

A woman with dark hair is lying on her back on a grey surface. She is wearing a white, long-sleeved, button-down shirt that is partially unbuttoned and draped over her shoulders. On her upper abdomen, there is a circular, beige-colored sensor with a blue and green pattern. She is looking directly at the camera with a neutral expression.

# Sex so stómiou

*SenSura® Mio*

 Coloplast

# Obsah

- 3 Úvodné slovo Terezy Nagyovej
- 4 Ak zistím, že budem mať stómiu
- 6 Hneď po operácii
- 8 Po jednom až šiestich mesiacoch
- 10 Návrat do normálneho života
- 12 Ako sa o seba začať starať a mať sa opäť rád
- 13 Vyskúšajte niečo nové
- 14 Otázky a odpovede
- 20 Cvičenia na posilnenie panvového dna



## Tereza Nagyová

Tereza Nagyová žije s agresívnou formou Crohnovej choroby od svojich 18 rokov a v roku 2012 jej bola vyvedená stómia. Čoskoro potom sa zapojila do šírenia osvedy. O svoje skúsenosti sa delí na blogu NEJSEMTABU. Tereza organizuje vzdelávacie semináre pre stomikov a navrhla pre nich aj kolekciu spodnej bielizny a plaviek. V roku 2019 získala za túto osvetovú činnosť Cenu Ol'gy Havlovej.

Keď som bola v puberte, nevedela som si predstaviť, že by som mala sex. Videla som ho v televízii, počula cez stenu svojej izby, počúvala som, ako sa kamaráti chvália, ako často to robia. A bolo to zvláštne. Nevedela som si predstaviť takýto zvláštny akt. Potom som to ale vyskúšala a po chvíli som si túto činnosť obľúbila. Po dobre vykonanej „práci“ som vždy odchádzala s červenou tvárou, nakopnutým telom a rozradostenou dušou šťastím. Pomaly, ale isto som začala chápať anatomické – emocionálne výhody sexu. Cítila som sa dobre. Zblížilo ma to s mojím partnerom. Sex sa stal činom zmierenia, oslavy, uvoľnenia napätia, fyzickej potreby. Bez dobrého sexu s milovanou osobou som mala pocit, že mi v živote chýba niečo veľmi dôležité, autoerotikou nenahraditeľné.

Ale vtedy som nevedela, čo bude po vyvedení stómie nasledovať. Spočiatku som bola šťastná, že som to prežila. Ale po niekoľkých mesiacoch som začala byť smutná. Moja posteľ zivala prázdnotou, až na občasnú návštevu psa. Chcela som, aby ma niekto objal a povedal mi, že to bude v poriadku, že som stále krásne a prítiažlivé dievča. Ale v 25 rokoch som sa bála odmietnutia, znechutenia, ľútosti. Bola to pre mňa sizyfovská úloha, ktorú som sa rozhodla prekonať. Určite som nechcela stráviť zvyšok života bez sexu len preto, že som sa hanbila za svoje nové telo. Rozhodla som sa, že sa do toho pustím od začiatku. Vydala som sa na večierok, vypila som o pár drinkov viac, ako som potrebovala. Dodala som si odvalu íst' do toho. Na druhý deň ma bolela hlava, ale fungovalo to! A nebol žiadny problém!

Dobre, nebudem vám klamať. Opäť to nebola taká rozprávka. Musela som si zvyknúť, že je sáčok na bruchu pri pohybe cítiť (nie vôňu), na občasnú ťuchnutie, alebo, že sa nafúkne. Alebo že som jednoducho nemohla robiť rôzne gymnastické pozície. Úprimne povedané, v skutočnosti som nikdy nebola ohybná. S každým novým partnerom som sa obávala, že by práve on mohol byť tým, komu sa znepečí moja ozdoba na bruchu. Našťastie sa to nikdy nestalo a ja som mala priestor zoznámiť sa s novým telom a zistiť, kam ma pustí

a čo už pre mňa nie je dobré. Najväčšia výhoda vrecka bola, že som už do svojho života nepúšťala len tak niekoho. Začala som si viac vážiť seba a svoje zdravie. Začala som stáť za tým, kto som a čo som chcela. A to aj v oblasti partnerských vzťahov, kde som predtým samú seba odsúvala na vedľajšiu koľaj. Už nikdy viac. Pretože môj život je to najdôležitejšie, čo mám.

Uvedomujem si, koľko z vás má problém so svojou sexualitou a ako veľmi je potreba zdieľať svoje skúsenosti. Preto som sa rozhodla spolupracovať na písaní tejto brožúrky. Nepoznám ani jedného pacienta, ktorého partnerský život nebol ovplyvnený stómiou. Po operácii buď existujú neistoty, ktoré tam predtým neboli, alebo sa ešte viac zhoršia existujúce problémy. Veľká jazva a črevo na povrchu tela sú šokom pre všetkých. A v systéme, v ktorom sa pacient chystá vrátiť do normálneho života väčšinou sám, bez patričnej psychosociálnej podpory, môže veľmi ľahko skĺznuť do negácie alebo smútku a hanby.

Takže som veľmi rada, že môj spoluautor je psychológ Mgr. Lenka Zajícová, s ktorou sme si rozumeli už pri prvom stretnutí a v jej slovách môžete nájsť veľa hlbokých myšlienok. Zároveň ďakujem MUDr. Lukášovi Sákrá, Ph.D., za jeho úvod do možných pooperačných komplikácií, o ktorých je potrebné vedieť. Som tiež vďačná sexuologičke MUDr. Tatiane Šrámkovej, PhD., za zodpovedanie častých otázok a MUDr. Karolíne Velebovej a Mgr. Tereze Řeháčkovej za vybrané cviky na posilnenie panvového dna.

Na nasledujúcich stranách sa vám pokúsime odovzdať naše skúsenosti a vedomosti, aby ste sa v tomto novom labyrinte života orientovali čo najľahšie. Každý z nás si zaslúži byť milovaný a opatrovaný. Stómia nie je dôvodom prestať hľadať vhodného životného partnera alebo nepokračovať v súčasnom vzťahu. Plnými pľúcami si užívať život a všetky rozkoše, ktoré prináša. Sex je náš a robí dobre nám všetkým!

Vaša Tereza

# Ak zistím, že budem mať stómiu

Pamätám si, ako rozsudok, že nakoniec budem mať stómiu, akoby môj život skončil. Dovtedy som žila dost' mizerný život. Crohnova choroba ma hnevala, neustále reoperácie análnej fistuly, ale aspoň som mala celé črevo. Stómia pre mňa bola ako posledná zastávka pred smrťou, chvíľkové oddialenie niečoho, čo sa nedalo zastaviť. Mýtus číslo jedna! Stómia naozaj nie je koniec všetkého. Pre mňa to bol začiatok niečoho nového, niečoho lepšieho. Vďaka svojej chorobe som našla zmysel môjho života. Naučilo ma to starať sa o seba. Samozrejme, že zavedenie stómie je len posledným krokom v rámci závažného chirurgického zákroku potrebného na liečbu vášho ochorenia. V okamihu, keď sa to stane, sa musíte zaoberať mnohými vecami naraz a vyrovnáť sa s pocitom, že nič nebude ako predtým. Že prídete o časť orgánu, ktorý vám už nikto nevráti. Mala som strašný strach, že prvá resekcia čreva bude začiatkom reťazovej reakcie, keď ma budú chirurgovia znova a znova otvárať a odrezávať ďalšie kusy, až kým mi nezostane nič. Nebola to pravda. Nemôžem zaručiť, že vyústenie stómie bude poslednou veľkou brušnou operáciou, ktorú ste kedy zažili. Ale verte mi, zachráni vám to život. Od obáv o prežitie som samozrejme premyšľala aj o svojej budúcnosti vo vzťahoch. Myslela som si, že po mne už nikto nikdy nebude túžiť, že budem mať škaredé brucho plné jaziev, ktorého sa nikto nebude chcieť dotknúť, pretože by na ňom bolo vrecko. A ak by náhodou niekto chcel, „pane bože ja sa musím pred ním vyzliecť“? Čo keď budem zapáchat? Čo ak vo vrecko zacíti stolicu a ja sa mu znechutím? Čo ak môj partner to jednoducho nevydrží a opustí ma? V prvom rade, ak vás partner opustí kvôli chorobe, d'akujte Bohu. Aj tak by ste s ním neboli dlho šťastní, nebol to kamarát do dažd'a. Takého človeka v skutočnosti nepotrebuje pri sebe v čase choroby. Všetky ostatné obavy z predchádzajúceho odseku sú na mieste a ja vás chápem. Ale verte mi, partnerský život so stómiou nemusí byť problém. Stačí mať rád svoje nové telo a používať správne stomické pomôcky, aby ste predišli nehodám a samozrejme, mať vedľa seba chápaného partnera.



