



O sexuálnej pohode a intimite po operácii s vyvedením stómie

Tak pod'me na to



Sexuálna pohoda zďaleka nie je len o sexe

Po operácii s vyvedením stómie je prirodzená citlivosť na zmenu vášho tela a obavy z toho, ako to môže v budúcnosti ovplyvniť intimitu a váš sexuálny život.

Sexuálna pohoda je dôležitou súčasťou života každého človeka bez ohľadu na to, či ste v stabilnom vzťahu, užívate si randenie alebo o ňom uvažujete, nie ste sexuálne aktívni alebo nemáte partnera². Zahŕňa mnoho oblastí vrátane telesného vzhľadu a sebaúcty, pohlavných funkcií, reprodukčného zdravia, emocionálnej a fyzickej spokojnosti a môže mať vplyv na vašu fyzickú aj duševnú pohodu^{1,2}.

Príjemné, uspokojujúce a zábavné sexuálne a intímne zážitky nie sú nereálne len preto, že ste podstúpili operáciu s vyvedením stómie. A bez ohľadu na to, či ste vo vzťahu, bez ohľadu na váš vek, pohlavie alebo sexualitu, konverzácia o vašej sexuálnej pohode je rovnako dôležitá ako diskusia o strave, cvičení, kožných problémoch a celkovom živote so stómiou.



Uvažovanie o sexuálnej pohode

Každý je iný a rovnako aj každá cesta so stómiou je iná.

Niektorí ľudia vložia všetku svoju fyzickú a emocionálnu energiu do novej diagnózy a prebiehajúcej liečby. Iní, ktorí už žili s týmto zdravotným stavom dlho, budú mať pocit, že operácia im skutočne vrátila život.

Prioritou zdravotníckych pracovníkov je starostlivosť o váš zdravotný stav a funkčné aspekty starostlivosti o stómiu. Je teda možné, že prehliadnu širšie problémy, ktoré majú vplyv na vašu duševnú a sexuálnu pohodu. Preto by ste sa nemali báť otvoriť túto tému sami.

Nech ste kdekoľvek na svojej ceste, vaša sexuálna pohoda je dôležitou súčasťou toho, kým ste, a dúfame, že informácie v tejto brožúre vám pomôžu začať rozhovor s partnermi, priateľmi a lekármi, ktorí sa o vás starajú.

- V klinických štúdiách sa skúmali účinky stómií na psychosociálne problémy vrátane sexuálnej pohody. Ľudia po operácii s vyvedením stómie hovorili o zmene v telesnom vzhľade, čo môže viesť k zmenám sexuálnej pohody a libida. Ľudia sa obávali toho, čo si ich manžel bude myslieť o zmenách na ich tele, zatiaľ čo iní sa po operácii cítili nežiadúco.¹
- Odhaduje sa, že pre 75 % zdravotníckych pracovníkov je neprijemné hovoriť o tejto téme so svojimi pacientmi napriek tomu, že si uvedomujú jej dôležitosť.⁴

75%

Odhaduje sa, že 75 % zdravotníckych pracovníkov váha pri diskusii o tejto téme so svojimi pacientmi.

1. Ayaz-Alkaya S. Overview of psychosocial problems in individuals with stoma: A review of literature. *Int Wound J.* 2019 Feb;16(1):243-249. doi: 10.1111/iwj.13018. Epub 2018 Nov 4. PMID: 30392194; PMCID: PMC7948730. 2. Wuletaw Chane Zewude, Tilahun Derese, Yisihak Suga, Berhanetsehay Teklewold: Quality of Life in Patients Living with Stoma. *Ethiop J Health Sci.* 2021;31(5):993. doi:http://dx.doi.org/10.4314/ejhs.v31i5.11 3. Silva, G. M., Hull, T., Roberts, P. L., Ruiz, D. E., Wexner, S. D., Weiss, E. G., . . . Sands, D. (2008). The Effect of Colorectal Surgery in Female Sexual Function, Body Image, Self-Esteem and General Health: A Prospective Study. *Annals of Surgery*, 248(2), 266-272. doi:10.1097/4.McGrath, M., Low, M. A., Power, E., McCluskey, A., & Lever, S. (2021). Addressing Sexuality Among People Living With Chronic Disease and Disability: A Systematic Mixed Methods Review of Knowledge, Attitudes, and Practices of Health Care Professionals. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 102(5), 999-1010. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2020.09.379> sla.0b013e3181820cf4



Nebojte sa spýtať na svoju sexuálnu pohodu

Ak sa chcete porozprávať o svojej sexuálnej pohode so sestrou alebo lekárom, nehanbite sa. Ohotne sa s vami o tom porozprávajú a uvítajú, keď túto tému otvoríte.

