
RATGEBER

Colostomie

Einleitung



Dieser Dansac Ratgeber enthält eine Vielzahl wertvoller Tipps und Anregungen für Sie als Betroffenen. 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. Besonderen 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.

Ihre Dansac GmbH

Inhalt

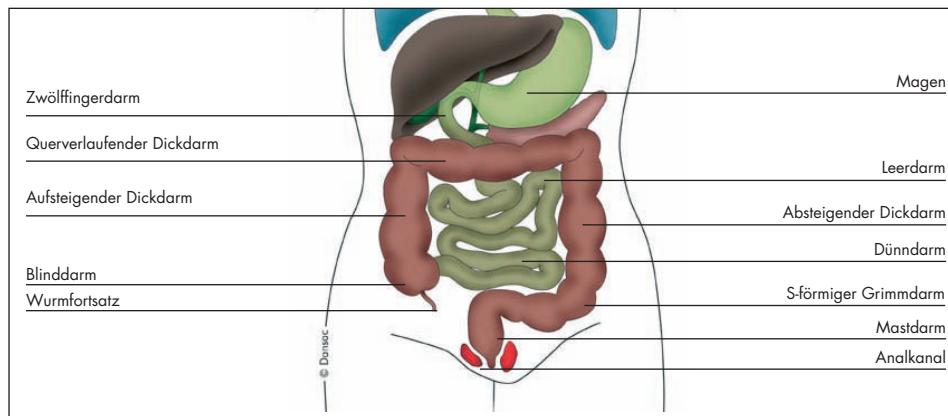
1. Anatomie und Physiologie des Magen- und Darmtraktes	5
2. Die häufigsten Colostomieformen	6
3. Die Versorgung Ihres Stomas	10
• Versorgungssysteme für die Colostomie	10
• Zubehör	11
• Versorgungswechsel	12
• Tipps zur Stomapflege	14
• Irrigation	16
• Komplikationen	18
• Hautkomplikationen	18
• Veränderungen des Stomas	19
4. Wieder zu Hause	20
• Tipps für den Alltag	22
• Ernährung	23
• Kleidung	27
• Partnerschaft	28
• Sexualität	29
• Tipps und Hinweise für Männer	30
• Tipps und Hinweise für Frauen	31
• Verhütung, Schwangerschaft, Geburt	31
• Sport	32
• Rückkehr zum Arbeitsplatz	33
• Medikamente	34
• Auf Reisen	35
• Flugreisen	36
• Auto- oder Busreisen	36
5. Chemo- und Radiotherapie	37
6. Anschlussheilbehandlung und Kur	38
7. Wichtige Adressen	39
8. Anhang	41
• Ersatzpackung	41
• Reisepackung	41

1. Anatomie und Physiologie des Magen- und Darmtraktes

Im Mund beginnt der Verdauungsvorgang bereits durch Zerkleinern der Nahrung mit den Zähnen und das Durchmischen mit dem Speichel, der das erste Verdauungsssekret enthält. Durch die Speiseröhre wird der Speisebrei nun weiter in den Magen transportiert. Der Magen dient als Speicherorgan (Reservoir). Er durchmischt den Speisebrei gründlich mit Magensaft, ein weiteres Verdauungsssekret. Ab hier wird die Nahrung flüssig weitertransportiert und portionsweise in den Zwölffingerdarm abgegeben. Hier treten mit dem Gallensekret und dem Bauchspeichel die wichtigsten Verdauungssubstanzen (Enzyme) hinzu, die Nahrung wird im Zwölffinger- und Leerdarm in kleinste Teile zerlegt und vom Darm aufgenommen (resorbiert). Der Darminhalt bleibt weiterhin flüssig. In vermindertem Umfang nimmt er auch noch Nährstoffe im Krummdarm auf.

Die wichtigste Funktion des Dickdarms ist der Wasserentzug aus dem übriggebliebenen, zumeist unverdaulichen Darminhalt. Im Unterschied zum sonstigen Verdauungstrakt ist er bakteriell besiedelt. Diese Bakterien setzen bei Stoffwechselfvorgängen Gase frei, die als Darmgase entweichen. Der eingedickte Stuhlbrei wird durch Darmbewegungen (Peristaltik) in den Mastdarm transportiert, der als Reservoir dient. Durch Reizung des inneren Schließmuskels kommt es zum Stuhldrang, der dann zur willkürlichen Entleerung führen kann.

