

W podziękowaniu za napisanie pani Christina Dodson, pielęgniarce stomijnej.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ZE STOMIĄ

Salts Healthcare posiada w swojej ofercie produkty, które pomogą rozwiązać Ci każdy problem jaki możesz mieć ze swoją stomią – podciekanie treści jelitowej pod płytkę, podrażnienia skóry, odklejanie się worka stomijnego, nieprzyjemne zapachy, pielęgnacja skóry wokół stomii. By uzyskać dodatkowe informacje, skontaktuj się z nami pod bezpłatnym numerem infolinii umieszczonym poniżej:

INFOLINIA 800 633 463 lub odwiedź naszą stronę internetową
www.med4me.pl

**Aby uzyskać dodatkowe informacje i
bezpłatne próbki naszych produktów
skontaktuj się z nami:**

Tel/Fax: +48 24 263 65 72

Bezpłatna infolinia: 800 633 463

www.med4me.pl

SALTS
HEALTHCARE

www.salts.co.uk

© Zastrzeżony znak towarowy Salts HealthCare Ltd. Salts Healthcare Ltd 2012 produkty i znak towarowy Healthcare są chronione angielskim i międzynarodowym prawem patentowym; zastrzeżone wzory i znak towarowy. Dodatkowe informacje znajdziesz na stronie www.salts.co.uk

RM764315 03/12

05

PORADNIKI

i

Życie intymne



Recognising Salts research
into healthy stoma skin

Med4Me
sklepy medyczne

SALTS
HEALTHCARE

Doskonały w pielęgnacji stomii

Potrzeba seksu jest jedną z podstawowych, indywidualnych potrzeb ludzkich, na popęd płciowy mogą wpływać różnorodne czynniki wliczając w to:

- Choroby i dolegliwości
- Cechy charakteru
- Kultura, religia i system wartości
- Środowisko i styl życia
- Niepełnosprawność
- Wzajemne relacje
- Biologia

Przygotowanie do operacji

Poważne zabiegi chirurgiczne - a do takich należy operacja wyłonienia stomii - mogą wpływać na naszą seksualność, zmiany w wyglądzie, zmiany w sposobie postrzegania siebie samego wymagają dokładnego omówienia jeszcze przed ich przeprowadzeniem. Dyskusja o wszystkich konsekwencjach zabiegu może rozproszyć obawy, wyjaśnić przebieg zabiegu i dodać otuchy.

Tematy, które należy uwzględnić w trakcie takiej rozmowy:

- Rodzaj operacji
- Przyczyny, dla których się ją przeprowadza
- Wiek i styl życia
- Przebieg choroby i prognozy
- Określenie czy stomia ma charakter czasowy czy stały
- Określenie czy operacja ma charakter planowy czy też jest wykonywana w trybie pilnym
- Aktualne relacje międzyludzkie, pomoc bliskich
- Praca/szkoła i podejmowane aktywności w czasie wolnym
- Orientacja seksualna
- Kształt ciała i umiejscowienie stomii



Okres pooperacyjny

Nawet jeśli przed operacją Twój lekarz przeprowadził z Tobą dokładną rozmowę i wyjaśnił Ci przebieg operacji i jej konsekwencje, okres pooperacyjny jest czasem kiedy możesz odczuwać wiele obaw i niepewność. Możesz czuć się naznaczony i wykluczony. Możesz czuć żal związany z częściową utratą pewnych funkcji Twojego ciała, czy też brakiem kontroli nad niektórymi czynnościami. Towarzyszyć Ci może uczucie rozgoryczenia i obawy jak potraktują Cię bliscy, przyjaciele, partner, możesz też martwić się o swoją sprawność seksualną. Są to zupełnie naturalne reakcje. O swoich obawach możesz zawsze porozmawiać ze swoją pielęgniarką stomijną.



Pamiętaj - jesteś dokładnie tą samą osobą, którą byłeś przed operacją, fizycznie możesz być nawet silniejszy. Każdy jest inny i powrót do aktywności seksualnej po operacji wyłonienia stomii dla różnych ludzi będzie wymagał radzenia sobie z różnymi obawami i problemami, a czas trwania tego procesu jest zindywidualizowany.

