

Presentasjon.

Beate Warvik Tromsø jente

Sexologisk rådgiver for Quintet med base i Tromsø. BW@quintet.no

Sexologisk rådgiver med egen praksis i Tromsø www.wsr.no

Fagbakgrunn:

Bachelor i Psykologi ved universitetet i Tromsø.

Videreutdanninger i:

- Motiverende intervju
- Velferdsteknologiske hjelpemidler
- Basal Klinisk sexologi ved DACS i Danmark

Nå i spesialisering til å bli spesialist innen sexologisk rådgivning
(november 2023)

Over 15 års arbeidserfaring fra kommune og Bufetat med å jobbe med mennesker i ulike livsfaser og livserfaringer.

Fagområder:

- Inkontinens og bekkenbunnsplager
- Smertelindring og muskelrehabilitering
- Hjelpemidler for seksuallivet

Fagkompetanse:

- Fysioterapeut
- Lege
- Sexolog



Hovedkontor: Bergen

Videoer, Webinar, kurs, brosjyrer m.m. på quintet.no

Agenda

- NAV sin rekvisisjonsordning
- Hjelpemidler for seksuallivet
- noen tips underveis
- Spørsmål fra publikum



Informasjonsbrosjyre

Dere finner mye informasjon på [quintet.no](https://www.quintet.no) 😊

QUINTET

Tips!

- Aldri anta og husk å justere dine egne holdninger tilpasset situasjon.
- Ikke glem partner!
- Ikke glem single!
- Ikke utelukk seksuell helse pga. alder!
- Det er aldri for sent å begynne å samtale om seksualitet: Hverken for pasienter eller helsepersonell
- Glidemiddel
- [NFSS Nettverk: Funksjonsnedsettelse, seksualitet og samliv](#)
- [Vulva.no](#)

Seksualtekniske hjelpemidler

Hva er seksualtekniske hjelpemidler?

Seksualtekniske hjelpemidler kan benyttes for utfordringer med for eksempel lyst, følsomhet, lubrikasjon, posisjon og bevegelse. Et seksualteknisk hjelpemiddel kan være alt fra penispumpe og vibrator til en bæresele, pute, hjelpemidler for hygiene, forflytning, muskelavslapping, smertelindring, spasmer eller ligge/sittestilling. Hjelpemidler kan brukes til å stimulere alle sansene, for eksempel kan et duftlys være et hjelpemiddel som bidrar til å bygge opp lyst.

Seksualtekniske hjelpemidler skal på lik linje med andre tekniske hjelpemidler kompensere for funksjonstap, opprettholde og bevare funksjoner. De kan anskaffes gjennom sykehus, hjelpemiddelsentralen, butikker på nett, i erotiske butikker og på apoteket.

Seksualtekniske hjelpemidler skal hjelpe på evnen til å ha et seksualliv, og kan også gi økt selvstendighet og mestring.

<https://ungefunksjonshemmede.no>

Rekvisisjonsordningen til NAV

- *Alle som på grunn av sykdom eller skade som har nedsatt seksualfunksjon hvor ett eller flere hjelpemidler antas å bedre seksualfunksjon har rett på å få dekket dette kostnadsfritt.*
- Sendes i diskret forpakning rett til pasient (eller andre steder etter avtale)
- Ingen spesifikke diagnosekoder som er
- «forhåndsgodkjente»
→ Legen som vurderer behovet (ikke NAV)
- Dispensasjonssøknad:
- Fritekst
- <https://quintet.no/2019/12/hvordan-soke-om-dispensasjon/>
- OBS! Denne friteksten (dispensasjonssøknaden)
- sendes så til den nye adressen: Arbeids- og velferdsdirektoratet



Rekvisisjonsordningen til NAV

Nullstill [Send dokumentet før du nullstiller det](#)

FOLKETRYGDEN Seksualteknisk hjelpemiddel
Vennligst les orienteringen på siste side før utfyllingen

Bestilling

For legen	Side 1
Til pasientjournalen	

Mottatt (dato) J.nr / Reg. nr.