Abbildung: Magen-Darmtrakt



2. Die häufigsten Colostomieformen

Ein Stoma (griechisch: Mund, Öffnung) ist eine operativ hergestellte Öffnung in der Bauchdecke zur Ausleitung von Stuhl oder Urin.

Eine Stomaanlage wird dann notwendig, wenn die normale Funktion des Darmes krankheitsbedingt verändert ist:

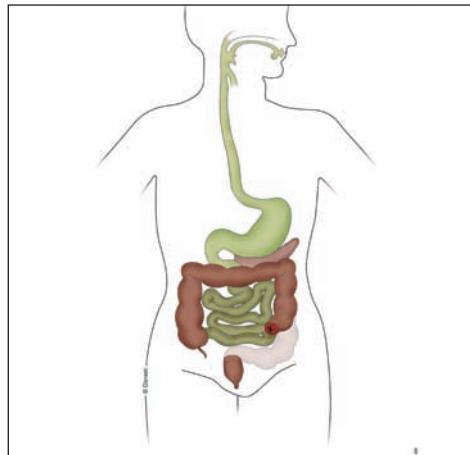
- weil die permanente Stuhlpassage behindert wird durch ein Geschwulst, einen Darmverschluss, Missbildungen oder Entzündungen.
- weil der natürliche Verschlussmechanismus versagt; z. B. bei Geschwulsterkrankungen, neurologischen Erkrankungen oder Verletzungen.
- oder weil ein Darmanteil nach einer Operation oder einer akuten Entzündung stuhlfrei gehalten werden muss; z. B. bei Geschwulsterkrankungen, neurologischen Erkrankungen oder Verletzungen, Divertikulitis (entzündliche Darmausstülpungen) oder Fisteln.

Stomata im Dickdarmbereich werden auch nach der Stelle benannt, an der sie ausgeleitet werden:

- Sigma-Colostomie (im S-förmigen Grimmdarm = Sigma)
- Transversostomie (im Querdarm = Transversum)

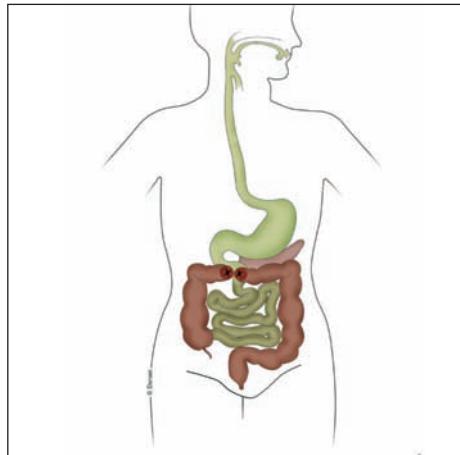
Die **Sigma-Colostomie** ist eine Stomaanlage, die meist im linken Unterbauch positioniert wird, wenn eine Erkrankung die Entfernung des Mastdarms und/oder von Teilen des Dickdarms erforderlich macht. Um den Mastdarm, z. B. bei entzündlichen Prozessen „stuhlfrei“ zu halten, kann dieses Stoma auch vorübergehend (temporär) angelegt werden. Eine dauerhafte Stomaanlage wird notwendig, wenn z. B. der Schließmuskel am After entfernt werden musste und die Ausscheidungen nicht mehr willkürlich kontrolliert werden können. Die Konsistenz der Ausscheidungen bleibt meistens wie vor der Operation, d. h. wie bei normalem Stuhlgang.

