



Sprievodca po operácii s vyvedením stómie

INTÍMNY ŽIVOT SO
STÓMIOU

Intimita je pre všetkých

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

Stómia by vám nemala brániť v sexuálnom živote a v užívaní si intimity s partnerom.



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

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

INTÍMNY ŽIVOT SO
STÓMIU

Čo v skutočnosti znamená intimita?

Najčastejšie obavy v oblasti intimity

Intimita je predovšetkým o dôvere.

Čím viac sa so svojim partnerom podelíte o svoje pocity a potreby vyplývajúce z vašej stómie, tým bude puto medzi vami silnejšie. Majte na pamäti, že intimita a sex po operácii s vyvedením stómie by mali byť vnímané ako pozitívna skúsenosť nielen pre vás, ale aj pre vášho partnera.

Vzájomná komunikácia je kľúčom k zmierneniu obáv a úzkosti z intimity po operácii. Dožičte si čas a lásku a budete si obaja užívať uspokojivý sexuálny vzťah.

V procese hojenia je dôležité, aby ste po operácii mali dostatok času zvyknúť si na to, že vaše telo prešlo zmenou nechali voľný priebeh svojim emóciám a podelili sa o ne s partnerom.

Ak máte obavy, že si stómiu nejakým spôsobom poškodíte, chceli by sme vás uistiť, že sexuálne vzťahy by nemali ublížiť stómii ani vám. Keďže v stómii nie sú žiadne nervové zakončenia, nie je citlivá na bolesť ani iné pocity. Príležitostne môže trochu krváčať v dôsledku podráždenia alebo trenia, ale jednoduchou zmenou polohy sa vyhnete akýmkoľvek problémom.



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



INTÍMNY ŽIVOT SO
STÓMIU

Ak nie ste pripravení, neponáhľajte sa

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

To je v poriadku - každý sme iný. Hlavné je, aby ste si sex po operácii užívali až vtedy, keď ste naň pripravení.

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



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

INTÍMNY ŽIVOT SO
STÓMIU

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 intimite už vtedy. Podelte sa s ním o svoje počiatočné starosti a obavy a požiadajte ho, aby sa s vami podelil o tie svoje.

Podelte sa o svoje dojmy otvorene a čestne. So svojím 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 vašim partnerom je kľúčom k odstráneniu 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 vhodným začiatkom na opätovné budovanie 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.

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

JÁN
ŽENATÝ A MÁ ILEOSTÓMIU

JÁN
OKRES
ŽILINA



O čom
sa
rozprávateľ

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

Fyzické následky
operácie, napr.
bolesť, erektilná
dysfunkcia.

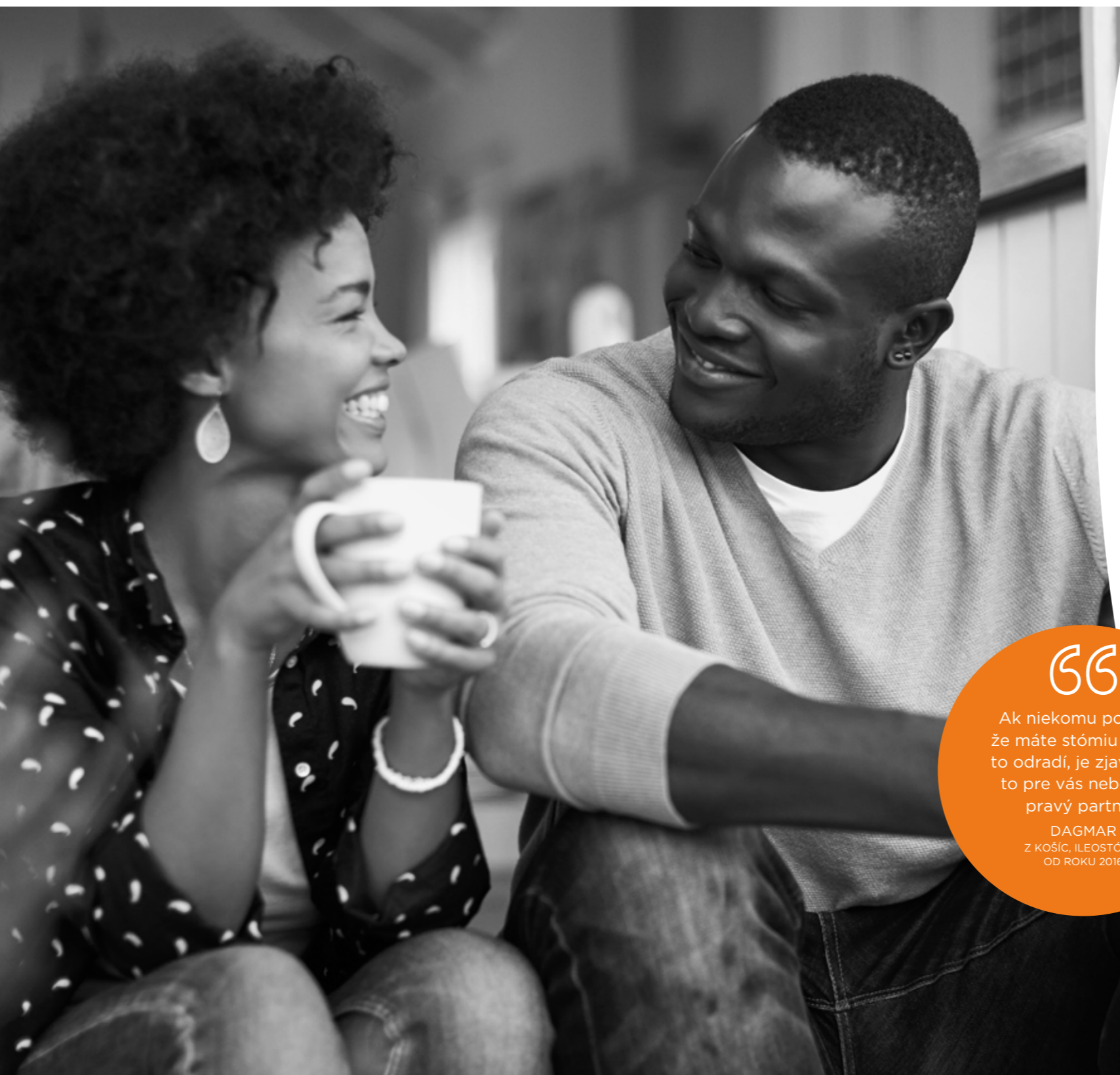
Akékoľvek iné
emócie alebo
pocity, ktoré vám
môžu zabrániť
v tom, aby ste si
intimitu vychutnali.