## Pohľad psychologičky Mgr. Lenky Zajícovej

*Každá vážna choroba v ľudskom živote znamená narušenie existujúcej rovnováhy medzi psychikou a telom, preto sa každý pacient musí snažiť nájsť novú rovnováhu. Ľudia, ktorí prešli skúsenosťou s dlhoročnými chronickými ťažkosťami s ich telom, a ktorí následne zažívajú intenzívne a bolestivé lekárske zákroky, majú zvyčajne traumatizujúce zážitky strachu o svoje zdravie a život. Tieto pocity, často mimo dosah vedomia, pretrvávajú skryté v našom tele, aj keď sme sa s chorobou zmierili a nejako sa s ňou vyrovnávame.*

Najbolestivejšou skúsenosťou je strata. Strata dôvery k fungovaniu nášho tela, ktoré bolo dovtedy plne automatizované. Nemuseli sme mu venovať pozornosť a dôverovali sme mu bez toho, aby sme si to uvedomovali. Každá strata je veľmi nepríjemná a zároveň vyvoláva hnev. Pre ľudí so stómiou je táto skúsenosť o to výraznejšia, že ich telo sa samo nedostane do pôvodnej rovnováhy ani po odznení príznakov choroby. Zostáva stále prítomná pripomienka ohrozenia života a bolesti, ktorú každý z nich počas liečby zažil, v podobe vyvedenia stómie.

Tieto pocity sa potom prejavujú v podobe úzkosti alebo depresie, agresivity voči sebe samému alebo okoliu, odmietania ich novej fyzickej podoby. Ľudia bojujú so správnym sebahodnotením. Na druhej strane niekedy odsúvajú akékoľvek pocity, popierajú ich. Všetky tieto a mnohé ďalšie zážitky a stavy sa rozvíjajú počas samotnej choroby, ale najintenzívnejšie sa objavujú v pooperačnom období, keď sa stretávame s nevyvrátiteľnou skutočnosťou, že niečo je navždy. Moje telo už nikdy nebude také ako predtým.

Záplava mučivých zážitkov je bežná a akosi primeraná tomuto obdobiu. Tieto pocity sú prirodzeným začiatkom fázy smútku. Fáza, ktorá začína cestu k prijatiu a vyrovnaniu sa s novou realitou, keď musíme najprv smútiť za niečím čo sme mali, na čo sme boli zvyknutí a čo už nemáme. Bez smútku v tejto fáze je ťažké nájsť cestu vpred.

Jedným z dôležitých odporúčaní pre toto obdobie je, aby sme so svojimi pocitmi neostali sami. Zároveň je veľmi ťažké podeliť sa o skúsenosť, na ktorú sa blízki ťažko naladia, pretože ju sami nezažili. Okrem toho personál nemocnice, lekári a zdravotné sestry, ktoré sú v tomto období „prví po ruke“, si bezchybne urobia svoju prácu vo fyzickej rovine, ale majú tendenciu prehliadať emocionálnu stránku vecí.

Priestor, ktorý pomáha pacientovi nie len prispôbiť sa na novú životnú realitu,

ale aj smútok nad stratami poskytuje napr. psychoterapia. Po tejto fáze prichádza potreba vyrovnat' sa s novými požiadavkami svojho tela. Hovorí sa, že čím skôr človek prijme zmeny, tým lepšie. Osobne si myslím, že všetko má svoj čas, každý má právo na svoje vlastné tempo a je dôležité to rešpektovať. Tieto obdobia prinášajú uvedomenie si veľmi špecifických limitov, ktoré stómia prináša a následnú skúsenosť rozlíšiť, ktorá z nich je reálna a ktorú máme „iba“ vo svojej hlave.

Nie je to jednoduché. Nemožno poprieť, že máme na bruchu stomické vrečko, že sa naše telo niekedy správa nevypočítateľne a dostáva nás do situácií s ktorými sme sa nikdy predtým nestretli. Že fyzické ťažkosti spôsobené našou chorobou sa po operácii nekončia, ale mnohé komplikácie pretrvávajú a niekedy sa objavia nové. Je však isté, že mnohé z obmedzení, ktoré najčastejšie súvisia s pocitom sebaodmietnutia sa dajú prekonať.

Pocit, že moje telo je pre ostatných neprijateľné, je platný len do tej miery, do akej je neprijateľné pre mňa. Pocit, že stomické vrečko je niečo, čo budem pred ostatnými skrývať, platí len dovtedy, kým to je moja voľba, nie pocit nevyhnutnosti. Pocit, že môj zdravotný stav so sebou prináša len negatívny pohľad na život, platí do chvíle, než spoznám príbeh Terezy.

To, či dokážeme tolerovať chorobu a s ňou spojené obmedzenia, závisí od toho, či traumatické spomienky prijmem ako zmysluplné zážitky. To je potom spojené so schopnosťou nechať tieto spomienky odísť, keď sa tak rozhodneme. Táto cesta vedie cez racionálne uchopenie choroby k schopnosti vytvoriť si k nej „vzťah“. Jedným z postupov, ktoré nám v tomto procese môžu pomôcť, je napr. nájsť slová, celé vety a obrázky na pomenovanie našej choroby. Týmto spôsobom sa k nej približujeme a prijímame ju. Ak sa pacientovi týmto procesom podarí prejsť, zachová si psychickú vyrovnanosť, vďaka ktorej môže pracovať, milovať a okrem iného mať taktiež sex.

# Hneď po operácii

Po prebudení z anestézie, je myšlienka na intímny život to posledné čo nám napadne. Myslíť si, že je dôležité, aby ste si hneď po operácii vytvorili pozitívny postoj k situácii. Naučiť sa fungovať s novým telom, začať opäť chodiť, starať sa o hygienu, naučiť sa, ako sa starať o stómiu. Keď píšem tieto slová mám slzy v očiach pri spomienke na prvé chvíle. Je to niečo tak neuveriteľné, mimo kontextu bežného života. Ležíte na jednotke intenzívnej starostlivosti s hadičkami v rukách, drenážami v bruchu, veľká jazva a vrečko, v ktorom je uložená vaša nová stómia. Áno, toto nie je situácia, o ktorej ste v živote snívali. Nie je to niečo, čo ste chceli zažiť. Je to ťažká skúška. Skúška vašej životnej sily a vášho odhodlania prežiť a ísť ďalej. Znovu sa stretnúť s rodinou a blízkymi, len tak sa prechádzať cez les, ísť do kina, ísť na rande, schúlť sa večer pod deku a vedieť, že na tomto svete nie ste sami.

Ste slabí a možno sa vám nechce vstať. Teraz však musíte! Musíte byť ako vojak a nevymýšľať si výhovorky. Musíte ísť ďalej a prijať nové skúšky. Jeden deň si môžete pozrieť svoju novú stómiu so stomickou sestrou, na druhý deň si môžete skúsiť ju ošetriť spolu s ňou. Po nejakom čase zvládnete všetko sami. Hlavne na seba buďte hrdí, ako to zvládnete. Nie je to prekliatie, ale obdivuhodný výkon. Stávate sa zdravotnícky vzdelanou osobou. Starajte sa o novú stómiu s láskou, ktorú si zaslúži a ktorú zúfalo potrebuje. Čím viac pred ňou nebudete zatvárat oči, ale naopak, venovať jej dôkladnú starostlivosť a neprehliadať možné komplikácie, tým skôr sa môžete vrátiť do normálneho života a k všetkým intímnym radostiam. Ešte predtým, než prídete z nemocnice domov, odporúčam vám otestovať funkčnosť vašej erekcie a citlivosť intímnych partií.





## Pohľad chirurga MUDr. Lukáša Sakru, Ph.D.



Sexuálne problémy môžu byť podmienené faktom, že sa chirurgický zákrok odohráva v malej panve. Tu môže dôjsť k poškodeniu viacerých nervov a nervových zakončení, ktoré sú u mužov potrebné pre erekciu a ejakuláciu. U žien to nie je tak „zjavný“ problém, stále ale môžu mať problémy vo forme porúch citlivosti alebo nadmernej suchosti vaginálnej sliznice. U žien sa môže vyskytnúť tzv. dysynergia panvového dna. Ide o určitý druh nekoordinovanosti svalov v danej oblasti, čo môže viesť k nepríjemným pocitom počas sexu alebo močenia.

