



STOMIVÅRD

Sex och samlevnad



Sex är ett grundläggande behov hos alla och sexuellt beteende och sexuell utörning påverkas av många olika faktorer, till exempel:

- ▷ Sjukdom
- ▷ Psykologi
- ▷ Kultur, religion och tro
- ▷ Omgivning och livsstil
- ▷ Fysiska hinder
- ▷ Fhållanden

Förberedelse inför operation



Kirurgiska ingrepp kan utmana vår sexualitet, kroppsuppfattning och självkänsla och det är viktigt att tala om det innan du ska opereras och få en stomi. Att tala om det på ett så tidigt stadium som möjligt kan vara lugnande, lärorikt och uppmuntrande.

För att underlätta bearbetning och anpassning, kan det vara bra att tänka igenom följande:

- ▷ Vilken typ av kirurgi du ska genomgå
- ▷ Varför du ska opereras
- ▷ Sjukdomens process och prognos
- ▷ Om stomin är temporär eller permanent
- ▷ Om operationen är planerad eller akut
- ▷ Ålder och livsstil
- ▷ Nuvarande förhållanden och närstående
- ▷ Kroppens form och stomins placering
- ▷ Sexuell läggning
- ▷ Arbets- eller skolförhållanden och fritidsintressen

Att tala om det på ett så tidigt stadium som möjligt kan vara lugnande, lärorikt och uppmuntrande.

Efter operationen

Även om du har fullt stöd från din omgivning, kan den första tiden direkt efter operationen ibland kännas svår. Man kan känna sig annorlunda och utesluten. Man kan också känna sig ledsen för att man har blivit av med en kroppsdel, man kan känna sig onormal, att man inte längre har kontroll och man kan känna oro för att det till exempel ska lukta. Man kan också känna oro för att ens partner, nära och kära samt vänner ska ta avstånd och man kan ha funderingar om att man inte längre ska kunna ha ett normalt sexliv. Allt detta är helt normala tankar och funderingar och du ska inte tveka att prata med din stomiterapeut eller andra vårdgivare om detta.

Kom ihåg – du är samma person som du var innan operationen. Kanske kommer du att vara starkare – det beror förstås på varför du har opererats.

Återhämtningen efter operationen går i olika faser och varje enskild individ får ta hänsyn till sina individuella omständigheter och sin personlighet.

Det är viktigt att känna sig trygg med säkerheten och pålitligheten hos de bandage du använder vid sexuell aktivitet. Ha tålamod med dig själv, prova dig fram och håll all kommunikation öppen med din partner. Det kan vara bra att låta din partner få se hur din stomivård går till, det kan öka samhörigheten och förståelsen. Försök också att förstå hur din partner tänker och känner inför detta.





Vid samtal om hur sex och samlevnad fungerar efter en stomioperation, kan de vanligaste frågorna och svaren vara bra som underlag:

FRÅGA: Hur snart efter operationen kan jag ha samlag?

SVAR: Ta den tid du behöver för att återhämta dig och känna dig stark nog. Ni ska båda känna er trygga och bekväma. Bejaka intimitet med beröring, kramar och kyssar. Kom ihåg – intimitet måste inte vara samlag. Prova och experimentera er fram till ställningar och lägen som känns bekväma.

FRÅGA: Hur kan jag dölja stomipåsen när jag är intim med min partner?

SVAR: Du behöver inte dölja din stomipåse. Om du vill och det är möjligt så kan du använda en liten påse som ofta känns mer diskret. Man kan också använda sexiga underkläder. Använd din fantasi och var uppfinningsrik om det känns angeläget. Att ha ett gott humör kan ibland vara viktigare. Om du har tunnflytande avföring kan det vara bekvämt att använda en superabsorbent i påsen som gör att innehållet blir fastare. Givetvis är det klokt att tömma eller ta på en ny påse innan sexuell aktivitet.

FRÅGA: Kommer stomibandaget att synas tydligt under mina kläder?

SVAR: Nej. De flesta kan fortsätta att använda ungefär samma typ av kläder som tidigare. Det kan vara klokt att tömma/byta påse regelbundet, gör det alltid innan du ska gå ut och strax innan du går till sängs. De flesta stomipåsar har inbyggt filter som gör att påsen inte fylls av gaser. Om du skulle uppleva problem med lukt så finns det lösningar för det också.

FRÅGA: När ska jag tala om för en eventuell framtida partner att jag har stomi?