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

Čo treba urobiť
pred sexom,
napr. vyprázdniť
a poskladať vrečko.

INTÍMNY ŽIVOT SO
STÓMIU

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, kedy mu o stómii povedať.
- Povedzte mu to čím skôr, ale určite až vtedy, keď budete pripravení.
- Môže sa stať, že niektorí ľudia o stómii ešte nepočuli, preto je vhodné vysvetliť operáciu aj to, aký vplyv na vás má. Dovoľte im tiež klásť otázky.
- Pamätajte si, že niektoré vzťahy proste nefungujú, či už so stómiou alebo bez nej, preto za nefunkčný vzťah neviňte stómiu.

Ten správny partner na vás niekde čaká.

“

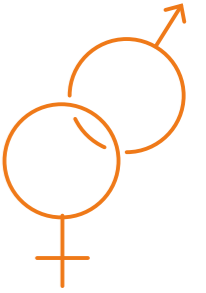
Ak niekomu povieť, že máte stómiu a toho to odradí, je zjavné, že to pre vás nebol ten pravý partner.

DAGMAR
Z KOŠÍC, ILEOSTÓMIA
OD ROKU 2016



INTÍMNY ŽIVOT SO
STÓMIU

Problémy žien a mužov



Najbežnejšie problémy, s ktorými sa nám muži aj ženy zdôverujú po vyvedení stómie, je pocit, že sa musia vrátiť k intímnym vzťahom okamžite, a strach z toho, že sklamú svojho partnera. Zapojenie partnera hneď na začiatku vám skutočne môže pomôcť opäť sa zblížiť.

Problémy žien

Problémy s vaginálnou suchosťou je možné vyriešiť použitím lubrikačných produktov, ktoré sa dnes dajú kúpiť v mnohých supermarketoch. Lubrikanty môžu pomôcť aj pri bolesti, pretože znižujú trenie o jazvové tkanivo vytvorené 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, čím sa stáva neúčinnou. Poradte sa so svojim lekárom alebo vyškolenou zdravotnou sestrou o najvhodnejšej forme antikoncepcie pre vás.

Problémy mužov

Erektálna dysfunkcia - U niektorých mužov sa pri prvom intímnom styku po operácii môžu prejaviť 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 ovplyvniť psychiku a zmierniť tak obavy spojené s týmto problémom. Kontaktujte svojho odborného lekára, ošetrovateľský tím alebo všeobecného lekára, ktorí vám poskytnú radu aj podporu.

Akékoľvek obavy v tomto smere, či už pred alebo po operácii, pomôže zmierniť, ak sa o svoje pocity podelíte s partnerom. Ak je operácia plánovaná, váš odborný lekár a ošetrovateľský tím s vami pravdepodobne prediskutujú možné erektilné problémy ešte pred zákrokom.

VEDELI STE?

Posilnenie svalov panvového dna vám môže skutočne pomôcť viac si vychutnať pohlavný styk. náš program zotavenia me+™ obsahuje celý rad jemných pohybov na spevnenie brušných svalov po operácii, ktoré vám môžu pomôcť.

INTÍMNÝ ŽIVOT SO
STÓMIU



Tehotenstvo so stómiou

Mnoho žien so stómiou sa obáva, že po zákroku bude tehotenstvo problematické, ale vo väčšine prípadov to tak nie je. Väčšina žien má typické tehotenstvo.



