimi odnosi.

Ko si je opomogla od operacije sta se z možem Vicom zblížala- Pravi, da rak zna tako vplivati na človeka. Že pred njeno diagnozo sta imela zdravo spolno življenje in zdaj želita ponovno vzpostaviti ta nivo intimnosti, vendar se oba bojita posledic. Vic noče poškodovati Barbre in Barbra ni prepričana ali bodo odnosi vplivali na ponovni pojav raka. Počasi postajata oba prepričana, da ne bosta mogla nikoli več uživati v spolnih odnosih.

Vprašanja za razpravo v zvezi s študijo primera:

1. Ali je za Barbro in Vica pomembno imeti možnost za spolne odnose? Zakaj tako mislite?
2. Bi morali zdravstveni delavci zavzeti proaktiven pristop k spolnemu zdravju njihovih starejših pacientov? Če da, na kakšen način?
3. Barbra sumi, da ni prejela nasvetov glede spolnosti zaradi njene starosti. Ali lahko na kakršnikoli način sama ukrepa, da bi našla primerne odgovore?



Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

Poglavje 2 (od 5): Staranje v kontekstu

Uvod

Staranje ni preprosto zbirka fizičnih sprememb, ki se pojavijo na telesni ravni. Staranje moramo razumeti na socialni in psihološki ravni. Ko se staramo se vloga, ki jo igramo znotraj družine, gospodarstva in socialnih omrežij, spremeni. Pogled družbe na nas, se prav tako spremeni. To poglavje se bo osredotočilo na socialno zgradbo procesa staranja in zastavilo vprašanja o vplivu le-tega na spolnost starostnikov.

Ena najvažnejših idej, ki je izšla iz našega razumevanja procesa staranja, iz socialnega zornega kota, se je osredotočila na ekonomsko vlogo starostnikov. Pokoj s sabo prinese mnogo prednosti, v smislu povečanega prostega časa in olajšanja bremen delovnega procesa. Alternativen pogled na pokoj nakazuje, da je to privedlo do načinov, kako starostnikom pripisujemo njihov socialni status. Mnogi trdijo, da pokoj zaznamuje starostnike kot ločeno družbeno/socialno skupino, ker niso več ekonomsko aktivni in se s tem smatrajo kot breme za delavce. Te trditve naj bi tvorile samo osnovo staromrznje in s tem povezanih ravnanj, ki vplivajo na to, kako družba dojema starejše ljudi. Primarno, ta delitev na posebno družbeno/socialno skupino pomeni, da se staranje karakterizira z disfunkcijami, propadanjem, upadanjem in ničvrednostjo.

Ta perspektiva na staranje implicira na načine, kako družba gleda na starajoče se telo. Moč, privlačnost in lepota naj bi bile v rokah mladih in podobe, ki jih vidimo v medijih, vsak dan le širijo te poglede. Mladost je predstavljena na pozitiven način, z vitalnostjo in privlačnostjo, medtem ko je starost predstavljena preko propadanja in bolezni. To ima implikacije na načine kako lahko starejši posledično začnejo gledati na sebe in svojo vlogo v spolnosti. In pa tudi na načine, kako drugi, med njimi strokovnjaki s področja zdravstvene nege, gledajo na spolnost pri starostnikih.

Ključna sporočila

- Na staranje je potrebno gledati v kontekstu širokega spektra socialnih in psiholoških sprememb
- Spremembe v relacijskih in produktivnih življenjskih pogledih, lahko vpliva na pogled družbe na starostnike.
- Načini na katere je predstavljeno starajoče se telo ima negativne učinke na načine, kako je definirana spolnost starostnikov.
-

Učni cilji

1. Krepitev ozaveščanja o socialnih in psiholoških vidikih staranja;
2. Upoštevanje zveze med socialnim statusom starejše osebe in načini, kako je starajoče se telo razumljeno;
3. Kritično zavedanje o načinih, kako je predstavljeno starajoče se telo in kaj to lahko posledično pomeni za načine, kako je definirana spolnost starostnikov.



Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

Vsebina

Reflektivna aktivnost 1

Razmislite o svojem lastnem okolju in o razlikah, ki so jih doživljali starejši v njem. Porabite nekaj časa s prepoznavanjem teh sprememb in jih uvrstite v: fizične, socialne in psihološke. Sestavite seznam sprememb in ugotovite kako se lahko povezujejo ena z drugo.

Reflektivna aktivnost 2

Izberite domačo revijo ali časopis. Oglejte si slike in poiščite tiste, ki prikazujejo starejše ljudi. Kako so starejši predstavljeni?

Reflektivna aktivnost 3

Poglejte si spodnji voščilnici za rojstni dan (Slika 1). Čeprav sta zabavni, prikazujeta tudi resnejšo plat. Kaj nam sporočata o starejših ljudeh in starajočih se telesih? Kaj nam povesta o spolnosti starejših žensk in moških? Kako sta sliki sestavljeni, da predstavljata upad, ničvrednost in aseksualnost?



Slika 1: Rojstnodnevne voščilnice, starejši in spolnost

Tekst levo: Nehaj se hvaliti, vem da je to tvoja pohodna palica

Tekst desno: Gospod: Kaj se je zgodilo z najinimi spolnimi odnosi

Gospa: Ne vem. Mislim da nama letos niso poslali niti božične voščilnice



Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

Poglavje 3 (od 5): Aktivno Staranje

Uvod

Aktivno staranje je postalo osrednja pozornost socialne in zdravstvene politike po Evropi v zadnjih letih. Grajeno na prejšnjih idejah, ki so iskale načine za promocijo uspešnega staranja, je aktivno staranje definirano s strani WHO-ja kot:

'proces optimizacije možnosti za zdravje, sodelovanje in varnost, za povečanje kvalitete življenja v starosti. Nanaša se tako na posameznike kot tudi na skupine.'

Tak pristop k socialni in zdravstveni politiki; in seveda praksi zdravstvene in socialne oskrbe, je oblikovan zato, da bi izboljšal kvaliteto življenja starejšim in blaginjo starejših državljanov. Nadalje je uspeh strategije aktivnega staranja odvisen od spoznanja, da mora biti pojem 'aktivno' definiran s strani starostnikov samih; izbrani cilji starejše osebe morajo biti aktivno podpirani; raznolikost je potrebno spoznati ter spoštovati in vključevanje starejših v odločanje se mora maksimirati. Kontinuiteta je osrednja tema tega kar hoče aktivno staranje doseči. Teorija kontinuitete močno namiguje k omogočanju ohranitve vrednot, prepričanij in dejanj starostnikov, ki so konsistentni z njihovim predhodnim življenjem.

Medtem ko sprejemanje takih idej raste, se je pozornost usmerila na praktično delo v institucijah zdravstvene in socialne oskrbe in kako lahko ti nudijo podporo agendi aktivnega staranja. Pred kratkim je Ruth Katz razvila model namenjen promociji dobrega počutja starostnikov, še posebej tistim slabotnim oz. tistim s posebnimi potrebami. Model spodbuja delavce v zdravstveni in socialni oskrbi k prepoznavanju fizičnih, socialnih in psiholoških potreb starostnikov. Te potrebe vključujejo ohranjanje osebnih zvez, humor in užitek, občutek lastnega jaza.

Na spolnost se vedno bolj gleda kot pomemben del gibanja aktivnega staranja. Promocija kontinuitete v osebnih in intimnih zvezah; prakse, ki stremijo za podporo vzdrževanja lastnega jaza; aktivna udeležba starejših pri sprejemanju odločitev o lastnem spolnem življenju so vse v skladu z agendo aktivnega staranja.

Ključna sporočila

- Aktivno staranje je pomembno gibanje širom Evrope
- Na aktivno staranje in kontinuiteto se gleda kot na osnovni značilnosti zdrave starosti
- Spolnost in intimnost sta pomembna dela aktivnega starejšega življenja

Učni cilji

Na koncu tega poglavja se od udeležencev pričakuje:

1. Razvoj kritičnega razumevanja ideje o aktivnem staranju.



Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

2. Razumevanje pomembnosti spolnosti in intime za nas, ko se postaramo in kako lahko oporekajo tem vidikom našega življenja.