- V inej štúdii väčšina pacientov (78,1 %) uviedla, že pred operáciou s vyvedením stómie boli sexuálne aktívni. Len 34 % z nich po operácii obnovilo sexuálnu aktivitu²
- V štúdii kolorektálnej chirurgie sa zistilo, že pri otázke o dôležitosti diskusie o sexuálnych problémoch viac ako 80 % žien uviedlo, že je to mimoriadne alebo do určitej miery dôležité. Takmer všetci účastníci uviedli ako prekážky v rozhovore o sexualite nedostatok znalostí, pocity rozpakov alebo nevhodnosti.³



V štúdii kolorektálnej chirurgie sa zistilo, že 80 % žien uviedlo, že diskusie o sexuálnych problémoch sú mimoriadne alebo do určitej miery dôležité





Čo v skutočnosti znamená intimita?

Keď sa zamyslíte nad intimitou, môžete myslieť len na fyzickú alebo sexuálnu intimitu, ale iný typ, ktorý nezahŕňa sex alebo dokonca ani dotyk, je emocionálna intimita, a práve tá nám pomáha hlbšie sa spojiť s partnerom.

Prostredníctvom emocionálnej intimity zdieľame svoje pocity a vyjadrujeme dôveru a porozumenie, čo nám pomáha cítiť sa príjemne a bezpečne.

Čím viac sa s partnerom podelíte o svoje myšlienky o stómii - o tom, aké pocity vo vás vyvoláva, a o vašich obavách z toho, čo by to pre neho mohlo znamenať, tým silnejšie puto sa medzi vami môže vytvoriť. Komunikácia z oboch strán je kľúčom k zmierneniu akýchkoľvek obáv a strachu, ktoré by ste mohli mať z intimity po operácii s vyvedením stómie.

Počas procesu fyzického hojenia je dôležité, aby ste po operácii postupovali pomaly, no dotyk by nemal ublížiť vašej stómii. Vaša stómia nemá žiadne nervové zakončenia, takže z nej nebudete cítiť žiadne pocity, hoci ak je podráždená, môže mierne krváčať, takže možno budete musieť upraviť polohu. Akonáhle sa budete cítiť emocionálne pripravení na sex so svojim partnerom alebo na nadviazanie nového intímneho vzťahu, nič by vás nemalo zastaviť.

Ak nie ste pripravení, neponáhľajte sa

Pre niektorých bude intimita jedným z najdôležitejších aspektov života, ktorý chcú obnoviť po operácii, a pre iných to môže byť posledná vec, na ktorú myslia.

Bez ohľadu na váš uhol pohľadu, je pre vás úplne správny. Každý je iný, takže choďte svojím vlastným tempom a začnite premýšľať o sexuálnej intimitate, až keď sa budete cítiť pripravení.

Ak máte partnera, je dobré sa s ním porozprávať o tom, ako sa cítite, pretože môže mať tiež obavy z tejto témy. Nevystavujte seba ani svojho partnera žiadnemu tlaku; nie je kam sa ponáhľať, skrátka sa nechajte unášať prúdom.

Ak bojujete s telesným vzhľadom, nie ste sami - veľa ľudí má problémy s jednou alebo druhou časťou tela. Doprajte si všetok čas, ktorý potrebujete, aby ste si zvykli na svoju stómiu a na to, ako táto nová časť vášho tela pozitívne zmenila váš život.





Ked' budete pripravení...

Pokiaľ ide o opätovné nadviazanie alebo dokonca začiatok nového sexuálneho vzťahu, kľúčová je komunikácia. Bez ohľadu na váš vek, pohlavie alebo sexuálnu orientáciu a či ste v stabilnom vzťahu alebo s novým partnerom, je dôležité nájsť si čas na rozhovor.

