

DANSKE FYSIOTERAPEUTERS FAGKONGRES

fysioterapi i bevægelse

Seksuel sundhed - en bevægelse mod bedre livskvalitet

Odense Congress Center - 14. Marts 2025 kl. 14:45 - 16.15

v. Emilie Mott, Cecilie Søgaard Frantzen, Louise Muxholl Grønhaug,
Hanne Baadsgaard Breinholt, Helle Gerbild

*Kommunal
hjerterehabilitering –
implementering af seksuel
sundhed*

V. Cecilie Frantzen, fysioterapeut og forløbskoordinator



Cecilie Søgaard Frantzen



Albertslund Kommune

- Fysioterapeut (2014)
- Arbejdet med kommunal hjerterehabilitering (2014-)
- Forløbskoordinator på hjerteforløbsprogrammet (2020-)
- Diplommodul "Rehabilitering af seksuel sundhed" (2022)
- Hjertemotionsinstruktør (2017)

Kontakt: cecilie@live.dk

26225450

Seksuel sundhed i hjerterehabilitering i Albertslund Kommune

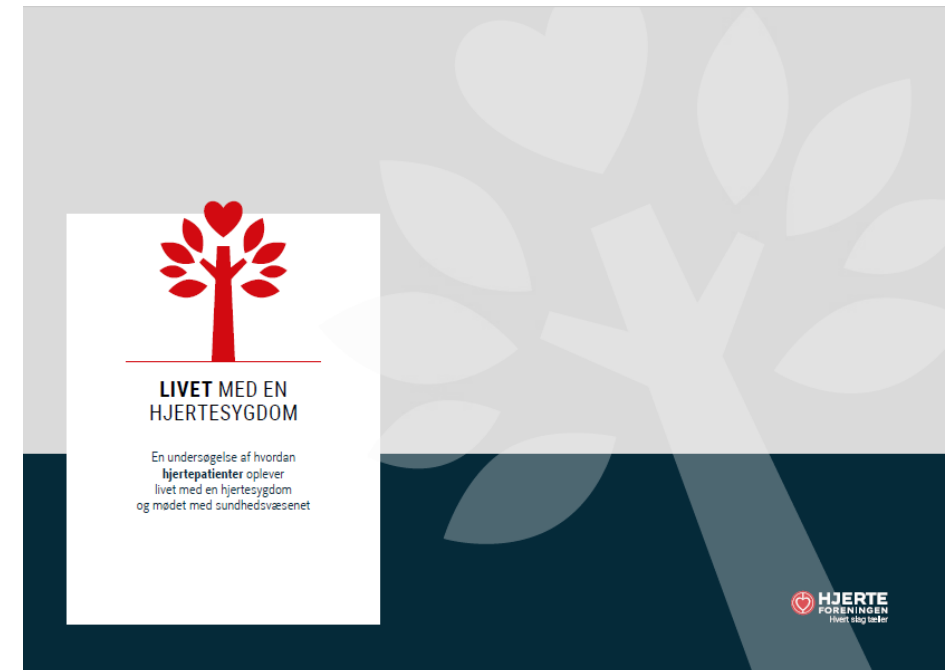
Hvordan har vi tidligere gjort?

- Ingenting ind til 2017-2018, deltog i oplæg om seksualitet og ældre med Sex og samfund.
- 2017-2018: Begyndte at spørge ind til seksualitet ved første samtale ud fra åbningsspørgsmål modtaget fra Sex og samfund.