Abbildung: Sigma-Colostomie



Transversostomie: Bei Erkrankungen im Bereich des absteigenden Dickdarms wird ein Stoma im querverlaufenden Dickdarm (Colon Transversum) angelegt. Der querverlaufende Dickdarm wird doppelt ausgeleitet, d. h. es gibt zwei Öffnungen. Man unterscheidet zwischen einem stuhlfördernden, zuführenden „Schenkel“ und einem Schleim absondernden, abführenden „Schenkel“ des Darms. Die Sekrete des abführenden Schenkels werden auf natürlichem Wege über den Anus ausgeschieden und sind bei unerwarteter Entleerung kein Grund zur Beunruhigung. Das Stoma soll den abführenden Darmschenkel ruhigstellen, d. h. von der Stuhlpassage freihalten (s. temporäre Colostomie).

Abbildung: Transversostomie

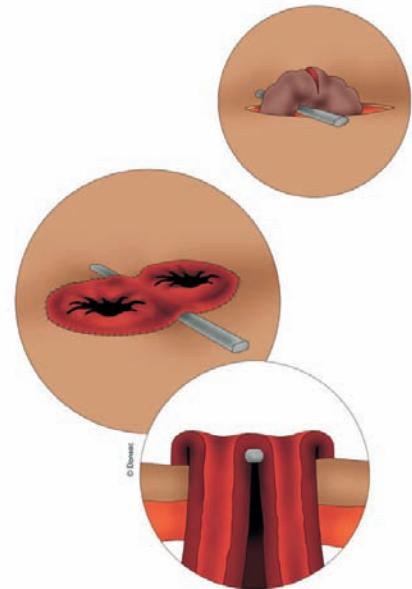


Eine **temporäre Colostomie** (doppelläufige Colostomie) hat zwei Öffnungen. Eine Öffnung fördert Stuhl (Verbindung zum Magen) und die andere Öffnung ist über den Restdarm mit dem After verbunden. Der Restdarm kann von Zeit zu Zeit ebenfalls Stuhl fördern, z. B. durch Schleimabsonderung oder weil Stuhl von der einen Darmöffnung in die andere hineinfließen kann. Dieser Stuhl wird auf natürlichem Wege auf der Toilette entleert.

Ihr Chirurg hat Sie darüber aufgeklärt, wie lange das vorübergehende Stoma getragen werden muss.

Hinweise

- Ihr Stoma kann oval oder rund sein.
- Es können größere Hautschutzplatten erforderlich sein.
- Wegen Schleim, der aus der stillgelegten Öffnung austritt und das Haftmittel schnell auflöst, kann ein häufigerer Wechsel des Stomabeutels erforderlich sein.



3. Die Versorgung Ihres Stomas

Versorgungssysteme für die Colostomie

Wir unterscheiden zwischen ein- und zweiteiligen geschlossenen 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 ermöglicht gleichzeitig der Haut um das Stoma herum zu „atmen“.

Der Colostomiebeutel sollte 1 – 3 mal täglich gewechselt werden, wenn der Darm gefördert hat. Die Basisplatte der zweiteiligen Versorgung kann ca. 2 bis maximal 4 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.



1-teilige Versorgung



2-teilige Versorgung



Colostomiebeutel sind mit einem Filter versehen, der entstehende Gase geruchsfrei entweichen lässt.

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.

Geruchsbanner:

Tropfen, die zum Neutralisieren von Gerüchen und Gasen in den Beutel gegeben werden.

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 gegen Verunreinigungen durch Stuhl 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.

Vorbereitung



Legen Sie alle benötigten Materialien griffbereit!

Legen Sie alle notwendigen Materialien vor Beginn des Versorgungswechsels griffbereit. Damit die neue Versorgung gut hält, muss die stomaumgebende Haut trocken sein.



Zum Versorgungswechsel benötigen Sie:

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

Durchführung des Versorgungswechsels

1. Machen Sie die Stelle am Körper frei (mit Wäscheklammern oder Sicherheitsnadeln lassen sich Kleidungsstücke festklemmen).
2. 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.
3. Schneiden Sie, wenn erforderlich, die Hautschutzplatte der neuen Versorgung zur benötigten Größe aus.
4. Feuchten Sie einen Teil der bereitgelegten Kompressen mit lauwarmem Wasser an. Reinigen Sie nun das Stoma und die umgebende Haut mit diesen Kompressen von außen nach innen.
5. Trocknen Sie die Haut gründlich mit den trockenen Kompressen ab.
6. Ziehen Sie die Schutzfolie der neuen Hautschutzplatte erst kurz bevor Sie die Platte anbringen ab.
7. Zentrieren Sie die Lochöffnung der Platte über dem Stoma.
8. 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

1. Geben Sie den gebrauchten Versorgungsbeutel sowie die verwendeten Kompressen in den Entsorgungsbeutel.
2. Knoten Sie diesen zu und entsorgen Sie ihn im Restmüll.