Je takmer pravidlom, že pacienti sa o týchto problémoch hanbia hovoriť, a preto ostávajú nevyriešené. Niektoré z týchto ťažkostí sa však dajú zmierniť alebo dokonca takmer odstrániť. Napríklad problémy s erekciou sa teraz dajú pomerne ľahko vyriešiť pomocou liekov. Nutným predpokladom je však zachovanie aspoň časti nervových spojení. Rovnako je možné odstrániť ťažkosti v sexuálnej oblasti u žien. Poruchy koordinácie svalov alebo ich oslabenie možno vyriešiť špeciálnou rehabilitáciou a cvičením. Ale aby bolo možné problémy v sexuálnej oblasti riešiť, je nevyhnutné, aby pacient dôveroval svojmu lekárovi a stomickej sestre a o problémoch rozprával. Úlohou stomických sestier a lekárov špecialistov je zároveň aktívne riešiť tieto problémy a pokúsiť sa pomôcť pacientom v tejto citlivej oblasti.

## Pohľad psycholožky Mgr. Lenky Zajícovej



Ako sa prestať odmietať a prijať situáciu?

Každý má právo zaobchádzať so svojím telom ako chce. Môže ho prijať alebo odmietnuť, ale užitočnejšia životná stratégia je samozrejme tá, kedy sa s vlastným telom priateľíme.

Keď telo prechádza traumatickými zážitkami, napr., závažné ochorenie, liečba, operácia a následky toho všetkého, musíme najprv spracovať túto traumu. Pochopiť a prijať emócie, ktoré sú s týmito zážitkami spojené.

Niektorí ľudia to zvládajú ľahšie, väčšinou tí ľudia, ktorí sa už priblížili k životným komplikáciám a berú to ako výzvu. Na druhej strane, mnohým ľuďom to trvá dlho, uzatvárajú sa a odmietajú prípadnú pomoc. Je to veľmi pochopiteľné, a práve pre týchto ľudí je ich choroba výzvou, ktorej by sa v živote vyhli.

V procese sebprijatia je možné začať tou najobyčajnejšou a zároveň najsprávnejšou úvahou, a to, že moje telo ma počas tejto poslednej skúšky nenechalo „v kaši“ ale umožnil mi prežiť. A za to si zasluži hlboké a úprimné poďakovanie. Je to prvý krok na ceste, ktorá môže byť dlhá, ale zmysluplná, upr. prací na sebe samom.

# Po mesiaci až šiestich mesiacoch

Mesiac po operácii sa väčšina z vás už zotavuje doma. Je to ideálny čas na spoznanie seba samého a na to, aby ste zistili, ako bude vyzerat' váš nový život. Čo ešte zvládnete a čoho sa budete musieť vzdať. Nevešajte hlavu, nemusí dôjsť k veľkým zmenám. Záleží na tom, v akej ste kondícii. Hlavná vec, ktorú musíte pochopiť, že je to ešte krátky čas od náročného zákroku, s ktorým sa telo bude vysporiadavat' ešte pár mesiacov. Preto opatrne a s láskou sa starajte o jazvy, aby sa krásne zahojili a zanechali len úzke línie. Ošetrujte stómiu tak dobre, ako je to len možné, čo najopatrnnejšie sa starajte o jej okolie, aby ste nemali zbytočné komplikácie. Ak pocítite svrbenie alebo pálenie v jej okolí, choďte si vrecko okamžite vymeniť a poriadne okolie stómie vyčistite. Ostante v úzkom kontakte so svojou stomickou sestrou. Niekedy je potrebné časom vymeniť pomôcky alebo vyskúšať verziu od iného výrobcu. Trh je preplnený produktami, ktoré vám pomôžu, stačí sa len opýtať. Prečo toľko hovorím o starostlivosti o stómiu v súvislosti s intimitou? Je to preto, že „šťastná“ stómia sa pre mňa rovná možnosť št'astného partnerského života. Potrebujem sa cítiť sebedovomo, čisto, pokojne a nestarat' sa o vrecko. Potrebujete mať priestor sústrediť sa na príjemnejšie veci, ako na podtekajúce vrecko. Pokiaľ budete v pohode sami so sebou, budete v pohode aj so svojím partnerom. Počas prvých šiestich mesiacov po operácii si otestujte flexibilitu svojho tela. Cvičte, choďte na prechádzky, aby ste získali späť svoju vitalitu. Viac vitality, viac libida. Neviete, ako na tom budete v posteli? Potešte sa autoerotikou, objavte svoje nové telo a jeho možnosti, vypustite trochu pary. Uľaví sa vám a budete vedieť na čom ste. Máte odvahu a chuť ísť ďalej? Ak máte vedľa seba partnera, skúste sa milovať. Jemne, šetrne s rešpektom k vášmu telu. Ak nemáte partnera, skúste sa zoznámiť. Nebojte sa, nikto na vás nevidí, že máte vrecko pod tričkom. Nemusíte sa k tomu tiež hneď priznať.



Pokojne môžete začať len s nezáväzným flirtovaním. Choďte na rande, bavte sa. Možno budete chcieť pokračovať a vyskúšať niečo nové. Na prvý sex by som sa s novým partnerom trochu pripravila. Myslím to tak, že moja polovička vedela, že mám stómiu s predstihom. Vysvetlila som mu, že sa nemusí báť dotknúť sa ma. Že potrebujem ísť na to len pomaly a opatrne, ale nie som z cukru a, že sama neviem, ako budem fungovať. Osobne sa mi nestalo, že by ma partner odsúdil a nechcel sa so mnou milovať. Skôr naopak, bola som hrđina. A to je predsa príjemné, nie?



## Pohľad psychologičky Mgr. Lenky Zajícovej



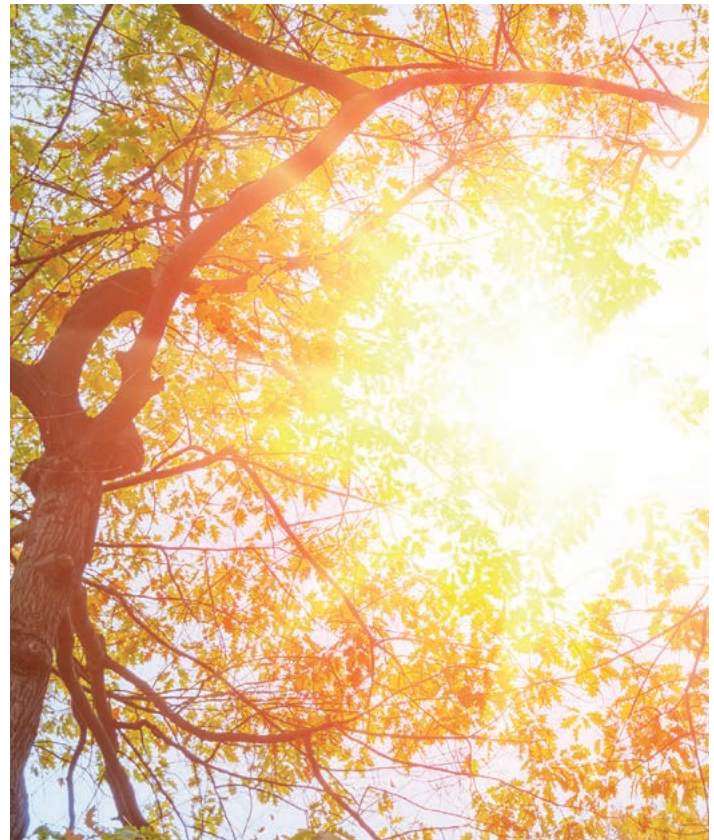
Jedna z najťažších tém v procese prijímania veľkých životných zmien je otázka času.

Niekedy je čas na našej strane a pomáha nám „liečiť rany“, niekedy je proti nám. Zátiaľ, ktorá trvá dlhú dobu je zriedka vítaným spoločníkom na ceste životom. Ale aj tak je to spoločník.

Nemôžeme sa rozhodnúť, že sa ho chceme zbaviť, čo je limit, ktorý musíme akceptovať, ale môžeme zmeniť náš postoj k nemu. Mnohí ľudia používajú osobné mená pre svoje choroby, rôzne typy komplikácií alebo napríklad pre stomické vrečko. Je to praktický spôsob ako sa s ním zbližiť a zároveň pripustiť fakt, že nám niekedy lezie na nervy.

Vzostupy a pády sú predsa bežnou skúsenosťou v každom vzťahu. A ako každý vzťah, s jeho prehlbovaním sa zvyšuje jeho vážnosť.

Čím bližšie som k svojej chorobe, čím viac jej rozumiem, čím hlbšie chápem moje telo, tým viac s ním vydržím. Čím ďalej, tým viac ho mám rada. Moje telo som ja.



# Návrat do bežného života

Návrat do normálneho života bol pre mňa asi najt'ažší. Môže sa zdať, že operácia a zotavovanie sú najhoršie, ale nemala som problém to všetko prežiť. Nepáčilo sa mi, aká som bola a to bolo asi to najt'ažšie, čo som musela prekonať, aby som sa opäť začala mať rada. V mojom prípade prvýkrát v živote. Duševná pohoda a sebaláska sú predpokladom úspešného partnerstva v úspešnom vzťahu. Pretože, ako môžeme očakávať, že nás bude niekto milovať, keď nedokážeme milovať sami seba?