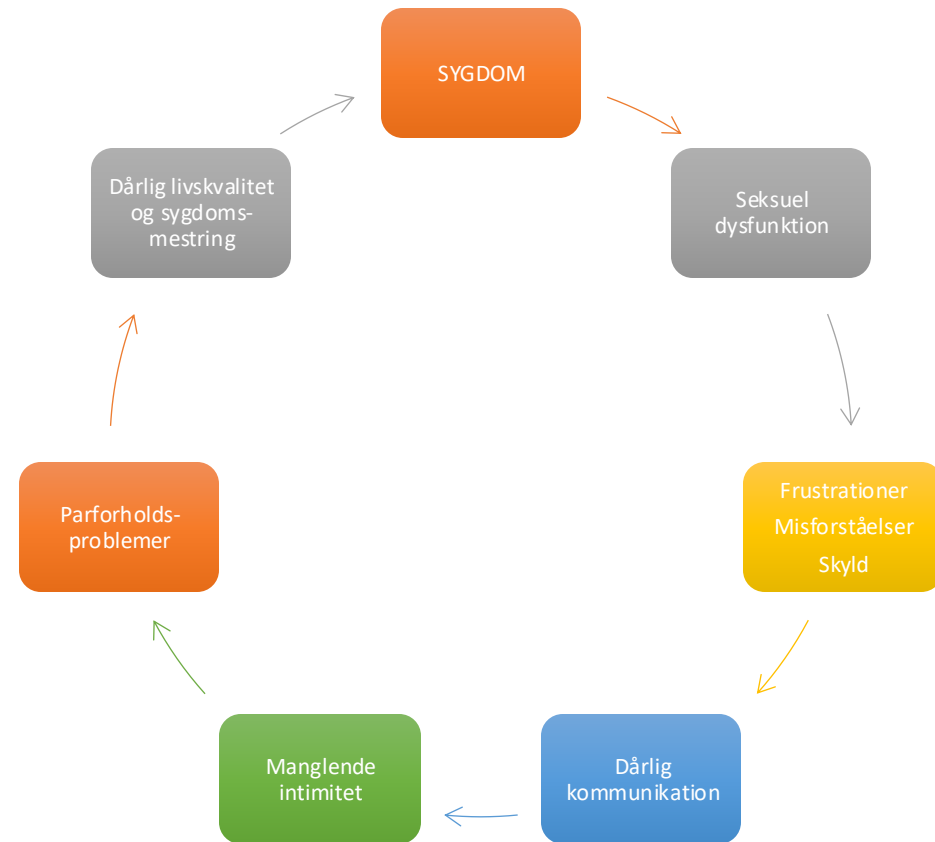
Hvorfor ønskede vi at gøre det bedre?

- Nogle borgere har selv spurgt ind til emnet
- Aktuelt fokus på seksuel sundhed
- Livet med en hjertesygdom, 2021



Hvorfor skal vi inddrage seksualitet i hjerterehab.?

- ICF: funktionsevne
- ADL: seksuelle aktiviteter
- Bedre sygdomsmestring



(Figur: Christian Graugaard, 2019)

Hvad har vi gjort for at gøre det bedre?

