

Prehľadný sprievodca po operácii s vyvedením stómie



ConvaTec

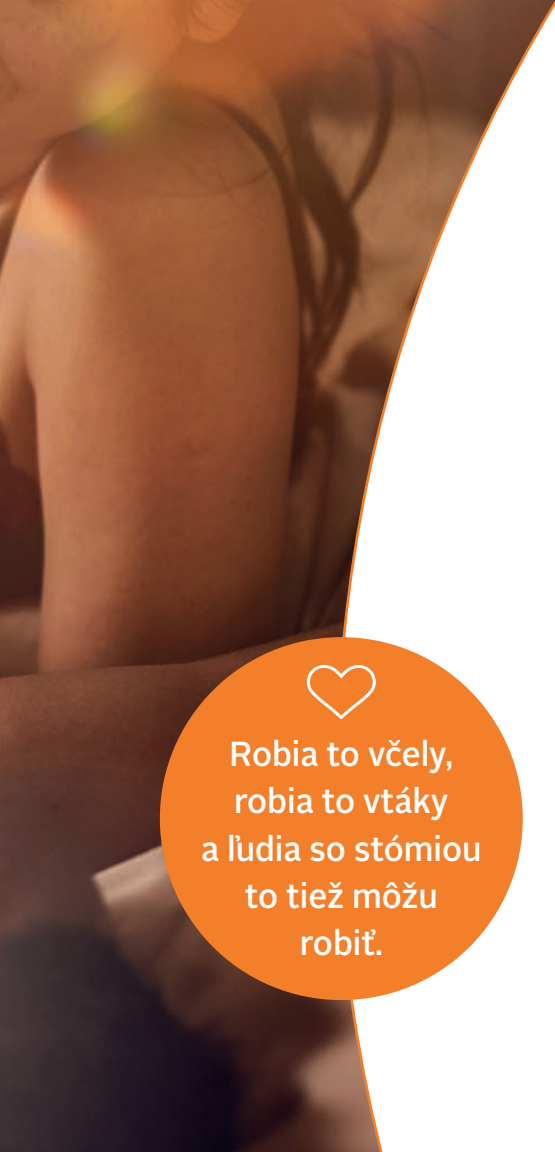
me+

Intimita je pre všetkých

Poradte sa už dnes na Stomalinke



bezplatná linka:
0800 800 111
www.convatec.sk



Hoci je normálne reagovať citlivo na zmeny, ktoré stómia zanechá na vašom tele, zmysluplné a uspokojivé intímne vzťahy môžu byť stále súčasťou vás a vášho života.

Vaša stómia by vám nemala brániť v sexuálnom živote a v užívaní si intimity s vaším partnerom.

V tejto príručke sa s vami podelíme o dôležité tipy a rady, ktoré vám pomôžu vychutnať si uspokojivý sex a nežnú intimitu s vaším partnerom.



Robia to včely,
robia to vtáky
a ľudia so stómiou
to tiež môžu
robiť.

A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a white ribbed tank top, smiling warmly. She is being embraced from behind by another person whose hand is visible on her shoulder. The background is a soft, warm, out-of-focus brown color.

Čo v skutočnosti znamená intimita?...

a aké sú najčastejšie obavy
v oblasti intimity



Keď ste pripravení vychutnať si opäť láskyplný, intímny vzťah, buďte sebavedomí, odvážni a nadšení. Pretože tak ako po prvý raz, aj teraz je všetko nové.

Intimita je predovšetkým o dôvere. Čím viac sa so svojim partnerom podelíte o svoje pocity a potreby týkajúce sa vašej stómie, tým bude puto medzi vami silnejšie. Majte na pamäti, že intimita a sex po absolvovaní operácie stómie by mali byť vnímané ako pozitívna skúsenosť nielen pre vás, ale aj pre vášho partnera.

Komunikácia na oboch stranách je kľúčom k zmierneniu obáv a úzkosti z intimity po absolvovaní operácie stómie. Dožičte si čas a lásku a budete si môcť vychutnať navzájom uspokojivý sexuálny vzťah.