Dansac Pflegebroschüre:
Der Wechsel einer
Colostomieversorgung –
Schritt für Schritt erklärt.



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

Tipps zur Stomapflege



Denken Sie daran, Ihre Versorgung regelmäßig zu wechseln!

Sie können die Basisplatte eines zweiteiligen Systems 2 – 4 Tage belassen, wechseln Sie den Beutel bei Bedarf, in der Regel 1 – 3 mal täglich.

Zum Schutz der Kleidung ist es beim Versorgungswechsel ratsam, ein Handtuch und einen Entsorgungsbeutel im Hosenbund/Rockbund zu befestigen.

Hautpflege



Mehr Schutz für die beanspruchte Haut durch Dansac Skin Creme

- Vergessen Sie nicht, in regelmäßigen Abständen die Haare im stomaumgebenden Bereich zu entfernen. Damit wird einer Entzündung der Haarwurzeln vorgebeugt. Sie können zum Schutz z. B. 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.
- 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 immer von außen nach innen.

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

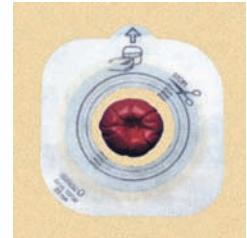
→ Krümel bleiben auf der Haut

Optimale Anpassung

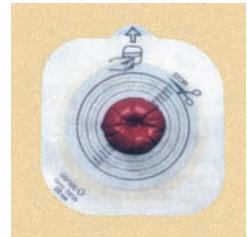
- Nicht alle Stomata sind rund. Achten Sie daher darauf, dass sich die Lochgröße der Hautschutzplatte dem Stoma genau anpasst. Die Haut um das Stoma muss vollständig abgedeckt sein, damit sie nicht mit Stuhl in Berührung kommt, da es sonst zu einer Entzündung kommen kann.
- Zum Abmessen Ihres Stomas 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.

Haftung der Hautschutzplatte

- Die neue Hautschutzplatte haftet besser, wenn Sie sie vor der Anwendung anwärmen (z. B. zwischen Ihren Händen oder Ihrem Bund und Körper).



falsch



richtig

Bei Fragen
zu unseren Produkten
und deren Anwendung:



Rufen Sie uns an:
08 00/888 33 88
gebührenfreies Beratungstelefon

Irrigation



Die Irrigation ist eine Methode zur Darmspülung, bei der der Darm über das Stoma in regelmäßigen Intervallen mit Wasser gefüllt wird. Der gesamte Vorgang bedarf des Zugangs zu einer Toilette und sauberen Wassers und dauert ca. 60 – 90 Minuten.

Die Irrigation muss vom Arzt genehmigt werden, die Anleitung erfolgt durch Stomatherapeuten. Die Irrigation wird in der Regel einmal pro Tag oder einmal in 2 Tagen, wenn möglich zur gleichen Zeit, durchgeführt. Es kann 2 – 3 Wochen dauern bis sich die notwendige Routine entwickelt.

Die Anwendung der Irrigation erfolgt i.d.R. erst einige Wochen nach der OP. Erst dann ist die Stuhlkonsistenz wieder gleichmäßig und die Kreislaufsituation des Stomaträgers hat sich stabilisiert.

Der Vorteil dieser Entleerungsmethode ist eine stuhlfreie Zeit von 24 – 48 Stunden. In dieser entleerungsfreien Zeit erfolgt die Versorgung nur mit einer unauffälligen Stomakappe oder einem Minibeutel.

Tipps zur Irrigation

Probleme beim Einführen des Konus

- Versuchen Sie sich zu entspannen.
- Bewegen Sie den Konus in der Stoma-Öffnung umher.

