

Vulvalidelser fra et pasientperspektiv med Vulvaforeningen

Hanna Eide & Helene Jelsa

Vaginisme

Vulvodyni

“Kjært” barn har mange navn

Eksem

Vestibulodyni

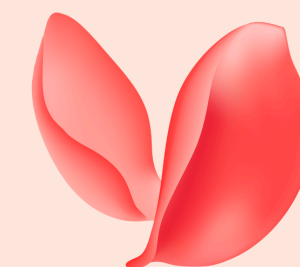
Lichen

~~Vestibulitt~~



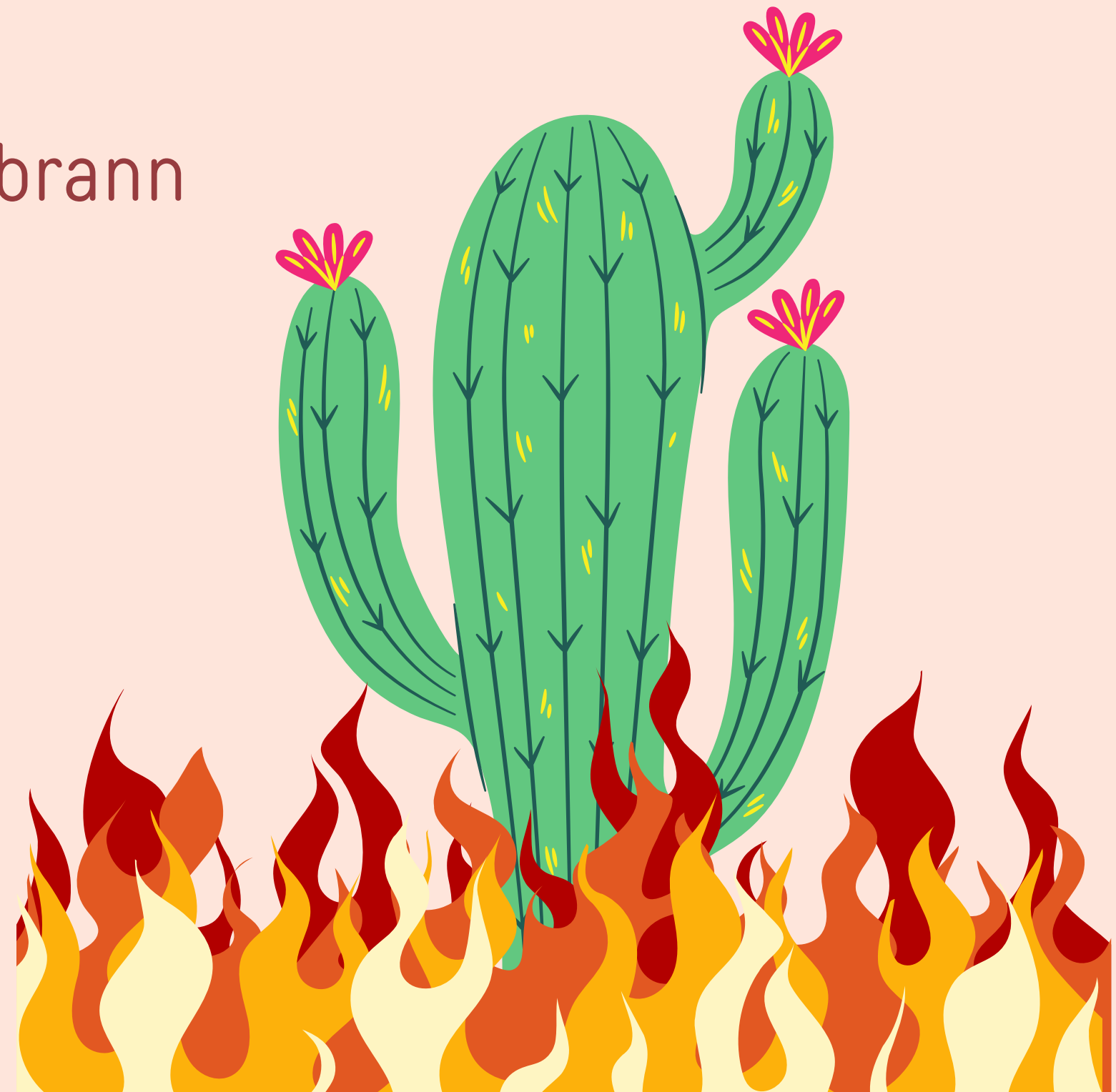
Hvem får vulvodyni?

