

# REJSNINGSPROBLEMER

EFTER PROSTATAKRÆFT

**PROPA**  
Prostatakræftforeningen



# PROPA

Prostatakræftforeningen

Når du bliver behandlet for prostatakræft, uanset om det er operation eller medicinsk behandling, så påvirkes rejsningsevnen. For nogle er det kortvarigt, for nogle længerevarende og for andre er det permanent. Der findes behandling for rejsningsproblemer, men desværre er der mange prostatakræftbehandlede mænd, der mangler den information.

Brochuren er derfor tænkt som en kort introduktion til nogle af de muligheder, der er for at få hjælp til seksualiteten når rejsningen svigter.

Vi håber, at den vil hjælpe mænd med rejsningsproblemer samt deres pårørende.

Denne brochure er lavet i samarbejde med Else Olesen, sygeplejerske og sexolog på Sexologisk Center, Aalborg Universitetshospital samt gennemlæst af Astrid Højgaard, cheflæge på Sexologisk Center, Aalborg Universitetshospital.



# INDHOLDSFORTEGNELSE

BEHANDLING AF PROSTATAKRÆFT	4
HJÆLP TIL REJSNINGSPROBLEMER	4
MEDICIN MED TABLET	5
MEDICIN TIL URINRØRET	5
MUSE	5
VITAROS	6
MEDICIN MED INDSPRØJTNING	7
INVICORP	7
CAVERJECT	7
EREKTIONSPROTESE	8
PENISPUMPE	9
SEKSUELLE	10
HJÆLPEMIDLER	10
SEKSUALITET EFTER BEHANDLING	11
VIDSTE DU	12
HVOR KAN DU FÅ HJÆLP	12

# BEHANDLING AF PROSTATAKRÆFT

Der findes flere behandlingsmuligheder for prostatakræft, som alle vil ramme mandigheden på den ene eller den anden måde. Almindelige bivirkninger er nemlig inkontinens, rejsningsproblemer, en mindre penis og nedsat seksuel lyst.

For mange handler det i første omgang om at overleve kræften. Men når man kommer ud på den anden side, og hverdagen igen rammer, så kan problemerne komme til at fylde mere og mere og de kan blive altoverskyggende. Allerede på operationsdagen kan det for mange komme som et

stort chok i den forstand, at de måske selv samme morgen, som operationen finder sted, har haft rejsning. Og som med et knipseslag er penis blevet mindre og rejsningen er væk, når de vågner efter operationen.

Ved medicinsk behandling vil rejsningsproblemet dog først opstå over længere tid.

For nogle varer rejsningsproblemet kun i en kort periode. Men for størsteparten er det altså permanent.

Og hvad gør man så....?

## HJÆLP TIL REJSNINGSPROBLEMER

Når du får rejsningsproblemer efter behandling for prostatakræft, skal du vide, at der er hjælp at få. Og jo før, du kommer i gang med en seksuel rehabilitering, jo bedre. Men det er aldrig for sent at begynde.

Det er vigtigt, at vævet i penis bliver aktiveret og vedligeholdt. Hvis det ikke gør det, så kan penis skrumpe ind og muligheden for at få rejsning forsvinder stille og roligt. Ved rejsningsproblemer aktiverer kroppen ikke længere selv rejsningsevnen og det bliver nødvendigt, at du selv sørger for det fx med medicinsk

behandling eller en penispumpe.

Der findes en naturlig rækkefølge for, hvilken medicin du vil blive tilbudt og hvornår. Først og fremmest afhænger det af, hvilken kræftbehandling, du har fået samt hvilken effekt, du har af medicinen.

Vær opmærksom på, at medicinsk behandling ikke er en mirakelkur og at du ikke nødvendigvis får den rejsning, som du havde før. Men det kan være en hjælp til at skabe en rejsning, der gør det muligt at gennemføre samleje.