1 Opplysninger om pasienten

1.1 Etternavn, fornavn	1.2 Fødselsdato	Personnr	1.3 Bokområde
1.4 Adresse	1.5 Telefonnummer	1.6.1 Første gangs bestilling	1.6.2 Rebestilling
1.7 Postnummer og poststed	1.8 Hjelpemiddel sendes til lege <input type="checkbox"/> Pasient <input type="checkbox"/>		
1.9 Årsaken til behovet			
1.10 Diagnose (opprinnelig)		1.11 ICD10 =	

2 Hjelpemidler som skal bestilles

2.1 Bestilling av hjelpemidler som omfattes av rammeavtalene.

Navn på hjelpemiddel	Art.nr.	Art.nr.	
Leverandør Abbott AS			
<input type="checkbox"/> Vakuumpumpe -Manual Erektion System	MES 01	<input type="checkbox"/> Vakuumpumpe - manuell Noogleberry	9007
<input type="checkbox"/> Dilatorsett i myk plast eller silikon Vagwell	10224634	<input type="checkbox"/> Dilatorsett i myk plast eller silikon Inspire	9033
Leverandør Quintet AS			
<input type="checkbox"/> Vakuumpumpe - batteridrevet BOS 2000-3	9072	<input type="checkbox"/> Fingervibrator kvinner SVR	9161
<input type="checkbox"/> Vibrator for menn Marward	9098	<input type="checkbox"/> Fingervibrator for kvinner Touch me	9168
<input type="checkbox"/> Vibrator for menn Ferticare 2.0	9120	<input type="checkbox"/> Vibrator kvinner, utvendig Calexotics trusevibrator	9036
<input type="checkbox"/> Vibrator for kvinner, innvendig bruk Mikazuki	9167	<input type="checkbox"/> Vibrator kvinner, utvendig Calexotics vibrasjonspute	9006
<input type="checkbox"/> Dilatorsett i hard plast Feminiform	9001	<input type="checkbox"/> Vibrator kvinner/menn, utvendig Bodywand BW 103B	9095
<input type="checkbox"/> Fingervibrator for kvinner C.1. Laid	9030	<input type="checkbox"/> Kunstlig vagina med vibrering Arcwade masturbator	9141
<input type="checkbox"/> Ergert penisprotese Peacock Gen4	2200	<input type="checkbox"/> Kunstlig vagina med vibrering Flip 0 Masturbator	9089

Kryss av for ønsket størrelse og farge på penisprotese og størrelse på sele. Ta kontakt med Quintet dersom det er behov for hjelp til å velge.

Størrelse penisprotese	Farge på penisprotese	Størrelse aktiv sele midjemål	
<input type="checkbox"/> 9,5 cm	<input type="checkbox"/> Lys beige/beige	<input type="checkbox"/> XS 61-66 cm	<input type="checkbox"/> XL 101-107 cm
<input type="checkbox"/> 12 cm	<input type="checkbox"/> Lys brun	<input type="checkbox"/> S 71-76 cm	<input type="checkbox"/> XXL 111-117 cm
<input type="checkbox"/> 14 cm	<input type="checkbox"/> Mellombrun	<input type="checkbox"/> M 81-86 cm	<input type="checkbox"/> XXXL 122-127 cm
<input type="checkbox"/> 16,5 cm	<input type="checkbox"/> Mørkebrun	<input type="checkbox"/> L 91-96 cm	

2.2 Bestilling av hjelpemidler som ikke omfattes av rammeavtalene
Lege må ha skriftlig dispensasjon fra NAV før hjelpemiddelet bestilles. Dispensasjonen må sendes til leverandøren sammen med bestillingsskjemaet. Du kan lese mer om dette i orienteringsteksten.
Leverandørens navn:

Finnes i journalsystem

(ev. [NAV](#) eller [hjemmesiden vår](#))

3 nesten identiske sider:

Side 1 til journal

Side 2 til leverandør

Side 3 til NAV Leikanger (OBS eget NAV-kontor, IKKE pasientens lokale kontor)

Orientering side 4

Pasient signerer

Lege: Navn og HPR-nummer

QUINTET



Bodywand



Feminaform dilatorsett



SVR Fingervibrator



Inspire dialatorsett

Vibratorer og dilatorer på rammeavtale



Touch me Fingervibrator



C.1 fingervibrator



Calexotics vibrasjonspute



Calexotics trusevibrator



Mikazuki Vibrator

QUINTET

Dilatorer

Dilatatorer

Funksjon:

Tøye skjeden, forhindre synekier og løse opp arrvev

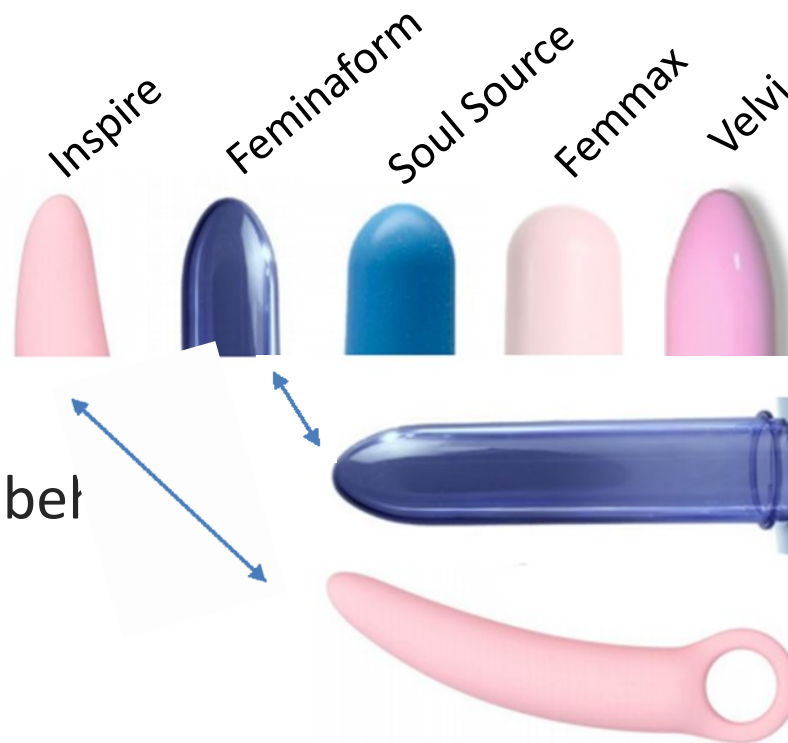
Grunner kan være at man har hatt:

- Strålebehandling
- Vaginalt inngrep og fødselsskade
- Genital erosiv lichen planus

Andre grunner kan være at man har bet

Desensibilisering pga av:

- Smertetilstander
- Vaginisme



QUINTET

Tips ved dilatorbehandling (info til pasient)

- Legg dilatorsettet i varmt vann
- Xylocain gel 2%
- Varmeflaske mot underlivet før behandling
- Vibrasjon mot perineum og genitalområdet for å øke blodtilstrømning og muskelavspenning
- Pust rolig med magen
- Finn en god stilling: gjerne med bøyde knær
- Begynn med den størrelsen som føres inn med minst ubehag
- Bruk rikelig med glidemiddel



Strålebehandling (i bekkenområdet)

Eksempler på senfølger:

- Slimhinneskader og arrdannelse med påfølgende synekier, fibrose og stenose (innsnevring)
- Inkontinens (urin og avføring)
- Smerter og nedsatt følelse
- Infertilitet og klimakterium

Utfordring i praksis:

- Etterlevelse kan være lav
- Mange oppsøker lege først når det er «for sent»



Dilatorbruk etter strålebehandling

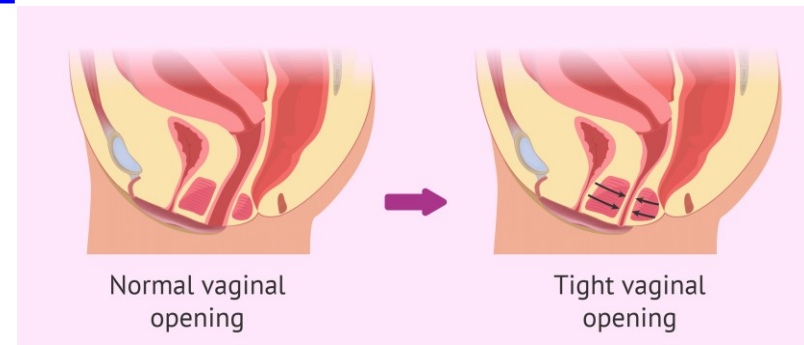
- Oppstart 2-3 uker etter avsluttet behandling, eller når den akutte inflammasjonen har roet seg
- Glidemiddel!
- Start med den minste størrelsen
- Lite og ofte: 1-2 min hver dag. Øke til 5 min x 3 hver dag 4-5 uker etter avsluttet behandling.
- Hver dag i 2 måneder, 2 x per uke i 6 måneder
- Unngå smerter og sekundær hyperten muskulatur
- Xylocain gel 2%
- Sporblødninger er normalt
- Vibrasjon er gunstig



