



DUCHENNE CONGRES 2024

Corpus, Oegstgeest

Zaterdag 23 november



DUCHENNE
CONGRES



Angeliek Zwinkels
Revalidatiearts
Sexuoloog

Relaties en intimiteit



LET'S TALK ABOUT SEX



Waarom dit onderwerp

Research update van 17-10;

#apaperaday juni t/m september 2024

In today's #apaperaday, Prof. Aartsma-Rus reads and comments on the paper titled: Sexual health and fertility in Duchenne muscular dystrophy—An exploratory study



- Very limited information about sex for patients with disabilities.
- Best: a dedicated person to discuss sex and relationships with.
- The perception of others made dating difficult.
- With ventilator, communicating becomes more challenging.
- With wheelchair, going out is more challenging.
- Everyone assumed all disabled people are heterosexual.
- The physical barriers to having sex or being intimate were discussed.
- The men with Duchenne wanted a relationship more than 'only sex'.
- In summary, patients would appreciate more support and more information. They would also like to have dedicated people to discuss sexual health with.
- It is clear that more attention is needed for this topic



SEKSUELE GEZONDHEID

WHO: basaal burgerrecht

- Seksuele gezondheid vereist ook het mogen en kunnen aangaan van plezierige en veilige seksuele ervaringen; zonder dwang, discriminatie en geweld

Verenigde Naties-verdrag: handicap

- passende maatregelen om personen met een handicap de toegang te waarborgen tot diensten op het gebied van seksspecifieke gezondheidszorg”.
- op de populatie toegesneden programma’s op het gebied van volksgezondheid.“



Bestaand beleid:

- In beleid over seksualiteit wordt handicap niet genoemd.
- In beleid over handicap wordt seksualiteit niet genoemd.
- Beeldvorming: Mensen met beperkingen zijn asexueel
- Seksualiteit: probleem, want "normale" seks kan niet.
- In samenleving een kinderlijk beeld van mensen met (met name) verstandelijke beperking: moeten vooral beschermd worden.

