

6b. Vaginal utflod

Det er ganske vanlig å oppleve vaginal utflod etter strålebehandlingen, og dette kan vare en stund etterpå. Hvis utfloden endrer seg på noen måte (f.eks. blir tynnere, inneholder ferskt blod eller er illeluktende) bør du likevel ta kontakt med lege.

6c. Overgangsalderssymptomer

Noen kvinner opplever overgangsalderssymptomer, som kan være en følge av at eggstokkene er blitt fjernet kirurgisk, eller av at du har fått strålebehandling. Strålebehandling kan gjøre deg steril. Det kan likevel hende at du får mensene to eller tre ganger etter behandlingen.

Du kan derfor fremdeles bli gravid, og du bør fortsette med prevensjonsmiddelet som du pleier å bruke inntil du får beskjed om noe annet.

Det kan hende at du plages av overgangsalderssymptomene som behandlingen medfører. Noen pasienter opplever hetetokter, humørsvingninger, anspenthet, angst, irritabilitet, vaginal tørrhet, at de mister sexlysten og at de legger på seg. Snakk med fastlegen din eller med en lege på sykehuset, siden det er mulig at du kan få hjelp og behandling.

6d. Ømhet og ubehag i skjeden

Noen kvinner opplever rødhet, ømhet eller ubehag i huden rundt og inni skjeden under og etter strålebehandling. Det finnes diverse måter å redusere disse plagene på:

- Hold området rent og tørt.
- Bare vask underlivet med vann.
- Bruk bomullsundertøy.
- Bare bruk et anbefalt glidemiddel under samleie og når du bruker dilatorene.

Hvis symptomene ikke gir seg bør du oppsøke lege.

6e. Kilder

Understanding cancer of the womb (endometrium). Cancer Backup-hefte.

Richards S and Hiratzka S (1986) Vaginal Dilatation Post Pelvic Irradiation: A Patient Education Tool. NF Vol 13, No 4, July/Aug.

Robinson J et al (1999) Psychoeducational group increases vaginal dilation for younger women and reduces sexual fears for women of all ages with gynaecological carcinoma treated with radiotherapy. Int J Radiation Oncology Biol. Phys. Vol 44, Nr. 3, ss. 497 – 506.

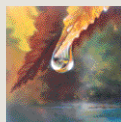
Thomas J (2003) The use of vaginal dilators. Cancer Backup nr. 47, s 10, sommer 2003.

Thomas J (2000) Pelvic Irradiation – Are there consequences for women?

Mastergradsavhandling i klinisk onkologi. Institute of Cancer studies. University of Birmingham.

Schiøtz HA, Jettestad M, Al-Heeti D. Treatment of dysmenorrhoea with a new TENS device (OVA).

J Obstet Gynaecol. 2007 Oct;27(7):726-8.



Vitacon

Brukerveiledning Femmax Dilatorsett

Innhold

1. Innledning.
2. Hvordan du setter sammen en FEMMAX™ dilator.
3. Bruk av dilatorene.
4. Rengjøring og oppbevaring av dilatorene.
5. Ting du bør gjøre og bør unngå.
6. Tilleggsinformasjon for pasienter som får strålebehandling.
- 6a. Samleie.
- 6b. Vaginal utflod.
- 6c. Symptomer ved overgangsalder.
- 6d. Ømhet og ubehag i skjeden.
- 6e. Kilder.



1. Innledning

Det er trygt og enkelt å bruke en FEMMAX™ dilator, og settet kan oppbevares i et lite og diskret etui, hvor det også er plass til en liten flaske med glidemiddel.

Vaginale dilatorer kan være et behandlingsalternativ for kvinner etter strålebehandling, kirurgiske inngrep, barnefødsel, eller på grunn av samleieproblemer, vaginisme og dyspareuni.

FEMMAX™ dilatorer føres inn i skjeden for å holde den sunn og myk, og for å redusere faren for vaginal fibrose etter strålebehandling eller kirurgiske inngrep.

Dette kan bidra til å redusere ubehag under oppfølgingsundersøkelser, senere behandling og samleie.

Dilatorsettet består av 4 dilatorer med forskjellige omkretser og lengder, slik at man gradvis kan øke størrelsen i løpet av behandlingen.

NB! Denne brosjyren er kun veiledende, og du bør rådføre deg med lege/sexolog før du tar dilatoren i bruk.

2. Hvordan du setter sammen en femmax™ dilator

FEMMAX™ dilatorer leveres i et sett som består av 4 dilatorer som glir inni hverandre og et etui hvor de kan oppbevares.

For å åpne etuiet må du trykke på det flate området foran på etuiet (se fig. 1).