V rámci procesu hojenia je dôležité, aby ste si po operácii nechali dostatok času a zvykli si na to, že vaše telo prešlo zmenou, a aby ste nechali voľný priebeh svojim emóciám a podelili sa o svoje pocity s vaším partnerom.

Ak máte obavy, že si vašu stómiu nejakým spôsobom poškodíte, chceli by sme vás uistiť, že sexuálne vzťahy by nemali ublížiť vašej stómii ani vám. Keďže k stómii nie sú pripojené žiadne nervové zakončenia, nebude prenášať bolesť ani iné pocity. Príležitostne môže trochu krváčať v dôsledku podráždenia alebo trenia, ale jednoduchá zmena polohy vám pomôže vyhnúť sa akýmkoľvek problémom.

Poradte sa už dnes na Stomalinke



bezplatná linka:
0800 800 111
www.convatec.sk

Ak nie ste pripravení, neponáhľajte sa

Pre niektorých ľudí je intimita prvou vecou, o ktorú sa zaujímajú po operácii, kým pre iných je to to posledné, na čo myslia.

To je v poriadku – každý sme iný a hlavné je, aby ste si znovu užívali sex až vtedy, keď ste naň pripravení.

Niet sa kam náhliť. Ak sa rozhodnete vrátiť sa k intimitě postupne a nemáte príliš vysoké počiatočné očakávania, môže vám to pomôcť cítiť sa pohodlnejšie a sebavedomejšie.



Ak máte problémy s telesným vzhľadom, môže vám chvíľu trvať, kým akceptujete svoju stómiu a budete sa cítiť pohodlne nahí v prítomnosti druhej osoby.



Poradte sa už dnes na Stomalinke



bezplatná linka:

0800 800 111

www.convatec.sk

Porozprávajte sa o sexe...

Komunikácia je kľúčom k obnoveniu vášho sexuálneho vzťahu, či už ste ženatý/vydatá, v novom vzťahu alebo ste slobodný/slobodná a hľadáte si nového partnera či partnerku.

Nájdite sa čas na rozhovor. Ak na to máte príležitosť ešte pred operáciou, je vhodné, aby ste so svojim partnerom začali konverzáciu o intimitu už vtedy. Podelte sa s nimi o svoje počiatočné starosti a obavy a požiadajte ich, aby sa s vami podelili o tie svoje.

Podelte sa o svoje dojmy otvorene a čestne. So svojim stavom, operáciou a zotavovaním ste si už prešli ťažkým obdobím, preto je dôležité, aby ste o svojich pocitoch hovorili a nedusili ich v sebe. Otvorená komunikácia medzi vami a vaším partnerom je kľúčom k potlačeniu akejkoľvek úzkosti, ktorú môžete pociťovať.

Nechcete od seba príliš veľa. Nie je nutné stanoviť si časové limity či nereálne očakávania. Bozk či objatie pred spaním je dobrým miestom na opätovné začatie budovania intimity po absolvovaní operácie. Počúvajte svoje telo a postupujte krok za krokom.

Nestrácajte humor. Stómie môžu vydávať zvuky, alebo sa vám môže zdať, že cítite zápach, ale takéto veci sa môžu stať hocikomu, či už má stómiu alebo nie. Váš partner vás ľúbi takého, akí ste, a nie preto, že máte či nemáte stómiu.

Poradte sa už dnes na Stomalinke



bezplatná linka:
0800 800 111
www.convatec.sk

O čom sa rozprávať



Ak vás niečo znepokojuje, prediskutujte to s partnerom hneď, neoplatí sa otáľať. Obaja máte svoju úlohu a úprimnosť sa vám vyplatí najlepšie.

JÁN
OKRES ŽILINA
(ŽENATÝ A MÁ ILEOSTÓMIU)



Strach a obavy
(zápach, únik, ostýchavosť, obavy z nedostatočného výkonu)

Fyzické následky operácie, napr. bolesť, erektilná dysfunkcia.

