
RATGEBER

Urostomie



Einleitung



Dieser Dansac Ratgeber enthält eine Vielzahl wertvoller Tipps und Anregungen für Sie. Auch Angehörige oder Pflegende finden hier Informationen, um mehr Verständnis und Wissen über die Bedürfnisse von Menschen mit einem Stoma zu erfahren.

Uns von Dansac ist es wichtig, Ihnen erprobte Vorgehensweisen aufzuzeigen. Wir arbeiten dabei mit langjährig erfahrenen Fachleuten aus der Medizin und der Pflege zusammen. Besonders Wert legen wir darauf, dass Betroffene ihre Erfahrungen an uns weitergeben und wir Sie wiederum daran teilhaben lassen können. Wir sprechen dabei eine klare Sprache, ohne zu beschönigen oder zu dramatisieren.

Diese Informationen können Ihnen helfen, Fehler zu vermeiden und Komplikationen vorzubeugen. Sie sollen aber auch dazu anregen, aktiv eigene Erfahrungen zu machen und ihre Lehren daraus zu ziehen.

Es ist Ihr Leben als Betroffener. Andere können Sie mit ihren Erfahrungen und ihrem Wissen unterstützen, sie können und sollen Ihnen aber nicht Ihren ganz eigenen Weg im Umgang mit dem Stoma abnehmen. Es ist Ihr Leben, das Sie so individuell und selbstbestimmt leben sollen, wie vor dem Eingriff.

Wir von Dansac bieten Ihnen neben unseren Qualitätsprodukten, diesen und weitere Ratgeber für verschiedene Lebenssituationen von Stomabetroffenen an.

Wenn wir damit einen Beitrag leisten, Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen, ist das für uns Freude und Bestätigung unserer Arbeit. Wir möchten auch Sie ermutigen, den direkten Kontakt mit uns zu suchen. Wir sind für Sie da.

Ihr Dansac-Team

Inhalt

1. Anatomie und Physiologie des Harntraktes	5
2. Die häufigsten Urostomieformen	6
3. Die Versorgung Ihres Stomas	8
• Versorgungssysteme	8
• Zubehör	9
• Versorgungswechsel	10
• Tipps zur Stomapflege	12
• Entsorgung von gebrauchten Versorgungen	15
• Komplikationen	16
• Veränderungen des Stomas	18
• Harnwege	19
4. Wieder zu Hause	20
• Tipps für den Alltag	22
• Verwendung eines Nachtbeutels	22
• Reinigungstipps	23
• Ernährung	24
• Kleidung	26
• Partnerschaft	27
• Sexualität	28
• Tipps und Hinweise für Männer	30
• Tipps und Hinweise für Frauen	30
• Sport	31
• Rückkehr zum Arbeitsplatz	32
• Auf Reisen	33
• Flugreisen	34
• Auto- oder Busreisen	34

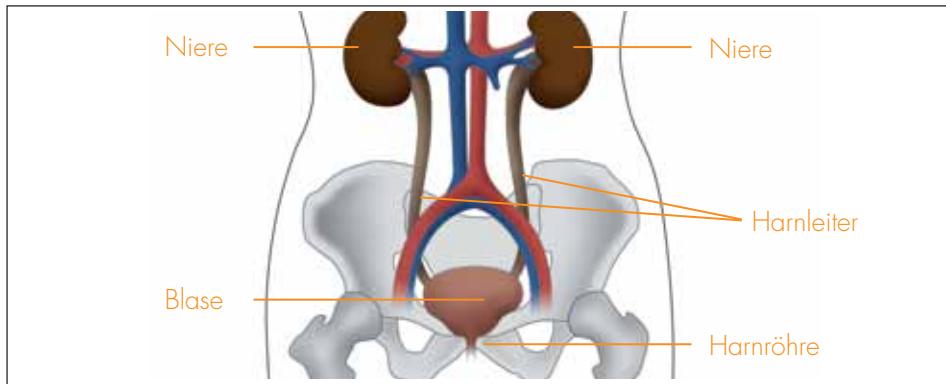
Inhalt

5. Anschlussheilbehandlung und Kur	35
6. Chemo- und Radiotherapie.....	36
7. Wichtige Adressen	37

1. Anatomie und Physiologie des Harntraktes

Mit dieser folgenden Übersicht möchten wir Ihnen einen kurzen Einblick in den Aufbau und die Aufgabe des Harntraktes geben.

Abbildung: Harnableitendes System



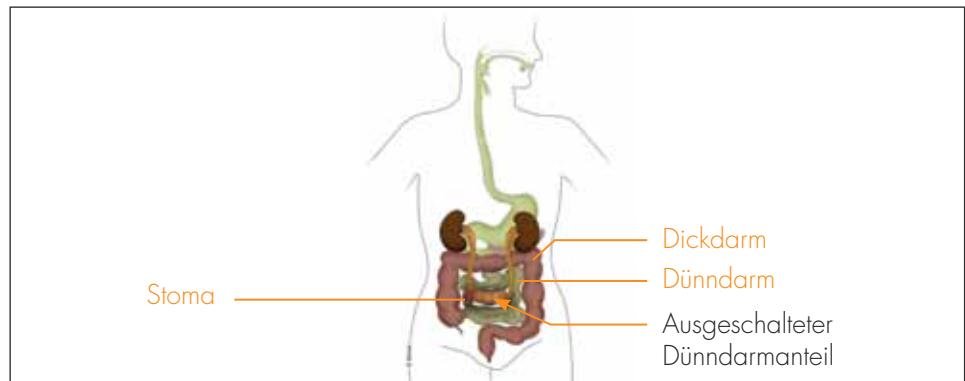
Der Harntrakt besteht aus den harnproduzierenden Nieren und dem harnableitenden System: den Harnleitern, der Blase und der Harnröhre. Die bohnenförmigen Nieren liegen gut gepolstert rechts und links in Höhe der Lendenwirbelsäule. Das Gewebe der Nieren besteht aus einer Rinden- und einer Markschiicht. In der Nierenrinde wird das Blut in Nierenkörperchen gefiltert und gereinigt. Dabei entsteht eine große Menge Filterflüssigkeit: die Vorstufe von Harn. Dieser sogenannte Primärharn durchläuft im Nierenmark Kanäle, in denen der Körper sich den Großteil an gefiltertem Wasser und lebenswichtigen Stoffen wieder zurückholt. Übrig bleibt eine Urinmenge von ca. 1–2 Litern täglich. Der Urin wird in den Nierenbecken gesammelt und über die Harnleiter an die Blase weitergeleitet. Durch Schließmuskeln, die will- und unwillkürlich funktionieren, kann der Urin gehalten werden. Bei der Harnentleerung fließt der Urin über die Harnröhre nach außen ab. Die Nieren, die Harnleiter, die Blase und die Harnröhre bilden zusammen den Ausscheidungsapparat des Menschen. Seine wichtigste Aufgabe ist die Reinigung des Blutes von Abfallprodukten. Urin besteht im wesentlichen aus Wasser, Salzen und Stoffwechsellacken. Die Urinmenge und -konzentration hängt von der zugeführten Flüssigkeit ab.

2. Die häufigsten Urostomieformen

Zum Funktionsverlust des harnableitenden Systems kann es durch verschiedene Erkrankungen kommen. Eine Verengung oder Verletzung der Harnleiter kann hierfür genauso verantwortlich sein wie eine gutartige oder bösartige Tumorerkrankung sowie eine angeborene oder durch Krankheit erworbene Nervenschädigung. Ihr Arzt klärt Sie über die Ursache, die für Sie zutrifft, auf. Um die Funktionsfähigkeit des harnableitenden Systems wieder gewährleisten zu können, sind Operationsmethoden notwendig, die zu einer Stomaanlage führen können. Ein Stoma (griechisch: Mund, Öffnung) ist eine operativ hergestellte Öffnung. Wird das Stoma zur Ausleitung von Urin geschaffen, spricht man von einer Urostomie. Hierbei wird ein Teil des Darms verwendet, um den Urin von den Nieren zur Bauchdecke auszuleiten. Die häufigste Form der Harnableitung ist das Ileum- oder Colon-Conduit. In seltenen Fällen wird die Stomaanlage über eine Harnleiterhautfistel notwendig.

