

COSY coPD and Sexuality

Eröffnen wir das Gespräch!*

Wichtig:

Fragen Sie ALLE Personen unabhängig von Alter, Geschlecht, Schweregrad der COPD und sexueller Orientierung nach Einschränkungen in der Sexualität und entsprechender Handlungsmotivation. Erfassen Sie den Stellenwert der Einschränkung (mindestens einmal pro Jahr).

Einstieg: Ansprechen und um Erlaubnis bitten

«Über das Thema Sexualität haben wir zum Beispiel noch nicht gesprochen.

Von anderen Betroffenen ist bekannt und erfahre ich, dass zum Beispiel wegen Husten, Auswurf und Atemnot Einschränkungen auftreten können, die auch die Sexualität beeinflussen. Vielleicht ist das bei Ihnen auch der Fall.

Vielleicht gibt es etwas anderes, was Ihnen für eine erfüllende Sexualität im Wege steht?»

«Wollen Sie mit mir darüber sprechen?»

Erfassen der Einschränkung

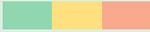
«Wie stark eingeschränkt sind Sie in Ihrer Sexualität, auf einer Skala von 0-10 (0 = gar nicht, 1-3 = wenig, 4-7 = ziemlich, 8-10 = stark) auf Grund Ihrer...

<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> Ebene 1 </div> </div>	...COPD-Symptome: Atemnot, Husten, Auswurf (AHA)?»	Motivation zum Handeln Auf Skala von 0-10
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> Ebene 2 </div> </div>	...allgemeinen körperlichen Einschränkungen?» (z.B. Schmerzen des Bewegungsapparates, dekompensierte kardio-vaskuläre Erkrankungen, Inkontinenz, sexuelle Einschränkungen)*	Motivation zum Handeln Auf Skala von 0-10
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> Ebene 3 </div> </div>	...äusseren Stressfaktoren?» (z.B. psychosoziale Probleme, Beziehungsprobleme, Stress privat oder am Arbeitsplatz, Ängste)*	Motivation zum Handeln Auf Skala von 0-10
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> Ebene 4 </div> </div>	...Selbstwahrnehmung?» (z.B. Attraktivität, Scham, Hemmungen)*	Motivation zum Handeln Auf Skala von 0-10

*konkrete Unterstützung zur Anwendung siehe COSY: Anleitung zum Merkblatt Kommunikation

COSY

Ebene 1 Einschränkung der Sexualität auf Grund COPD-Symptome: Atemnot, Husten, Auswurf (AHA)

	1-3 wenig eingeschränkt	4-7 ziemlich eingeschränkt	8-10 stark eingeschränkt
Strategie 	Beziehung aufbauen und halten Autonomie zugestehen Information anbieten	Beziehung aufbauen und halten Autonomie zugestehen Fokussieren Bestehendes Wissen und Ressourcen erheben Beraten Unterstützen	Beziehung aufbauen und halten Autonomie zugestehen Fokussieren Bestehendes Wissen und Ressourcen erheben Beraten Unterstützen
Aktion	Bieten Sie Hilfe an, falls sich eine Änderung abzeichnet	Fokussieren Sie auf konkrete Symptome, Beschwerden	Fokussieren Sie auf konkrete Symptome, Beschwerden
Fragen	«Darf ich Ihnen Informationsmaterial mitgeben?» «Darf ich Sie bei der nächsten Konsultation wieder auf das Thema ansprechen oder wollen Sie wieder auf mich zukommen?»	«Was schränkt Sie ein?» «Können Sie mir eine Situation beschreiben wie sie AHA im Alltag beeinträchtigt?» «Ist diese Situation neu? Hat sich etwas verändert?» «Haben Sie schon etwas herausgefunden? Gibt es etwas was Ihnen im Alltag hilft?»	«Was schränkt Sie ein?» «Können Sie mir eine Situation beschreiben wie sie AHA im Alltag beeinträchtigt?» «Ist diese Situation neu? Hat sich etwas verändert?» «Haben Sie schon etwas herausgefunden? Gibt es etwas was Ihnen im Alltag hilft?»
Individuelle Massnahmen und Möglichkeiten	Bei Bedarf	Angebot für konkretes Handeln z.B. Inhalation, Atem- und Hustentechniken, Lippenbremse oder erleichternde Stellungen, Sauerstoff, etc.	Angebot für konkretes Handeln z.B. Inhalation, Atem- und Hustentechniken, Lippenbremse oder erleichternde Stellungen, Sauerstoff, etc.
Coaching im Rahmen BLMCOPD anbieten	Hinweis auf das Selbstmanagement Programm «Besser Leben mit COPD (BLMCOPD)» www.lungenliga.ch/copdcoaching	Leitfaden BLMCOPD anbieten Auf entsprechende Seiten eingehen (Selbststudium, Start Beratung oder Delegation)	Leitfaden BLMCOPD anbieten Auf entsprechende Seiten eingehen (Selbststudium, Start Beratung oder Delegation) Dringlichkeit erkennen und Führung übernehmen, medikamentöse und nicht medikamentöse Therapie einleiten, Anpassung vornehmen
Planen und proaktive Begleitung	Gemeinsame Entscheide festhalten	Folgekonsultationen/Telefon Nachfragen: Kontaktaufnahme nach drei Monaten oder entsprechend der Vereinbarung	Folgekonsultationen/Telefon entsprechend Dringlichkeit Vernetzen mit Fachpersonen und Experten

Grafik/Layout: Grafikatelier Manuel Ort, www.manuelort.ch

Version 1.0_2021/Autorenschaft: Dalla Lana Kaba¹ und Steuerer-Stey Claudia¹, Borgmann Michèle², Brun del Re Ursina³, Burri Andrea⁴, Gonin-Spahn Stefan², Haas Sebastian⁵, Sarasin Eliane⁶, ¹EBPI Universität Zürich; ²Abteilung Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin, Institut für Psychologie, Universität Bern; ³Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie ZISS; ⁴Institut für Sexualberatung und Sexual Wissenschaft; ⁵Klinik für Psychiatrie; Psychotherapie und Psychosomatik; Hohenegg; ⁶Brust Zentrum Zürich und Swiss Breast Care, Klinik für Reproduktions-Endokrinologie Universitätsspital Zürich