Ako je potrebné sa pripraviť pred sexom, napr. vyprázdnenie vrecka, skladanie vrecka

Ktoré sexuálne aktivity by ste chceli / nechceli robiť (rôzne pozície, ktoré môžu pomôcť, polohy na zníženie nepríjemných pocitov.

Akékoľvek iné emócie alebo pocity, ktoré vám môžu zabrániť v tom, aby ste si vychutnali intimitu.



Slobodní a hľadajúci partnera

Povedať niekomu, že máte stómiu, môže byť ťažké samo o sebe, ale keď je to niekto, kto sa vám páči, je to ešte ťažšie.

☞ Ak si nájdete partnera až po operácii, je dôležité vystihnúť ten správny čas, aby ste mu povedali o svojej stómii. Ja by som radila povedať to čím skôr, ale určite až vtedy, keď sa cítite na to pripravení. Môže sa stať, že niektorí ľudia o stómii ešte nepočuli, preto je dobré im vysvetliť vašu operáciu a aký má na vás vplyv. Takisto im dajte možnosť klásť otázky. A pamätajte, že niektoré vzťahy proste nefungujú, či už so stómiou alebo bez nej, preto neviňte svoju stómiu. Ten správny partner na vás niekde čaká.

MICHAELA
SESTRA

☞

Ak niekomu poviete, že máte stómiu a ich to odradí, je zjavné, že to pre vás nebol ten pravý partner.

DAGMAR
Z KOŠÍC, ILEOSTÓMIA
OD ROKU 2016



Poradte sa už dnes na Stomalinke



bezplatná linka:
0800 800 111
www.convatec.sk

A romantic couple is shown in a close embrace in a bed. The woman is wearing a black lace bra and is leaning over the man. The man is lying on his back, looking up at her. The scene is lit with warm, golden light, creating a soft and intimate atmosphere. A white curved line arches over the couple, framing the text.

Problémy žien a mužov

Poradte sa už dnes na Stomalinke



bezplatná linka:
0800 800 111
www.convatec.sk

Najbežnejšie problémy, ktoré nám muži aj ženy hlásia po operácii stómie, sú pocit, že sa musia vrátiť k intímnym vzťahom okamžite, a strach, že sklamú svojho partnera. Zapojenie vášho partnera hneď od začiatku vám skutočne môže pomôcť zblížiť sa.

Problémy žien

Problémy s vaginálnou suchosťou je možné vyriešiť použitím lubrikačných produktov, ktoré sa dnes dajú kúpiť v mnohých supermarketoch. Lubrikanty tiež môžu pomôcť pri bolesti, pretože znižujú trenie o jazvové tkanivo spôsobené operáciou. O ďalších možnostiach liečby vaginálnej suchosti sa môžete poradiť s vaším lekárom. Ak používate antikoncepciu vo forme tabletky, je možné, že bude potrebné ju zmeniť, najmä ak máte ileostómiu. Perorálna antikoncepcia sa často neabsorbuje v dôsledku kratšieho tenkého čreva. Poradte sa so svojím lekárom alebo stomickou zdravotnou sestrou o najlepšej forme antikoncepcie pre vás.



Problémy mužov

Erektálna dysfunkcia – U niektorých mužov sa pri prvom intímnom styku po operácii môžu prejavíť symptómy erektilnej dysfunkcie (napr., dosiahnutie/udržanie erekcie alebo neschopnosť ejakulácie). Ak sa u vás prejavia symptómy erektilnej dysfunkcie, môže to byť iba prechodný stav, v závislosti od typu operácie, ktorú ste podstúpili. Tu opäť pomôže komunikácia s partnerom, ktorá môže zmierniť obavy spojené s týmto problémom. Kontaktujte svojho odborného lekára, ošetrovateľský tím alebo všeobecného lekára, ktorí vám budú schopní poskytnúť radu a podporu. Tiež je dôležité podeliť sa o svoje pocity s partnerom, pomôže vám to zmierniť vaše obavy. Ak je vaša operácia plánovaná, váš odborný lekár a ošetrovateľský tím s vami pravdepodobne prediskutujú akékoľvek možné erektilné problémy ešte pred zákrokom.