Vyskúšala som veľa terapií, ale o tom niekedy inokedy. Na začiatok vám odporúčam vyskúšať knihu Louise L. Hayovej – Miluj svoj život. Zistila som, že je to skvelý vstup do práce s láskou k sebe samému. Najmä cvičenie Zrkadlo, ktoré zahŕňa pozrieť sa na seba a nahlas povedať: „Milujem ťa a prijímam ťa presne takého, aký si.“ Trvalo mesiace, kým som konečne prestala pred zrkadlom plakať a začala som to myslieť vážne. Potom trvalo roky, kým som touto vetou naozaj začala žiť.

Vaše telo už nikdy nebude také ako predtým. No a čo? Nedokonalosti brucha? Úprimne, koľko z vás malo pred operáciou dokonalú postavu? Tak vidíte. Telo vám už síce nedovolí robiť všetky tie úskoky, ale vďaka nemu sa svet nezrúti. Existuje toľko polôh, praktík, doplnkov a hračiek. Predstavitosť nepozná hranice.

Počas mojich nemocničných dobrodružstiev som sa musela vysporiadať s nepríjemnými vedľajšími účinkami liečby. Špatná pokožka, opuchnutá tvár, bolestivé kĺby a kosti, zlé nechty, vypadávanie vlasov, naopak nárast ochlpenia, rýchlo šedivejúce vlasy, nové vrásky, popraskané žily, horší zrak atď.

No, čo sa dá robiť? Ani mne sa to úprimne nepáči. Našťastie žijeme v 21. storočí, kde kozmetické firmy a služby dokážu príznaky potlačiť, vyliečiť alebo aspoň zakryť. Len sa o seba musím lepšie starať, čím viac chodím na operácie. Viem, o čom hovorím, absolvovala som viac ako 40 anestézií. Ak mám byť úprimná, stále nie som úplne vyrovnaná sama so sebou, pokiaľ ide o môj vzhľad. Vždy to môže byť lepšie. Podstatné však je, že dnes sa už nezaobieram stomickým vreckom, ale celulitídou a vypadávaním vlasov. Teda klasické problémy všetkých zdravých ľudí, nič, čo by ich znemožňovalo. Vrecko sa stalo prirodzenou súčasťou môjho života, a to môže byť aj váš prípad. Je to len práca a beh na dlhú trať.



Tereza Nagyová

## Pohľad psychologičky Mgr. Lenky Zajícovej



Ľudia si často predstavujú, že „správny“ postup pri akejkoľvek komplikácii je nájsť definitívne riešenie alebo prijatie jasného postoja, čím sa dosiahne určitý cieľ. Ak sa to nepodarí, zažívajú pocit zlyhania a nemajú sa za to radi.

Väčšina naozaj veľkých životných problémov ale žiadne jasné riešenie, žiaden definitívny postoj neprinášajú. Cieľom je neustále hľadanie, postupovanie vpred po malých krokoch, opakované narážanie na prekážky a slepé cesty, začínanie od znova.

Odmenu nie je dosiahnutie stavu zenového pokoja, z ktorého nás nemôže nič vytrhnúť, ale radosť z vlastnej aktivity s ktorou sa k problému stavíme a vedomie vlastnej zodpovednosti za svoj život, ktoré v tejto situácii prežívame oveľa intenzívnejšie, ako keď sa takpovediac o nič nehrá.

Ak sa o seba dokážem postarať po vážnej operácii, ak dokážem vydržať veľa fyzickej bolesti, vtedy sa pohybujem v inom režime sebauspokojenia, v hlbšej vrstve hrdosti na seba samú, než keď sa zaoberám bežnými starosťami. Z tohto naladenia vyrastajú hlboké korene nášho pozitívneho seba prijatia.



# Ako sa o seba začať starať a mať sa opäť rád

Ako som napísala v predchádzajúcej kapitole, láska k sebe samému je pre mnohých z nás najťažšou úlohou v živote. Nikto nás nenaučil, ako to robiť správne. Buďte dobrý občan, učte sa, získajte dobrú prácu, partnera, auto, dom, strom. Ale čo my a naše tajné želania? Verím, že choroba nechodí po horách a neskáče na ľudí náhodne. Je to dôsledok niečoho zlého v našich životoch. Takže ak to prežijete a máte možnosť žiť ďalej, odporúčam premeniť vaše tajné želania a túžby na skutočnosť. Kedy inokedy ak nie teraz?

Uprednostnite svoje potreby pred potrebami iných. Buďte "zdravo" sebeckí, ale nie zlí. Majte so sebou súcit, ale neľutujte sa. Zbavte sa svojho vnútorného hnevu na seba a svoju chorobu. Jednoducho sa to malo stať a dnes je na vás, ako sa s tým vysporiadate. Verte v lásku, v dobro v ľuďoch. Buďte k partnerovi otvorení. Ak vás niečo trápi, skúste sa s ním o tom porozprávať. Nič nelieči tak ako úprimnosť a rešpekt voči nášmu partnerovi. Správajte sa k sebe navzájom s najväčšou láskou. Nesnažte sa čo najskôr vrátiť do pracovného procesu. Často to už nie je možné. Ak máte pocit, že už to neovládnete, zvolnite tempo, inak Vás to dostane. Nebudete mať energiu, nebudete mať chuť na sex. Žiadny sex, žiadne endorfíny, žiadne vyčútené uvoľnenie. Je to prepojený kruh života, kde všetko so všetkým súvisí.

Preto by som vám tiež odporučil, aby ste do seba trochu investovali. Kúpte si nové oblečenie, také, ktoré je čo najpohodnejšie, ktoré pomôcku zakryje a nebráni priechodu stolice (alebo moču). Kvalitné a pohodlné materiály, vďaka ktorým sa budete cítiť ako doma. Kúpte si novú, lepšiu kozmetiku, potrebujete ju, zaslúžite si ju. Choďte do kúpeľov, choďte na dovolenku. Kdekoľvek, kde môžete vypnúť a len dýchať. Vaše telo sa bude rýchlejšie regenerovať.



Vyskúšajte novú, kvalitnú stravu namiesto prefabrikovaných podradných tovarov, ktoré nepomáhajú vášmu telu, ale spôsobujú, že ste chorí. Vitamíny, minerály, čaje, bylinky. Na internete je dnes množstvo kvalitných portálov, kde môžete nájsť informácie od účinkoch jednotlivých zložiek až po recepty. Zaujímajte sa o svoje okolie, rozprávajte sa s ľuďmi. Môžete získať predstavu o tom, čo nové by ste chceli vo svojom živote vyskúšať. Ja som k svojej práci, projektu NEJSEMTABU vlastne tiež prišla ako „slepá k husliam“. Pred mojou chorobou by som nikdy nepovedala, že sa moja slabosť stane silnou stránkou. Život nám ponúka nekonečné možnosti, nezatvárajte si dvere kvôli chorobe. Strach je dobrý vo chvíľach nebezpečenstva, ale v bežných životných situáciách je zbytočný.



# Vyskúšajte niečo nové

Osobne by som určite začala s fyzioterapiou. Nemôžete očakávať, že sa z vás stane zo dňa na deň „stomický boh sexu“, ak sa nebudete natáľhovať a cvičiť, nebudete chodiť, plávať alebo nebudete vykonávať akúkoľvek fyzickú aktivitu. Stómia vám určite nebráni v športovaní a musíte sa dostať do formy. Ja som lenivejšia, volím prechádzku so psom a jogu. Nebudem klamať, je to veľmi nepravidelná joga. Ale každý deň sa poriadne natiahnem, premasírujem boľavé miesta na tele, a ak potrebujem, cvičím celé telo. Mám dlhodobé problémy s bolesťami kĺbov a svalov. Zistila som ale, že ak si každý deň doprajem potrebnú starostlivosť, dokážem sa zbaviť všetkých bolestí a rýchlo zmiznú. Milujem rôzne druhy masáží, každá pomáha na niečo iné.

Sex je dobrý pre každého, každý má rád niečo iné, rovnako ako pri všetkom. Preto nebudem odporúčať polohy alebo postupy. Záleží len na vás, musíte mať odvahu skúšať. Viem o pacientoch, ktorí majú sex po komplikovanejších operáciách - znecitlivenie, čiastočná amputácia pošvy, neurologické problémy, erektilná dysfunkcia alebo impotencia. Ide o situácie, ktoré sú psychicky náročné, ale so správnou pomocou sa dajú vyriešiť, zmierniť.