DU MÅ ALDRIG OPSTARTE MEDICINSK BEHANDLING MED POTENSMEICIN UDEN AT EN LÆGE HAR ORDINERET MEDICINEN

### MEDICIN MED TABLET

Medicin med tablet er ofte der, man vil starte behandlingen. Tabletterne skaber ikke en rejsning af sig selv, men virker, når du oplever lyst og bliver stimuleret.

Hvis du har fået en ikke-nervebevarende operation, vil pillerne ikke have nogen effekt. Det skyl-

des, at nerverne er ødelagte og derfor kan den spontane rejsning ikke finde sted. I Danmark findes præparaterne Viagra, Cialis, Spedra og Levitra. Egen læge kan opstarte medicinen.

Tabletter kan kombineres med en penispumpe.

### MEDICIN TIL URINRØRET

Der findes 2 typer medicin til urinrøret; Vitaros og Muse.

#### MUSE

Muse er en stikpille på størrelse med et riskorn, der skal indføres i urinrøret via et lille rør.



## VITAROS

Vitaros er en flydende creme, der skal hældes eller sprøjtes op i urinrøret.



Medicin til urinrøret virker ved at udvide blodkarrene i svulmelegerne i penis, så der bliver skabt fylde eller en decideret rejsning. Du vil begynde at opnå effekt straks efter at have taget medicinen. Den fulde effekt opnås efter 10-15 minutter og forventes at holde i op til en time.

Den hyppigste bivirkning ved medicinen er smerter eller svie i urinrøret og penis. Det er ikke kun manden, der kan opleve svie. Det kan sexpartneren også. Og så smager det heller ikke godt.

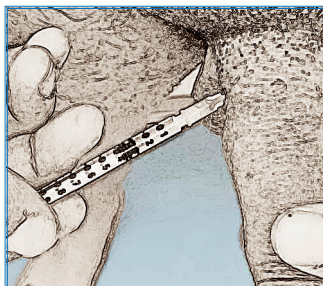
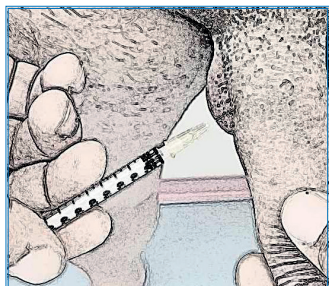
I sjældne tilfælde falder rejsningen ikke af sig selv igen. Dette kaldes priapisme. Falder rejsningen ikke inden for 1 time, skal du aktivt forsøge at få den til at falde. Dette kan gøres ved massage af penis, kolde omslag på penis samt øget kredsløb ved aktivitet. Lykkes det ikke inden for 3 timer, skal du kontakte lægen eller vagtlægen.

Egen læge kan opstarte medicinen. Behandlingen kan kombineres med en penispumpe.

## MEDICIN MED INDSPRØJTNING

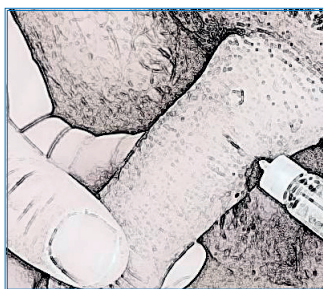
### INVICORP

Invicorp er medicin, der skal sprøjtes ind i penis med en nål. Der medfølger 2 nåle; en til at hive medicinen op med og en til at sprøjte med. Det er den lille nål, du skal stikke med.



### CAVERJECT

Caverject tages med en pen, som du stikker i penis. Medicinen er blandet og klar til brug, men du skal selv indstille dosis.



Medicin med indsprøjtning, sprøjtes direkte ind i svulmelegemerne med en nål. Det gør meget mere ondt psykisk end det reelt set gør fysisk ondt.

Sørg altid for at skifte side, så du skiftevis sprøjter ind i venstre og i højre side. Ellers risikerer du at danne arvæv og krumning på penis.

Start altid med den laveste dosis og øg den gradvis. Effekten vil starte straks efter medicinen er taget. Der opnås fuld effekt efter 10-15 minutter, som forventes at holde i op til en time.