VEDELI STE?

Posilnenie svalov panvového dna vám môže skutočne pomôcť lepšie si vychutnať pohlavný styk. Náš program zotavenia me+™ obsahuje celý rad jemných pohybov na zotavenie, ktoré vám pomôžu s vašimi brušnými svalmi po operácii.



Zákaznícke centrum ConvaTec,
Unomedical, s. r. o.
Štúrova 71/A, 949 01 Nitra,
bezplatná linka: 0800 800 111
www.convatec.sk

Tehotenstvo so stómiou

Mnohé ženy so stómiou sa obávajú, že tehotenstvo bude po zákroku problémom, ale vo veľkej väčšine prípadov by to tak nemalo byť. Väčšina žien má veľmi typické tehotenstvo.

Dôležité veci, na ktoré treba pri tehotenstve pamätať:

Plodnosť

Stómia by nemala ovplyvniť vašu plodnosť (ale stav, ktorý viedol k vašej stómii, môže). Ak uvažujete o dieťati, poraďte sa so svojou stomickou sestrou alebo všeobecným lekárom.

Strava

Vo všeobecnosti, ak ste tehotná a máte stómiu, stravovacie odporúčania sú rovnaké ako pre ženy bez stómie. Dodržiavanie pravidiel zdravej výživy počas tehotenstva je dôležité pre všetky ženy, či už so stómiou alebo bez nej.

Počas tehotenstva nie je nutné jesť za dvoch, ale odporúča sa zvýšiť príjem určitých potravín, ako sú napr. bielkoviny. Vždy sa riadte informáciami vášho tímu pôrodnej asistencie. Ak existujú konkrétne potraviny, na ktoré ste boli citlivá pred otehotnením, mali by ste sa im vyhnúť.

Hydratácia

Pitný režim počas tehotenstva je veľmi dôležitý, aby sa zabránilo infekciám obličiek. Odporúčajú sa hydratačné prostriedky, ako napr. Dioralyte.

Telesné zmeny

Počas tehotenstva si môžete všimnúť, že vaša stómia vyčnieva viac ako zvyčajne. Nezlaknite sa – po jeho ukončení by sa stómia mala vrátiť do svojej normálnej veľkosti.

Počas tehotenstva je potrebné merať vašu stómiu pravidelnejšie. Je možné, že budete musieť prispôbiť váš stomický systém ako sa bude meniť veľkosť a tvar vášho brucha.

Stómia sa zvyčajne vráti do svojej obvyklej veľkosti asi 4 týždne po pôrode.

Pôrod

Preferovaný spôsob pôrodu je vždy vaginálny, a to i vtedy, ak bol odstránený konečník. Väčšina lekárov sa bude chcieť vyhnúť pôrodu cisárskym rezom kvôli jazvovému tkanivu, ktoré sa mohlo vytvoriť v dôsledku operácie.

Drvivá väčšina ľudí je schopná si aj po operácii stómie užívať radosť pôrodu a rodičovstva. Ak však máte akékoľvek obavy alebo otázky, obráťte sa prosím na našu bezplatnú linku **0800 800 111** alebo na váš súčasný tím sestier, ktorý vám rád pomôže.

Poradte sa už dnes na Stomalinke



bezplatná linka:
0800 800 111
www.convatec.sk

Sexuálna orientácia

Poradte sa už dnes na Stomalinke



bezplatná linka:
0800 800 111
www.convatec.sk



Nech už sú vaše pohlavie či sexuálna orientácia akékoľvek, existuje veľa spôsobov, ako vyjadriť a užiť si intímne momenty, ako je držanie sa za ruku, objatie, bozkávanie, pritúlenie sa, či iné.

Pre homosexuálnych mužov či ženy by stómia nemala predstavovať žiadne dodatočné problémy, než s akými sa stretne heterosexuálny človek, môže ísť iba o vyjadrenie intimity rôznym spôsobom.