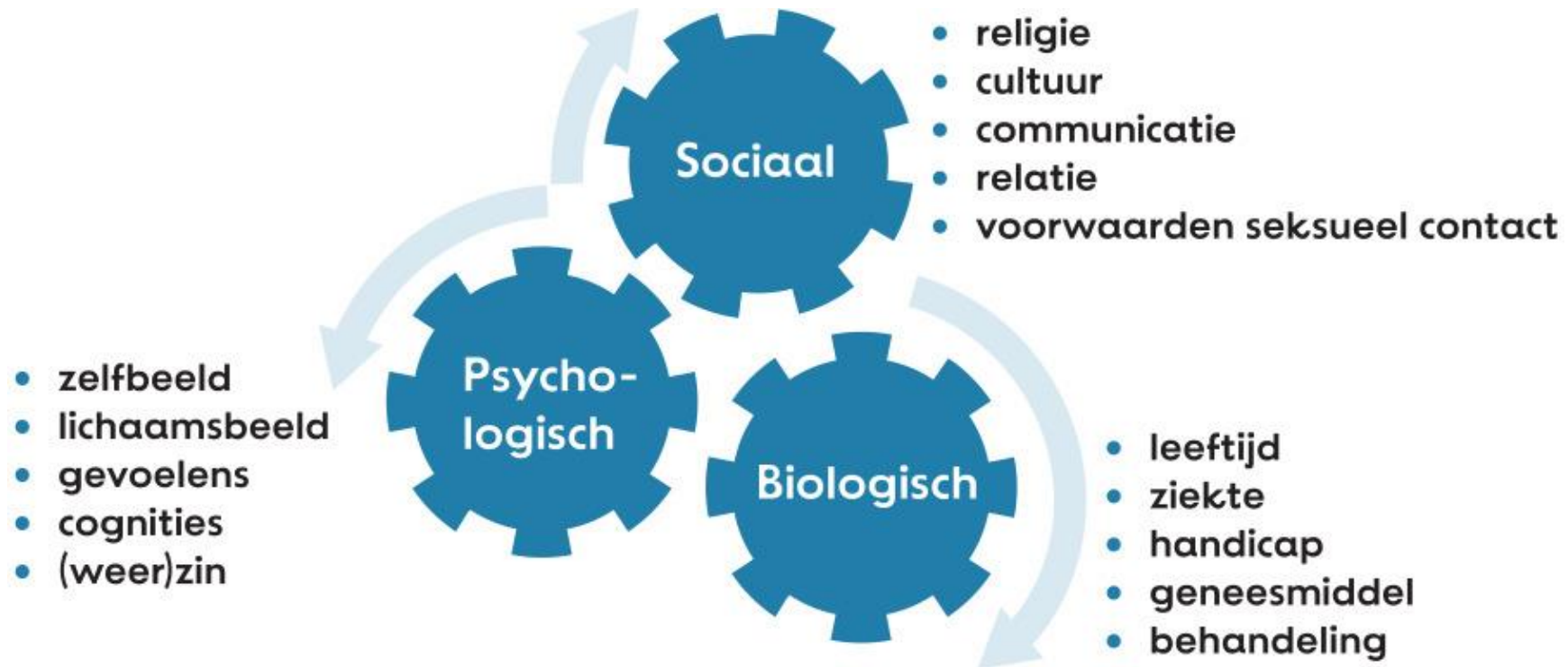


Gevolgen dagelijks leven: mensen met beperkingen hebben minder of geen toegang tot allerlei aspecten die met seksuele gezondheid te maken hebben

- Ze zijn minder goed geïnformeerd
- Ze krijgen minder scholing
- Gebrek aan privacy en mogelijkheden om hun seksualiteit te ontdekken
- Het vinden van een positieve seksuele identiteit is vaak een eenzame zoektocht
- Ontbreken van rolmodellen

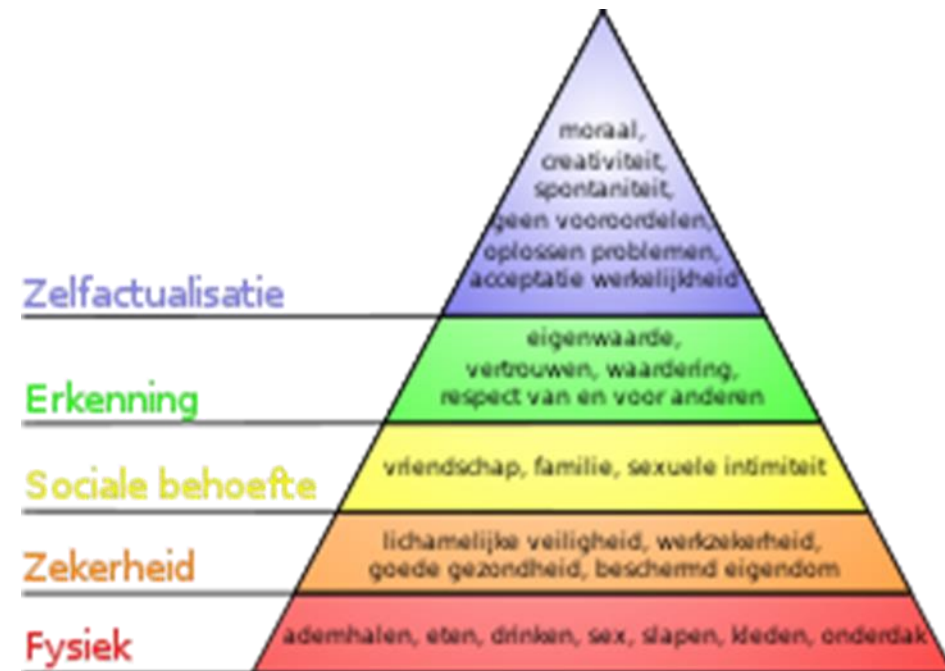


Wat speelt mee bij seksualiteit?