Den hyppigste bivirkning ved medicinen er svie og smerte i

penis. I sjældne tilfælde opstår priapisme, hvor rejsningen ikke falder igen. Efter 1 time skal du aktivt forsøge at få den til at falde. Dette kan gøres ved massage af penis, kolde omslag på penis samt øget kredsløb ved aktivitet. Efter 3 timer, skal du kontakte lægen eller vagtlægen, så de kan hjælpe.

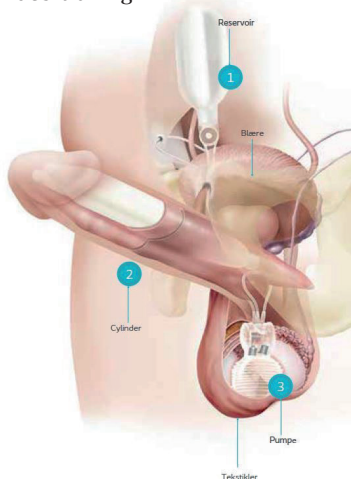
Medicinen kræver oplæring, og derfor skal du have en henvisning fra egen læge. Behandlingen kan kombineres med en penispumpe. Dog bør du vente i 15 minutter efter medicinen er taget, inden du bruger pumpen, da det ellers kan det give et stort, blåt mærke på penis.

## EREKTIONSPROTESE

En erektionsprotese er den aller sidste udvej, da det aldrig kan gøres om igen. Man vil derfor først vælge at tilbyde en erektionsprotese, når alle andre medicinske muligheder er afprøvet.

Under operationen fjerner man svulmelegemerne i penis og erstatter dem med cylinderformede rør, som kobles på en lille pumpe, der lægges i pungen. Den ene testikel fjernes. Pumpen kobles på en vandbeholder, som lægges ind i bughulen. Der er nu et lukket system, hvor væske kan flyttes til og fra rørene i penis.

Under de rette omstændigheder kan dette være den rigtige beslutning.



# PENISPUMPE

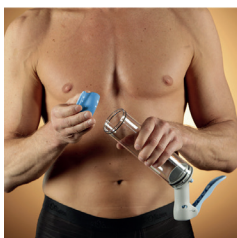
En penispumpe kan hjælpe dig med at skabe en rejsning - uanset hvilken kræftbehandling, du har fået. Penisumpen er med til at aktivere svulmelegemerne i penis, så du kan bevare størrelsen af penis i slap tilstand. Ved hyppig brug af en penispumpe opnås bedre rejsning, både den spontane og den medicinsk skabte.

Der findes forskellige typer af pumper. Det er vigtigt, at du vælger en pumpe, der kan tåle en ordentlig rengøring. Mange mænd vil nemlig opleve at lække urin i pumpen under brug. Du skal desuden kunne montere penisringe på pumpen, så den kan sættes på penis, mens du holder undertrykket og altså inden pumpen tages af.

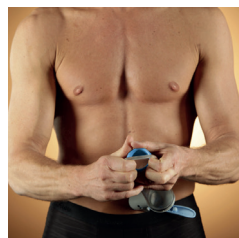
**HUSK, AT PRIS HÆNGER SAMMEN MED KVALITET.**



Eksempel på en penispumpe til rejsningsproblemer.



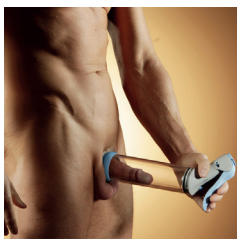
Saml pumpen med de forskellige dele. Følg vejledningen.



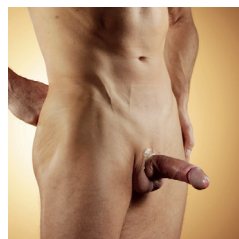
Træk penisringen ned over den blå ring på cylinderen.



Påfør lidt glidecreme og sæt penis ind i cylinderen.