Ak bol pred zákrokom konečník používaný ako súčasť pohlavného styku, jeho odstránenie môže niekedy spôsobiť stres. Preto je dôležité sa pred zákrokom porozprávať s vaším chirurgom o vašich obavách, pretože existuje šanca, že bude môcť prediskutovať možnosť zachovať konečník neporušený.

Či už ste muž alebo žena, existuje veľa alternatívnych foriem intimity a sexuálneho vyjadrenia, ktoré môžete vyskúšať. Koniec koncov, intimita je oveľa viac ako pohlavný styk. Zvážte využitie erotických pomôcok, masturbácie, orálneho sexu a sexuálnych stimulátorov, ktoré si môžete vychutnať ako vy, tak aj váš partner.



Varovanie

Stómia by sa za žiadnych okolností nemala pri intímnych chvíľach používať na penetráciu. Mohlo by to spôsobiť poškodenie stómie a viesť k ďalším chirurgickým zákrokom.

Najlepšie tipy pre potešenie z intimity

Užívanie si intimity so stómiou nie je nudné! Pripravili sme pre vás niekoľko tipov a rád, aby sme vám poskytli ďalšiu inšpiráciu.

- **Dostaňte sa do nálady** – tým, že sa budete cítiť sebedovetom a pohodlne. Nezabudnite vopred vyprázdiť vrecko.
- **Lubrikácia a stimulácia** – pre obnovenie intimity po operácii sa často odporúča použiť kvalitný lubrikant pre zmiernenie pocitu nepohodlia. Pamätajte, že intimita nemusí zahŕňať penetráciu. Často je užitočné použiť pomôcky, aby ste pomohli navrátiť citlivosť sexuálnym orgánom.
- **Dajte pozor na to, čo jete** – ak si dáte pozor na to, čo jete predtým, môžete znížiť produkciu plynov. Medzi jedlá, ktoré podporujú produkciu plynov, patria korenené a tučné jedlá, fazuľa, žuvačky a sýtené nápoje.

Poradte sa už dnes na Stomalinke



bezplatná linka:
0800 800 111
www.convatec.sk

Pozície

- **Vyskúšajte niečo nové** – pozícia bok po boku (muž za ženou („pozícia lyžičiek“)) funguje často veľmi dobre, pretože vrecko sa presunie nabok a nezavadzia medzi vami a vaším partnerom, čo znamená, že na stómiu nebude kladená žiadna váha.
- **Budte kreatívni** – teraz máte viac dôvodov ako kedykoľvek predtým vyskúšať rôzne polohy!

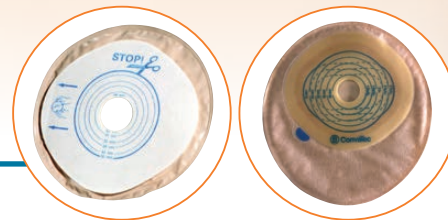
Malé stomické vrecká na pomoc s intimitou

V súčasnosti existuje viacero variantov menších vreciek, ktoré vám pomôžu cítiť sa pohodlne pri intímnych chvíľach s vaším partnerom.

- **Veľkosť je dôležitá** – vymeňte svoje bežné vrecko za menšie, intímnejšie, ktoré bude menej rušivé.

STOMADRESS®

Stomadress® Plus jednodielna krytka s filtrom
béžová



kód produktu	veľkosť	ks	kód ZP
G5611	19 – 50 mm	30	F41197



PORADŇA
PRE KAŽDÉHO

Chceme k vám byť bližšie | Zastavte sa u nás osobne

Návštíviť nás môžete bez objednania:

Pondelok: 13.00 – 15.00 hod.

Streda: 10.00 – 12.00 hod.

Piatok: 13.00 – 15.00 hod.

Zákaznícke centrum ConvaTec, Unomedical, s.r.o.
Štúrova 71/A, 949 01 Nitra, tel.: 037/77 64 931
alebo nám napíšte email na stomalinka@convatec.com

www.convatec.sk

Radim
bezplatná StomaLinka
0800 800 111  **klub**



@convatecslovensko