For å sette sammen dilatorene, må du først legge all fire foran deg. Den ene enden av den minste dilatoren har en gjenge som passer inn i den åpne enden av den neste dilatoren, slik at disse to kan skruses sammen (se fig. 2). De to største dilatorene passer også sammen på samme måte (se fig. 2).

En av endene føres inn i skjeden, mens den andre enden brukes som et håndtak for å gi støtte og stabilitet mens du bruker dilatoren.



fig. 1

3. Bruk av dilatorene

Hvis det er første gang du bruker dilatorene, bør du vaske dem grundig i varmt såpevann, og deretter skylle og tørke dem for å fjerne alle spor av såpe (for å unngå irritasjonsfare).

Bruk dilatorene på et sted som er behagelig, privat og hvor du har mulighet for å være så avslappet som mulig.

Start med den minste dilatoren, og øk gradvis størrelsen i løpet av behandlingen. Husk at du må tøyne skjeden for å holde den sunn og myk, og at det endelige målet bør være å bruke den største dilatoren som er behagelig for deg.



fig. 2

Før du fører den inn, bør du smøre enden av dilatoren inn med egnet glidemiddel. Ligg på ryggen med litt bøyde knær og med bena fra hverandre. Hvis dette ikke er behagelig for deg, kan du prøve å stå med et ben på en stol eller sitte på huk (litt som å sette inn en tampong). Prøv å slappe av når du bruker dilatorene (noen synes at dette er lettere etter å ha tatt et bad).

Før enden av dilatoren forsiktig inn i skjeden, så dypt som mulig. Press den inn nok til at du føler at den treffer toppen av skjeden, men ikke slik at det blir ubehagelig. Ta et fast grep om dilatoren og gni den mot skjeden i små sirkelbevegelser (fig. 3). Ikke bare roter den, da dette ikke alltid er nok til å bryte ned fibrosen.

Noen pasienter blir anbefalt å holde dilatoren på plass i 5 til 15 minutter, mens andre blir anbefalt å føre den inn og ut flere ganger. Din lege, helsesøster eller radiograf kan anbefale hva som er best for deg. Hvis du merker litt flekking eller blødning etter bruk, er dette et normalt resultat av at fibrosen brytes ned. Hvis du derimot opplever sterke eller langvarige blødninger bør du ta kontakt med en lege eller helsesøster umiddelbart. Hvis dilatoren ikke glir lett inn i skjeden bør du ikke prøve å presse den inn hardt. Bare ta den ut, og prøv igjen når du føler deg mer avslappet. Hvis du fremdeles ikke klarer å føre den inn etter å ha prøvd flere ganger, bør du slutte å bruke den og snakke med en lege eller spesialsykepleier.

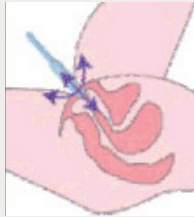


fig. 3

Til å begynne med kan det hende at det kjennes litt ubehagelig å bruke dilatoren. Hvis du fremdeles opplever smerte eller ubehag etter at det har gått en stund, bør du si ifra til legen eller spesialsykepleieren din.

Bruk dilatoren to ganger daglig i 6 uker (f.eks. morgen og kveld, eller når det passer for deg). Deretter bør du bruke den 3 ganger i uken i 6 måneder og en gang i uken etter det, og fortsette så lenge som legen eller spesialsykepleieren din anbefaler.

Ukentlig bruk er veldig viktig selv om du fortsetter å ha samleie, siden det bidrar til å holde skjeden myk og reduserer sjansen for ubehag under samleie.

Selv om du ikke er seksuelt aktiv anbefales bruk av dilatoren, siden dette vil hjelpe ved legeundersøkelser.

4. Rengjøring og oppbevaring av dilatorene

Vask dilatoren din i varmt såpevann etter bruk, og skyll grundig. Tørk den med et håndkle eller sett den til å tørke med den åpne enden ned, slik at vannet kan renne av. Oppbevar dilatorene i etuiet som følger med settet for å unngå at de blir skadet.

Du bør alltid sjekke dilatoren før bruk, for å forsikre deg om at det ikke er sprekker i den, og at den ikke har ru kanter. Hvis den har det, må du ikke bruke den.

5. Ting du bør gjøre og bør unngå når du bruker dilatoren din

Du bør

Sjekke om dilatoren din har sprekker eller skarpe kanter før bruk.

Ta kontakt med lege eller spesialsykepleier hvis du har spørsmål om dilatoren.

Prøve å slappe av når du bruker dilatoren; dette vil gjøre det lettere å føre den inn i skjeden.