QUINTET

Vaginisme

- Oppfattes i dag som en betinget psykisk respons der penetrering assosieres med smerte og frykt
 - Assosiert med gjentatte UVI-er, candidainfeksjoner, overgrep og traumer
- Smerter og hypertont bekkenmuskulatur
- Desensibiliseringstrening med bl.a. dilatorer
- Ofte nødvendig med flerfaglig tilnærming og [fysioterapeut med spesialkompetanse](#)
- Rammer typisk unge «flinke piker»



Vibratorer

Vibratorer - bruksområder

- Øke blodgjennomstrømming
- Avspenning og bevisstgjøring
- Nedsatt hånd/arm-funksjon
- Nedsatt følsomhet
- Stimulere nervene (v/ neuropraksi)



QUINTET

Vibratorer - fingervibrator

- Festes eller holdes med én eller flere fingre
- Forskjeller i:
 - Ergonomi/festemulighet
 - Styrke
 - Overflate



Vibratorer – med fjernkontroll

- Kan betjenes av bruker eller andre



Calexotics putevibrator

- Stor vibrasjonsflate

Fellesegenskaper:

- 12 programmer
- Kraftig motor
- Kan styres både via fjernkontroll og via selve vibratoren
- Vanntett



Calexotics trusevibrator

- Magnetklips
- Rillet overflate

Vibratorer – innvendig vibrator

Mikazuki

- Ultramyk silikon
- Smalnet tupp
- Fleksibel kjerne som tilpasser seg brukerens anatomi
- Trådløs lading
- Vanntett
- Enkel rengjøring
- Perfekt til eks vaginisme pasienter



Vibratorer - massasjestav



Bodywand BW 103 B

- Til kvinner og menn
- 2,5 m lang ledning
- Veier kun 460 g
- Trinnløs justering med hjul
- Utbyttbare hoder: (tilbehør)



Vibratorer – penisvibrator



Manwand

- Vannavstøtende
- Oppladbar
- Ergonomisk grep
- 20 ulike innstillinger
- Opprinnelig: sexleketøy
→ mildere vibrator



Ferticare 2.0

- Flere kliniske studier
- Regulerbar amplitude og frekvens
- Opprinnelig: menn med ryggmargsskade og barneønske

Masturbatorer – med vibrasjon

- For menn med behov for hjelpemiddel til masturbering
- Nedsatt hånd/armfunksjon (smerter, nevrologisk, muskulært)
- Også aktuelt når partner har utfordringer:

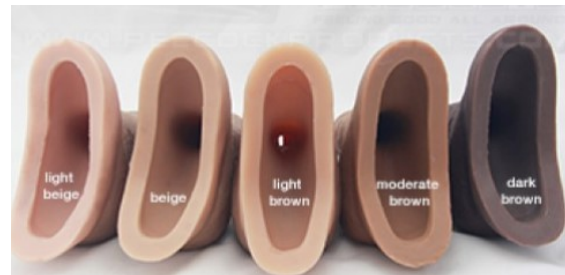
Sexolog: anbefaler dette til par hvor smerter gjør det vanskelig å gjennomføre samleie



QUINTET

Penisprotese

- For pasienter med kjønnsinkongruens
- Medfølgende avstiverstang for seksuell aktivitet
- Hul innside: kan brukes til å urinere stående
- Naturtro utseende og følelse
- Flere farger og størrelser
- Sele medfølger



QUINTET

Vakuumpumper

Vakuumpumper

- Fremkaller ereksjon ved å skape et undertrykk som trekker blod ut i sinusoidene
- Kan være manuelle eller batteridrevne

To hovedformål:

- **Rehabilitering**
 - Erstatter funksjonen til spontane ereksjoner
 - Brukes uten penisring
 - Aktuelt ved inngrep som skader nervene (f.eks. [prostatektomi](#))
- **Samleie og onani**
 - med penisring (opptil 30 min.)