Začnite skoro Ak dostanete príležitosť pred operáciou, môže to byť vhodný čas začať hovoriť o intimitate so svojim partnerom. Povedzte mu o svojich prvotných obavách a požiadajte ho, aby vám povedal o tých svojich. Pravdepodobne zistíte, že máte mnohé spoločné.

Buďte otvorení a úprimní Keďže ste si už prešli mnohým kvôli svojmu stavu, operácii a zotaveniu, teraz je čas myslieť na seba. Namiesto toho, aby ste veci držali v sebe a riešili svoje pocity osamote, porozprávanie sa o tom všetkom so svojim partnerom môže výrazne zmierniť všetky vaše obavy.

Žiadny nátlak Nestanovujte si časové plány alebo nerealistické očakávania. Dobrým začiatkom opätovného budovania intimity po operácii môže byť bozk alebo objatie. Počúvajte svoje telo a postupujte krok za krokom.

Zasmejte sa Áno, stómia môže vydávať zvuky, ale to sa môže stať každému počas intímnych chvíľ. A ak vám bude vrecko zavádzať, zmeňte polohu. Neberte seba ani danú situáciu príliš vážne, bavte sa.

Zamyslite sa nad jedlom Vždy je dobré premýšľať nad tým, čo jete pred intímnym stykom. Potravinám, ktoré môžu nadúvať,

ako korenené a mastné jedlá, fazuľa, žuvačky a sýtené nápoje, je pravdepodobne lepšie sa vyhnúť.

Nutnosti pri posteli Po operácii sa často odporúča použiť kvalitný lubrikant, aby ste minimalizovali nepohodlie. Samozrejme, intimita nemusí zahŕňať pohlavný styk a ak používate hračky, môžu pomôcť navrátiť citlivosť.

A len pre informáciu Ak bol pred operáciou použitý konečník počas pohlavného styku a máte operáciu na jeho odstránenie, je dôležité, aby ste sa vopred porozprávali so svojim chirurgom a prediskutovali možnosť zachovania neporušeného konečníka. Nikdy si nič nekladajte do stómie.





Prípravky a produkty na zahnanie úzkosti

Ak príde na intimitu, posledná vec, ktorú by ste chceli pociťovať je úzkosť z toho, ako sa bude správať vaše vrečko. Existuje mnoho spôsobov, ako sa môžete pripraviť, a na začiatok je dobré uistiť sa, že ste vrečko vopred vyprázdnil. K dispozícii je tiež celý rad produktov, ktoré boli navrhnuté tak, aby ste sa cítili bezpečne, pohodlne a sebaisto a boli pripravení na čokoľvek.

Ochranný film ESENTA™

Tento sprej na báze silikónu (sting-free) ponúka jemný a účinný spôsob zafixovania vrečka, ako aj starostlivosť o pokožku a jej ochranu.

Diamonds™ gélujúce a dezodoračné vankúšiky

Tieto vankúšiky sú určené pre zahustenie črevného obsahu tak, že premieňajú tekutý obsah na gél, obsahujú zložku ActiveOne™, ktorá pohlcuje zápach, a pomáhajú eliminovať prebytočné nafukovanie.

Tvarovateľná technológia

Pomocou nášho jedinečného systému získate podložku, ktorá obopne pokožku a vytvorí bezpečné priľnutie.

Varimate Thin

Adhezívne pásky šetrné k pokožke sú navrhnuté tak, aby zafixovali vašu stomickú pomôcku a prispôsobili sa pri pohybe tela.



Ak máte záujem o vzorky produktov, prejdite na QR kódy na strane 14



Čo a ako povedať novému partnerovi

Je na vás, komu poviete o svojej stómii, ale ak nadväzujete nový vzťah s niekým, s kým plánujete intímne chvíle, je pochopiteľné, že sa cítite trochu nervózne.

O tieto informácie sa nemusíte podeliť na prvom rande, ale vo všeobecnosti je lepšie skôr ako neskôr. Ak o sebe zisťujete skutočne všetko, pravdepodobne zistíte, že sa táto téma v rozhovore aj tak prirodzene objavuje, pretože stav vedúci k stómii má nepochybne veľký vplyv na váš život a je súčasťou vášho príbehu.

