



Thuis in het Verpleeghuis

Waardigheid en trots op elke locatie

80 tinten grijs: hoe omgaan met seksualiteit en intimiteit?



Tijd voor meer openheid over intimiteit en seksualiteit in het verpleeghuis. Het zijn immers basisbehoeften die nodig zijn voor welzijn en gezondheid en zich niets aantrekken van leeftijd. Toch lijkt er in de ouderenzorg nog weinig oog voor. Daarom organiseerde Zorggroep Noordwest-Veluwe 23 mei het symposium 80 tinten grijs. Deelnemers gingen naar huis met tips en tricks hoe om te gaan met seksualiteit en intimiteit in het verpleeghuis.

Dilemma's en voorbeelden uit de praktijk

Bij een vreemde in bed

Een bewoner kruipt bij andere bewoners in bed, wegens behoefte aan intimiteit. Vraag jezelf dan af of er sprake is van intimiteit of ook seksualiteit. En of de andere bewoner dat een probleem vindt. Soms is dat namelijk geen probleem en worden de bewoners er beiden gelukkiger van. Als zorgprofessional borg je zo de kwaliteit van leven van de bewoners.

Richt je op emotie

Het komt voor dat mantelzorgers niet willen dat hun vader of moeder een andere partner vinden in het verpleeghuis. Ga dan het gesprek met ze aan en zet een interventie in gericht op emotie en niet op feitelijke argumenten.

Onbegrepen gedrag

Soms wordt behoefte aan intimiteit gezien als onbegrepen gedrag en krijgt de bewoner bijvoorbeeld angstmedicatie. Meer aandacht voor intimiteit en seksualiteit in de zorg kan dit voorkomen.

Lees meer [dilemma's en voorbeelden uit de praktijk](#)

Feiten seksualiteit en intimiteit



Vinden ouderen seks belangrijk? Jazeker, 83 procent van de mannen en 61 procent van de vrouwen tussen de 55 en 79 jaar vinden seks belangrijk. Net als in andere leeftijdscategorieën vinden mannen tussen de 55 en 79 jaar seks vaker belangrijker dan vrouwen. Het belang dat mensen aan seks hechten, neemt iets af met het ouder worden, maar neemt na 55 jaar vrijwel niet meer af.

Worden ouderen nog wel eens verliefd? Als de partner is overleden, wordt de kans op een nieuwe relatie met het ouder worden steeds kleiner. Voor vrouwen geldt dit nog meer dan voor mannen. Toch worden sommige ouderen opnieuw verliefd en gaan ze een nieuwe relatie aan.

Lees meer feiten op seksindepraktijk.nl

Morele dilemma's

Wat moreel en ethisch verantwoord is bij seksualiteit en intimiteit, is niet altijd helder. Mogen bewoners openlijk seksuele gevoelens uiten? Mogen zij wel seks hebben op de kamer? En als een persoon dement is? Hoe ga je om met deze dilemma's? Een manier om dit te bespreken is het houden van een moreel beraad. Je verkent het probleem en de waarden en kijkt hoe je ermee kunt omgaan.

Casus moreel beraad

In een psychogeriatrische woning wonen een man en vrouw die beiden wilsbekwaam zijn. Allebei hun partners zijn overleden. Zij zoeken elkaar op en knuffelen. Totdat een medewerker hen naakt aantreft in een kamer. Zij raakt in paniek en wil het bespreken in het team. Het team vindt het een ethisch probleem met als hoofdvraag: Moet ik als professional ruimte geven om seksuele gevoelens te uiten?

Bespreek deze casus tijdens een moreel beraad met het team en een gespreksbegeleider:

- Bepaal de betrokkenen rondom de casus: meneer, mevrouw, familie, bewoners, professionals en de organisatie.
- De gespreksbegeleider vraagt aan de deelnemers welke waarden gelden voor de betrokkenen.
- Welke waarden wegen het zwaarst voor de verschillende betrokkenen? Kijk welke waarden het belangrijkste zijn. Bekijk dan met elkaar op welke manier het beste met het probleem kan worden omgegaan met behoud van de meest belangrijke waarden. Dit is het deel van het gesprek waarin deelnemers oog en oor krijgen voor wat er speelt voor bewoner, professional en organisatie.
- Sluit het goed af door concrete afspraken te maken over wie wat gaat doen en wat er nodig is. Maak ook afspraken over de evaluatie.

Tips voor welzijn zonder partner

Vaak betekent verhuizen naar een verpleeghuis dat de partner niet meegaat en dat veel gewoontes veranderen. Gewoontes die heel belangrijk zijn voor het welzijn. Partners slapen bijvoorbeeld niet meer samen. Hoe zorg je dan voor het welzijn van een bewoner?