Skab vakuum ved at pumpe indtil der opnås rejsning.



Rejsningen holdes med penisringen. Max 30 minutter.

# SEKSUELLE HJÆLPEMIDLER

Seksuelle hjælpemidler kan være med til at løse seksuelle udfordringer. Det kan være hjælp til rejsningen eller for at opnå tilfredsstillelse.

Et seksuelt hjælpemiddel kan blandt andet være:



En **PENISRING**, som sættes ved roden af penis og hjælper med at holde rejsningen. Den kan også hjælpe med at holde på urin under intimitet.



En **PENISVIBRATOR**, der bruges til at stimulere penis til at opnå orgasme. En vibrator kan nogle gange virke både med og uden rejsning.

## SØG TILSKUD

Du kan søge kommunen om tilskud til hjælpemidler under §112 og §113 på lige fod med alle andre hjælpemidler.



En **PENISPUMPE**, der kan skabe en rejsning, som du kan bruge til at træne vævet, slimhinderne og rejsningsevnen samt til fornøjelse.



En **GLIDECREME**, der kan bruges sammen med seksuelle hjælpemidler samt til at stimulere kønsorganer - også til penis uden rejsning.



## SEKSUALITET EFTER BEHANDLING

Når man taler om prostatakræft og seksualitet, er det kun naturligt, at tankerne går hen imod de mere åbenlyse problemer såsom rejsningsproblemer og inkontinens. Det er svært at have samleje uden rejsning og inkontinens er noget, der fylder rigtig meget hos mange mænd. Det påvirker selvtilliden, selvværdet og (sex)livskvaliteten. Derfor er det også noget, som mange gerne vil have hjælp til. Det har Propa lavet en hel folder om, som du kan finde på deres hjemmeside.

Men der er også mange andre og ofte oversete faktorer, der kan spille ind. Fx træthed, nedsat seksuel lyst, frustrationer, følelsen af utilstrækkelighed osv..

Mange oplever, at sammen med rejsningen, så forsvinder det intime liv også. Man kysser ikke mere sin partner, for det kan jo alligevel ikke føre til mere. Pludselig er rejsningen blevet den altafgørende faktor for, om

seksualiteten bliver en succes. Og det er virkelig en skam.

Seksualitet er nemlig ikke bare sex og samleje. Seksualitet er en del af dem, vi er, og der ligger så meget mere i det. Derfor er det en rigtig god ide at søge hjælp, hvis du oplever senfølger og problemer med seksualiteten.

### BÆKKENBUNDSTRÆNING

Alle, der bliver behandlet for prostatakræft, bliver opfordret til at lave bækkenbundstræning. Det er vigtigt for kontinensen og for rejsningsevnen, uanset om den er spontan eller medicinsk skabt.

Du kan få hjælp til din bækkenbundstræning på [dugof.dk](http://dugof.dk) og finde inspiration i bogen "Fra Regnorm til Anakonda" af Søren Ekman.

**PROPA**

Telefon: 33 12 78 28  
Mail: sekretariat@propa.dk  
www.propa.dk

**PFIZER DANMARK**

Telefon: 44 20 11 00  
www.pfizer.dk

**BLIV MEDLEM AF PROPA**

Bliv medlem af Propa og  
bliv en del af et prosta-  
takræft fællesskab. Du  
finder også lokale afdelin-  
ger rundt i landet.

**HVOR KAN DU FÅ HJÆLP**

Dugof.dk  
HMI-basen.dk  
\*6Liv med prostatakræft  
Søg tilskud hos kommunen

## VIDSTE DU

**AT DET ER ALMINDELIGT AT...**

...penis bliver mindre?  
...få rejsningsproblemer?  
...være inkontinent?  
...opleve nedsat seksuel lyst?  
...følelsen i penis ændres?

**AT DU STADIG KAN...**

...dyrke sex?  
...onanere?  
...få orgasme?  
...blive stimuleret uden rejsning?  
...få en rejsning?