- Jenter/kvinner 0–100
- Alle yrker
- Flinke, og ikke så flinke piker
- Det er ingen som er «immune»



Hvilke smerter har en med vulvalidelser

- Føles som om underlivet står i brann
- Kaktus/ kniv i skjeden
- Kløe
- Svie
- Trykkende smerter
- Muskelvondt
- Smerter i urinrøret/ klitoris



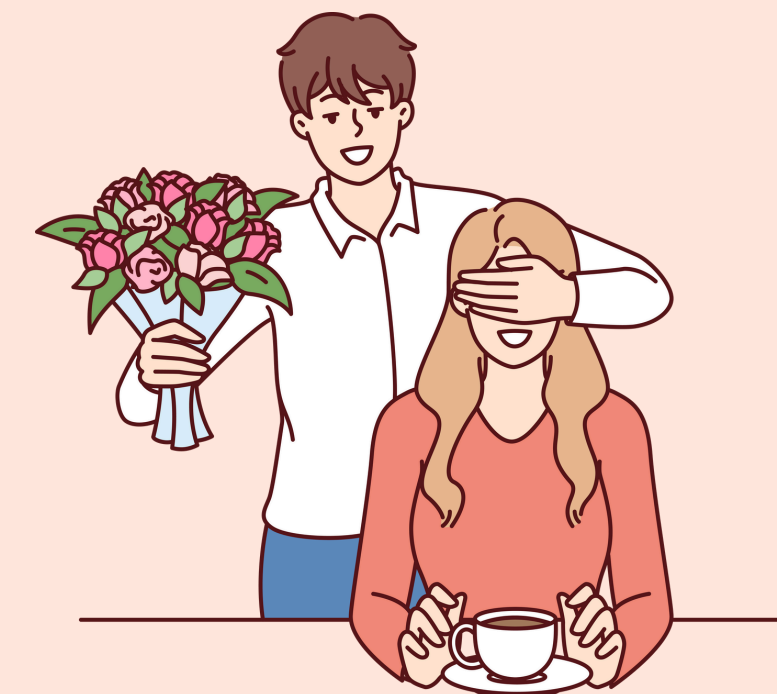
Hverdagen med vulvalidelser; hvilke konsekvenser får det for livet

- Ikke sykle
- Ikke jeans
- Ikke sitte for lenge
- Sjekke stoler på restaurant/ jobb/ forelesningsal
- Ikke penetrerende samleie
- Seksuell aversjon
- Psykisk og fysisk utmattelse av kronisk smerte
- Ikke ridning
- Psykisk påkjenning
- Økonomisk påkjenning
- Ensomhet



Livet med partner og vulvalidelser

- Viktig aspekt å ta med i behandling
- Gjerne ta med partner i behandling
- Må få behandling selv om en ikke har partner