Unbehagen oder Schmerzen beim Wassereinlauf

- Unterbrechen Sie den Wasserfluss.
- Massieren Sie sanft Ihren Unterleib.
- Das Wasser darf nicht zu schnell fließen.
- Achten Sie darauf, dass das Wasser nicht zu heiß oder zu kalt ist.
- Vermeiden Sie Luftblasen im Irrigationsschlauch.
- Bewegen Sie sich und ändern Sie die Position.

Falls das Wasser nicht einfließt:

- Hängen Sie den Wasserbehälter höher.

Wenn das Wasser nicht heraus fließt:

- Ändern Sie Ihre Position.
- Bewegen Sie sich.
- Nehmen Sie ein heißes Getränk zu sich.

Falls das Stoma während der Irrigation tätig wird:

- Es können kürzere Abstände zwischen den Irrigationen notwendig sein.
- Es kann mehr Wasser benötigt werden.

Unterwegs

- Tragen Sie das Irrigations-Set, Gürtel und Versorgung stets im Handgepäck.
- Denken Sie an einen Befestigungshaken zum Aufhängen des Wasserbehälters.
- Verwenden Sie zur Irrigation ausschließlich Trinkwasserqualität.

Wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Stomatherapeuten.



Komplikationen



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

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 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 verursachen kann. 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.

Pilzkrankung

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 Pilzkrankungen vorbeugen. Zur weiteren Abklärung und Behandlung sollten Sie sich an Ihren Stomatherapeuten oder Arzt wenden.

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. Führen Sie bei ausgeprägter Körperbehaarung im Bereich der Hautschutzplatte eine regelmäßige Rasur durch, um eine **Entzündung der Haarbälge** vorzubeugen.

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 ständig 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!

4. Wieder zu Hause



Mein Körper
– nach der Stomaoperation

Dansac Ratgeber
"Mein Körper nach der
Stomaoperation"

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 stabilisieren Sie Ihren Kreislauf und beugen dem Blähungsgefühl und Unwohlsein im Bereich des Beckens und der unteren Extremitäten vor.

Um unnötigen Unterleibsbeschwerden und der Gefahr einer Herniebildung 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
- Bügeln

In den ersten Wochen nach der Operation sollten Sie sich nicht ans Steuer setzen, da die Nebenwirkungen der Medikamente 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.

Es ist nicht ungewöhnlich, dass Sie auch nach dem operativen Verschluss des Anus den Drang haben, sich auf gewohnte Weise entleeren zu wollen. Hier handelt es sich um ein ganz normales Gefühl, das gelegentlich auftreten kann. Manchmal hilft es, sich auf die Toilette zu setzen, bis dieser Drang vorbei ist.

Wenn Sie nach Hause kommen, müssen Sie sich auch um die ausreichende Bevorratung mit Stomaversorgungsartikeln und deren Zubehör befassen. Ihre Stomaversorgung und das dazugehörige Zubehör kann Ihr Arzt nach Bedarf verschreiben. Sie sind i.d.R. mit einer Zuzahlung 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 das Stoma 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.

Ihre Stomaversorgung
ist erhältlich bei:
Sanitätshäusern,
Homecare-Unternehmen,
und Apotheken.



Fragen zu
Zuzahlungen?
www.dansac.de



Tipps für den Alltag



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

- Führen Sie immer eine komplette Stomaversorgung bei sich, 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.
- Duschen und Baden ist auch mit Beutel möglich. Bei Beuteln mit Filtern den Filter ab kleben, sonst wird er durch die Nässe funktionsuntüchtig (Abdeckplättchen liegen in der Packung).
- 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.

Ernährung

Denken Sie daran, dass Essen Freude bereiten soll! Unser Körper benötigt zur Genesung und zum Gesundsein eine Auswahl unterschiedlicher Nahrungsmittel. Es ist wichtig zu wissen, was man isst und dabei für Ausgewogenheit zu sorgen.