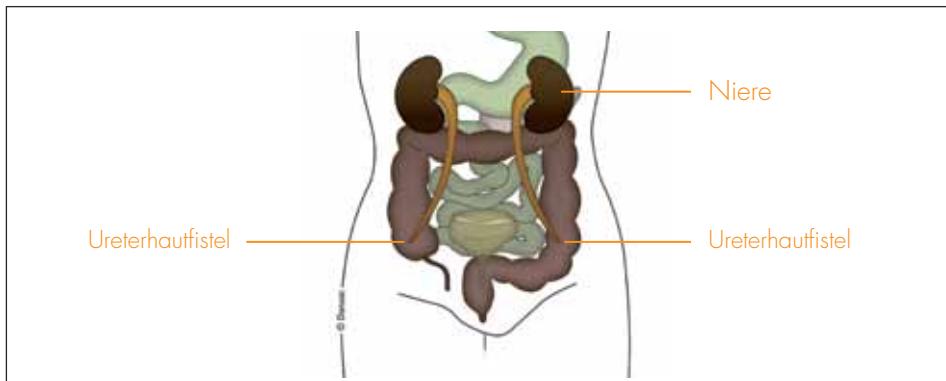
Bei einem **Ileum-Conduit** (Ileum = Dünndarm, Conduit = engl. Röhre) werden die Harnleiter nach Entfernung der Harnblase in ein ausgeschaltetes Dünndarmsegment eingepflanzt. Dieses Segment wird leicht prominent in die Bauchdecke eingnäht.

Abbildung: Ileum-Conduit



Bei der **Ureterhautfistel** (Harnleiterhautfistel) wird der von der Niere abgesetzte Harnleiter direkt durch die Bauchdecke gezogen und an der Haut befestigt. Der Harnleiter muss in den meisten Fällen mittels eines dünnen Katheters (Splint) auf Dauer geschient bleiben, denn das Stoma kann sich leicht verengen und somit den Abfluss behindern.

Abbildung: Harnleiterhautfistel



3. Die Versorgung Ihres Stomas

Versorgungssysteme

Wir unterscheiden zwischen ein- und zweiteiligen Versorgungssystemen.

Einteilige Versorgungssysteme:

Sie bestehen aus einer Hautschutzplatte und einem Versorgungsbeutel, die miteinander verschweißt sind.

Zweiteilige Versorgungssysteme:

Sie bestehen aus einer Basisplatte mit Rastring und einem abnehmbaren Versorgungsbeutel. Hautschutzplatten werden nach ihrer Wölbung in plane und konvexe Platten unterschieden.

Plane Hautschutzplatten werden bei Stomata verwendet, die prominent (über Hautniveau) angelegt sind.

Konvexe Hautschutzplatten werden bei retrahierten (zurückgezogenen) Stomata und bei anderen Komplikationen verwendet. Die Wölbung rund um die Öffnung der Hautschutzplatte ermöglicht eine optimale Anpassung.

Die Haftfläche der Hautschutzplatte dient als Schutz und gewährleistet gleichzeitig die Atmungsfunktion der stomaumgebenden Haut.

Aus hygienischen Gründen sollte der Urostomiebeutel einmal täglich gewechselt werden.

Die Basisplatte der zweiteiligen Versorgung kann ca. 2 – 3 Tage belassen werden.

Ob Sie sich für ein einteiliges oder zweiteiliges System entscheiden, hängt u. a. von der Beschaffenheit der Haut, evtl. Behinderungen oder auch von Ihren Kleidungsgewohnheiten ab. Urostomiebeutel sollten eine Rücklaufsperrung und ein Ablaufventil haben.

Rücklaufsperrung:

Der Beutel besteht aus mehreren miteinander verschweißten Folien, die den Urin aus dem oberen Teil des Beutels in den unteren Abschnitt gelangen lassen, jedoch ein Zurückfließen verhindern. Das Stoma wird so nicht vom Urin „umspült“. Die Versorgung hält länger und einem aufsteigenden Harnwegsinfekt wird vorgebeugt.



1-teilige Versorgung



2-teilige Versorgung

Ablaufventil:

Über das Ablaufventil wird der Beutel entleert. Außerdem kann hier der Nachtbeutel angeschlossen werden. Es besteht auch die Anschlussmöglichkeit eines Beinbeutels. Zum besseren Tragekomfort sollte der Urostomiebeutel an der Rückseite vliesbeschichtet sein.

Nachtbeutel:

Zur Sicherstellung der Nachtruhe empfiehlt sich die Verwendung eines Nachtbeutels mit einer Aufnahmekapazität von ca. 2000 ml. Ein Ablassventil erleichtert das Entleeren des Beutels. Auch sollte eine ausreichend lange abknicksichere Ableitung vorhanden sein. Es gibt Befestigungsmöglichkeiten, mit denen Sie den Nachtbeutel an einem Bett oder Standgestell aufhängen können.



Dansac Nachtbeutel

Zubehör

Zubehörprodukte erleichtern Ihnen den Umgang mit dem Stoma.

Reinigungslotion/Reinigungstücher:

Lotion zum Säubern der Haut um das Stoma. Für unterwegs auch als Tücher erhältlich.

Stomapaste/Hautschutzringe:

Spezielle Paste und Hautschutzringe zum Ausgleichen von Hautunebenheiten um das Stoma. Dadurch wird eine bessere Abdichtung der Versorgung ermöglicht.

Creme:

Speziell für die Stomapflege geeignete Creme. Pflegt die Haut und hilft Hautirritationen und trockener Haut vorzubeugen.

Gürtel:

Erhöht den Andruck der Versorgung und gibt mehr Sicherheit.

Entsorgungsbeutel:

Zum Entsorgen des gebrauchten Beutels und der benutzten Kompressen.



Versorgungswechsel



Es ist wichtig, die stomaumgebende Haut sauber zu halten und vor Verunreinigungen durch Urin zu schützen, da dieser Bereich ansonsten wund werden kann. Wenn sich die stomaumgebende Haut unangenehm anfühlt, Juckreiz oder Schmerzen auftreten, muss Ihre Stomaversorgung gewechselt werden. Lassen die Beschwerden nicht nach, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Ihren Stomatherapeuten.



Zum Versorgungswechsel benötigen Sie:

- Entsorgungsbeutel
- Kompressen zum Säubern und Trocknen
- warmes Wasser für die Reinigung oder Reinigungs lotion
- eine Schere zum Ausschneiden der Lochgröße (falls notwendig)
- eine neue Stomaversorgung
- Zubehör, das Sie darüber hinaus benötigen



*Legen Sie alle benötigten
Materialien griffbereit!*

Vorbereitung

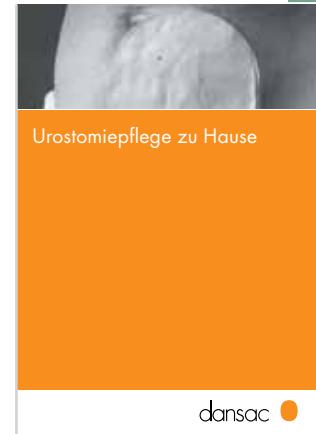
1. Falls erforderlich, schneiden Sie die Basisplatte passend aus. Wärmen Sie diese mit Ihren Händen leicht auf. Legen Sie alle notwendigen Materialien vor Beginn des Versorgungswechsels griffbereit. Das ist wichtig, da stets Urin tropft und der Versorgungswechsel dadurch erschwert ist. Damit die neue Versorgung gut hält, muss die stomaumgebende Haut trocken sein.