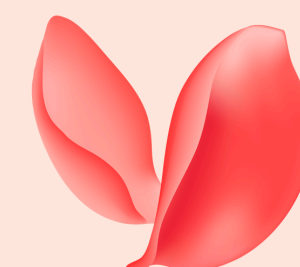
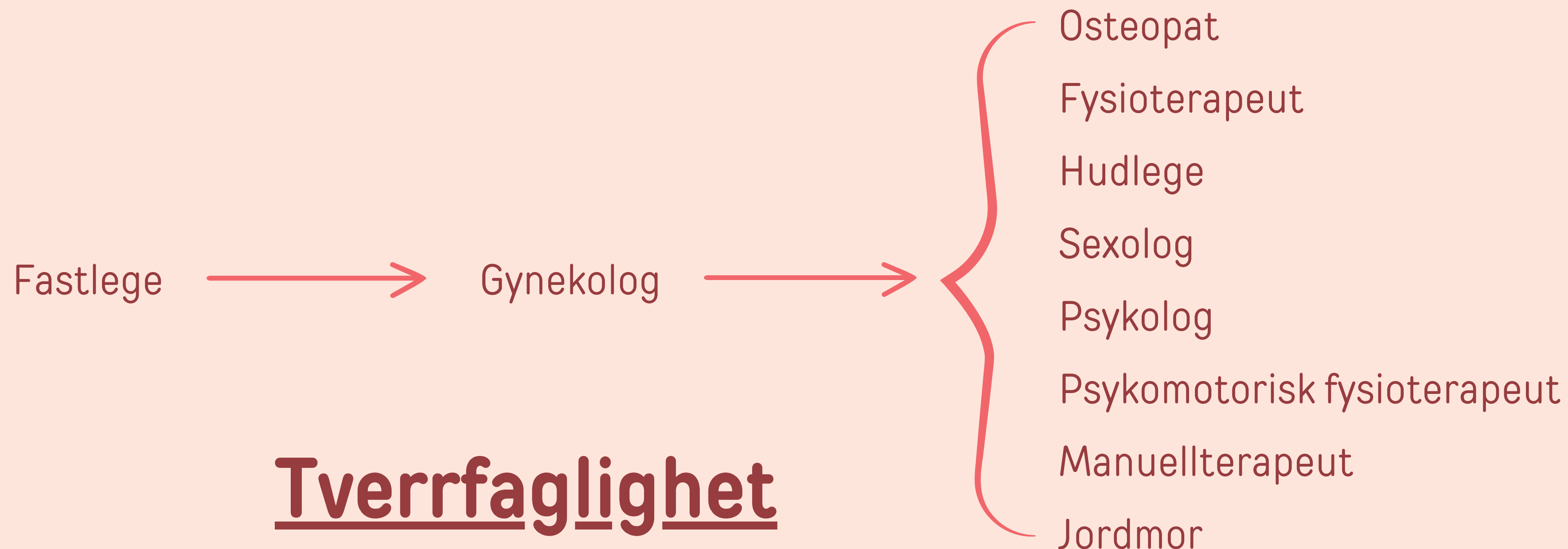


- Psykiske aspektet rundt vulvalidelser og parforhold eller dating

Vulvalidelser påvirker ikke kun samliv, men det er viktig å finne balansen mellom fokus på samliv og et fungerende hverdagsliv – alt etter pasientens behov!

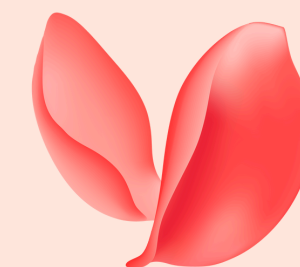
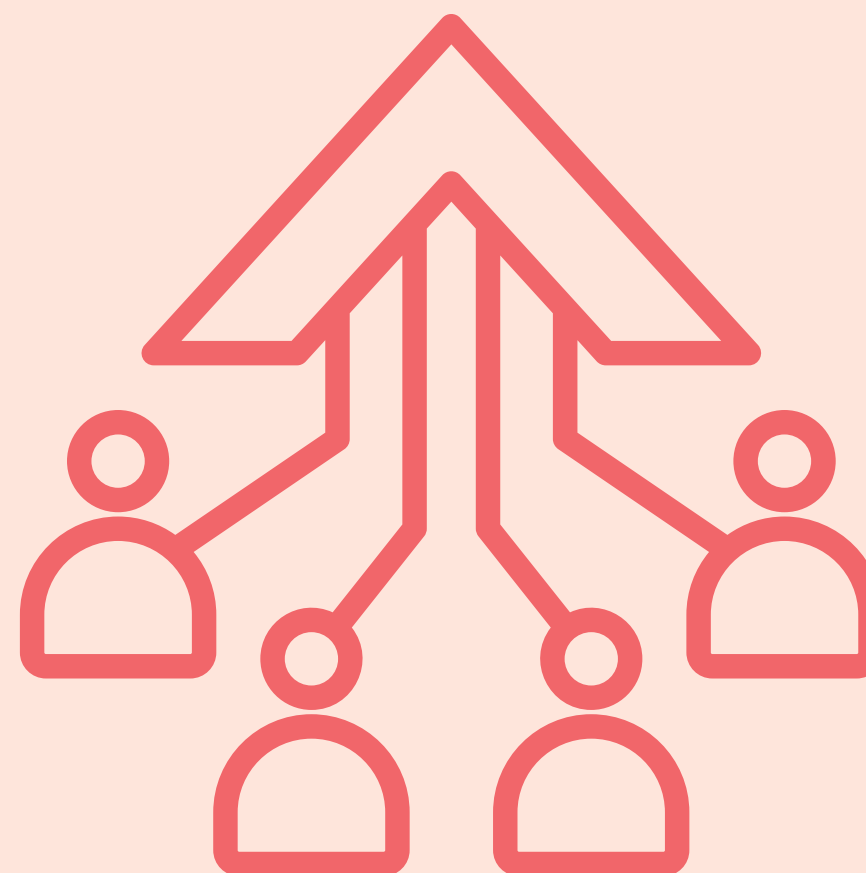