Chýba Vám niečo? Vyskúšajte hračky, kozmetiku, príjemnú hudbu, intímnu masáž. Hrajte sa a nehanbite sa nájsť nový spôsob, ako dosiahnuť potešenie. Môžete príjemne prekvapit svojho partnera.





## Ako si môžem dohodnúť konzultáciu so sexuológom?

Pre konzultáciu so sexuológom nie je potrebné doporučenie. Pacient si vyberie sexuologickú ambulanciu a dohodne si stretnutie. Je dobré mať so sebou príslušnú zdravotnú dokumentáciu.

## Ako môžem povedať partnerovi, že mám stómiu?

Je dôležité určiť vhodný čas na začatie rozhovoru o stómii. Určite nie na začiatku stretnutia. Partner potrebuje dostatok času, aby spoznal vaše vlastnosti, vašu osobnosť. Iba tak vás nebude posudzovať len s ohľadom na stómiu. Veľmi záleží na vašom vlastnom vzťahu k stómii. Ak ju neberiete ako tragédiu, ale ako fakt života, ktorý vám pomáha, tendenciu prevziať rovnaký postoj bude mať aj vaša polovička. Oznámenie alebo začatie dialógu je vhodné načasovať skôr, ako sa rozhodnete spolu intímne žiť. Dôležité je nebáť sa otvorene hovoriť. „Bola som chorá, mala som nádor (zápal), po operácii mám vývod. Teraz som v poriadku, som pripravená na vzťah so všetkým, čo k nemu patrí. Chcem žiť naplno, necítim sa nijako obmedzovaná.“ Uvedte základné informácie. Počítajte s tým, že laik nemusí vedieť, čo stómia znamená alebo čo zahŕňa. Pripravte si odpovede na otázky, ale nezachádzajte do detailov, ktoré nie sú dôležité. Určite sa ani jeden z páru nemôže nútiť do niečoho, čo mu nie je príjemné.

## Ako sa pripraviť na odmietnutie?

Nikdy neberte odmietnutie osobne. Váš partner by mal byť s vami kvôli vám, kvôli vašej osobnosti, mal by vás akceptovať aj s hendikepom. Či už ide o stómiu, poruchu chôdze alebo iný problém. Ak partner nie je schopný prijať stómiu, s veľkou pravdepodobnosťou nebude schopný vyrovnat' sa s akýmkoľvek iným problémom. Takže prípadné odmietnutie sa nebude týkať vás, ale vašej polovičky, jej vzťahu k hodnotám, životu, telu, hendikepu. Do budúcnosti by takýto partner mohol byť rizikový, pretože nedokáže akceptovať problémy alebo ich vyriešiť. Napriek tomu je dôležité, dať mu čas, aby túto skutočnosť (stómiu) dokázal akceptovať. Každý verí, že našiel empatickeho, ochotného, chápaného „toho pravého“ partnera. Preto sa človek nemôže dostatočne pripraviť na odmietnutie. Aj keď ste s ním „počítali“ môže vás prekvapiť a zaskočiť. Každý z nás vo svojom živote zažil odmietnutie, či je zdravý, chorý, tučný alebo chudý. Po odmietnutí zo strany partnera môže dôjsť k prekvapeniu, šoku, popretiu reality: „Nemyslel to vážne, rozmyslí si to, vráti sa.“ Alebo vyjednávania: „Možno si to rozmyslí“, ak urobím to, čo odo mňa očakáva. „Možno potrebuje viac času“. Depresia sa môže vyskytnúť so všetkými príznakmi vrátane smútku trvajúceho viac ako 14 dní, neschopnosť prežívať radosť, strata chuti do akejkoľvek činnosti, poruchy spánku, nechutenstvo alebo naopak prejedanie sa či strata záujmu o sociálne kontakty. Poslednou fázou je vyrovanie sa s danou skutočnosťou. Priebeh môže byť pre každého iný v závislosti od tzv. copingových stratégií (stratégie zvládania) každého jednotlivca. Neodporúča sa príliš ponáhľať do ďalšieho vzťahu, končiaci vzťah treba najprv v sebe uzavrieť. Každý koniec je nový začiatok!



## Čo mám ako žena robiť, ak sa ma môj partner bojí dotknúť alebo sa milovať, aby mi neublížil?

Hovorte o tom. Nie v intímnej situácii, ale kedykoľvek môžete vyzdvihnúť tému sexualita. Žena by mala svojmu partnerovi povedať, že nie je dôvod obávať sa dotykov alebo sexu. Môže ho povzbudiť, povedať mu, že sa teší na sex s ním, že chce, aby si to obaja čo najviac užili. Mala by svojmu partnerovi povedať, že ako žena je v poriadku a môže si naplno užívať a prežívať sex.

## Čo so zníženou citlivosťou pohlavných orgánov, stratou chuti na sex a žiadnym libidom u ženy?

Znížená citlivosť pohlavných orgánov je najčastejšie spôsobená poškodením zmyslových nervov. Môžu sa regenerovať (za predpokladu, že neboli odrezané), 3 až 18 mesiacov po operácii, chemoterapii, ožarovaní. Bohužiaľ, nemáme lieky na zlepšenie genitálneho pocitu. Odporúčam konzultáciu so sexuológom alebo gynekológom na kontrolu hladiny prolaktínu a hormónov štítnej žľazy. Pri zvýšenej hladine prolaktínu a zníženej funkcii štítnej žľazy dochádza k strate libida. Podobne má depresia negatívny vplyv na libido. Dnes máme k dispozícii antidepresíva, ktoré stimulujú sexuálnu túžbu (napr. Bupropión). Určite odporúčam konzultáciu s odborníkom, vyšetrenie a liečbu na mieru.

## Ako liečiť stratu sexuálnej túžby alebo zníženého libida u mužov?

Musíme vziať do úvahy hormonálnu situáciu muža. Na udržanie libida sú potrebné normálne hladiny mužského pohlavného hormónu testosterónu. Ak sa človek sťažuje na únavu a stratu libida, lekár by mu mal zmerať hladinu testosterónu. (odber krvi medzi 8. a 10. hodinou ráno) a pomocou špeciálneho dotazníka s názvom „Starnúci muž“ zistiť, či sú príznaky spojené s nízkou hladinou testosterónu. Rovnako ako u žien sa odporúča vyššie uvedené vyšetrenie hladiny hormónov prolaktínu a štítnej žľazy. Pri opakovanom

preukázaní nízkej hladiny testosterónu u mužov sa tento hormón môže pridať za predpokladu, že nie sú známe žiadne okolnosti, kedy ho podať nemôžeme (napr. rakovina prostaty, ťažký stupeň srdcového zlyhania, aktívna túžba po deťoch, nádor prsníka). Testosteron ako liečivý prípravok je dostupný vo forme tabliet, injekcií a gélov aplikovaných na kožu. Efekt tabletkovej liečby je limitovaný. Hlavnými nevýhodami sú nepravidelné črevné absorbovanie lieku, ktorý sťažuje dosiahnutie individuálnej optimálnej terapeutickú dávku, a nutnosť užívať liek niekoľkokrát denne k dosiahnutiu stabilných hladín testosterónu. Depotné injekcie, aplikované do svalu s frekvenciou jedenkrát za 3 týždne alebo jedenkrát za 10 až 14 týždňov, sú pre pacientov pohodlné, avšak s istými rizikami, vrátane hroziaceho návratu príznakov nedostatku testosterónu pred koncom aplikačného obdobia, čo rada pacientov zle toleruje. Aplikácia je bolestivá (olejový roztok) a ďalšou nevýhodou je nevyrovnaná hladina testosterónu. Podľa doporučení by v terapii mali byť uprednostnené krátkodobé pôsobiace gély aplikované na kožu, pretože najlepšie napodobňujú denný rytmus vylučovania testosterónu. Doporučená dávka gélu sa aplikuje raz denne, približne v rovnakú dobu, najlepšie ráno. Pacient musí byť dôkladne poučený o aplikácii gélu na kožu (najčastejšie v oblasti ramena a hornej paže) a opatreniach vedúcich k eliminácii rizika prenosu testosterónu na inú osobu. Účinok gélových foriem nastupuje veľmi rýchlo, a to do 24 hodín. Výber lieku vždy závisí na dohode medzi lekárom a pacientom. Pacienti používajúci liečivé prípravky s testosterónom musia byť pravidelne sledovaní svojím lekárom. Prehlásenie Európskej liekovej agentúry potvrdzuje, že neexistujú konzistentné dôkazy zvýšeného rizika srdcových problémov v súvislosti s užívaním liečivých prípravkov s testosterónom u mužov.