Alltid rense dilatoren med varmt såpevann etter bruk, og sjekke at den er skikkelig ren.

Oppbevare dilatoren i etuiet som følger med settet; dette vil beskytte den mot skader.

Bruke glidemiddel med dilatoren; dette vil gjøre det lettere å føre den inn i skjeden.

Finne en måte å føre den inn i skjeden som er behagelig for deg.

Fortsette å bruke dilatoren.

Varme dilatoren i varmt vann før bruk om nødvendig.

Du bør ikke

Bruke dilatoren din hvis det er sprekker i den, eller hvis den har skarpe kanter.

Bruke dilatoren din hvis du opplever mye smerte eller sterke blødninger når du bruker den.

Vaske dilatoren din i oppvaskmaskinen.

Oppbevare skarpe gjenstander i etuiet, da de kan komme til å skade dilatoren.

Bruke kjemikalier eller rengjøringsmidler på dilatoren din, da dette kan skade overflaten eller føre til oppsprekking.

6. Tilleggsinformasjon for pasienter som får strålebehandling

Strålebehandling kan skape endringer i skjedeveggen, og føre til at det dannes seg arrvev (fibrose) i skjeden og at den blir kortere (atrofi). Dette kan gjøre gynekologiske undersøkelser og samleie vanskelige eller ubehagelige.

For å unngå at dette skjer er det flere ting som du kan gjøre for å holde skjeden sunn og myk.

Dilasjon betyr at du tøyner skjedeåpningen, og dette kan gjøres gjennom samleie og/eller bruk av en dilator.

Hvis du bruker en dilator etter strålebehandling, anbefales det vanligvis at du begynner å bruke den 2 uker etter at du er ferdig med behandlingen (men rådfør deg med legen din eller en spesialsykepleier).

6a. Samleie

Du kan fortsette å ha samleie hele tiden du får strålebehandling. Hvis du ikke har gjort det, kan du begynne å ha samleie igjen når du føler deg klar, vanligvis ca. 2 uker etter at du er ferdig med strålebehandlingen. Det er viktig å komme igang igjen med et normalt sexliv så snart som mulig.

Det er nokså vanlig at pasienter ikke føler seg klare med en gang, og at de føler seg nervøse eller til og med synes at det er flaut. Det kan være mange forskjellige grunner til at du ikke føler at du er klar for samleie. Kanskje du har mistet sexlysten fullstendig, spesielt hvis du er bekymret eller anspent på grunn av helsen din.

Noen pasienter er redde for å ha samleie under eller etter behandling. Det er viktig å presisere at det er helt trygt å ha samleie. Kreft er ikke smittsomt, og kreften din blir ikke verre av at du har samleie. Kanskje du også er redd for at strålebehandlingen kan være farlig for partneren din, men strålingen sitter ikke igjen i kroppen, så det er ingen fare for dette.

Ta den tiden du trenger. Forsiktig og regelmessig sex kan hjelpe deg med å slappe av, og gir skjeden mulighet til å utvide seg gradvis. Til å begynne med kan det hende at du føler deg tryggere i stillinger som gir deg full kontroll (f.eks. hvis du sitter overskrevet på partneren kan du finne din egen rytme, samtidig som du oppnår dyp penetrering, noe som også bidrar til å utvide skjeden). Du bør diskutere dette med partneren din. Vis ham denne brosjyren, siden det ikke er sikkert at han er klar over dine bekymringer og behov.

Hvis du føler smerte eller ubehag, og må avbryte samleiet, bør du ikke la det stoppe deg fra å prøve igjen et par dager senere, siden det er veldig mulig at du bare trenger litt mer tid til å leges. Hvis det er vanskelig eller vondt å ha samleie, kan dette gjøre deg anspent og nervøs. Dette gjør det også vanskeligere å gjennomføre samleie. Det er viktig at du prøver å slappe av.

Hvis du kjenner at skjeden din er tørrere enn vanlig, kan det hende at du må bruke glidemiddel.

Mange forskjellige glidemidler kan kjøpes på apotek.

Du merker kanskje litt blødning når du begynner å ha samleie igjen. Dette er fordi vevet tøyner seg, og bør roe seg ned etter hvert.

Fortsett å bruke dilatoren selv om du er seksuelt aktiv, siden samleie alene ikke alltid er nok til å forhindre utviklingen av vaginal fibrose.

Hvis du foreløpig ikke er seksuelt aktiv anbefales det også at du bruker dilatoren, siden dette vil hjelpe ved legeundersøkelser.

Hvis du ønsker å snakke med noen om eventuelle bekymringer bør du oppsøke legen din eller en spesialsykepleier.