Herinneringen oproepen

Speel in op zijn geheugen en wat die persoon graag deed. Bij mensen met dementie zijn herinneringen die horen bij de leeftijd van 15 tot 25 het beste oproepbaar. Wat waren bijvoorbeeld intieme handelingen tussen partners? Bijvoorbeeld op de bank liggen en voeten warmen met de handen. Boots dat na.

Geuren en muziek

Prikkels die herinneringen en gevoelens oproepen, kunnen ook angst reduceren. Denk aan geuren of muziek. Een vrouw herkent bijvoorbeeld de lichaamsgeur van haar man. Als ze veel van die man gehouden heeft, kan zijn parfum, wasmiddel of aftershave positieve emoties oproepen en angst reduceren.

Tips voor omgaan met seksualiteit en intimiteit in het verpleeghuis

- Maak beleid op het onderwerp. Zorg ervoor dat professionals weten hoe ze moeten handelen.
- Maak seksualiteit deel van opleiding en gesprekken op de afdeling.
- Zorg ervoor dat de bewoners zich veilig voelen. Zowel de bewoners die intimiteit en seksualiteit ervaren, als de andere bewoners én professionals in het huis.
- Bedenk dat geloof en opvoeding kan botsen met professionele waarden. Een gedragswijzer kan hierbij helpen. Leg de normen en waarden van tevoren vast en hoe je daarmee omgaat.
- Probeer de relatie van bewoners te ondersteunen. Daarbij is van belang te weten hoe de relatie is geweest. Wat vonden zij prettig?

[caption id="attachment_29243" align="alignright" width="300"]



Frans Hoogeveen en Ingrid van Kempen[/caption]

- Faciliteer het samen slapen binnen het verpleeghuis.
- Wil je familie, professionals of andere personen ander gedrag laten vertonen? Spreek ze dan aan op hun gevoel, bijvoorbeeld: 'Jij wil toch ook dat een bewoner/jouw vader gelukkig is?'
- Schep juiste verwachtingen. Informeer bij de verhuizing naar het verpleeghuis de naasten over de mogelijkheid dat bewoners verliefd kunnen worden. En dat je bij pijnlijke situaties met elkaar in gesprek gaat om te kijken wat voor oplossingen voorhanden zijn.
- Medicatie heeft invloed op seks, maar artsen maken dat vaak niet bespreekbaar. Mensen met Parkinson bijvoorbeeld hebben een dopaminetekort. Daarvoor krijgen zij vaak medicatie die dat tekort aanvullen. Een bijwerking is dat de behoefte aan seks stijgt met 15 procent. Daarnaast kunnen andere medicatie erectie en orgasmeproblemen veroorzaken. Bij een combinatie van deze twee kan die persoon zich heel ellendig voelen. Het is goed om deze problemen dan met deze persoon en eventuele partner te bespreken.
- Misschien heeft de bewoner behoefte aan porno. Zet dan af en toe een dvd aan.
- Bordje niet storen is storend. Gebruik het bordje daarom niet alleen bij seks.
- Geef bij opname een folder mee met informatie over het omgaan met seksualiteit en intimiteit. Bespreek dit na een aantal weken en vraag of de folder gelezen is.

De tips and tricks uit dit artikel komen van: Margriet Bolding (psycholoog en cabaretière), Frans Hoogeveen (ouderenpsycholoog met specialisatie dementiezorg), Ingrid van Kempen (seksuoloog en GZ-psycholoog), Tilly de Kruif (GV'er en Trainer bij Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen).

Later als we oud zijn...

Ontroerende video over een jong koppel dat gaat trouwen en door grimeurs steeds ouder geschminkt wordt. Hebben zij op hun 70ste nog wel zin in seks, denken ze? Bekijk de video:

Door: Karin Manders

Meer weten

- Lees de [publicatie Intimiteit en seksualiteit in het verpleeghuis](#). Deze publicatie geeft informatie, werkwijzen, tips én goede voorbeelden over intimiteit en seksualiteit in het verpleeghuis.
- Lees meer over [seksualiteit en intimiteit](#) in ons dossier
- Lees meer over [seksualiteit en intimiteit](#) op [zorgvoorbeter.nl](#)
- Kijk ook op: [seksindepraktijk.nl](#)

tags:

[Stichting Zorggroep Noordwest-Veluwe](#) (6), [Intimiteit en seksualiteit](#) (49)

thema:

[Persoonsgerichte zorg](#) (233)