Durchführung des Versorgungswechsels

2. Machen Sie Ihren Bauch frei (mit Wäscheklammern oder Sicherheitsnadeln lassen sich Kleidungsstücke festklemmen).
3. Leeren Sie den Inhalt des Versorgungsbeutels in die Toilette, indem Sie den Ablaufhahn öffnen.
4. Entfernen Sie die alte Versorgung vorsichtig von oben nach unten. Halten Sie hierzu die Haut oberhalb Ihres Stomas mit einer Hand zurück und ziehen Sie mit der anderen Hand die Haftfläche sorgfältig ab.
5. Um in Ruhe den Versorgungswechsel durchführen zu können, sollten Sie mit einer Kompresse den Stomaausgang abdichten.
6. Feuchten Sie einen Teil der bereitgelegten Kompressen mit lauwarmem Wasser an. Reinigen Sie nun das Stoma und die umgebende Haut mit diesen Kompressen vom Stoma weg.
7. Trocknen Sie die Haut gründlich mit den trockenen Kompressen ab.
8. Ziehen Sie die Schutzfolie der neuen Hautschutzplatte erst kurz bevor Sie die Platte anbringen ab.
9. Bringen Sie ggf. Paste, Hautschutzringe oder Streifen fest an.
10. Zentrieren Sie die Lochöffnung der Platte über dem Stoma.
11. Streichen Sie die Hautschutzplatte vorsichtig vom Stoma nach außen hin glatt, bis sie sicher und bequem sitzt. Bei einem zweiteiligen System verbinden Sie den Rastring des Versorgungsbeutels mit dem Rastring der Basisplatte. Ein Klicken bestätigt, dass der Beutel fest mit der Platte verbunden ist.

Entsorgung

12. Gönnen Sie sich jetzt einen Moment Ruhe. Legen Sie Ihre Hand auf die platzierte Stomaversorgung auf. Dadurch hat die Platte Zeit, durch die Körperwärme eine gute Haftung auf der Haut zu entwickeln.
13. Geben Sie den gebrauchten und entleerten Versorgungsbeutel sowie die verwendeten Kompressen in den Entsorgungsbeutel.
14. Knoten Sie diesen zu und entsorgen Sie ihn im Restmüll.



Der Wechsel einer Urostomieversorgung – Schritt für Schritt erklärt.



„Versorgungswechsel – leicht gemacht!“
von Dansac
auf CD oder DVD.



Tipps zur Stomapflege



Sie können die Basisplatte eines zweiteiligen Systems 2–3 Tage belassen, wechseln Sie den Beutel jedoch einmal täglich.

Urinfluss

- Versuchen Sie, den Wechsel immer morgens vor dem Frühstück durchzuführen, da Sie in der Regel in der Nacht weniger Flüssigkeit zu sich nehmen und deshalb der Urinfluss geringer ist. So haben Sie mehr Zeit beim Versorgungswechsel.
- Wenn Sie die Platte entfernen, stellen Sie sich so nah ans Waschbecken, dass sich das Stoma darüber befindet und nehmen Sie Kompressen, um den abfließenden Urin aufzusaugen.
- Klemmen Sie sich den Entsorgungsbeutel zwischen das Gummi Ihres Slips und die Bauchdecke. Wenn dann Urin ausgeschieden wird, ist Ihre Wäsche geschützt.



Denken Sie daran, Ihre Versorgung regelmäßig zu wechseln.

Hautpflege

- Vergessen Sie nicht, in regelmäßigen Abständen die Haare im stomaumgebenden Bereich zu entfernen. Damit wird einer Entzündung der Haarwurzeln vorgebeugt. Sie können zum Schutz eine leere Toilettenpapierrolle über das Stoma stülpen und so den umliegenden Bereich vorsichtig rasieren.
- Trocknen Sie die stomaumgebende Haut mit sauberen, trockenen Kompressen ab, bevor Sie eine neue Versorgung anbringen.
- Zur optimalen Pflege und zum Schutz der Haut, speziell unter der Hautschutzplatte, empfiehlt sich die Verwendung von Dansac Skin Creme. Sie hält Ihre Haut elastisch. Tragen Sie Skin Creme dünn auf die Haut auf und lassen Sie die Creme vollständig einziehen.
- Wenn Sie neue Cremes, Gels oder Tücher unter Ihrer Hautschutzplatte ausprobieren, testen Sie diese zunächst auf einer kleinen Fläche der stomaumgebenden Haut. Bei allergischen Reaktionen der Haut ist so nicht der gesamte Bereich betroffen.
- Feuchten Sie einen Teil der bereitgelegten Kompressen mit lauwarmem Wasser an, um die Hautschutzplatte besser ablösen zu können.
- Verwenden Sie keine Feuchttücher, Desinfektionsmittel oder antiseptische Flüssigkeiten, da diese Hautirritationen um das Stoma herum auslösen können.
- Verwenden Sie keinen Zellstoff oder Papier, da diese Materialien fesseln und Rückstände auf der Haut hinterlassen.
- Machen Sie sich keine Sorgen, wenn die Schleimhaut des Stomas beim Reinigen leicht blutet. Dies ist normal, da ihre Struktur genauso fein ist wie die der Mundschleimhaut. Reinigen Sie die Schleimhaut durch vorsichtiges Abtupfen mit einer feuchten Kompresse.
- Reinigen Sie immer vom Stoma weg.



Mehr Schutz für die beanspruchte Haut durch Dansac Skin Creme



Verwenden Sie keine Feuchttücher, Desinfektionsmittel oder antiseptische Flüssigkeiten!



Wichtig!

Verwenden Sie zur Hautpflege bitte kein/e/en:

Benzin

Äther

Pflegeschaum

Desinfektionsmittel

Gefahr von Hautirritationen, Entzündungen und Austrocknung der Haut

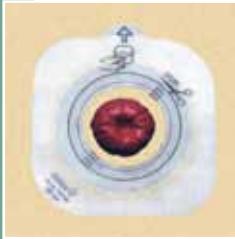
Enthaarungscreme

Salben, Fette, Öle

Schwämme, Waschlappen

WC-Papier, Zellstoff

- Allergiegefahr
- nicht mehr haftende Versorgung
- drohende Pilzinfektion
- Krümel bleiben auf der Haut



falsch



richtig

Optimale Anpassung

- Nicht alle Stomas sind rund. Achten Sie daher darauf, dass sich die Lochgröße der Hautschutzplatte dem Stoma genau anpasst. Die Haut um das Stoma muss vollständig abgedeckt sein, damit sie nicht mit Urin in Berührung kommt, da es sonst zu einer Entzündung kommen kann.
- Zum Abmessen Ihres Stomas verwenden Sie am besten die Schablone, die jeder Versorgungspackung beiliegt. Während der ersten 3 Monate sollten Sie diese Messung wöchentlich vornehmen, da sich die Größe Ihres Stomas verändern kann.
- Zum Ausschneiden der Lochgröße eignet sich am besten eine kleine gebogene Schere.
- Zum Ausgleichen von Unebenheiten sowie zum Abdichten können Sie Hautschutzringe oder ggfs. Hautschutzpaste verwenden. Geben Sie bei Bedarf die Hautschutzpaste direkt auf die Hautschutzplatte oder direkt auf die Haut auf.

Haftung der Hautschutzplatte

- Die neue Hautschutzplatte haftet besser, wenn Sie sie vor der Anwendung anwärmen (z.B. zwischen Ihren Händen).
- Übermäßiges Schwitzen kann die Haftfähigkeit der Hautschutzplatte vermindern. Es könnte sein, dass sich der Wechselrhythmus z.B. im Sommer bei höheren Außentemperaturen verkürzt.
- Entleeren Sie Ihren Beutel mehrmals täglich, da das Gewicht des Urins ein vorzeitiges Ablösen der Hautschutzplatte begünstigen kann.



Bei Fragen zu unseren Produkten und deren Anwendung:



Entsorgung von gebrauchten Versorgungsungen

Urostomiebeutel sollten vor der Entsorgung entleert werden. Verwenden Sie für die gebrauchte Versorgung einen Hygienebeutel, den Sie zuknoten und anschließend wegwerfen. Wenn Sie unterwegs sind, können Sie den Entsorgungsbeutel doppelt zuknoten, bevor Sie die gebrauchte Versorgung in einen geeigneten Abfalleimer geben.