Kompetenceudvikling

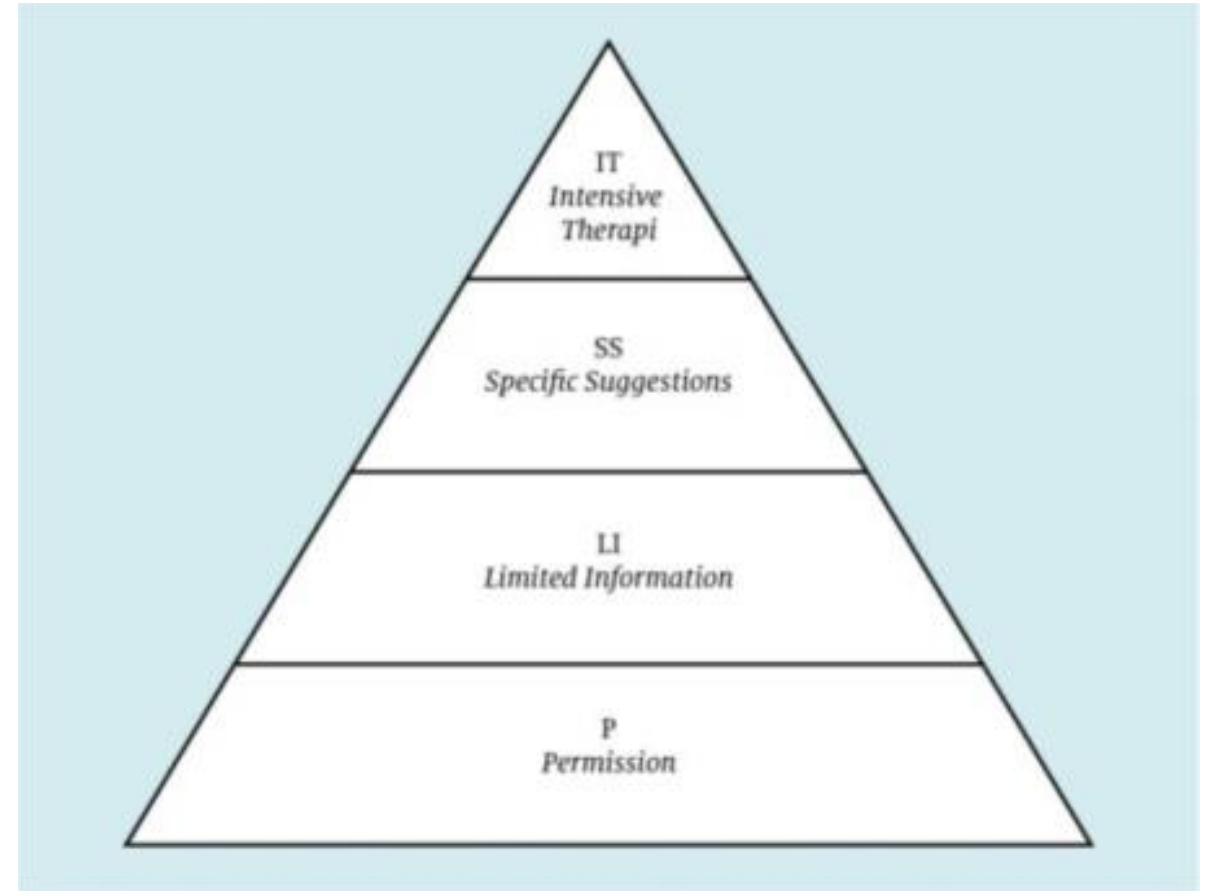
- Opsøgt viden bl.a. v. Hjerteforeningen (podcast).
- Gået i gang med at tale om det.
- Fået opbakning fra ledelse.
- Diplommodul for Rehabilitering af seksuel sundhed.



Tiltag i forhold til terapeuterne

Blive klædt på til Permission og Limited information

- Åbningsspørgsmål
- Anamnese for vaskulær ED
(Fysioterapeuten #1, 2022, Helle Gerbild)



(Figur: PLISSIT Modellen, Jack Annon, 1974)

Åbningsspørgsmål

- Er der noget vedrørende sex og samliv, du synes, vi skal tale om ?
- Jeg ved, at mange patienter med samme sygdom som dig mærker ændringer i deres intime og seksuelle liv. Er det noget, du har lyst til at tale om?
- Jeg forestiller mig, at din nuværende situation må påvirke dit seksuelle liv, er det noget, du har lyst til at tale om?
- Vi ved at mange patienter med din sygdom kan være påvirket af rejsningsproblemer, er det noget du er klar over, og måske har lyst til at tale om?
- Hvordan oplever du, at din partner har reageret på din situation? Har I kunne tale om tingene?

Implementering i praksis



Hvad har vi gjort for borgerne i hjerterehab.?

- Indledende samtaler, borger bliver spurgt og informeret
- Borger bliver tilbudt opfølgende/uddybende samtale ved behov
- (Langsigtet mål: Borger bliver tilbudt undervisning)



Redskaber

Folder + plakater
(Sex og samfund)

TIL DIG DER ARBEJDER MED ÆLDRE OG KRONISK SYGE BORGERE

Forside » Undervisningsmaterialer



Pris ved 1 Stk
100,00 DKK

1  **LÆG I KURV**

Varenummer : 20262
Vægt : 405 Gram
Lager : På lager

Redskaber

Folder omkring energibesparende samlejstillinger (lungeforeningen).



