

Życie intymne



Recognising Salts research
into healthy stoma skin



DERMATOLOGICALLY
ACCREDITED



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 rozproszyc 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.

Pyt: CZY OPERACJA WYŁONIENIA STOMII MOŻE WPŁYWAĆ NA MOJE FUNKCJE SEKSUALNE?

Odp: Wszystko zależy od rodzaju operacji, którą u Ciebie przeprowadzono. Twój lekarz lub pielęgniarka pomogą zrozumieć Ci Twoją sytuację. Przede wszystkim bądź cierpliwy, spróbuj się zrelaksować i nie denerwuj się. Zwykle problemy są czasowe i przemijają. U mężczyzn mogą wystąpić zaburzenia erekcji zwykle przejściowe. Kobiety mogą doświadczać bólu, suchości w pochwie przez kilka miesięcy. W takim przypadku pomocny może być żel nawilżający. Jeśli problemy nie ustąpią, skontaktuj się ze swoją pielęgniarką stomijną, możesz też zwrócić się po poradę do seksuologa.

Życie ze stomią

Chociaż po operacji wyłonienia stomii pacjenci czują się lepiej - i tak najczęściej jest - większość pacjentów popada w zwątpienie. Jeśli masz jakieś obawy, lęki skontaktuj się ze swoją pielęgniarką stomijną. Możesz nawiązać kontakt ze Stowarzyszeniem Osób ze Stomią POL-ILKO. Wziąć udział w ich spotkaniu.



Nie zapominaj - że warto mówić o swoich problemach. Szybko zorientujesz się, że nie jesteś sam, jeśli podzielisz się swoimi obawami i problemami łatwiej je rozwiążesz.

W podziękowaniu za napisanie pani Christina Dodson, pielęgniarki 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 800 120 130 lub odwiedź naszą stronę internetową
www.salts.pl

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

Tel./Fax: +48 24 263 65 72

Bezpłatna infolinia: 800 120 130

www.salts.pl


salts
HEALTHCARE
www.salts.co.uk

CE © 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