Entsorgung von gebrauchten Stomaversorgungen

- Entleeren Sie den Beutel durch Öffnen des Ablaufhahns in die Toilette.
- Den Beutel nicht in der Toilette wegpülen.
- Entsorgen Sie die gebrauchte Versorgung in einem Hygienebeutel, den Sie anschließend zuknoten.



Komplikationen

In dem nun folgenden Kapitel möchten wir Ihnen erklären, welche Veränderungen im Stomabereich auftreten können. Es ist wichtig, dass Sie mögliche Auffälligkeiten kennen, um rechtzeitig reagieren zu können. Durch eine richtige Handhabung sind die meisten Probleme relativ schnell wieder behoben. Sie sollten bei auftretenden Veränderungen auf keinen Fall eigenmächtig handeln. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an Ihren Stomatherapeuten oder an Ihren behandelnden Arzt.

Hautkomplikationen

Allergien

Allergien im Bereich Ihres Stomas können durch Reinigungsmittel oder auch durch Ihr Versorgungssystem entstehen. Eine Allergie kann auch dann noch auftreten, wenn Sie das Produkt schon lange Zeit benutzen. Sie erkennen eine Allergie in erster Linie an der scharf begrenzten Rötung, die Jucken oder Brennen verursacht. Das Produkt, welches die Allergien verursacht, muss sofort ausgewechselt werden. Nachdem der allergieauslösende Faktor abgesetzt wird, tritt die Rötung vorerst sogar noch stärker auf, bevor sie nach einiger Zeit wieder abklingt.

Pilzerkrankung

Ähnlich wie bei einer Allergie macht sich ein Pilz im Stomabereich ebenfalls durch Jucken, Brennen und eine Rötung bemerkbar. Hierbei ist die Rötung allerdings diffus, satellitenartig verstreut. Eine gute Hygiene kann Pilzerkrankungen vorbeugen. Zur weiteren Abklärung und Behandlung sollten Sie sich an Ihren Stomatherapeuten oder Ihren Arzt wenden.

Kristallbildung

Je nach Zusammensetzung des Urins kann es um das Stoma herum in seltenen Fällen zu einer Kristallbildung kommen. Diese Kristalle können Schmerzen verursachen und zu leichten Blutungen führen. Setzen Sie sich in diesem Fall mit Ihrem Stomatherapeuten oder Arzt in Verbindung.

Phosphatablagerungen

Um das Stoma herum können sich Phosphatablagerungen bilden, die als grünliche/warzenförmige Knötchen sichtbar werden. Diese Knötchen heilen ab, wenn der Kontakt mit Urin vermieden wird.

Weitere Hautprobleme

Eines der häufigsten Probleme ist eine **Entzündung der stomaumgebenden Haut**. Sie entsteht sehr oft durch einen unkorrekten, zu großen Ausschnitt der Hautschutzplatte oder durch eine undichte Versorgung. Wird diese Entzündung nicht rechtzeitig behandelt, kann es zu einer massiven Hautschädigung kommen, die sehr schmerzhaft ist. Unzureichender Hautschutz kann auch zu weißer, aufgequollener Haut (Waschfrauenhändehaut) führen. Führen Sie bei ausgeprägter Körperbehaarung im Bereich der Hautschutzplatte eine regelmäßige Rasur durch, um einer **Entzündung der Haarbälge** vorzubeugen.

*Teilen Sie Ihrem
Stomatherapeuten
oder Arzt jede
Auffälligkeit mit, um
größere Schäden
zu vermeiden.*





Veränderungen des Stomas

Wenn Sie folgende Veränderungen an Ihrem Stoma bemerken, kontaktieren Sie Ihren behandelnden Arzt oder Stomatherapeuten.

Retraktion

Durch Gewichtszunahme kann es zu einer trichterförmigen Einziehung Ihres Stomas kommen, die dazu führt, dass die Versorgung undicht wird. Die Umstellung auf ein spezielles, konvexes Versorgungssystem kann hier hilfreich sein.

Stenose

Durch häufige Entzündungen im Stomabereich kann es zu einer gravierenden Verengung des Stomas kommen, die sich durch einen immer kleiner werdenden Stomadurchmesser bemerkbar macht.

Prolaps

Man spricht von einem Prolaps, wenn der Darm 3 cm oder mehr über das Hautniveau austritt.

Hernie

Ihre Bauchdecke ist durch den Eingriff in ihrer Stabilität geschwächt. Deshalb kann es durch zu schweres Heben sehr schnell zu einem Bruch kommen, der sich durch eine Vorwölbung im Stomabereich bemerkbar machen kann. Deshalb gilt: Bitte nicht über 10 kg schwer heben!

Harnwege

Entzündung der Harnwege

Wenn sich der Geruch oder die Farbe Ihres Urins verändert und/oder Sie Fieber bekommen, kann es sich um eine Entzündung der Harnwege (Harnwegsinfekt) handeln. Ihr Arzt kann diese Erkrankung durch eine Untersuchung des Urins erkennen.

Durch eine Behandlung mit entsprechenden Medikamenten ist eine Entzündung schnell behoben. Um einen Harnwegsinfekt zu vermeiden, sollten Sie auf einen regelmäßigen, d.h. einmal täglichen Beutelwechsel, ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens 2 Liter pro Tag) achten.

Bitte beachten Sie, dass weißer, klebriger Schleim im Stomabeutel nicht auf eine Infektion hinweist, denn Ihr Urostoma besteht aus einem Stück Darm, welches ständig Schleim produziert.

Entnahme einer Urinprobe

Entfernen Sie den Urostomiebeutel, reinigen Sie das Stoma und die Haut, halten Sie einen sauberen Probenbehälter unter das Stoma und lassen Sie Urin in den Behälter abtropfen. Dieser Vorgang kann eine Weile dauern, ist jedoch die einzige genaue Methode, um eine Urinprobe zu entnehmen.

Eine Urinprobe darf nie direkt aus dem Urostomiebeutel oder dem Nachtbeutel genommen werden. Sollte eine sterile Urinprobe benötigt werden, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Stomatherapeuten.

Harnstau

Sollten Sie beobachten, dass Ihre Urinausscheidung vermindert ist oder sogar vollkommen ausbleibt, suchen Sie bitte sofort Ihren Arzt auf, der die Ursache dafür feststellen wird.





Mein Körper
– nach der Stomaoperation

*Dansac Ratgeber
"Mein Körper nach der
Stomaoperation"*

4. Wieder zu Hause

Zunächst wird es eine Weile dauern, bis Sie sich an Ihr Stoma und seine Versorgung gewöhnt haben. Während der Genesung von Ihrer Operation haben Sie vielleicht das Gefühl, als könnten Sie sich niemals mit dieser neuen Situation abfinden. Sobald Sie aber wieder zu Kräften kommen, wird Ihnen die Versorgung Ihres Stomas immer leichter fallen.

Ihr Bauch kann nach der Operation noch aufgebläht sein, daher sollten Sie in den ersten Wochen locker sitzende Kleidung tragen. Versuchen Sie, sich alle 2 Stunden im Haus oder im Garten zu bewegen. So unterstützen Sie Ihren Blutkreislauf und beugen dem Blähungsgefühl und Unwohlsein im Bereich des Beckens und der unteren Extremitäten vor.

Um unnötigen Unterleibsbeschwerden und der Gefahr einer Hernienbildung um das Stoma vorzubeugen, sollten Sie die folgenden Aktivitäten in den ersten Wochen nach der Operation möglichst vermeiden:

- Rasenmähen
- Staubsaugen
- Schieben von Kinderwagen, Einkaufswagen oder Rollstühlen
- Umgraben im Garten
- Heben schwerer Lasten (wie volle Getränkekästen)
- Möbelrücken und -tragen
- Fensterputzen

In den ersten Wochen nach der Operation sollten Sie sich nicht ans Steuer setzen, da die Nebenwirkungen von evtl. verordneten Medikamenten Ihre Reaktionszeit und Konzentration mindern könnten.