Waarom praten we niet over seks?

- Niet geleerd
- Geen taal voor
- Weinig woorden die iedereen acceptabel vindt
- Seks doe je, je praat er niet over
- Seks wordt als schaamtevol ervaren/taboe
- Praten over seks binnen relaties vaak moeizaam
- Bescherming partner
- Twijfel: Wat zullen ze van me vinden



INTERNETGEBRUIK

Google search results for 'eten'. The search bar contains 'eten'. Below the search bar are filters: 'Nu geopend', 'Best beoordeeld', 'Goedkoop', 'Chique', 'Recepten', 'Geen idee wat te', and 'Vanavond vegetarisch'. The 'Recepten' filter is selected.

Ongeveer 211.000.000 resultaten (0,34 seconden)

Jumbo Supermarkten
<https://www.jumbo.com/watetenwe>

Wat eten we vandaag recepten: laat je inspireren!

Bekijk onze Wat eten we recepten met aardappel, rijst, pasta, vis, vlees of juist vegetarisch. Ontdek de lekkerste recepten!

★★★★★ Beoordeling: 5 · 12 reviews · 30 min

Makkelijk en simpel · Weekmenu · Hoofdgerechten · Rijst recepten, inspiratie & tips



Albert Heijn
<https://www.ah.nl/Allerhande>

Wat eten we vandaag? Allerhande recepten voor elke dag

Wat eten we vandaag? Makkelijk en snel klaar graag! En als het even kan niet te duur én gezond. Allerhande geeft jou elke dag recepten voor het avondeten.

★★★★★ Beoordeling: 4 · 65 stemmen · 15 min

Alle weekend recepten · Wat eten we vandaag? · Weekmenu's · 248



Google search results for 'SEKS'. The search bar contains 'SEKS'. Below the search bar are filters: 'Alle', 'Afbbeeldingen', 'Video's', 'Nieuws', 'Boeken', 'Meer', and 'Tools'. The search results show a snippet from Sense.info with the title 'Seks' and a brief description. A sidebar on the right contains a section titled 'Menselijke seksualiteit' with a brief definition and a link to Wikipedia. Below this is a section 'Mensen zoeken ook naar' with icons for 'Video', 'Aseksualite', 'Film', and 'Voorplanting'.

Product page for 'seksspeeltjes' on the HEMA website. The page shows a list of 7 articles. Three products are visible: 'satisfyer pro 2 air pulse stimulator' for 45,-, 'love rabbit vibrator' for 22,50, and 'EasyToys rabbit' for 39,50. The page includes a sidebar with filters for 'soort product', 'kleur', 'online op voorraad', 'prijs', and 'voor wie'.



POSITIEVE EFFECTEN VAN SEKS

Lichamelijk

Betere slaap
Betere spierontspanning
Werkt spierversterkend
Verhoogt soepelheid
Verbetering conditie
Versterkt het afweersysteem
Huid verbeterd
Bevordert gezondheid van het hart
Meer energie
Bij mannen >3x/week orgasmen, minder
prostaatca.

Geestelijk

Aanmaak oxytocine=knuffelhormoon
Bevordert de binding met je partner
Toename tevredenheid en
betrokkenheid op het werk
Verbetering stemming, geheugen en
leervermogen

Hierdoor: Mensen met een
beperking:
-vermindering spanning
-toename welzijn



Succes .. En veel plezier!!!!



Vragen?

Dank voor jullie aandacht



Organisaties/Websites

- Sick and seks
- Stichting Tiresias
- De Schildpad
- Sens.info, betrouwbare info voor jongeren
- Stichting HEPPIE Seks
- Stichting Intermobiel
- SAR
- Ultieme zorg
- [Filmpje om taboe handicap en seksualiteit te doorbreken \(kieklimburg.nl\)](http://kieklimburg.nl)



adelante

haal het beste uit jezelf

volwassenenrevalidatie

kinderrevalidatie

audiologie

speciaal onderwijs

arbeidsreïntegratie