## Aká je väzba medzi libidom a psychickými ťažkosťami chorého?

Sexualitu a sexuálny život negatívne ovplyvňujú aj psychické ťažkosti chorého. Klesá sebadôvera, chorý sa obáva straty sexuálneho partnera,

alebo sa naopak bojí sexuálny vzťah nadviazať. Chorí sa obávajú, že ich telo stratí pre sexuálneho partnera prítlačivosť, trpia hanbou pri vyzliekaní, ale obávajú sa aj ľúlosti partnera. Zmena vzhľadu súvisí so zmenou váhy, s operačnými výkonami – amputácia rekta, založenie stómie či vznikom jaziev po často opakovaných operačných výkonoch.

Na sexualitu onkologicky chorého negatívne pôsobí únava, strata fyzickej sily, ale aj depresia, úzkosť, smútok, bolesť, fyzické obmedzenie, sociálna izolácia daná nutnou pracovnou neschopnosťou či plnou invaliditou. Vplyv má aj viaznúca komunikácia s partnerom. Na zníženie libida u stomika majú vplyv obavy z úniku plynu, stolice či moču alebo zo zápachu. Psychologický problém s adaptáciou na stómiu zhoršuje kvalitu sexuálneho života.

## Čo spôsobuje poruchu vzrušenia u muža s erektilnou dysfunkciou?

Sexuálna dysfunkcia po resekcii rekta bola považovaná za nutnú daň za onkologickú liečbu. Vysoký výskyt týchto komplikácií bol spojený s amputáciou rekta. S rozvojom zväčša šetriacich operácií sa výskyt sexuálnych dysfunkcií znížil. Aj cez nástup operačných techník šetriacich nervové štruktúry, sa zatiaľ nedá sexuálnym dysfunkciám spoľahlivo zabrániť. Najčastejším sexuálnym problémom mužov s kolorektálnym karcinómom je porucha erekcie, erektilnej dysfunkcie (ED). Definujeme ju ako neschopnosť dosiahnuť a udržať stoporenie dostatočné k realizácii uspokojujúceho sexuálneho styku. Príčin ED u mužov so zhubným nádorom čriev je niekoľko. Spolupodieľa sa vek, kedy väčšiu šancu na zachovanie erekcie majú chorí mladší šesťdesiat rokov a bez ďalších srdcovo-cievnych ochorení, ktoré erekciu zhoršujú (napr. vysoký krvný tlak, cukrovka, vysoká hladina cholesterolu a tukov). Zásadný význam má rozsah a charakter operačného výkonu, adjuvantná rádioterapia a chemoterapia.

## Aké sú možnosti liečby erektilnej dysfunkcie?

V prvej línii je doporučená liečba tabletami sildenafil (Viagra), tadalafil (Cialis), vardenafil (Levitra), avanafil (Spedra). Dôležité je, aby funkcia erekcie bola „chránená“ aj behom obdobia, kedy sexuálnu aktivitu po operácii nedoporučujeme (cca 3 mesiace po operačnom výkone). V tejto súvislosti hovoríme o „penilnej rehabilitácii“, ku ktorej doporučujeme 5 mg tadalafilu (Cialis) v dennom podávaní. Penilnu rehabilitáciu je vhodné zahájiť čo najskôr po operácii. K obnoveniu aktívneho sexuálneho života dochádza väčšinou až po stabilizácii základného stavu, teda po operácii a rekonvalescencii, po zvládnutí starostlivosti o stómiu a získania istoty v bežnom živote s ohľadom na vyprázdňovanie. U chorých s nutnosťou absolvovať adjuvantnú chemoterapiu či rádioterapiu je možné mať sex aj behom liečby, pokiaľ muži sami chcú a necítia nekomfort, napr. únavu. Podmienkou je, že má chorý dost fyzických síl a je v duševnej pohode. U väčšiny mužov je možné obnoviť sexuálny život 3 mesiace po operácii. Podávaním 5 mg tadalafilu na deň pokračuje, jednorázovo pred plánovanou sexuálnou aktivitou muž užije doporučený liek (napr. Viagru). Tieto lieky (viď vyššie) sa užívajú jednorázovo, cca 1 hodinu pred sexuálnou aktivitou. Vzhľadom k tomu, že zasahujú do procesu prebiehania erekcie, je pre nástup ich účinkov potrebná sexuálna stimulácia (predohra). Dôležité je užiť dostatočnú dávku lieku dľa doporučenia lekára a nutná je tiež trpezlivosť. Niektorí pacienti užívajú zbytočne nižšiu dávku a potom prichádzajú s tým, že liek nefunguje. Pokiaľ muž neužije liek 6 až 8-krát, nie je možné ich účinnosť hodnotiť. Pozor, pokiaľ muž nemá zachovanú aspoň čiastočnú schopnosť erekcie, tablety nebudú fungovať a je zbytočne žiadať ich predpis. Obnovenie partnerského sexuálneho života vedie k zlepšeniu psychického stavu a zvýšeniu sebavedomia. Zároveň odstraňuje obavy zo sexu a strach zo zlyhania pri dlhom odklade. Ak liečba tabletami zlyhá, je doporučená liečba prostaglandínom E1 v mieste (krém, ktorý sa pred stykom zavedie pomocou špeciálneho aplikátora do oblasti vyústenia močovej

trubice na žalúdi penisu) či injekčná aplikácia lieku priamo do stoporených telies penisu.

Liečbu porúch erekcie pomocou tabliet či krémov prostaglandínu E1 (Vitaros) môže doporučiť praktický lekár, injekčnú liečbu (Karon) môže predpísať iba sexuológ, andrológ alebo urológ. Používaniu tejto liečby predchádza vytestovanie účinnej dávky lieku a osvojenie si zásad prípravy injekcie a aplikácie do stoporených telies.

Pokiaľ vezmeme do úvahy aj tretiu líniu liečby porúch erekcie, ktorou je zavedenie penilnej protézy, sme schopní erektilnej dysfunkcie zbaviť takmer 100 % postihnutých mužov. Žiadny zo spôsobov liečby porúch erekcie u mužov nie je hrađený zo zdravotného poistenia.

### Ako možno vyriešiť problém predčasnej ejakulácie?

Problém predčasnej ejakulácie sa rieši napríklad tabletami dapoxetínu (Priligy). Pred pohlavným stykom možno raz použiť znecitlivujúci krém. Ďalšou možnosťou je použitie tréningových techník (zastavenie a spustenie, stláčanie). Liečbu odporučí a prispôsobí sexuológ.

### Ako liečiť problém straty schopnosti ejakulovať semeno, infertilitu (neplodnosť) mužov s kolorektálnym karcinómom?

Neplodnosť je spôsobená poruchou ejakulácie (strata schopnosti ejakulovať alebo ejakuláciou do močového mechúra) a porucha tvorby spermií počas chemoterapie a adjuvantnej rádioterapie. Šanca na zachovanie ejakulácie je v porovnaní so zachovaním erekcie menšia. Len polovica pacientov, u ktorých dôjde do roka od operácie k obnoveniu erektilnej funkcie, funguje ejakulácia. Ak predpokladáme, že po operácii bude nasledovať rádioterapia alebo





chemoterapia (alebo, ak je to indikované, pred operáciou), mali by sme odporučiť pacientovi kryokonzerváciu spermií, ak muž alebo pár plánuje mať deti.

### **Aké sú riešenia bolesti počas sexu?**

Bolestivá môže byť samotná erekcia, bolesť sa môže objaviť na perineu. Univerzálny recept neexistuje, riešenie je individuálne, pacient by sa mal zveriť k chirurgovi alebo sexuológovi.

### **Sexuálna dysfunkcia u žien s kolorektálnym karcinómom. Aké sú možnosti pomoci?**

U žien s kolorektálnym karcinómom závisí kvalita sexuálneho života a zachovania sexuálnych funkcií na lokalizácii nádoru a jeho liečbe. Dôsledky operácie a adjuvantnej terapie sa prejavujú nie len v oblasti sexuálnych funkcií (túžba, vzrušenie, orgazmus, satisfakcia), ale sekundárne vyplývajú z pocitovaného diskomfortu na báze, problémov s močením či z prolapsu maternice.

U žien, ktoré majú stómiu, sa môže objaviť znížené sebavedomie, strach zo zlyhania stómie a úniku stolice. Erudovaná stomická sestra dokáže radu týchto obáv vyvrátiť. Po správnom poučení práve stomickou sestrou a zvládnutí základných skúseností v starostlivosti o stómiu môže žena bez obáv obnoviť svoj sexuálny život. Doprovodná adjuvantná terapia typu rádioterapia či chemoterapia (môžu operačnej liečbe i predchádzať) zhoršuje kvalitu sexuálnych funkcií. Vyčerpanie a dôsledky náročnej liečby vedú k zníženiu sexuálnej túžby. Možné poškodenie nervových zakončení behom operácie spolu s psychickými vplyvmi sa uplatňujú v poruche vzrušenia aj v poruchách orgazmu. Porucha vzrušenia môže byť bezproblémovo kompenzovaná aplikáciou lubrikačného gélu (lepšie na silikónovom základe).