SVAR: Det gör du när det känns rätt för dig och innan ni inleder intim samvaro. Lär känna personen först och

ha inte för bråttom. Skyll inte ett tillbakavisande på din stomi. Att bli lämnad kan drabba alla och det gör alltid ont.

FRÅGA: Hur gör jag med preventivmedel?

SVAR: Om du är kvinna så bör du berätta för din barnmorska eller sexualrådgivningsbyrå att du har en stomi och vilken typ. Om du har en ileostomi, så kan du inte vara helt säker med p-piller. Om du har stora flöden eller vid maginfektion kan det vara nödvändigt med ett barriärskydd som pessar och/eller kondom. En spiral är kanske ett alternativ.



FRÅGA: Kan jag bli gravid om jag har en stomi?

SVAR: Ja, du kan genomgå en normal graviditet med stomi. Tänk bara på att du kanske måste ändra hålstorlek på stomiplattan när magen växer.

FRÅGA: Vad bör jag tänka på om jag skulle vilja ha en bäckenreservoar eller liknande?

SVAR: Om du är kvinna och det är möjligt, bör du skaffa barn innan du genomgår en sådan typ av operation. Diskutera det med din läkare.

FRÅGA: Kommer det kirurgiska ingreppet att påverka min sexualfunktion?

SVAR: Det beror på vilken typ av kirurgi du genomgår. Tala med din stomiterapeut eller kirurg som kan förklara just din individuella situation. Tänk på att ha tålamod – försök att slappna av och att inte bli stressad. Om problem skulle uppstå, så är det vanligtvis övergående och man kan alltid söka råd och hjälp. Män kan uppleva problem med erektion. Kvinnor kan uppleva torrhet och obehag vid genomträngning. Glidmedel kan vara en lösning vid torrhet. Om problemen inte upphör kan du alltid vända dig till din stomiterapeut eller läkare som kanske kan hjälpa dig eller hänvisa dig till specialist.

Livet med en stomi



En stomioperation kan bli något som förbättrar livet och så är det ofta, men man kan ändå gå igenom perioder av bristande självkänsla. Om det är något som inte känns bra, vänd dig gärna till din stomiterapeut eller annan vårdgivare. Gå med i en stödförening och sök information på träffar eller via internet. På det viset kan du hålla dig uppdaterad.

Glöm inte – det är bra att prata! Du upptäcker att du inte är ensam och delar man sin oro med någon annan så kan det ofta räcka för att lösa problemet.

Anteckningar

Användbara hemsidor

FÖLJANDE FÖRETAG TILLVERKAR BADKLÄDER FÖR STOMIOPERERADE:

- ▶ CUI Wear: www.cuiwear.com
- ▶ Vanilla Blush: www.vblush.com
- ▶ OSTOmysecrets: www.ostomysecrets.co.uk
- ▶ White Rose Collection: www.white-rosecollection.com

STÖDORGANISATIONER SOM KAN GE TIPS OCH RÅD:

ILCO Tarm- uro- och stomiförbundet

Hamngatan 15 B, 172 66 Sundbyberg
Besöksadress: Hamngatan 15 B
Telefon: 08-546 40 520
E-post: info@ilco.nu
www.ilco.nu

Mag- och tarmförbundet

Artillerigatan 6, 1 tr,
114 51 Stockholm
Telefon: 08-642 42 00
E-post: kansliet@magotarm.se
www.magotarm.se

RFSU – riksförbundet för sexuell upplysning: www.rfsu.se

Broschyren är publicerad av Salts Healthcare, England och översatt till svenska. TACK till stomiterapeut Eva Bengtsson i Helsingborg som har granskat den svenska översättningen.

TILLBEHÖR OCH HJÄLPMEDEL FÖR STOMIER

Salts Healthcare har många olika stomibandage och ett omfattande sortiment av hjälpmedel som kan vara lösningen på problem som till exempel läckage, irriterad hud, odör och häftrester.

Broschyren kan laddas ner från M Care's hemsida: www.mcare.se

Varmt välkommen att kontakta oss för mer information eller gratis prover:



046-29 24 00



M Care



[mcare.se](https://www.instagram.com/mcare.se)



kundservice@mcare.se



[@SaltsHealthcare](https://twitter.com/SaltsHealthcare)



[SaltsHealthcare](https://www.facebook.com/SaltsHealthcare)



www.mcare.se



® Registered trade marks of Salts Healthcare Ltd. © Salts Healthcare Ltd 2018. Products and trade marks of Salts Healthcare Ltd are protected by UK and foreign patents, registered designs and trade marks.

For further details, please visit www.salts.co.uk

RM765436 07/18