Hvem kan behandle vulvalidelser?



Hvordan samarbeide tverrfaglig

- Ekskludere alt annet hos gynekolog
- Snakke med psykolog/ sexolog ved traumer eller psykisk påkjenning
- Erfaringsdeling på klinikken



Fysisk behandling

Spørre før behandling og tenke samtykke hele behandlingen

—————> Være tydelig på hva du gjør og hvor du skal

Mange har traumatiske og smertefulle opplevelser fra berøring i vulvaområdet

Selv om du ikke er i direkte kontakt med vulva/ underlivet, kan dette trigge en reaksjon

Mange behandlere bare prater første timen



Fysisk behandling

- Gjør klart at det er pasientens time, de er sjefen og det er de som setter rammene for behandlingen
- Behandlingen bringer ofte med seg en psykisk reaksjon/ påkjenning under og etter

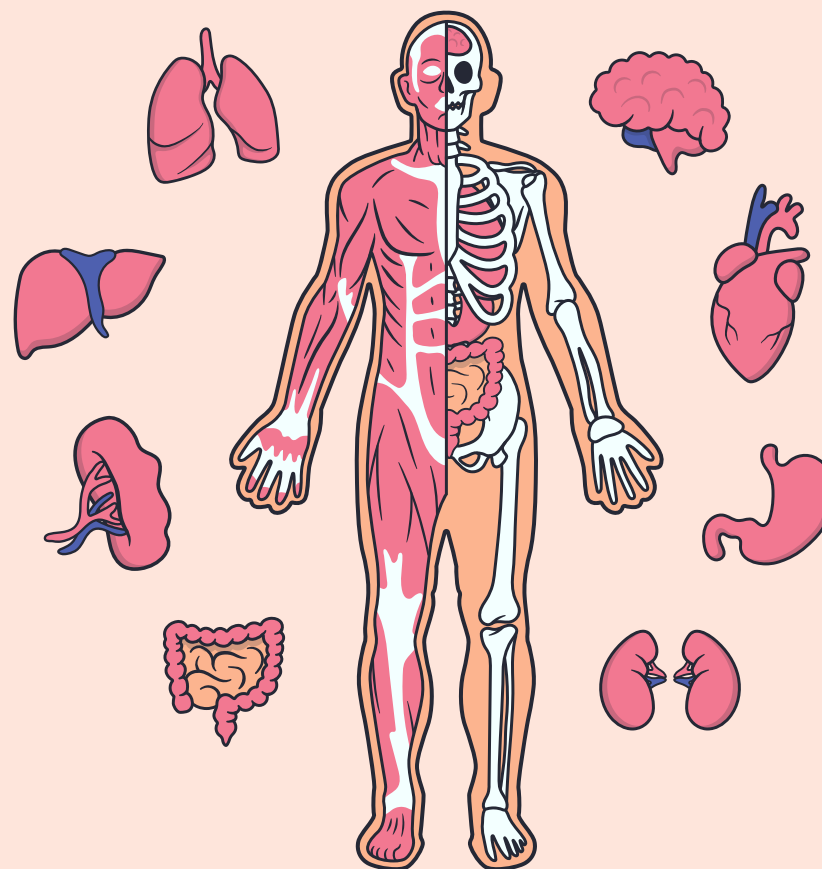
*Prat og ha en åpen dialog
-skap et trygt rom for pasienten*



Hvordan kroppen er sammensatt

- Behandle hele kroppen
- Se hele kroppen under ett

Stress → Stram nakke → Stramt bekken



Hvordan møte pasienten

- Vulvapasienter er en sårbar gruppe
- Lite status i samfunnet → flaut å snakke om
- Vanskelig å formidle smerter til andre og partner
- Ingenting som er fysisk og synlig galt
- Underdriver smertene sine → spør detaljert og ikke ta noe for gitt



Råd du ikke skal gi (men som er gitt)

- Drikk vin
- Slapp av litt
- Slå opp med kjæresten
- Ta en Paracet 30 min før sex
- “Men må du ha sex da?”
 - Bare gjør litt yoga (yoga har mange gode effekter men ikke kun det)
 - Vent med behandling til du har fått kjæreste
 - Har du hatt nok sex??