Vsebina

Reflektivne vaje

- I. Kako lahko strokovnjaki iz področja zdravstvene in socialne nege delajo na promociji in podpori agende aktivnega staranja za starostnike?
- II. Kakšni so izzivi pristopov aktivnega staranja za starejše ljudi?
- III. Razmislite o vaših lastnih spolnih in intimnih odnosih. Kako pomembni so za vaše dobro počutje?
- IV. Kako bi lahko kdo le-tem oporekal, ko se postarate? (Upoštevajte fizične, socialne in psihološke aspekte staranja)



Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

Poglavje 4 (od 5): Spremembe v spolnih praksah

Uvod

Ko se ljudje postarajo, lahko doživijo spremembo v njihovih spolnih življenjih. Te vključujejo manj spolnih odnosov, več spolnih odnosov, drugačni spolni odnosi, kot so jih imeli prej, ali z drugimi partnerji. Tisti, ki so v daljših zvezah, se nagibajo k poročanju zmanjšanja spolnih odnosov. Tisti, ki so v novih zvezah poročajo o povečanju.

Razlogi za spremembe v spolni praksi v 60. letu in kasneje so posledica več faktorjev: diagnoza ali življenje z dolgotrajno boleznijo; zdravila, ki jih jemljejo proti dolgotrajni bolezni; težave s sprejemanjem lastnega telesa; psihološko zdravje, vključno z depresijo; količina intimnih razmerij; in specifične spolne težave, kot so erektilna disfunkcija ali izguba spolne sle.

Tudi mlajši se lahko soočajo s temi težavami. Ampak nekatere spolne težave so povezane z naraščajočo starostjo. Te vključujejo, za moške daljše obdobje ponovne možnosti erekcije po orgazmu, kot tudi zmanjšanje možnosti zaviranja ejakulacije in povečanje časa za doseganje erekcije. Spremembe, ki jih lahko doživljajo ženske so: krajši in manj intenzivni orgazmi, daljše obdobje za doseganje spolnega vzburjenja in težave povezane z zmanjšano vaginalno lubrikacijo, kar lahko pomeni bolečo penetracijo. Zmanjšana raven spolne sle lahko vpliva na ženske in moške, ko se starajo.

Zdravstvena stanja lahko vplivajo na interes osebe po spolnih odnosih in njeno sposobnost udeleževanja v le-teh. Kap, npr., lahko povzroči fizične in kognitivne spremembe, ki vplivajo direktno na spolne funkcije, s tem da oseba občuti nelagodje pri ležanju v določenih pozicijah, ali preko težav v komunikaciji, kar lahko vpliva na spolno izražanje.

Skrbeti za nekoga, ki ga je prizadela kap ali boleha za drugo dolgotrajno boleznijo, lahko prav tako vpliva na spolne odnose. Npr., skrbnik je lahko utrujen – kar potrjeno vpliva na spolno slo – ali pa se zaradi skrbniške funkcije, zveza spremeni v tolikšni meri, da skrbnik na partnerja ne gleda več kot na spolno bitje.

Številna predpisana zdravila lahko prav tako vplivajo na spolnost. Med drugimi so to:

- SSRI-ji in drugi antidepresivi lahko znižajo spolno slo ali preprečujejo orgazem
- Antihipertenzivi lahko povzročijo težave z erekcijo in ejakulacijo
- Omeprazol lahko povzroči erekcijske težave
- Zdravila za srce lahko vplivajo na spolno slo

(<http://www.netdoctor.co.uk/sexandrelationships/medicinessex.htm>)

Odkrilo se je, da se zadovoljstvo s spolnim življenjem zmanjšuje z večanjem starosti. Razlogi za to lahko vključujejo doživljanje težav v spolnosti. Težave v spolnosti lahko pustijo negativne posledice v razmerjih, npr. lahko pride do zmanjšanja intimnosti in posledično oddaljevanja eden od drugega. Zaradi tega je pomembno obravnavati težave v spolnosti, ki



Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

nastopijo pozneje v življenju, če posameznik ali njihov partner izrazi zaskrbljenost zaradi njih.

Važno si je tudi zapomniti, da ne bo vsak doživljal težave v spolnosti kot rezultat staranja.

