



BIRD

BELGIAN INFLAMMATORY
BOWEL DISEASE RESEARCH
AND DEVELOPMENT



IBD en seksualiteit

Deze brochure is tot stand gekomen dankzij:
Educational Committee (EduCom) van BIRD vzw
Versie 1 - oktober 2024

IBD en seksualiteit



Seksuele activiteit wordt door de meeste mensen beschouwd als een belangrijk deel van hun relaties en hun dagelijks leven. Waar dit voor velen de normaalste zaak van de wereld lijkt, is seksualiteit voor patiënten met IBD niet altijd even evident.

Door onder andere symptomen, ongemakken, schroom en angsten... kunnen patiënten bang zijn om een seksuele relatie aan te gaan, belemmeringen ervaren in hun seksleven, of gewoonweg geen zin hebben in seks. Samenvattend spreken we dan over 'seksuele dysfunctie'. Studies leren ons dat meer dan de helft van de vrouwelijke patiënten met IBD en ongeveer één vierde van de mannelijke patiënten met IBD te maken krijgen met seksuele dysfunctie. Te maken krijgen met seksuele dysfunctie kan een belangrijke invloed hebben op de levenskwaliteit (QoL).

Specifieke problemen

Verminderd libido

Een verminderde zin in seksuele activiteit wordt vaak gezien bij patiënten met IBD. Een eerste reden zijn fysieke of psychische vermoeidheidsklachten. Studies tonen immers aan dat ongeveer 50% (en tot 70% bij actieve ziekte) van de patiënten met IBD kampen met vermoeidheid. Een tweede reden is de ondersteunende



medicatie die soms door de behandelende arts wordt voorgeschreven. Zo bestaan er specifieke pijnstillers die op de bezenuwing van de darmen inwerken, maar die het libido negatief kunnen beïnvloeden. SSRI's - een type antidepressivum dat soms gebruikt wordt in de behandeling van buikpijn bij IBD – kunnen dan weer erectieproblemen in de hand werken.

Pijnklachten en lichamelijke factoren



Buikkrampen (die gepaard kunnen gaan met een IBD opstoot), littekens van vroegere operaties en perianale fistels/kloven kunnen het seksleven in belangrijke mate beïnvloeden. Zo kunnen littekens in de buik of perianale fistels leiden tot pijn tijdens penetratie of tot moeilijkheden om een orgasme te bereiken. Het omgaan met een stomazakje tijdens seksuele activiteiten is niet altijd even evident. Tenslotte kunnen ook diarreeklachten en urgency (hoogdringendheid) een heuse uitdaging vormen. Gelukkig kan bepaalde medicatie zoals loperamide (Imodium) deze klachten verbeteren.

Medicatie

Patiënten ervaren soms een negatieve invloed van hun IBD medicatie op hun seksuele activiteit, al werd dit niet van elke medicatieklasse duidelijk aangetoond. Zo werd een verband tussen het gebruik van biologicals en seksuele disfunctie beschreven. Anderzijds wordt deze geavanceerde therapie opgestart net bij die patiënten met matige tot ernstige ziekte activiteit. Waarschijnlijk is het eerder deze actieve ziekte die verantwoordelijk kan geacht worden voor seksuele disfunctie dan de medicatie zelf. Van andere medicatie werd dan weer wel duidelijk een negatieve invloed op seksuele functie aangetoond, bijvoorbeeld corticosteroiden. Mogelijke nevenwerkingen hiervan (bv. gewichtstoename, vochttopstapeling, acné, toename lichaamsbehaarings) kunnen immers een negatief zelfbeeld in de hand werken en het is gekend dat corticosteroiden ook depressieve gevoelens kunnen veroorzaken.



Het is belangrijk om te benadrukken dat IBD medicatie ervoor kan zorgen dat de ziekte activiteit goed onder controle blijft, waardoor het meer waarschijnlijk is dat patiënten meer interesse hebben in en meer plezier zullen hebben van seksueel contact. Zoals hierboven reeds vermeld kan bepaalde symptomatische medicatie in sommige gevallen vervelende klachten die seksuele betrekkingen belemmeren beter

onder controle krijgen (bv. loperamide bij diarree, sterke stoelgangsdwang of stoelgangsincontinentie).

Angst/schroom

Veel patiënten met IBD ervaren angst omtrent seksualiteit en schamen zich om erover te praten. Sommige patiënten zijn daarom bang om een seksuele relatie aan te gaan. Dit heeft vaak met een negatief zelfbeeld te maken, bijvoorbeeld door littekens, de aanwezigheid van een stoma, of nevenwerkingen van bepaalde medicatie (zoals gewichtstoename door bijvoorbeeld corticosteroiden). Daarenboven spelen er soms nog slechte ervaringen uit vorige relaties of seksuele partners mee.