Just don't do it:)





Hanna Schjerva Eide

6 d · 🌐



Fikk et mini-sinneutbrudd her på morgenkvisten av dårlige råd folk får.. Så jeg lurer på, har helsepersonell noen gang rådet deg til å drikke alkohol for å gjøre sex lettere eller smertene bedre?

«Bare ta et glass vin og slapp av!»

Ja! 30% >

Nei, aldri 70% >

Legg til meningsmålingsalternativ ...

😱😞 2

107 🗑️ 9 🗨️

Liker

Kommenter

Send



Ikke alkohol, men fikk beskjed om at jeg burde bare ta meg sammen og ha mer sex sånn at jeg fikk tøyd ut litt der nede. Som pliktoppfølgene pike så gjorde jeg som nepehuet av en gynekolog sa, med katastrofale følger, aldei hatt så vondt 😞😞 synes "hjelpen" man får er skandaløs, selv hos liksome eksperter!

6 d Liker Svar



Bare indirekte. Men jeg har fått beskjed om at jeg bare må ha et barn, så forsvinner nok vulvodynien. Lurer voldsom på hvordan HUN (gyn) tenkte den ungen skulle komme i produksjon. Jeg vil ikke ha barn 🙄

6 d Liker Svar



Jeg ventet ca ett år før jeg fikk svar på diagnosene vaginisme og den gang kalt vestibulitt

Jeg var hos 19 forskjellige leger før jeg fikk vulvodynidiagnose, over en periode på 3-4 år.

Det tok for meg 5 og et halvt år å få diagnosen vulvodyni.

Ventetid

Jeg brukte 8 år på å finne min diagnose.

Etter ca 1 1/2 år fikk jeg diagnosen vestibulitt

Tok lang tid og finne riktig diagnose (seks år)

Hadde smerter i 7 mnd før jeg kontaktet fastlege. Fikk da beskjed om å bare bruke glidemiddel. Kontaktet ny fastlege når det hadde gått over 1 år, ble da henvist til gynekolog som satte diagnose.

Gikk 2 år før jeg fikk diagnose vulvodyni.

Det tok først 5 år å få en diagnose.



Vulvodyni, vulvodyni, vulvodyni eller vulvodyni?