Ključna sporočila

- Spolna aktivnost se lahko spremeni, ko se ljudje postarajo, zaradi različnih faktorjev (bioloških, psiholoških, socialnih in kulturnih)
- Nekatere specifične seksualne težave so povezane s staranjem

Učni cilji

Na koncu tega poglavja se od udeležencev pričakuje:

- Bodite pozorni na številne faktorje, ki prispevajo k spolnim težavam v poznejšem življenjskem obdobju
- Razumevanje, da nekateri ljudje doživljajo hudo stisko ob spremembah v spolni aktivnosti, ki jih doživljajo
- Zavedanje, da se nekateri ljudje, pozneje v življenju, odločijo ne biti spolno aktivni

Vsebina

Študija primera

Geoff je samski, vendar želi ponovno biti v tesni zvezi. Ker je njegov dolgotrajni partner John umrl pred dvema letoma, ima Geoff erekcijske težave. Ni sposoben več masturbirati. Sprva je opazil simptome, ko se mu je pojavila erekcija, vendar kmalu spet izginila in sedaj se mu sploh ne pojavi več.

Geoff je star 62 let in ne želi živeti sam do konca življenja. Razmišljal je, da bi se vpisal na spletno iskanje zmenkov, vendar se sprašuje, če je sploh vredno. Boji se, da bi spoznal nekoga, ki ne bi razumel njegovih težav, da ni sposoben imeti erekcije in spolne odnose na ta način. Sicer ve, da pri spolnih odnosih ne gre samo za erekcije – obstajajo druge aktivnosti, ki jih lahko opravlja – ampak se zaveda tudi, da erekcija partnerju signalizira, da je zaželen in da ga partner vzburja.

Pred šestimi meseci je šel na zmenek z moškim. Zdelo se je, da oba uživata in Geoff je občutil iskro. Vendar ko sta se na koncu noči poljubila, je vedel, da ga ne bo mogel več videti. Kako pojasniti težave z erekcijo? In kdo bi sploh želel biti z nekom kot je on?

Razprava – uporabite internet, da najdete odgovore na sledeča vprašanja:

1. Kakšen je v vaši državi pojav erekcijskih motenj pri moških starejših od 60 let?
2. Kaj povzroča erekcijske motnje?
3. Ali obstajajo predpisano zdravljenje, ki bi lahko Geoffu pomagala pri erekcijskih težavah?
4. Ali obstajajo alternativni načini zdravljenja, ki bi jih Geoff lahko poizkusil?



Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

5. Kaj nam Geoffova skrb glede njegove erektilne disfunkcije in prepričanje, da ne bo mogel začeti resne zveze pove o seksu in moškosti?



Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

Poglavje 5 (od 5): Spolno prenosljive okužbe v tretjem življenjskem obdobju

Uvod

Spolno prenosljive okužbe (SPO) ali bolezni (SPB) se prenašajo z osebe na osebo, navadno s spolnim prenosom (nekatero se lahko prenašajo tudi na druge načine, kot npr. preko intravenoznih injekcij). SPO-ji se lahko prenašajo preko več različnih spolnih aktivnosti (oralno, vaginalno, analno), čeprav se nekatere (npr. sor) lahko pojavijo tudi brez seksa.

SPO-ji so kategorizirani kot virusni, bakterijski, parazitski ali glivični.

- Bakterijski SPO-ji vključujejo – klamidijo, gonorejo, sifilis,
- Virusni SPO-ji vključujejo – hepatitis, genitalni herpes, genitalne bradavice
- Parazitski SPO-ji vključujejo – trichomonas vaginalis (TV), garje, sramne uši
- Glivični SPO-ji vključujejo – vulvovaginalna kandidiaza, sor

Za nadaljnje informacije si oglejte stran Svetovne zdravstvene organizacije (op. Besedilo na povezavi je v angleškem jeziku):

http://www.who.int/topics/sexually_transmitted_infections/en/

Večina industrializiranih držav je v zadnjem času doživela porast diagnoz SPO-jev med starostniki. Visoke številke so bile poročane v Združenem kraljestvu, Združenih državah, Avstraliji in na Kitajskem. Predlagani so bili številni razlogi, ki bi naj pojasnjevali zakaj pojav SPO-jev raste pri starejših starostnih skupinah. Ti vključujejo: pomanjkanje ozaveščenosti o varnih spolnih odnosih; pomanjkanje znanja o SPO-jih in kdo je ogrožen; in povezovanje kondomov, ki varujejo pred SPO-ji, z zaščito pred zanositvijo.