Na čo treba pri tehotenstve pamätať:

Plodnosť

Stómia by nemala ovplyvniť vašu plodnosť (ale stav, ktorý viedol k stómii, môže). Ak uvažujete o dieťati, poraďte sa so zdravotnou sestrou vyškolenou pre pacientov so stómiou alebo všeobecným lekárom.

Strava

Ak ste tehotná a máte stómiu, sú stravovacie odporúčania vo všeobecnosti rovnaké ako pre ženy bez stómie. Zdravá výživa počas tehotenstva je dôležitá 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, napr. s vyšším obsahom bielkovín. Vždy sa riadte informáciami svojho gynekológa či pôrodníka. Ak existujú konkrétne potraviny, na ktoré ste boli citlivá pred otehotnením, mali by ste sa im vyhnúť aj počas tehotenstva.

Hydratácia

Pitný režim v tehotenstve je veľmi dôležitý, aby sa zabránilo infekciám obličiek. Vhodné sú hydratačné prostriedky, ako napr. Dioralyte.

Telesné zmeny

Počas tehotenstva si možno všimnete, že vám stómia vyčnieva viac ako zvyčajne. Nezláknite sa – po jeho ukončení by sa mala vrátiť do obvyklej veľkosti.

V tehotenstve sa však odporúča merať stómiu častejšie.

Je možné, že budete musieť stomický systém prispôbiť tomu, ako sa bude meniť veľkosť a tvar vášho brucha. Stómia zvyčajne nadobudne svoju obvyklú veľkosť asi 4 týždne po pôrode.

Pôrod

Vždy sa preferuje vaginálny spôsob pôrodu, a to i vtedy, ak bol odstránený konečník. Väčšina lekárov sa snaží vyhnúť pôrodu cisárskym rezom kvôli jazvovému tkanivu, ktoré sa po operácii mohlo vytvoriť.

Väčšina ľudí je schopná si aj po operácii stómie užívať radosti pôrodu a rodičovstva. Ak však máte akékoľvek obavy alebo otázky, obráťte sa na našu bezplatnú linku **0800 800 111** alebo na našu odborníkov, ktorí vám radi pomôžu.

Sexuálna orientácia

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

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

Ak bol pred zákrokom konečník súčasťou pohlavného styku, jeho odstránenie môže spôsobiť stres. Preto je dôležité, zdôveriť sa pred zákrokom so svojimi obavami chirurgovi, pretože možno existuje šanca, zachovať konečník neporušený.



Varovanie

Stómia by sa za žiadnych okolností nemala počas intímnych chvíľ používať na penetráciu. Mohlo by to stómiu poškodiť, čo by vyžadovalo ďalšie chirurgické zákroky.



Rady, ako mať z intimity opäť potešenie



Intimita so stómiou nie je nudná!
Na ďalšiu inšpiráciu vám
ponúkame niekoľko tipov a rád.

- **Dostaňte sa do nálady** – tým, že sa budete cítiť sebavedomo a pohodlne. Nezabudnite vopred vyprázdniť vrecko.
- **Lubrikácia a stimulácia** – na obnovenie intimity po operácii sa často odporúča používať kvalitný lubrikant, ktorý zmierni pocit nepohodlia. Pamätajte si, že intimita nemusí zahŕňať penetráciu. Často je vhodnejšie použiť pomôcky, aby ste pomohli obnoviť citlivosť sexuálnych orgánov.
- **Dajte si 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 pikantné a tučné jedlá, fazuľa, žuvačky a sýtené nápoje.

INTÍMNY ŽIVOT SO
STÓMIU

Malé stomické vrecká na intímne chvíle

K dispozícii je veľa produktov, ktoré vám môžu pomôcť s intímnym životom.

- **Cítte sa sexy** – vrecko môžete prekryť špeciálnou spodnou bielizňou, ktorá ho tiež drží počas intímnych chvíľ.
- **Zábava pod prikrývkou** – existuje veľa možností stomických prekrytí a páskov, ktoré pomôžu sústrediť sa na pôžitok z intímnej chvíle a nie na stómia.
- **Veľkosť môže pomôcť** – vymeňte bežné vrecko za menšie, intímnejšie, menej rušivé. Možno budete chcieť vyskúšať uzavreté vrecko.



Vyskúšajte niečo nové – poloha bok po boku (muž za ženou, poloha „lyžičky“) je obzvlášť vhodná, pretože vrecko pri nej nezavadzia, presunie sa medzi vaše a partnerovo telo, a ani stómia nie je zaťažená.

Budte kreatívni – teraz máte viac dôvodov ako kedykoľvek predtým vyskúšať rôzne polohy!



INTÍMNÝ ŽIVOT SO
STÓMIU

Necíťte sa zahanbene



Sme tu vždy, keď nás potrebujete. Ak máte problém a potrebujete sa porozprávať, naše zákaznícke centrum je tu pre vás. Poskytneme vám bezplatné poradenstvo v oblasti životného štýlu, poradenstvo o produktoch a rady súvisiace so starostlivosťou o stómiu, ktoré vám pomôžu žiť plnohodnotný život.

Poradte sa ešte dnes na bezplatnej linke:

0800 800 111

www.convatec.sk