Len verte, že nájdete ten správny čas povedať potenciálnemu novému partnerovi o vašej stómii. Je pravdepodobné, že sa spýta niekoľko otázok rovnako ako vaši priatelia a rodina a nakoniec pochopí, že je to len jedna časť toho, kým ste.

Problémy, ktoré môžu ovplyvniť každého či už so stómiou alebo bez nej

Medzi najčastejšie problémy, o ktorých hovorili ľudia po operácii s vyvedením stómie, patrí pocit, že musia okamžite obnoviť intímne vzťahy, a strach zo sklamaní svojho partnera.

Porozprávať sa so svojim partnerom o týchto obavách pred operáciou môže pomôcť uistiť sa, že máte obaja realistické očakávania.

Dva veľmi bežné stavy, ktoré môžu ovplyvniť sexuálnu intimitu - vaginálna suchosť a erektilná dysfunkcia - môžu prežívať muži a ženy vo všetkých fázach života, bez ohľadu na to, či majú stómiu alebo nie.



Vaginálna suchosť

Približne 17 % žien vo veku 18 - 50 rokov a viac ako polovica žien po menopauze vo veku nad 51 rokov zažije vaginálnu suchosť. Menopauza, operácia, liečba rakoviny a niektoré lieky, ako sú antidepresíva a hormonálna antikoncepcia, môžu tiež zvýšiť šance jej výskytu.

Vaginálna suchosť môže spôsobiť bolesť alebo nepohodlie počas pohlavného styku a môže sa zmierniť použitím lubrikantov. Lubrikačné produkty môžu znížiť trenie o zjazvené tkanivo spôsobené chirurgickým zákrokom a sú široko dostupné v predajniach a online.

Ak užívate antikoncepciu, možno ju budete musieť zmeniť, najmä ak máte ileostómiu, pretože perorálna antikoncepcia sa často neabsorbuje kratším tenkým črevom.

Ak máte akékoľvek obavy alebo otázky týkajúce sa vaginálnej suchosti alebo antikoncepcie, porozprávajte sa so svojim lekárom alebo sestrou.

Erektálna dysfunkcia

Erektálna dysfunkcia, tiež známa ako impotencia, je neschopnosť dosiahnuť alebo udržať erekciu alebo ejakuláciu a je veľmi častým stavom. Odhaduje sa, že v určitom okamihu života postihuje polovicu všetkých mužov vo veku 40 až 70 rokov a medzi jej možné príčiny, ktoré môžu byť fyzické alebo psychické, patrí chirurgický zákrok.

Ak pociťujete príznaky erektilnej dysfunkcie, existuje niekoľko krokov, ktoré vám môžu pomôcť, ako napríklad prestať fajčiť, schudnúť, ak máte nadváhu, znížiť príjem alkoholu a zvládať stres alebo úzkosť.

K dispozícii je aj liečba u vášho lekára, vrátane lieku Viagra a vákuových púmp. Nemajte pocit, že to musíte zvládnuť sami, a nehanbite sa. O erektilnej dysfunkcii sa môžete porozprávať so svojou sestrou alebo lekárom - budú vám vedieť poradiť alebo vás odkázať na kliniku sexuálneho zdravia alebo na terapeuta.

Tehotenstvo so stómiou

Mnoho žien so stómiou sa obáva, že tehotenstvo bude po operácii problémom, ale vo veľkej väčšine prípadov by tomu tak nemalo byť a väčšina žien si môže užiť typické tehotenstvo.

Plodnosť

Stómia by nemala mať vplyv na vašu plodnosť, ale stav, ktorý viedol k vašej operácii, ju ovplyvniť môže. Porozprávajte sa so svojou sestrou alebo lekárom, ak uvažujete o otehotnení.

Strava

Vo všeobecnosti platí, že rady týkajúce sa stravovania pri tehotenstve so stómiou sú rovnaké ako pre ženy bez stómie - zdravá strava počas tehotenstva je dôležitá pre každého.

Ak existuje určité jedlo, ktoré vám nesedelo pred tehotenstvom, mali by ste sa mu vyhnúť. Počas tehotenstva nie je potrebné jesť za dvoch, ale odporúča sa zvýšiť množstvo určitých potravín, ako sú bielkoviny. Nedostatok vitamínov a minerálov je pri stómii bežné, preto sa odporúča vyšetrenie krvi a/alebo užívanie vitamínových doplnkov.