QUINTET

Vakuumterapi v/prostatektomi

- Best resultater med oppstart 2-8 uker etter kirurgi.
- Mål: Fulle penis med blod minst 20 ganger per dag. Dette kan gjøres i én 10 minutters økt eller deles opp i flere økt.
- Bruk frem til naturlig ereksjon er tilbake, eller fast dersom ønskelig.
- Til samleie brukes det i tillegg en penis-ring for å holde blod i penis. Denne kan brukes i opptil 30 minutter.

Hjelpemiddel som er verdt å nevne
(som ikke er på rammeavtale)

Støtpute – Ohnut (ikke på rammeavtale)

- For kvinner med dype støtsmerter
- Kan eksempel brukes på finger, penis eller dilator
- Fire myke ringer som kan bygges oppå hverandre
- Kan kjøpes i nettbutikk (699,-)



Glidemidler

Glidemidler

- Enkelt og undervurdert «hjelpemiddel»
- Ulike typer:
 - Vannbasert
 - Silikonbasert
 - Oljebasert
 - Hybrid

Intimate Earth - er en kvalitetsserie med glidemidler med økologiske ingredienser, fri for parabener og ikke testet på dyr.



Hydra
vannbasert
med plante-
cellulose

Defense
vannbasert
med havtang
mot HPV

Soothe
vannbasert
for
anal bruk

Elite
silikonbasert
med shiitake
og E-vit.

QUINTET

Glidemidler

Nyheter!



Timm Medical gel
vannbasert glidemiddel som holder lenge på fuktigheten. Mild, parfymert lukt.



Parker Aquagel
vannbasert, tyktflytende glidemiddel til innvendig og utvendig bruk. Nøytralt og parfymefritt.



JoyDivision Aquaglide - vannbasert og medisinsk godkjent glidemiddel som gir god og langvarig glid. Gel-konsistens og nøytral lukt.

QUINTET

Ressurser



Bekkenbunnsplager & inkontinens

- › Overaktiv blære
- › Underlivssmerter
- › Menn og inkontinens
- › Analinkontinens
- › Barn og inkontinens
- › Stressinkontinens og svak bekkenbunn



Smertelindring & muskeltrening

- › Muskel og leddsmerter
- › Svangerskap og fødsel
- › Muskelrehabilitering
- › Vagusstimulering
- › Nervesmerter
- › Menstruasjonsmerter
- › Sårtilheling
- › Andre smertetilstander



Hjelpemidler for seksuallivet

- › Orgastisk dysfunksjon
- › Smerter ved samleie
- › Erektile dysfunksjon
- › Informasjonsfilmer

Besøk quintet.no for:

- Videoer og webinarer
- Brosjyrer og veiledere
- Tilsending av materiell
- Dokumentasjon og nyheter



QUINTET

Andre faggrupper

(Kvinnehelse)
fysioterapeuter

<https://quintet.no/>

En samlet oversikt over
hvor de er å finne

Sykepleiere

Sexologiske rådgivere

<https://www.finnensexolog.no/>

QUINTET

Våre fagområder Blogg Nyheter Skjema Om oss Fysioterapeuter Kontakt oss



NETTBUTIKK

Våre fagområder



Bekkenbunnsplager & inkontinens



Smertelindring & muskeltrening



Hjelpemidler for seksuallivet



Hilde Margrete Kristiansen



Spesialist i sexologisk rådgivning NACS

Ergoterapeut, fagrådgiver

Kirkenes, Troms og Finnmark

hilde.margrete.kristiansen@finnmarkssykehuset.no



477 13 308

Finnmarkssykehuset Klinikk Kirkenes Avd. ReHabilitering

www.finnmarkssykehuset.no

Tar imot pasienter: Tar imot pasienter i klinikk Kirkenes Avd. Rehabilitering, Rehabpoliklinikk.

Henvising: Ja, fra fastlege, andre instanser.

Tilbyr videosamtale eller telefonsamtale: ja

Rådgivning/terapi: Råd og veiledning til enkeltpersoner eller par i Finnmark som har utfordringer knyttet til all form for seksuell helse som kroniske sykdommer som påvirker seksualfunksjonen, smerter i føm sex, manglende lyst, ereksjonsproblemer, overgrepssproblematikk, kjønnsidentitet

Undervisning: Ja, på forespørsel om tema innen seksuell helse

Tar imot henvendelser fra media: ja

QUINTET