Bardzo ważne jest byś przed podjęciem aktywności seksualnej czuł się pewnie i bezpiecznie ze sprzętem stomijnym, którego używasz. Bądź cierpliwy i nie obawiaj się intymnych rozmów z partnerem. Jeśli oboje tego chcecie, możesz pozwolić partnerowi by pomagał Ci przy pielęgnacji Twojej stomii, to może być bardzo pouczające doświadczenie. Spróbuj zrozumieć także, co może odczuwać Twój partner.



W rozmowie z partnerem na temat życia intymnego po operacji wyłonienia stomii, mogą Ci pomóc odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania:

Pyt: KIEDY MOGĘ ROZPOCZĄĆ WSPÓŁŻYCIE SEKSUALNE PO OPERACJI WYŁONIENIA STOMII?

Odp: Daj sobie czas na to by poczuć się pewnie, postaraj się być razem z partnerem czuli intymność i komfort. Dotykanie, wzajemne pieszczoty i pocałunki mają bardzo duże znaczenie. Pamiętaj intymność nie wymaga stosunku seksualnego. Dobierzcie najlepszą dla Was pozycję, możecie wypróbować różne pozycje.



Pyt: JAK MOGĘ ZAMASKOWAĆ MÓJ WOREK STOMIJNY KIEDY JESTEM Z MOIM PARTNEREM?

Odp: Możesz używać mniejszych, bardziej dyskretnych worków stomijnych. Możesz wypróbować seksowną bieliznę, a worek stomijny możesz zakryć apaszką lub szalikiem. Bądź otwarty na śmiałe pomysły i podchodź do siebie z humorem. Jeśli masz ileostomię możesz używać specjalnych tabletek, które zagęszczają Twoją treść jelitową. Nie zapomnij przed kontaktem z partnerem opróżnić lub wymienić worek stomijny.

Pyt: CZY WOREK STOMIJNY BĘDZIE WIDOCZNY SPOD MOJEGO UBRANIA?

Odp: Nie. Zwykle nie ma potrzeby kupowania większych, luźniejszych ubrań by zamaskować worek stomijny. Opróżniaj/wymieniaj worek stomijny regularnie – zawsze przed wyjściem z domu lub pójściem do łóżka. Większość worków stomijnych zarówno zamkniętych jak i odpuszczalnych posiada specjalny filtr, który zapobiega efektowi „balonu”. Jeśli czujesz nieprzyjemny zapach, użyj neutralizatora zapachów **No-Roma** i specjalnego dezodorantu **FreshAir**.

Pyt: KIEDY POWINIENEM POWIEDZIEĆ MOJEMU PRZYSZŁEMU PARTNEROWI, ŻE MAM STOMIĘ?

Odp: Lepiej poruszyć ten temat na początku znajomości jeszcze przed pierwszym zbliżeniem. Najpierw poznaj osobę – i nie spiesz się. Nie obawiaj się odrzucenia z powodu stomii. Odrzucenia zdarzają się każdemu i zawsze są bolesne.

Pyt: CO Z ANTYKONCEPCJĄ?

Odp: Poinformuj swojego ginekologa o tym, że masz stomię. W przypadku ileostomii, pigułka antykoncepcyjna może okazać się nieskuteczna. Może się zdarzyć, że nie będziesz mogła też używać spirali antykoncepcyjnej. Jeśli masz ileostomię lub problemy żołądkowe pozostaną prezerwatywy.



Pyt: CZY MOGĘ ZAJŚĆ W CIĄŻĘ MAJĄC STOMIĘ?

Odp: Tak. Możesz zajść w ciążę i urodzić zdrowe dziecko. W trakcie ciąży prawdopodobnie zmienią się rozmiar i kształt Twojej stomii.

Pyt: KIEDY POWINNAM ZDECYDOWAĆ SIĘ NA WEWNĘTRZNY ZBIORNIK JELITOWY (J-POUCH)?

Odp: Przed podjęciem takiej decyzji powinnaś porozmawiać ze swoimi bliskimi i rodziną. Czas operacji omów ze swoim chirurgiem.