Porozprávajte sa so svojou sestrou alebo lekárom o tehotenstve a stómii a vždy sa riadte ich odporúčaním, ktorým môže byť aj návšteva dietológa.

Hydratácia

Hydratácia je v tehotenstve kľúčová na predchádzanie infekcií obličiek. Takisto by ste sa mali poradiť s lekárom o riadení elektrolytov, najmä ak máte ileostómiu.

Telesné zmeny

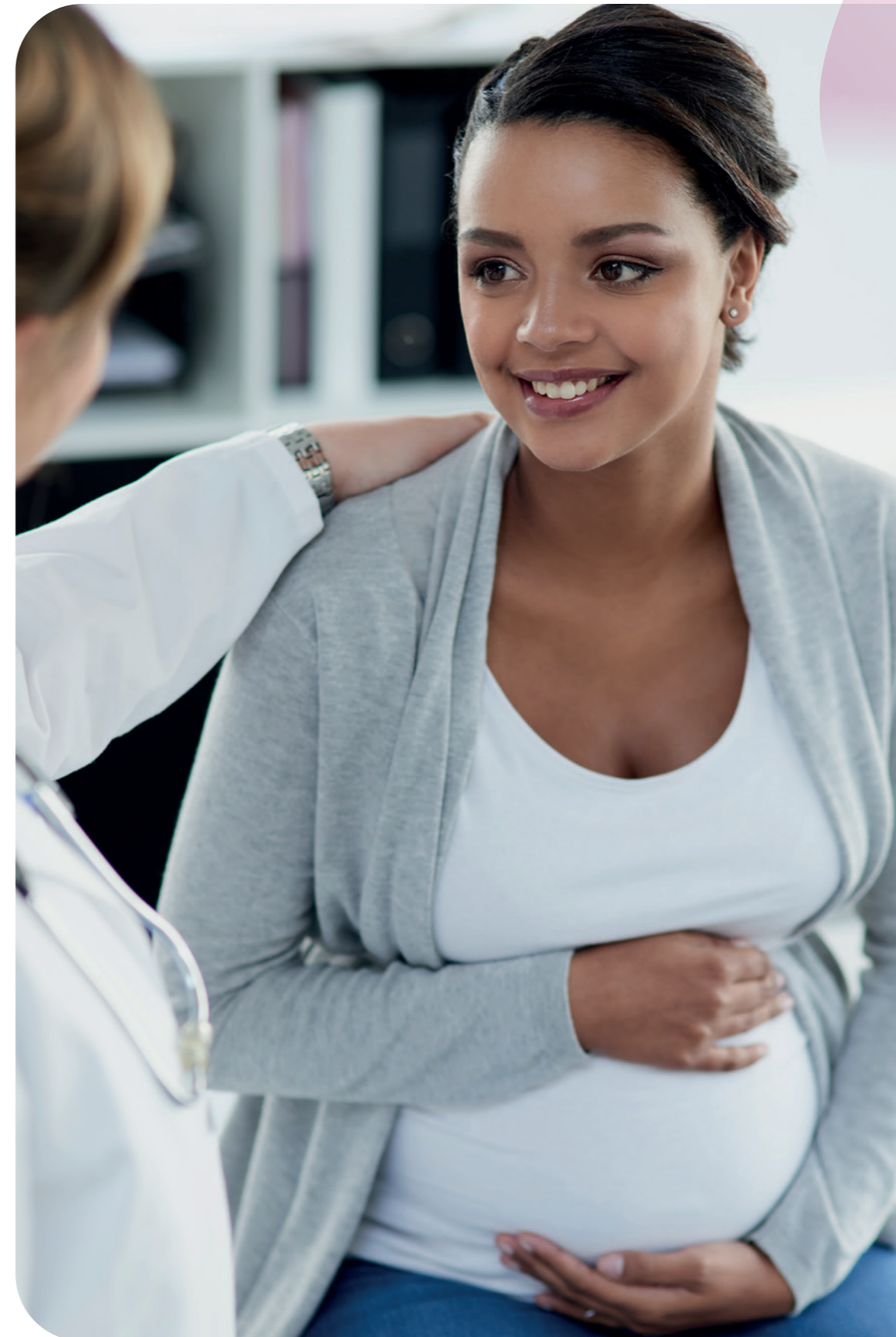
V tehotenstve môže stómia vyčnievať viac ako inokedy. Nebojte sa, po pôrode by sa mala vrátiť do bežnej veľkosti, ale v tehotenstve si budete musieť stómiu merať častejšie, keďže môže byť potrebné upraviť vrecko v dôsledku zmien v tvare a veľkosti brucha.