Študije so pokazale da znanje o SPO-jih med starostniki niha in da prihaja do zmede glede tega kdo se lahko okuži in kako identificirati simptome. Starejši ljudje se namreč kasneje kot mlajši naročijo na pregled k zdravniku (npr. klinike genito-urinarne medicine v Veliki Britaniji), kar je zaskrbljujoče, ker je pozna diagnoza tesno povezana s slabim izidom zdravljenja pri starejših.

Kljub temu se kampanje promocije zdravja, ki so namenjene ozaveščanju o SPO-jih in zmanjšanju širjenja SPO-jev, osredotočajo predvsem na mlajše ljudi. Obstaja nekaj izjem, vendar so v manjšini. SPO kampanje namenjene starejšim vključujejo:

Family Planning Association (UK) Middle aged spread (Združenje za načrtovanje družin, Velika Britanija)

<http://www.fpa.org.uk/sexual-health-week/middle-age-spread-stis-over-50s>

Family Planning, New South Wales (Australia) Little Black Dress (Načrtovanje družin, Avstralija, Mala črna obleka)



Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

<https://www.youtube.com/watch?v=o5CFDZJR9zo>

ACRIA (North America) Age is Not a Condom (Starost ni kondom)

<http://ageisnotacondom.org/EN/>

Safer Sex for Seniors (North America) Safer Sex for Seniors (Varen seks za starostnike, Varnejši seks za starostnike)

<http://safersex4seniors.org/>

Primerna uporaba kondomov (tako za ženske kot za moške) je ena najbolj učinkovitih metod za preprečevanje SPO-jev. Ustna zaščita je prav tako lahko zanesljiva, ker predstavlja oviro med ustni in partnerjevo vagino, anusom.

SPO-ji lahko imajo negativne zdravstvene posledice, med drugim: rak na vagini, materničnem vratu, vulvi, penisu, zadnjici ali ustih, ki se razvijejo iz določenih verig papiloma virusa (Centers for Disease Control and Prevention, 2015a); poškodba možganov kot dolgotrajna posledica nezdravljenega sifilisa (Centers for Disease Control and Prevention, 2015b); in poškodba jeter zaradi hepatitisa B (Centers for Disease Control and Prevention, 2015c). Imeti SPO v katerikoli starosti lahko vpliva na psihološko dobrobit in kvaliteto življenja.

Ključna sporočila

- Spolno prenosljive okužbe lahko prizadenejo kogarkoli v katerikoli starosti
- Pojavi diagnoze pri starejših ljudeh se v več industrializiranih državah, iz leta v leto več
- Starejši ljudje se kasneje naročijo na pregled pri SPO-jih
- Starejšim ljudem so potrebne starosti primerne informacije o SPO-jih; kako se širijo in kako jih lahko preprečimo

Učni cilji

Na koncu tega poglavja se od udeležencev pričakuje:

- Razumevanje, da starost ni prepreka pred okužbo s spolno prenosljivimi boleznimi
- Se seznaniti z načini kako preprečiti SPO-je
- Razložiti zakaj se diagnoze SPO-jev povečujejo
- Seznaniti se s kompleksnostmi zvez in težavami s spolom, ki bi lahko ovirale posameznika pred uporabo zaščite med spolnim odnosom.

Vsebina

Aktivnost

Najdite kampanjo za preprečevanje SPO-jev med mladimi (na izbiro jih je na stotine!). Primerjajte jih z zgoraj navedenimi štirimi kampanjami, ki so namenjene starejšim.

1. Katere so ključne razlike med kampanjami namenjenimi starejšim in mlajšim ljudem?



Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

2. Zakaj mislite, da so kampanje tako različne?
3. Bi lahko izboljšali kampanje namenjene starejšim ljudem? Če da, kako?

Ta projekt delno financira Evropska komisija. Vsebina publikacije izraža izključno stališča avtorjev, zato Evropska komisija ne more biti odgovorna za kakršnokoli uporabo informacij, podanih v tej publikaciji.