Ein Schritt vor, zwei Schritte zurück – so wird es Ihnen zunächst ergehen. Sie können traurig, empfindlich oder reizbar reagieren. Sprechen Sie mit Ihrer Familie und Ihren Freunden über diese ganz normale Reaktion nach der Operation und während der Genesung.

Wenn Sie nach Hause kommen, müssen Sie sich auch um die ausreichende Bevorratung mit Stomaversorgungsprodukten und deren Zubehör befassen.

Ihre Stomaversorgung und das dazugehörige Zubehör kann Ihr Arzt nach Bedarf verschreiben. Sie sind i.d.R. gegen eine Rezeptgebühr z. B. in Sanitätshäusern, Homecare-Unternehmen und Apotheken erhältlich.

Nach ca. 3 Monaten werden Sie feststellen, dass Sie schon viele Fortschritte bei Ihrer Genesung gemacht haben. In der Regel haben Sie sich an Ihre Urostomie gewöhnt, sind in das gesellschaftliche Leben und vielleicht auch an Ihren Arbeitsplatz zurückgekehrt – möglicherweise haben Sie sich auch einen Kurzurlaub gegönnt. Mit anderen Worten, der Alltag hat Sie wieder.

Wenn die Dinge nicht so verlaufen, wie Sie es sich erhofft hatten, oder wenn irgendwelche Probleme auftreten, wenden Sie sich an Ihren Stomatherapeuten oder Arzt.

*Stomaversorgungen
sind erhältlich bei:
Sanitätshäusern,
Homecare-Unternehmen,
und Apotheken.*

*Fragen zu
Zuzahlungen?
www.dansac.de*





Führen Sie immer eine komplette Stomaversorgung bei sich, wenn Sie das Haus verlassen!

Tipps für den Alltag

- Führen Sie immer eine komplette Stomaversorgung bei sich durch, wenn Sie das Haus verlassen. Häufig findet sich eine (öffentliche) Toilette, auf der Sie Ihr Stoma nötigenfalls neu versorgen können. Es ist nicht unbedingt nötig, Kompressen mit sich zu führen. Für die Notversorgung reichen meist auch Reinigungstücher ohne Rückfettung.
- Duschen und Baden sollten Sie aus hygienischen Gründen immer mit Beutel, da der Urin kontinuierlich läuft.
- Entleeren Sie Ihren Beutel mehrmals täglich, da das Gewicht des Urins ein vorzeitiges Ablösen der Basisplatte begünstigen kann.
- Heben Sie nicht über 10 kg schwere Lasten, da es sonst zu einem „Bruch“ im Stomabereich kommen kann. Tragen Sie ein speziell angefertigtes Mieder oder eine spezielle Leibbinde, wenn sich schweres Heben absolut nicht vermeiden lässt. Sie sind z.B. in Sanitätshäusern erhältlich.

Verwendung eines Nachtbeutels

- Wenn Sie den Urostomiebeutel an Ihr Nachtsystem anschließen, achten Sie darauf, dass etwas Urin im Urostomiebeutel bleibt, damit beim Anschluss des Systems dieser Urin in den Nachtbeutel fließen kann. So können Sie einerseits das Entstehen eines Luftpneinsschlusses (eines Vakuums) und andererseits das Verdrehen des Urostomiebeutels, des Nachtbeutels und der Schläuche in der Nacht verhindern.
- Wenn Sie in der Nacht längere Ablaufschläuche benötigen, verbinden Sie zwei Nachtschläuche miteinander (fragen Sie Ihren Stomatherapeuten).
- Wenn Sie auf Reisen oder zu Besuch sind, probieren Sie folgenden zusätzlichen Schutz für Ihren Nachtbeutel aus:
Nehmen Sie einen zusätzlichen Kopfkissenbezug und zwei große Sicherheitsnadeln mit. Stecken Sie den Nachtbeutel in den Kissenbezug und befestigen Sie den Kissenbezug mit den Nadeln an dem Bett/der Matratze.
- Einige Hersteller von Stomabeutelzubehör bieten auch zusammenfaltbare Beutelständer an.

Reinigungstipps

Sollte Ihr Urostomiebeutel auf Teppich, Bett oder Möbeln auslaufen, hier einige Tipps zur Beseitigung des Uringeruchs:

- Flüssigenzyme, die aus harmlosen Bakterien und einem Reinigungsmittel bestehen. Diese Produkte sind in Supermärkten und in Tierhandlungen erhältlich.
- Natriumkarbonat / Natron z.B. aus dem Supermarkt oder der Apotheke trocken verstreut, beseitigt Gerüche.
- Spezielle Geruchsentferner wie z.B. Febreze.



HÖREN

*Sie auf Ihren Körper.
Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.*



Ernährung

Denken Sie daran, dass Essen Freude bereiten soll! Unser Körper benötigt zur Genesung und zum Gesundsein eine breite Palette unterschiedlicher Nahrungsmittel – das Geheimnis besteht darin, zu wissen, was man isst und dabei für Ausgewogenheit zu sorgen. In den meisten Fällen hat eine Urostomie nur geringe Auswirkungen auf die Ernährungsgewohnheiten – Sie können weiterhin das essen, was Ihnen schmeckt.

Dabei sollten Sie folgende Hinweise beachten:

Ernährung nach der Operation

- Nehmen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten zu sich.
- Proteine (Fleisch, Fisch und Milchprodukte) fördern die Heilung.
- Kauen Sie gründlich, um die Verdauung zu unterstützen.
- Machen Sie den Gabeltest: wenn sich das gekochte Essen mit der Seite der Gabel zertrennen lässt, ist es weich und gut verdaulich.

Tägliche Ernährung

- Essen Sie zu regelmäßigen Zeiten.
- Nehmen Sie täglich 3-4 Mahlzeiten zu sich.
- Achten Sie auf ausgewogene Ernährung, versuchen Sie aus der gesamten Nahrungspalette auszuwählen.
- Essen Sie täglich Obst und Gemüse.

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

2-3 Liter Wasser und sonstige Flüssigkeit benötigt Ihr Körper zur ausreichenden Flüssigkeitsversorgung. Füllen Sie einfach jeden Tag eine leere 2-Liter-Flasche mit Wasser und trinken Sie die Flasche bis zum Abend aus. Das Trinken fördert den „Spüleffekt“ der Nieren. Sie beugen damit einer aufsteigenden Harnwegsinfektion vor. Erlaubt ist alles, was Ihnen schmeckt: Mineralwasser, Tee, Saft, Bier, Wein etc. Beachten Sie, dass Fruchtsäfte aus Fruchtsaftkonzentraten den Urin alkalisieren, wodurch ein Harnwegsinfekt begünstigt werden kann. Sorgen Sie daher dafür, dass Ihr Urin möglichst durch entsprechende Nahrungsmittel angesäuert wird (die Kontrolle erfolgt durch Ihren Urologen). Ansäuernd wirken z.B. tropische Früchte, Preiselbeersaft, Fisch, Fleisch, Eier, Käse, Spargel, Rotkohl, Vitamin C (Ascorbinsäure).

Verminderung des Uringeruchs/der Urinfärbung

Bestimmte Speisen führen zur Geruchsbildung im Urin, wie Spargel, Fisch, Zwiebeln, Knoblauch und einige Gewürze.

Trinken Sie Cranberrysaft (200 ml täglich), so bleibt der Urin geruchsneutral. Zusätzlich beugen Sie Harnwegsinfektionen vor. Geruchsbindend wirkt weiterhin Petersilie.

Um den Uringeruch zu vermindern, wechseln Sie auf jeden Fall den Urinbeutel einmal täglich.

Ein starker Uringeruch kann auf einen Harnwegsinfekt hinweisen, lassen Sie deshalb Ihren Urin regelmäßig von Ihrem Urologen untersuchen. Er wird bei dieser Gelegenheit auch das Stoma inspizieren.