Vaša stómia sa zvyčajne vráti do svojej bežnej veľkosti asi štyri týždne po pôrode. Ak máte akékoľvek obavy, porozprávajte sa so svojou sestrou alebo lekárom.

Pôrod

Preferovaným spôsobom pôrodu bude vždy vaginálny pôrod, a to aj po odstránení konečníka. Väčšina lekárov sa chce vyhnúť pôrodu cisárskym rezom kvôli zjazvenému tkanivu, ktoré sa mohlo vytvoriť v dôsledku operácie.

Skúste si tehotenstvo užiť a tešte sa na privítanie nového prírastku do vašej rodiny bez starostí. Ak máte s čímkoľvek problém, alebo máte akékoľvek otázky, neváhajte kontaktovať svojho lekára, pôrodnú asistentku alebo sestru, ktorí vás upokojia.





Prečo to nevyskúšať...

Ak hľadáte spôsoby, ako si zabezpečiť pohodlie v intímnych chvíľach, k dispozícii je celý rad predmetov práve na tento účel.

Spodné prádlo

Špeciálne navrhnuté dámske nohavičky a spodná bielizeň a pánske spodné prádlo majú vnútorné vrecká, ktoré skryjú vaše vrecko a držia ho pevne a tesne pri tele.

Pásky

Štýlové obaly na vrecká a pásky s puzdrom na vrecko sú k dispozícii v rôznych farbách, vzoroch a materiáloch.

Alternatívne vrecká

Menšie a uzavreté vrecká vám môžu vyhovovať viac počas intímnych chvíľ ako vaše bežné vrecko.

Sortiment produktov

Na trhu je množstvo produktov navrhnutých tak, aby ste sa počas intímnych chvíľ cítili bezpečne. Podrobnosti nájdete na strane 8.

Polohy

Ak sa vaše vrecko dostáva medzi vás a vášho partnera, skúste polohu vedľa seba alebo tzv. lyžičky. Zabráni padaniu vrecka nabok a zabezpečí, že naň nebude kladená žiadna váha.



Chcete sa porozprávať?

Sme s vami na každom kroku vašej cesty so stómiou a sme tu vždy, keď nás potrebujete.

Ak máte problémy a potrebujete sa s niekým o nich porozprávať, jednoducho zdvihnite telefón. Naši špecialitsti na zákaznickej linke sú vám k dispozícii na telefóne a môžu vám poskytnúť rady a tipy týkajúce sa produktov, životného štýlu, zdravotných problémov a ďalšieho.

Zavolajte na našu zákaznicku linku 0800 800 111

Alebo napíšte na emailovú adresu stomalinka@convatec.com



zákaznícka linka
convatec
0800 800 111
pre volajúceho zadarmo



Vyskúšajte bezplatné vzorky zadarmo

Jednoducho naskenujte nižšie uvedený QR kód a získajte bezplatnú vzorku našich produktov



Ochranný film ESENTA™

Tento sprej na báze silikónu (sting-free) ponúka jemný a účinný spôsob zafixovania vrecka, ako aj starostlivosť o pokožku a jej ochranu.



Diamonds™ géľujúce a dezodoračné vankúšiky

Tieto vankúšiky sú určené pre zahustenie črevného obsahu tak, že premieňajú tekutý obsah na gél, obsahujú zložku ActiveOne™, ktorá pohlcuje zápach, a pomáhajú eliminovať prebytočné nafukovanie.



Tvarovateľná technológia

Pomocou nášho jedinečného systému získate podložku, ktorá obopne pokožku a vytvorí bezpečné priľnutie.



Varimate Thin

Adhezívne pásy šetrné k pokožke sú navrhnuté tak, aby zafixovali vašu stomickú pomôcku a prispôbili sa pri pohybe telu.