Ženy, ktoré podstúpili chemoterapiu či rádioterapiu, by sa mali účinne brániť oplodneniu z dôvodu možného poškodenia plodu dôsledkom komplexnej

onkologickej liečby (alebo podstúpiť zmrazenie vajíčok, prípadne embryí, ešte pred začatím tejto liečby).

U žien nemáme účinný liek na podporu vzrušenia, ako je u mužov napr. Viagra. Flibanserin, prvý liek na ženskú sexuálnu dysfunkciu, ktorý však v Česku nie je registrovaný, priniesol sklamanie. Najlepšia motivácia pre obnovenie sexuálneho života ženy s kolorektálnym karcinómom je podporujúci partner.

### Ako sa riešia otázky plodnosti u žien s kolorektálnym karcinómom?

Fertilita je po komplexnej onkologickej liečbe znížená. Príčinami sú napríklad uzavretie vajíčovodov spôsobené pooperačnými zrastami, ale tiež dôsledky rádioterapie a chemoterapie, ktoré poškodzujú ženské pohlavné bunky. Prevencia je kryokonzervácia (zamrazenie) tkaniva vaječníkov alebo embryí, toto je spojené s nutným oddialením komplexnej onkologickej liečby.

Po úspešnom skončení onkologickej liečby je možné v spolupráci genetika, onkológa a gynekológa plánovať graviditu. Otázkou je bezpečnosť tehotenstva po liečbe onkologického ochorenia, riziko recidívy v súvislosti s graviditou a s tým súvisiace možnosti liečby v gravidite, riziko predchádzania zhubného ochorenia u dieťaťa, ktoré je ohrozené vyššou možnosťou vzniku vrodených vývojových chýb a má taktiež vyššie riziko onkologického ochorenia v detstve.

Preto je potrebná medziodborová spolupráca s plánovaním, prípravou a načasovaním koncepcie, ďalej genetická konzultácia, využitie metód asistovanej reprodukcie s využitím preimplantačnej genetickej diagnostiky a starostlivé sledovanie gravidity.







MUDr. Karolína Velebová



Mgr. Tereza Řeháčková

Ako panvové dno označujeme skupinu mäkkých tkanív nachádzajúcich sa v oblasti malej panvy, ktoré poskytujú oporu panvovým orgánom. Prechádza nimi močová trubica, rectum a u žien taktiež vagína. Preto má táto skupina svalov mimo iného významnú funkciu pre kontinenciu, u žien sa podieľa na kvalite pôrodu a ovplyvňuje taktiež sexuálne funkcie a fertilitu. Zároveň je podporným systémom pre polohu panvových orgánov, hlavne pre maternicu. Svaly panvového dna sú tiež neoddeliteľnou súčasťou hlbokého stabilizačného systému, funkčného celku svalov podieľajúcich sa na udržiavaní trupu proti gravitácii. Z toho vyplýva, že zaistenie optimálnych funkcií panvového dna je dôležité rovnako pre mužov ako pre ženy.

Funkcie svalov panvového dna môžu byť porušené na základe svalovej dysbalancie, čo znamená,

že niektoré svaly sú pretiažené, stiahnuté, iné svaly sú naopak oslabené. Na vine je väčšinou neoptimálne zaťaženie, nevhodné pohybové stereotypy či stres. Ďalšou príčinou je priame štrukturálne prerušenie integrity svalov pri operačných výkonoch v panve či brušnej dutine. V oboch prípadoch je žiaduce znovunastolenie rovnováhy medzi jednotlivými svalmi a zaistenie ich správnej funkcie pomocou jednoduchých natáhovacích a aktivačných cvikov. Panvové dno je sofistikovaný systém svalov prebiehajúcich v niekoľkých vrstvách, rôznymi smermi. Preto sa ani pri ich cvičení nemá obmedziť iba na aktiváciu zvieračov, ktoré sa nachádzajú v najpovrchovejšej vrstve, ako je tomu často

zvykom. Pre lepšiu predstavu jednotlivých častí si môžeme panvové dno rozdeliť na tri časti. Prvá časť je povrchová vrstva zahŕňajúca zvierače v oblasti konečníka a močovej trubice. Aktivácia tejto vrstvy je najvhodnejšou možnosťou pre začiatok. Druhá vrstva je orientovaná priečne medzi sedacími hrboľami a tretia, najhlbšia vrstva prebieha pozdĺžne medzi lonovou kosťou a kostrčou. Začnite nácvikom aktivácie prvej vrstvy svalov. Postupne prejdite na aktiváciu druhej a tretej vrstvy a potom na aktiváciu všetkých vrstiev ako celok. Nezabudnite, že ide o svaly, ktorých činnosť zvyčajne nie sme zvyknutí vedome ovládať, veľká časť z nich je hlboko v panve. Preto je celkom bežné, že spočiatku nie ste schopní kontrolovať svalovú aktivitu. Dokonca aj obyčajná predstava však prispieva k postupnému zvládnutiu aktivácie a relaxácie.

S tréningom svalovej kontrakcie (st'ahovania) a relaxácie (uvolňovania) po operácii môžete začať ihneď po odstránení močového katétra, t. j. približne tri dni po operácii. V tejto fáze je najlepšie cvičiť v polohe ležmo na chrbte s pokrčenými kolenami. Po zahojení mäkkých tkanív, najvhodnejšia poloha na cvičenie je sedenie na päťkách. Ak táto poloha nie je možná, skúste si dať vankúš pod zadok, alebo si vyberte iný variant sedu, napr. „turecký“ alebo v sede na stoličke. Cvičenie sa môže vykonávať aj v ľahu na chrbte s ohnutými dolnými končatinami. Poloha v stoji nie je dobrým začiatkom, pretože si vyžaduje väčšiu aktivitu posturálnych svalov, t. j. svalov, ktoré zabezpečujú vzpriamené držanie tela. Keď sa usadíte do pohodlnej polohy v sede, skúste sa niekoľkokrát dvihnúť a potom sa zastavte približne v strede, aby ste dostali panvu do tzv. neutrálnej polohy, čo je žiaduce na cvičenie. V tejto polohe najprv začnite cvičiť jednotlivé brušné, hrudné dýchanie a potom správne dýchacie vlny, t. j. snažte sa viesť dych postupne do brucha, do spodných rebier a pod kľúčne kosti. Rovnakým spôsobom postupujte aj pri výdychu. Na konci výdychu skúste pridať vedomú aktiváciu jednotlivých vrstiev svalov panvového dna. **Obzr. 1. a 2.**





Postupne prejdite na aktiváciu svalov panvového dna spolu s hlbokým stabilizačným systémom v polohe na chrbte. Pokrčte nohy a vložte ich na veľkú loptu, stoličku alebo gauč, ramená držte rozpažené na podložke, vytáhnite sa za temenom hlavy, ruky nechajte voľné. Ťahajte spodné rebrá smerom k panve, ale netlačte boky do podložky. S nádychom sa snažte rozťahnuť brucho do strán, s výdychom uvoľnite brucho. Opakujte aspoň 5-krát. Pri ďalšom vdychu zdvihnite jednu nohu, snažte sa udržať trup stabilný, neohýbajte sa dozadu, s výdychom vráťte nohu späť. Opakujte na oboch stranách. **Obr. 3. a 4.**



Pokračujte v polohe na chrbte. Oprite chodidlá o podložku. S nádychom sa odtlačte od chodidiel, ťahajte sa za kolená dopredu, aktivujte križové svaly a začnite pomaly dvíhať panvu. Ramená majte stiahnuté dole.



S výdychom spustíte panvu. Opakujte aspoň 5-krát. **Obr. 5.**

Činnosť panvového dna možno skontrolovať prstom zavedeným do konečníka alebo u žien do pošvy. V súčasnosti je na trhu aj veľké množstvo pomôcok na domáce použitie, ktoré poskytujú spätnú väzbu a uľahčujú cvičenie týchto hlbokých svalov. Napríklad vaginálne závažia, špeciálne navrhnuté balóny, dokonca aj tlakové senzory pripojené k mobilnej aplikácii.

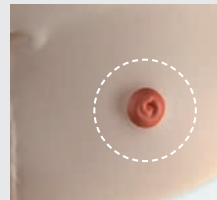
Nezabudnite, že napätie svalov panvového dna do určitej miery závisí aj od celkového emocionálneho stavu panvového dna, ktorý je ovplyvnený stresom a únavou. Preto sa nebojte vyskúšať techniky, ktoré navodzujú celkové uvoľnenie tela, ako napr. meditácia, Jacobsonova progresívna svalová relaxácia alebo Schultzov autogénny tréning.