Rote Beete, rotes Obst und rote Fruchtgetränke färben den Urin rot.

Auch einige Medikamente können dazu führen, dass sich Geruch oder Farbe des Urins ändern. Dies ist in der Regel kein Grund zu Besorgnis. Im Zweifelsfall sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrem Stomatherapeuten.

Einige Beispiele von Medikamenten, die zur Änderung der Farbe des Urins führen

Senna	Urin braun oder gelb
Warfarin	Urin orange
Einige Anti-Depressiva	Urin blau-grün
Antibiotika	Urin rotbraun



Don,
Stoma seit 2007

Kleidung

In den ersten Wochen nach der Operation sollten Sie locker sitzende Kleidung tragen, da sich Ihr Bauch vielleicht noch unangenehm anfühlt. Nach ein paar Wochen können Sie wieder Ihre gewohnte Kleidung tragen. Eng anliegende Kleidung hat keine Wirkung auf Ihr Stoma.

Tipps und Hinweise

- Hosen mit Bundfalten bieten mehr Platz für Ihren Stomabeutel.
- Ein Gürtel kann gelegentlich Probleme verursachen, wenn er über dem Stoma verläuft.
- Hosenträger sind günstiger.
- Unterwäsche sollte entweder unterhalb oder vollständig oberhalb des Stomabeutels abschließen.
- Sie können auch nach der Stomaoperation eine Miederhose oder Strumpfhose tragen.
- Einige Firmen entwerfen spezielle Kleidung für Stomaträger/innen wie Badehosen und -anzüge, Unterwäsche, Nachtwäsche, Hosen und Strumpfhosen mit hoher Taille.



Anbieter spezieller
Gürtel, Dessous etc.
für Stomaträger/innen
finden Sie unter
www.dansac.de

Partnerschaft

Unabhängig von der der Stomaanlage zugrunde liegenden Diagnose kann das Stoma bewusst oder unbewusst zu einer Belastung für Sie oder Ihre Angehörigen werden. Ängste und Befürchtungen über die Zukunft oder sogar Abscheu vor dem Stoma können das Selbstwertgefühl beeinträchtigen. Diese Befürchtungen verlieren in aller Regel später an Bedeutung, aber Sie müssen erst einmal verarbeitet werden.

Die meisten Veränderungen in unserer eigenen Wahrnehmung vollziehen sich nach und nach über Jahre hinweg, wie z.B. das Älterwerden. Eine Operation, bei der ein Stoma angelegt wird, ist eine plötzliche, wesentliche Veränderung Ihres Körpers und des Bildes, das Sie von sich selbst haben. An diese Veränderung müssen Sie sich erst gewöhnen. Es ist ganz natürlich, dass Sie Gefühle wie Kummer und Schmerz durchleben, während Sie sich mit Ihrem neuen, aber nicht wirklich anderen Selbst vertraut machen. Sexuelle Aktivität ist eine unserer natürlichen Funktionen und von ihr sollten Sie sich auch durch ein Stoma nicht abhalten lassen.

Tipps und Hinweise

- Teilen Sie Ihre Gedanken, Bedürfnisse, Ängste und Sorgen Ihrem Partner mit.
- Zeigen Sie, dass eine warme und liebevolle Beziehung wichtig für Sie ist.
- Bewahren Sie Ihre Vertrautheit zu Ihrem Partner und sprechen Sie offen über Probleme.
- Berührung, Zärtlichkeit, Wärme und Zuneigung sind am allerwichtigsten.

Wenn Sie zurzeit keinen Partner/keine Partnerin haben, sich aber darüber Gedanken machen, wie Sie einem neuen Partner/einer neuen Partnerin anvertrauen können, dass Sie ein Stoma haben, so gibt es dafür keinen richtigen oder optimalen Zeitpunkt. Diese Entscheidung bleibt Ihrem Urteilsvermögen überlassen. Es erscheint jedoch ratsam, am Anfang der Beziehung, vor den ersten Intimitäten, über dieses Thema zu sprechen. So vereinfachen Sie die Situation für beide Seiten und können sich entspannen.

Stomaträger/innen haben Beziehungen, heiraten, bekommen Kinder und führen ein ganz normales Leben. Beziehungen zu einem Stomaträger/einer Stomaträgerin sind genauso stabil wie alle anderen Beziehungen auch.



Helene,
Stoma seit 1998

Teilen Sie Ihre
Gedanken, Bedürfnisse
und Sorgen Ihrem
Partner mit.



Sexualität



Helene,
Stoma seit 1998

In der Zeit unmittelbar nach der Operation können verschiedene Faktoren den Sex problematisch machen, z.B.:

- Bedenken oder Ängste in Zusammenhang mit Ihrer sexuellen Leistungsfähigkeit
- Ihr eigenes Körpergefühl
- Angst vor einem Auslaufen des Stomabeutels
- Angst vor dem Abfallen des Stomabeutels
- Versuch, Geschlechtsverkehr zu haben, bevor Sie nach der Operation genügend Kraft und Vertrauen geschöpft haben.
- Depressive Stimmung, die häufig nach schweren Operationen auftritt.
- Medikamente, wie Blutdruckmedikamente, Antidepressiva etc.
- Alkohol
- Chemo- und/oder Radiotherapie

Es können auch Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und fehlendes Interesse am Sex auftreten. Das ist nicht ungewöhnlich und in den meisten Fällen nur eine vorübergehende Erscheinung, jedoch kann diese Erfahrung besorgniserregend sein und bei Ihnen der Eindruck entstehen, dass die Lust und der Spaß am Sex verschwunden sind.

Verständnis, Kommunikation und Wärme zwischen Ihnen und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin sind hier besonders wichtig. Wir können nicht die Gedanken des anderen lesen. Deshalb müssen wir Fragen stellen und über die Bedürfnisse und Wünsche sprechen, wenn es um unsere sexuellen Vorlieben geht.

Es ist wichtig, dass Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin diese Schwierigkeiten besprechen, damit Sie beide gelassen bleiben und sich keine unnötigen Sorgen machen.

Allgemeine Tipps und Hinweise

- Wechseln/entleeren Sie die Versorgung bevor Sie intim werden.
- Tragen Sie einen Beutelüberzug über Ihrer Versorgung, damit der Kunststoff nicht an Ihrer Haut klebt.
- Beutelüberzüge gibt es in zahlreichen Formen und Materialien von Baumwolle bis zu sinnlichem Satin.
- Geschlechtsverkehr ist für das Stoma nicht schädlich.
- Geschlechtsverkehr über das Stoma kann gefährlich sein und wird nicht empfohlen.
- Solange Ihre Versorgung sicher sitzt, können Sie jede Stellung wählen, ohne dass Stomabeutel oder -überzug beeinträchtigt werden oder es zu einem Verrutschen der Versorgung kommt.
- Werten Sie die Bedenken Ihres Partners nicht als Abweisung.
- Jede für beide Partner angenehme Position ist für den Sex geeignet.
- Bei Bedarf kann Ihr Stomatherapeut Sie an Fachtherapeuten oder eine entsprechende Stoma-Selbsthilfeorganisation verweisen, oder bestellen Sie sich bei Bedarf unseren Ratgeber "Stoma und Sexualität". Hier finden Sie weitere interessante Informationen.



*Dansac Ratgeber
"Stoma und Sexualität"*



Tipps und Hinweise für Männer

Die an der Sexualfunktion beteiligte Nerven- und Blutversorgung befindet sich in der Nähe der Blase und kann daher beim Entfernen der Blase beschädigt werden. Bei Männern führt dies zu Erektions- und Ejakulationsstörungen. Über diese Risiken wurden Sie vor der Operation eingehend informiert.