- Samlebetegnelse
- Dersom en ikke ser forbedring, snakk med andre behandlere

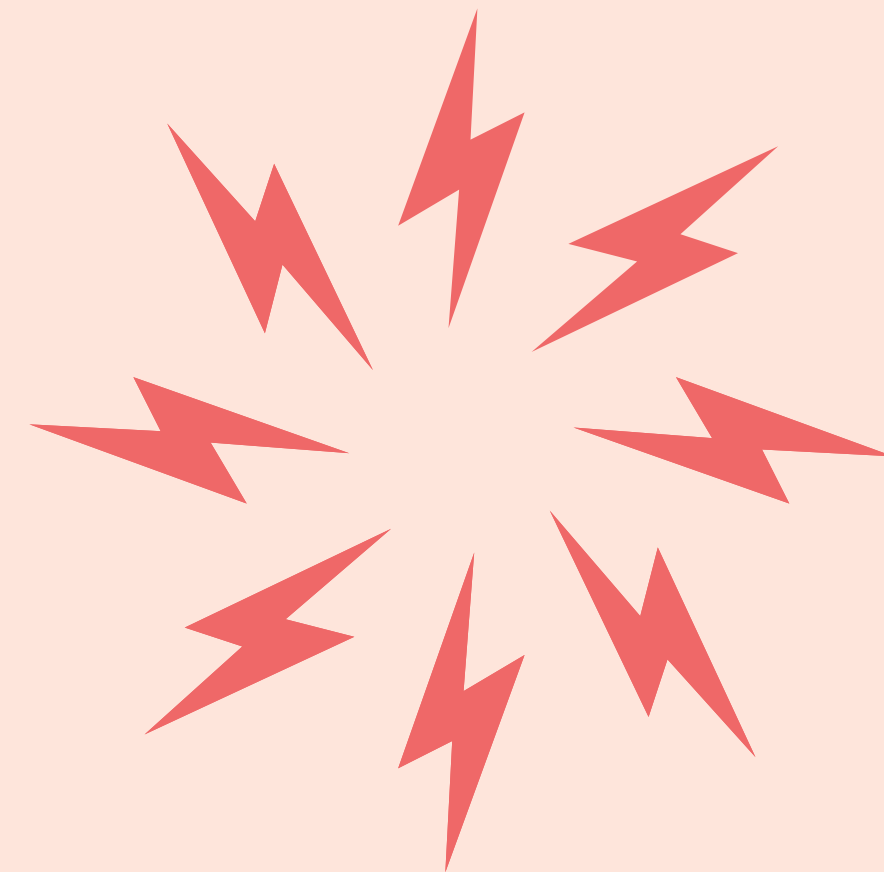


En type behandling funker ikke for alle



Akutte smertelindringstips til utenfor behandling

- Xylocain 5%
 - Bedøvende salve som kan smøres direkte på vulva (reseptfritt på apotek)
- Ispose
- Varmeelementer
- Rennende vann
- Yogaposisjoner – Happy baby og barnet



Små endringer i hverdagen gjør mye!

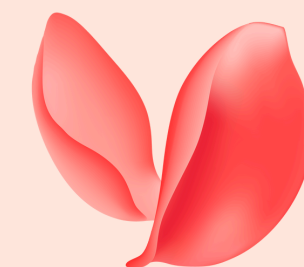
- Avspenningsøvelser
- Mer tur og yoga
- Bevegelse!

- Løse bukser
- Bomullstruser
- Sittestilling
- Hev-senk pult
- Prioriteringer – sette seg selv først



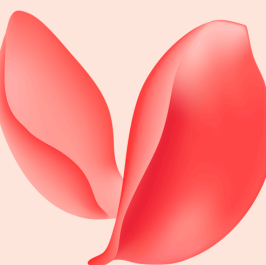
Hvor finner du informasjon

- Vulva.no
- Vulvaforum har kurs
- Quintet har kurs
- Vulvodyniforeningen.no
- Vulvodyniatoolkit.com
- Facebookgrupper
 - Vulvaforum



Hvor finner pasienten mer informasjon

- Vulva.no
 - Vulvodyniforeningen.no
 - Facebookgrupper
 - Vestibulitt / Vulvodyni / Vaginisme Norge
 - Kroniske underlivssmerter Norge
 - Vulvapodden
 - Vulvarådet
 - Retrainpain.org
-
- De nettsidene har også behandlerliste med behandlere som er spesialiserte, har erfaring og interesse for vulvalidelser
 - Dersom du ønsker å anbefale pasienten til en annen behandlergruppe (psykolog/ sexolog feks.)



Viktigheten av håp

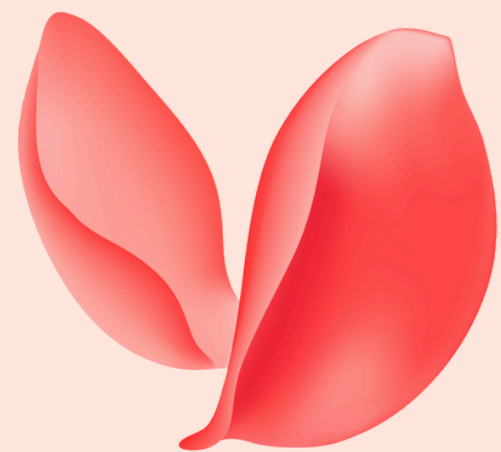
- De fleste blir friske
- Gode prognoser dersom en får behandling innen to år
- Ha håp, men ikke lov frisk og smertefri

**Om du ikke blir frisk,
blir du hvertfall bedre**



Vil du støtte arbeidet vårt?

Bli medlem!



Vulvaforeningen