Redskaber

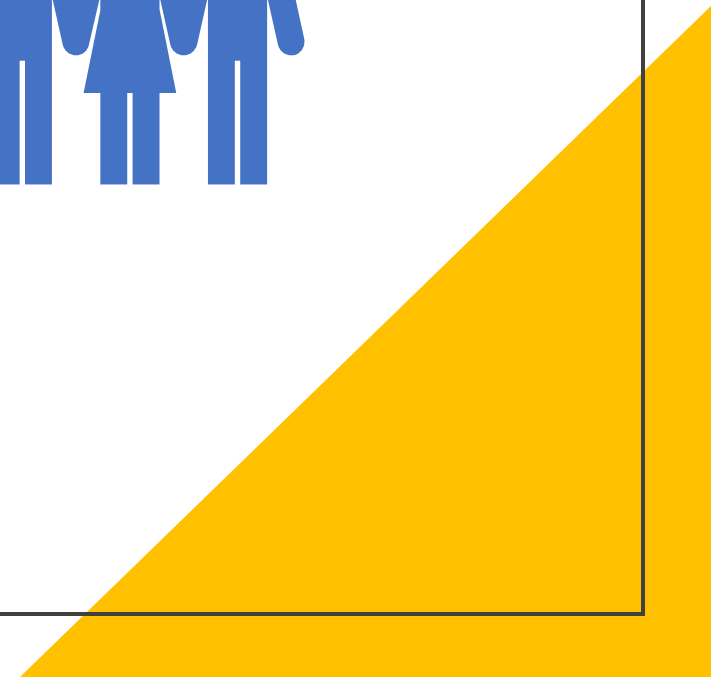
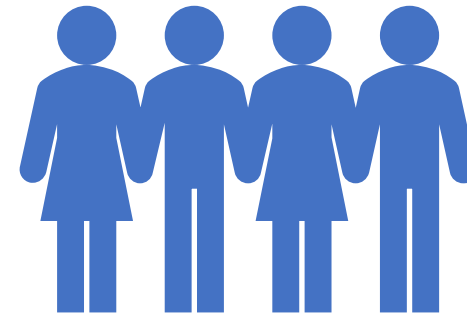
Oversigt over omsætning ved aktiviteter.

Hverdagsaktiviteter omregnet til metaboliske enheder (METS)

▪ Samleje	
- nedre grænse ("normal" aktivitet)	2-3 METS
- øvre grænse ("energisk" aktivitet)	5-6 METS
▪ Løfte og bære genstande (9-20 kg)	4-5 METS
▪ Gå 1,5 km ud af lige vej på 20 minutter	3-4 METS
▪ Golf	4-5 METS
▪ Havearbejde (grave)	3-5 METS
▪ Gør-det-selv (tapetsering)	4-5 METS
▪ Let husarbejde (strygning)	2-4 METS
▪ Tungt husarbejde (gulvvask)	3-6 METS

* Mickley H: Hjertereventig sex. Pfizer 2000:6

Hvordan kan du arbejde
med implementering af
seksuel sundhed i din
praksis?



Referenceliste

- [Fysisk aktivitet kan forebygge og reducere vaskulære rejsningsproblemer \(fysio.dk\)](#) (artikel)
- [LMEH Rapport PATIENT final-1.pdf \(hjerteforeningen.dk\)](#) (livet med en hjertesygdom)
- Graugaard, Christian og Giraldi, Annamaria. Sundhed, sygdom og seksualitet - et overblik. Christian Graugaard, Annamaria Giraldi og Bo Møhl. Sexologi - Faglige perspektiver på seksualitet. København : Forfatterne og Munksgaard, 2019
- [Rehabilitering af seksuel sundhed - uddannelse | UCL](#) (Diplommodul)
- PLISSIT Modellen, Jack Annon, 1974
- [Til dig der arbejder med ældre og kronisk syge borgere \(shopsexogsamfund.dk\)](#) (pjece og plakater)
- [hjælp-til-din-hverdag_hjælp_sexstillinger_lungeforeningen.jpg \(718x512\)](#) (pjece energibesparende samlejestillinger) / [Seksualitet - energibesparende råd og tips til hverdagen - Regionshospitalet Horsens](#)