Bei Erektionsproblemen gibt es verschiedene Hilfsmöglichkeiten:

- Penisinjektionen
- Penisimplantate
- mechanische Erektionshilfen, z.B. Vakuumpumpen

Tipps und Hinweise für Frauen

Bei Frauen, deren Blase bei der Operation entfernt wurde, kann sich die Empfindung beim Geschlechtsverkehr in der Vagina ändern. Es kann über Monate zu Schmerzen, Berührungsschmerzen, Trockenheit oder Ausfluss aus der Vagina kommen. Es ist wichtig, dass Sie und Ihr Partner über diese Schwierigkeiten sprechen, damit Sie beide gelassen bleiben und sich keine unnötigen Sorgen machen.

- Verwenden Sie wasserlösliche Gleitmittel
- Behandlung mit einem Hormonersatzpräparat
- Östrogensalbe
- Änderung der Stellung beim Verkehr

Ihr Stomatherapeut kann Ihnen weitere Ratschläge geben.

Sport

Ein Stoma sollte Sie nicht davon abhalten, genauso wie vor der Operation Sport zu treiben oder körperlich aktiv zu sein. Sie müssen eine gewisse Zeit für Ihre Genesung einplanen – Gehen ist dabei ein guter Anfang. Gehen Sie nach der Operation im Haus oder im Garten umher. Denken Sie immer daran, dass mehr dazu gehört, wieder fit zu werden, als einen Kilometer zu joggen oder einen Satz Tennis zu spielen. Dreißig Minuten Gehen täglich tun Ihnen besonders gut. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrem Stomatherapeuten über Sportarten, die Sie ausüben können. Meiden sollten Sie Sportarten, die die Bauchdecke zu sehr belasten (Rudern, Gewichtheben, Ringen und Judo). Unbedenkliche Sportarten sind Leichtathletik, Turnen, Konditionstraining, Tennis, Fußball, Tanzen, Radfahren oder Schwimmen. Zum Schutz vor Verletzungen sollten Sie bei Ballspielen (Fußball, Tennis) eine sogenannte Prolapskappe als Schutz tragen. Sie wird von Ihrem Arzt rezeptiert und ist im Sanitätshaus erhältlich. Denken Sie daran, auch leichter Sport ist guter Sport – für Ihr Herz, Ihre Gelenke, Ihre Muskeln, Ihre Lungen und für Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Tipps und Hinweise

- Überanstrengen Sie sich nicht und hören Sie auf Ihren Körper (nehmen Sie sich nicht zu viel vor).
- Arbeiten Sie jeden Tag an sich und freuen Sie sich über jeden Erfolg – ganz egal wie klein er Ihnen auch erscheinen mag.

Schwimmen

Viele Menschen gehen gern schwimmen und es gibt keinen Grund, warum ein Stoma Sie davon abhalten sollte, im Pool, Schwimmbad oder im Meer zu schwimmen. Mit einer gut angepassten Stomaversorgung können Sie bedenkenlos schwimmen gehen. Es empfiehlt sich die Verwendung eines speziellen Badeanzuges bzw. einer Badehose mit innen eingearbeiteter Stomabeuteltasche. Spezielle Badebekleidung erhalten Sie im Sanitätshaus. Wenn Sie sich über längere Zeit im Wasser aufhalten wollen, sollten Sie um die Basisplatte zusätzlich einen Klebestreifen anlegen. Testen Sie das „Verhalten“ Ihrer Stomaversorgung in der Badewanne, bevor Sie zum ersten Mal ins Schwimmbad gehen.



Lene,
Stoma seit 1994

*Denken Sie daran:
Auch leichter Sport ist
guter Sport!*





BEDENKEN SIE

Im Allgemeinen können Sie Ihre gewohnte Arbeit wieder aufnehmen.



Denken Sie daran, Ihre Ersatzversorgung mit zur Arbeit zu nehmen.

Rückkehr zum Arbeitsplatz

Im Allgemeinen können Sie Ihre gewohnte Arbeit wieder aufnehmen. Wenn mit Ihrer Tätigkeit unabdingbar das Heben oder Tragen von Lasten verbunden ist, sollten Sie aus schon genannten Gründen mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Falls Ihnen eine Umschulung empfohlen wird, wenden Sie sich an Ihr Arbeitsamt. Niemand an Ihrem Arbeitsplatz muss von Ihrem Stoma erfahren, wenn Sie das nicht möchten. Wenn Sie einigen Kollegen/Kolleginnen über Ihre Operation erzählen möchten, überlegen Sie sich, wem Sie etwas erzählen wollen und was. Bevor Sie Ihre Arbeit wieder aufnehmen wollen, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen. Er wird Sie über Ihren Wiedereinstieg in den Arbeitsprozess informieren (z.B. Hamburger Modell, Halbtagsstätigkeit etc.). Ein Stoma bildet i.d.R. keine Einschränkungen für die Art oder Auswahl der Arbeiten, die Sie verrichten können. Als Stomaträger haben Sie Anspruch auf einen Behinderten- oder Schwerbehindertenausweis.

Nach den geltenden Bestimmungen des Gesetzes erhalten Sie u. a.

- steuerliche Vergünstigungen
- verbesserten Kündigungsschutz
- zusätzliche Urlaubstage

Das zuständige Versorgungsamt stellt auf Antrag den Grad der Behinderung fest. Der Ausweis wird im allgemeinen für die Dauer von 5 Jahren ausgestellt und nach erneuter Prüfung verlängert.

Tipps und Hinweise für den Arbeitsplatz

- Denken Sie daran, Ihre Ersatzversorgung mit zur Arbeit zu nehmen.
- Nehmen Sie zusätzlich Flüssigkeit mit zur Arbeit, um diese im Laufe des Tages zu trinken.
- Essen Sie regelmäßig während des Arbeitstages.
- Wenn Sie auf einer Baustelle arbeiten, sollten Sie über Ihrem Stoma eine Schutzkappe tragen (fragen Sie Ihren Stomatherapeuten oder Arzt).

Auf Reisen

Auch mit einem Stoma können Sie Urlaubs- oder Geschäftsreisen im In- und Ausland unternehmen.

Nehmen Sie stets Informationen zu Größe, Name, Bestellnummer und Hersteller Ihrer Stomaversorgung mit, falls Sie Ersatz benötigen. Auch die Telefonnummer des Lieferanten Ihrer Stomaversorgung kann hilfreich sein. Erkundigen Sie sich vorab, wo Sie Hilfe finden können, z. B. über den FgSKW (Fachgesellschaft Stoma Kontinenz und Wunde e.V.).

Denken Sie an Ihre Reisepackung! Bewahren Sie diese stets griffbereit auf. Tragen Sie auf der Reise bequeme und leicht zu handhabende Kleidung.

Denken Sie daran, dass Sie in südlichen Ländern mehr schwitzen, so dass die Versorgung schneller undicht werden kann. Ihr Vorrat an Versorgungsartikeln sollte deshalb größer als der zu Hause sein.

Reisekrankenversicherung

Eine Reisekrankenversicherung ist bei Auslandsreisen ein Muss. Es gibt zahlreiche Versicherungsgesellschaften, die Reisekrankenversicherungen anbieten – denken Sie daran, Vorerkrankungen und Krankheiten sowie die Tatsache anzugeben, dass Sie ein Stoma haben. So sichern Sie sich Ihren Versicherungsschutz für alle Eventualitäten. Fragen Sie besonders bei Reisen in tropische Länder Ihren Arzt nach evtl. auftretenden Risiken und Komplikationen. Er wird Sie über notwendige Impfungen und Vorbeugungsmaßnahmen informieren.

Stoma-Reise-Zertifikat

Dieses Reisezertifikat ist bei Ihrem Stomatherapeuten oder der örtlichen Stoma-Selbsthilfegruppe erhältlich. Das Zertifikat hilft Ihnen bei Ihrem Weg durch den Zoll und die Sicherheitskontrollen am Flughafen, wenn Erklärungen zu Ihrer Stomaversorgung nötig sind. Es wurde in verschiedene europäische Sprachen übersetzt, ist jedoch kein Ersatz für die gegenseitigen Abkommen der EU oder eine private Reisekrankenversicherung.



