

ULOGA RADNE TERAPIJE U SEKSUALNOM ZDRAVLJU

Radni terapeut može pomoći u:

- analizi pokreta i udobnosti
- preporuci sigurnih položaja
- smanjenju boli i opterećenja
- savjetovanju o energiji i disanju
- komunikaciji i jačanju intimnosti
- podršci partnerima
- edukaciji o seksualnom zdravlju



KADA POTRAŽITI STRUČNU PODRŠKU?

- ako seksualna aktivnost uzrokuje bol
- ako postoji strah, nelagoda ili sram
- ako partnerstvo pati zbog nerazjašnjenih očekivanja
- ako fizička ograničenja sprječavaju željenu intimnost

Podrška je diskretna, stručna i prilagođena individualnim potrebama.

KONTAKT

Društvo distrofičara Zagreb (DDZ)



01 4848 908
01 4002 918



info@ddz.hr



Dalmatinska 1, Zagreb



Društvo distrofičara Zagreb DDZ



društvo_distroficara_zagreb



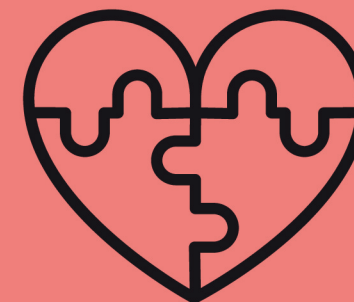
web: <https://www.ddz.hr/>

Tiskanje ove publikacije omogućeno je
financijskom podrškom
Grada Zagreba.



Društvo distrofičara Zagreb (DDZ)

Seksualnost kod osoba s mišićnom distrofijom (MD)



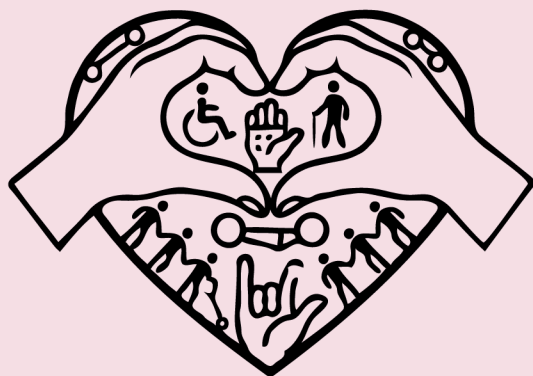
Pravo na intimnost. Pravo na zadovoljstvo.
Pravo na informiran izbor.

SEKSUALNOST JE DIO ZDRAVLJA, KVALITETE ŽIVOTA I IDENTITETA SVAKOG ČOVJEKA.

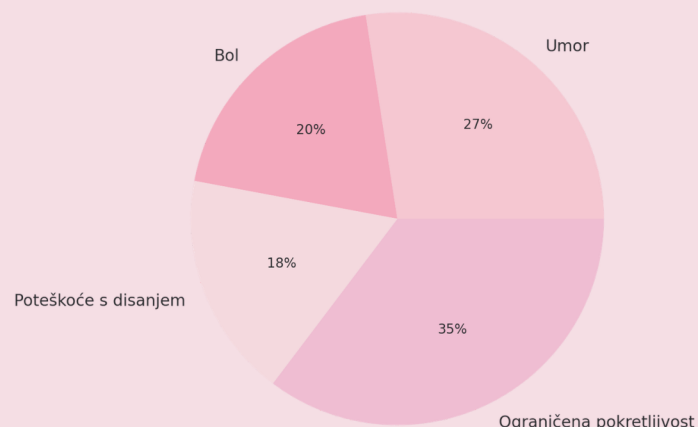
Osobe s mišićnom distrofijom imaju pravo na informiranu, sigurnu i pozitivnu seksualnost – jednako kao i svi drugi.

ZAŠTO JE OVO VAŽNO?

- Seksualnost se često zanemaruje u razgovorima o kroničnim bolestima.
- MD može utjecati na pokretljivost, udobnost, energiju, položaje i emocionalnu sigurnost u intimnosti.
- Otvoren razgovor smanjuje stigm, poboljšava samopouzdanje i partnerske odnose.



Prepreke intimnosti kod osoba s MD (%)



Graf prikazuje najčešće prepreke intimnosti kod osoba s MD. Razumijevanje ovih izazova pomaže u planiranju sigurnijih, udobnijih i prilagođenih intimnih aktivnosti.

- **82%** osoba koje su imale stručnu podršku iz područja seksualnog zdravlja navode poboljšanje u komunikaciji s partnerom.
- **80%** osoba s tjelesnim invaliditetom navodi da im je seksualnost važan dio kvalitete života.
- **60%** izazova u seksualnosti kod osoba s MD povezano je s funkcionalnim ograničenjima, a ne sa seksualnom željom.

1 od 1 osobe ima pravo na sigurnu i pozitivnu seksualnost.

Bez iznimke!



MOGUĆA RJEŠENJA I PRILAGODBE

Položaji koji štede energiju:

- Korištenje jastuka, klinova i potpore za stabilnost.
- Planiranje seksualne aktivnosti u dijelovima dana kada je više energije.
- Tehnike komunikacije za partnersko povjerenje.
- Dodatna oprema, adaptivni proizvodi i ortopedski pomagala.