Let's talk about sex!

Uit onderzoek blijkt dat slechts 16% van de patiënten met hun zorgverleners over seksualiteit praten. Dit komt niet enkel omdat patiënten zich schamen hierover te praten, maar evenzeer omdat de hulpverleners het onderwerp niet actief bevragen. Het is echter van groot belang dat patiënten die kampen met deze problematiek zich door de zorgverlener ten volle gehoord en begrepen voelen. Erkenning van deze klachten en het besef dat hij of zij hier niet alleen mee kampt, kan al een eerste stap zijn om hiermee verder aan de slag te gaan. Deze patiënten folder vormt dan ook een warme oproep om seksualiteit meer bespreekbaar te maken.

Naast actief bevragen en erkenning door de zorgverlener, kan er uiteraard ook samen naar (praktische) oplossingen gezocht worden. De arts kan kijken of er medicatiewijzigingen doorgevoerd kunnen worden en eventuele onderliggende vermoeidheidsklachten verder uitwerken. In bepaalde gevallen kan bekkenbodem kinesitherapie helpen om bepaalde pijnklachten tijdens het vrijen te verbeteren. (Stoma-)verpleegkundigen kunnen helpen bij het kiezen van het juiste stomamateriaal en bieden ook begeleiding op het gebied van seksualiteit en intimiteit. In bepaalde gevallen kan doorverwijzing van patiënt(e) en eventueel de partner naar een seksuol(o)ge aangewezen zijn.



Slechts **16%** van de patiënten praten met hun zorgverleners over seksualiteit

Handige links/websites

Daarnaast bestaan er talrijke patiëntenverenigingen en praatgroepen in verband met deze problematiek. Het internet kan een waardevolle bron van informatie vormen: hieronder staan enkele handige websites opgelijst.

Algemeen

Vlaamse Vereniging voor seksuologie (VVS)

<https://www.seksuologen-vlaanderen.be/>

Flemisch expertise center for seksual health

<https://www.sensoa.be/>, <https://www.allesoverseks.be/>

European Federation of Sexology (EFS)

<https://europeansexology.com/>

Nederlandse Wetenschappelijke Vereniging voor Seksuologie (NVVS)

<https://www.nvvs.info/professionals/over-de-nvvs/algemene-info>

Seks en IBD

Seksuele relaties en IBD

<https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/files.crohnsandcolitis.org.uk/Publications/sexual-relationships-and-IBD.pdf>

Invloed van de ziekte van crohn op je seksleven

<https://patient.info/news-and-features/how-crohns-disease-affects-your-sex-life>

Seksualiteit en IBD

<https://crohnsandcolitis.org.au/living-with-crohns-colitis/lifestyle/sexuality-and-ibd/>

Seks, intimiteit en IBD

<https://www.crohnscolitisfoundation.org/sites/default/files/legacy/assets/pdfs/ibdsexuality.pdf>

Seksualiteit en Crohn/colitis

https://www.crohnsandcolitis.ca/Crohns_and_Colitis/documents/english-brochures/2017-Heart-Matter-EN-LR.pdf

Liefde, seks en relaties

<https://www.colostomyuk.org/information/love-and-relationships/>

Seksualiteit en stoma

<https://www.stomavlaanderen.be/brochures/>

Website voor patiënten met inflammatoire darmaandoeningen (IBD)

BIRD is een Belgische wetenschappelijke non-profitorganisatie die de IBD artsen, IBD (studie)verpleegkundigen en IBD onderzoekers binnen België vertegenwoordigt. Wij hebben een nauwe samenwerking met de Belgische IBD patiëntenverenigingen. De groep focust op educatie, onderzoek en kwaliteitsverbetering in het veld van IBD. BIRD tracht ook een spreekbuis te zijn voor de patiënten in de vele contacten met de overheid over de optimalisatie en terugbetaling van de IBD-zorg.

Een belangrijk doel van BIRD is om patiënten correcte informatie te geven over inflammatoire darmaandoeningen (IBD) zoals de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa.

Op de patiëntenpagina van de BIRD website vind je up-to-date informatie over deze ziektes, de huidige behandelingen, hot topics en leven met IBD. Je vindt ook informatie over de ziekenhuizen die lid zijn van BIRD.

**Scan mij om de BIRD
patiëntenwebsite te
bezoeken**

<https://www.birdgroup.be/nl/patients>