Nicole,
Stoma seit 2001



Heidi,
Stoma seit 2002



Führen Sie Ihre Stomaprodukte stets im Handgepäck bei sich!

Flugreisen

Tipps und Hinweise

- Führen Sie Ihre Stomaprodukte stets im Handgepäck bei sich. So sind Sie vor Überraschungen geschützt, wenn Ihr Gepäck nicht zum selben Zeitpunkt wie Sie am Urlaubsort eintrifft.
- Beachten Sie bitte bei der Mitnahme von Flüssigkeiten, wie z.B. Reinigungs lotion im Handgepäck, das maximal erlaubte Fassungsvermögen. Erkundigen Sie sich vorab über die geltenden Bestimmungen.
- Halten Sie ausgeschnittene Basisplatten bereit, da Scheren nur im aufgegebenen Gepäck erlaubt sind.
- Packen Sie die doppelte Menge an Stomaversorgungen ein wie Sie normalerweise benötigen.
- Bei Langstreckenflügen und Fernreisen kann es hilfreich sein, an den Urostomiebeutel einen Beinbeutel anzuschließen, um so die Kapazität zu erhöhen.
- Lassen Sie vor und während der Reise keine Mahlzeiten aus. Denken Sie daran, genügend zu trinken.
- Sicherheits-/Sitzgurte müssen auf Aufforderung angelegt werden. Versuchen Sie, den Gurt unter oder über Ihrem Stoma anzulegen.

Auto- oder Busreisen

Tipps und Hinweise

- Versuchen Sie, den Gurt unter oder über Ihrem Stoma anzulegen.
- Lassen Sie Ihr Zubehör bei Hitze nicht im Auto liegen, da das Haftmittel schmelzen kann.
- Eine Kühltasche kann zum Transport der Stomaversorgung im Sommer/bei Hitze sinnvoll sein.
- Bei langen Fahrten können Sie Ihren Urostomiebeutel an einen Nachtbeutel anschließen.
- Halten Sie für unerwartete Staus einen Nachtbeutel griffbereit.
- Es gibt die Möglichkeit, einen Schlüssel für Behindertentoiletten und das dazu gehörige WC-Verzeichnis zu erwerben. Adresse und Telefonnummer finden Sie unter www.dansac.de.

5. Anschlussheilbehandlung und Kur

Die Anschlussheilbehandlung (AHB)

Über eine AHB sollten Sie bereits im Krankenhaus mit Ihrem Arzt sprechen. Die AHB gibt Ihnen die Möglichkeit, körperliche und seelische Kräfte wieder herzustellen und Ihr Allgemeinbefinden zu verbessern. Die Kosten dieser Maßnahme übernehmen in der Regel die Rentenversicherungsanstalten, Krankenkassen oder andere soziale Träger.

Die Kur

Auch Kuren zur Wiederherstellung und Erhaltung der Arbeitsfähigkeit werden bei entsprechenden Voraussetzungen bewilligt. Sprechen Sie hierzu Ihren Arzt an.



6. Chemo- und Radiotherapie

Nach einer Krebsoperation kann auch eine weitere Behandlung z. B. mit einer Chemo- oder Radiotherapie angeraten werden.

Chemotherapie

Die Chemotherapie zielt darauf ab, das Wachstumspotenzial der Krebszellen im Körper zu zerstören.

Die Chemotherapie kann auf verschiedene Arten durchgeführt werden, z.B. als Dauertropfinfusion oder oral. Jeder Behandlungsverlauf ist individuell und wird mit Ihrem Onkologen (Facharzt für Krebserkrankungen) besprochen.

Patienten/Patientinnen fürchten die Nebenwirkungen der Chemotherapie wie Übelkeit und Haarausfall. Es gibt Gründe für diese Nebenwirkungen – diese müssen Sie mit Ihrem behandelnden Facharzt besprechen.

Radiotherapie

Bei der Radiotherapie werden Strahlen auf die Stelle gelenkt, an der der Krebs auftritt oder aufgetreten ist.

Tipps und Hinweise zur Chemo- und/oder Radiotherapie

- Rauchen vermindert die Wirkung Ihrer Behandlung.
- Denken Sie an ausreichende Flüssigkeitsaufnahme.
- Beachten Sie die Hinweise zur Ernährung nach der Operation und/oder sprechen Sie mit Ihrem Stomatherapeuten oder Arzt.
- Die Behandlung kann zu Geschwüren und Entzündungen im Mund und am Stoma führen.
- Größe und Form Ihres Stomas können sich während der Behandlung ändern.

7 . Wichtige Adressen

Deutsche ILCO e.V.

Die ILCO ist eine Selbsthilfegruppe für Stomaträger. 1972 wurde die ILCO ins Leben gerufen und arbeitet nach dem Motto: „Miteinander – Füreinander“. Sie ist in Deutschland flächendeckend vertreten. Ihr Betätigungsfeld beginnt oft schon im Krankenhaus als Besucherdienst bei operierten Stomapatienten und geht bis zum monatlichen Stammtischtreffen der Regionalgruppe. Auf Wunsch werden Ihnen gerne Kontaktadressen zugesandt:

Deutsche ILCO e.V.

Thomas-Mann-Str. 40 • 53111 Bonn
Tel. 02 28/33 88 94-50 • Fax 02 28/33 88 94-75
E-Mail: info@ilco.de • www.ilco.de

FgSKW (Fachgesellschaft Stoma Kontinenz und Wunde) e.V.

Beim FgSKW e.V. handelt es sich um einen Berufsverband für Pflegekräfte mit Weiterbildung Stoma, Inkontinenz, Wundversorgung und Ernährungsfragen. Das Arbeitsgebiet der Entero-stomatherapeuten umfasst die körperliche, seelische und soziale Wiedereingliederung des Patienten. Diese Pflegekräfte wurden ausgebildet, um Patienten vor und nach der Operation zu betreuen und zu beraten, den Patienten selbst oder evtl. die Angehörigen im Umgang mit den Versorgungsmitteln anzuleiten und zu beraten. Sie unterstützen das Krankenpflegepersonal in der postoperativen Pflege der Stomapatienten und helfen bei auftretenden Komplikationen. Auch nach der Krankenhauserlassung stehen Sie den Patienten bei auftretenden Problemen auf Wunsch zur Seite.

FgSKW

Fachgesellschaft Stoma Kontinenz und Wunde e.V.
Nikolaus-Groß-Weg 6 • 59371 Selm
Tel. 0 25 92/97 31 41 • Fax 0 25 92/97 31 42
E-Mail: info@fgskw.org • www.fgskw.org



A series of horizontal lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

Dedicated to Stoma Care

Dansac ist ein Anbieter von hochwertigen Stomaversorgungsprodukten und maßgeschneiderten Dienstleistungen. Im Einklang mit den neuen Anforderungen und Erfahrungen von Stomaträgern und Stomatherapeuten entwickeln wir kontinuierlich innovative und verbesserte Lösungen. Um den Dialog zu fördern und von Tabus zu befreien, konzipiert Dansac in Zusammenarbeit mit Stomaspezialisten in aller Welt Informationsmaterialien für Stomaträger und deren Familien.

Deutschland

Dansac GmbH

Kalscheurener Str. 2a • 50354 Hürth

Kostenfreie Service-Nummer Patientenberatung: 0800 / 888 33 88

Kostenfreie Service-Nummer Fachhandels- und Klinikberatung: 0800 / 560 07 59

Kundenservice Fax-Nr.: 02233 / 397-100

beratungsteam@dansac.com

www.dansac.de

Austria

Dansac Austria

Heinrich-Collin-Str. 1

1140 Wien

Tel.: 01 / 877 94 95 12

Fax: 01 / 877 94 95 13

office@dansac.com

www.dansac.at • www.estoma.at

Schweiz

Dansac Servicebüro

Bernstrasse 388

8953 Dietikon

Tel.: 044 / 7 30 50 10

Fax: 044 / 7 30 63 36

info@dansac.ch

www.dansac.ch • www.estoma.ch