Panvové dno je v súčasnosti predmetom mnohých odborných centier. Ak si nie ste istí alebo sa bojíte začať sami, nebojte sa opýtať o pomoc odborníka.

# Je vaša stomická pomôcka vhodná pre váš telesný profil?

## Rovný profil

Pre tento profil by mala stačiť SenSura Mio s plochým (rovným) lepiacim materiálom, najmä ak je ústie stómie nad úrovňou kože, ako je to v prípade obrázku vpravo. Ak sa v okolí stómie nachádzajú jazvy, vrásky alebo kožné záhyby, je dobré použiť plochú pomôcku v kombinácii s krúžkom na vyrovnanie stómie a zabezpečenie bezpečného utesnenia medzi stómou a pomôckou. Prípadne je možné použiť 1-dielnu konvexnú pomôcku Soft, ktorá tiež vyhladí mierne zvráskavenie kože v okolí stómie.

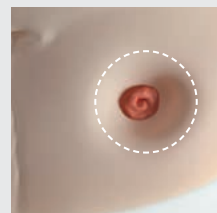


SenSura Mio (plochá pomôcka)  
Brava Protective Seal tesniaci krúžok



## Vpadnutý profil

Tento profil je náročnejší na starostlivosť a často si vyžaduje konvexnú pomôcku SenSura Mio Convex, ktorá lepšie zabraňuje riziku podtekania, pretože dokáže vytvoriť lepšie tesnenie okolo stómie. Mäkký konvex (Soft) môže vyriešiť drobné nerovnosti okolo stómie. Mierny (Light) a hlboký (Deep) konvex je určený pre stómie, ktoré majú ústie stómie na úrovni brucha alebo dokonca aj vpadnutú stómiu, pretože vysúva stómiu nad kožu a znižuje riziko kontaktu stómie s pokožkou.

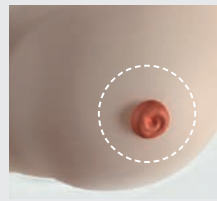


SenSura® Mio Convex



## Vypuklý profil

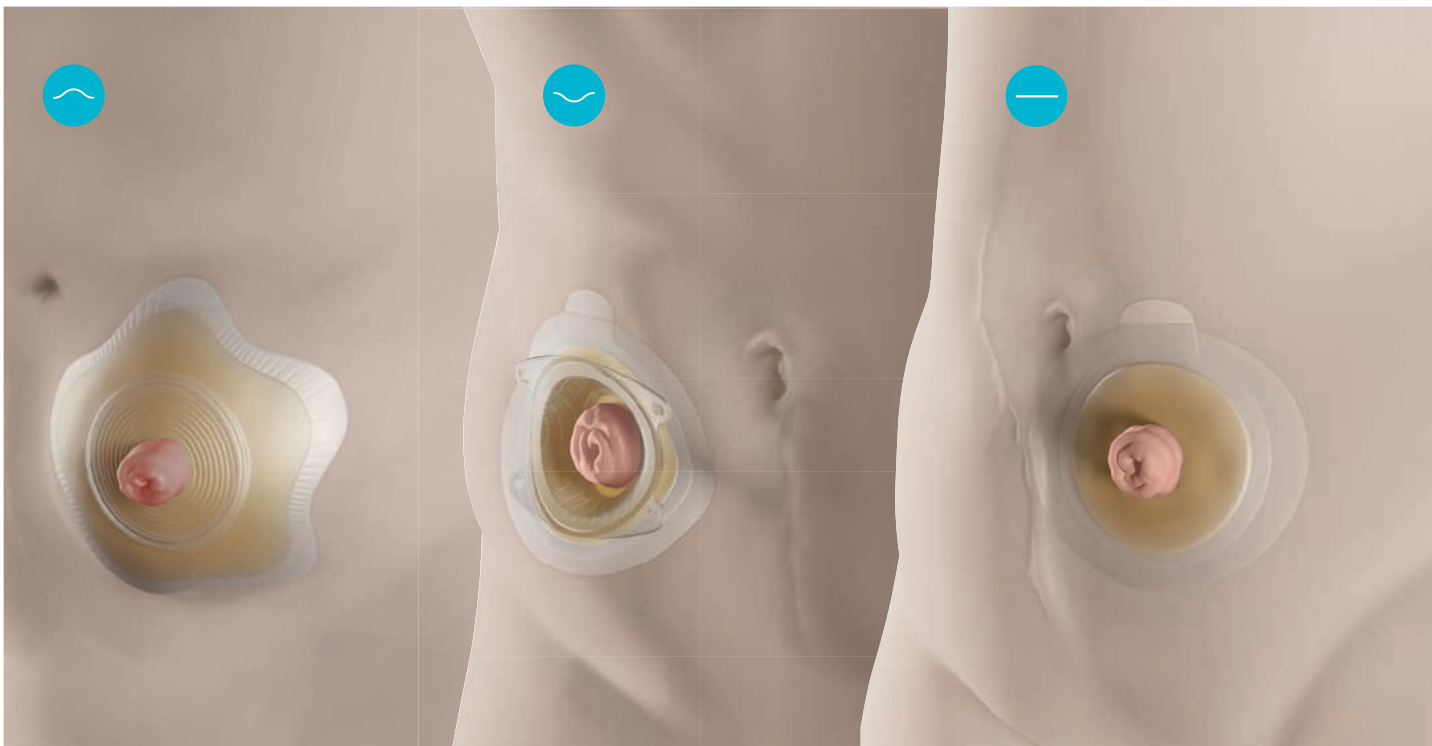
Pre tento profil je určená špeciálne vyvinutá konkávna pomôcka SenSura Mio Convex Flip, pretože obyčajná plochá pomôcka na vypuklý profil nesadne dobre a pri okrajoch sa budú tvoriť záhyby. Konkávna pomôcka má vypuklý tvar päťčípej hviezdy, takže perfektne sadne na herniu a na väčšie brucho bez záhybov, pokiaľ ústie stómie vystupuje nad úroveň kože. Lepiaci plocha je v čo najväčšom kontakte s kožou a to je dôležité pre dobré prilnutie a minimalizáciu podtekania.



SenSura® Mio Convex Flip



Chcete sa poradiť o výbere správnych stomických pomôcok a príslušenstva pre starostlivosť o stomikov?  
Zavolajte na bezplatnú linku 0800 159 159, kde vám poradia skúsené zdravotné sestry.



**Každá stómia môže mať svoje Mio**

*SenSura<sup>®</sup> Mio*



V roku 1954 sa začal písať príbeh spoločnosti Coloplast. Elise Sørensenová je zdravotná sestra. Jej sestra Thora práve podstúpila operáciu na vytvorenie umelého vývodu – stómie. So stómiou sa Thora neodváži ísť von, pretože sa bojí „nehody“ na verejnosti, že stómia bude podtekať. Elise počúva problémy svojej sestry a vytvára prvé samolepiace stomické vrečko na svete. Vrečko, ktoré nepodteká, dáva Thore a tisícom ľudí s rovnakým problémom šancu na návrat do normálneho života. Jednoduché riešenie obrovského významu. Dnes vyrábame a distribuujeme nielen stomické pomôcky, ale aj pomôcky pre urologických pacientov a pacientov s inkontinenciou a taktiež výroby na starostlivosť o pokožku a vlhké hojenie rán. Spôsob našej práce je však stále rovnaký ako Elise, počúvame, učíme sa a na základe toho vytvárame produkty a služby, ktoré uľahčujú život osobám s intímnymi zdravotnými potrebami.

Kam sa obrátiť v prípade otázok?

Coloplast  
 **Kontakt**  
0800159159 BEZPLATNÁ  
INFOLINKA

info@coloplast.sk  
www.coloplast.sk  
www.coloplastkontakt.sk

#### Ostomy care Urology & Continence care Wound & Skin care

Spoločnosť Coloplast vyvíja produkty a služby, ktoré uľahčujú život ľuďom s veľmi osobnými a intímnymi zdravotnými problémami. Neustále pracujeme a komunikujeme s ľuďmi, ktorí používajú naše výrobky, vyvíjame riešenia, ktoré sú citlivé na ich osobitné potreby. Tomu hovoríme intímna zdravotná starostlivosť.

Coloplast je registrovaná ochranná známka spoločnosti Coloplast A/S.  
© 11/2021 Všetky práva vyhradené spoločnosti Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Dánsko



Coloplast Slovakia s.r.o.  
Vajnorská 100/B  
831 04 Bratislava

Informácie pre pacientov:  
bezplatná telefónna linka **0800 159 159**