Durch Ausschaltung eines Dickdarmanteils kommt es prinzipiell auch zu einem Funktionsverlust. Dieser Funktionsverlust beschränkt sich in der Regel auf die Wasseraufnahme, Vitamin B12 und manche Medikamente (fragen Sie Ihren Arzt), betrifft aber nicht die Aufnahme von Nährstoffen. Deshalb kommt es auch nicht zu Mangelerscheinungen oder Störungen der Nährstoffaufnahme infolge der Stomaanlage.

Sie sollten folgende Hinweise beachten:

Ernährung nach der Operation

- Nehmen Sie mehrere kleine 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 verdaubar.

Speziell in der ersten Zeit nach einer Stomaanlage oder bei auftretenden Verdauungsstörungen ist es sinnvoll, einen Ernährungsplan zu führen. Darin notieren Sie genau Art, Menge und Zeitpunkt der aufgenommenen Nahrungsmittel und Getränke sowie Entleerungszeitpunkt, Stuhlbeschaffenheit oder Besonderheiten (z. B. Blähungen). Auf diese Weise werden Sie einfach und schnell herausfinden, welche Nahrungsmittel für Sie unangenehme Begleiterscheinungen hervorrufen können.

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

Wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, denn der Wasserentzug erfolgt im Dickdarm. Ca. 2 ½ Liter Wasser benötigt Ihr Körper täglich zur ausreichenden Flüssigkeitsversorgung.



Achten Sie auf ausgewogene Ernährung!



Geruchsbildung

Ein paar Tropfen Geruchsneutralisierer, Vanilleessenz oder flüssigen Süßstoff im Stomabeutel können geruchshemmend wirken.

Wirkungsweise einzelner Lebensmittel:

Geruchsfördernd:		Geruchshemmend:	
Eier	Zwiebel	Spinat	Joghurt
Fleisch	Knoblauch	grüner Salat	Quark
Fisch	Pilze	Petersilie	Preiselbeeren, -saft
Spargel	verschiedene Käse		

Blähungen

Einige Menschen neigen mehr zu Blähungen als andere. Haben Sie bereits vor der Operation häufiger an Blähungen gelitten, wird sich dies auch nach der Operation nicht ändern.

Blähungen können durch Verschlucken von Luft und nach dem Genuss kohlesäurehaltiger Getränke, durch Sprechen beim Essen, Rauchen, Kaugummi kauen und verschiedene Speisen verursacht werden.

Blähend:		Blähungshemmend:	
Eier	Schwarzwurzeln	Preiselbeeren, -saft	Zimt in Speisen und Getränken (nicht in der Schwangerschaft)
Zwiebeln/Knoblauch	roher Paprika	Joghurt	
Kohlarten	Zuckermais	Quark	
Hülsenfrüchte	Aprikosen	Kümmel-, Anis-, Fencheltee	
Lauch	Bananen		
frisches Brot	Gurken		
kohlensäurehaltige Getränke, Bier	Pilze, Bohnen		
	Brezel		

Durchfall/Verstopfung



Auch manche
Medikamente, wie Schmerz-
mittel, können zu Verstop-
fung führen.



Wenn Ihr Stuhl lose und wässrig ist und Sie Ihre Stomabeutel häufiger als gewohnt austauschen müssen, kann z. B. eine Erkrankung oder Magenverstimmung die Ursache sein. Hält dieser Zustand über 48 Stunden an, sollten Sie ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Aufgrund des vermehrten wässrigen Ausstoßes aus dem Stoma kann das Tragen eines entleerbaren Stomabeutels sinnvoll sein.

Es kann sein, dass Ihre Colostomie nicht täglich arbeitet. Wenn nach 3 Tagen kein Stuhlgang erfolgt und Sie sich unwohl fühlen, sollten Sie Ihren Arzt oder Ihren Stomatherapeuten aufsuchen.

Folgende Lebensmittel wirken bei den meisten Menschen abführend bzw. stopfend:

Abführend:

(größere Mengen)	evtl. rohes Obst
Kaffee	oder Gemüse
Alkohol	Bratensaft
Zucker	scharfe Gewürze
Pflaumen, -saft	Weizenkleie
Sauerkraut, -saft	rohe Milch
Bohnen	fette Speisen
	Coca Cola

Stopfend:

gekochter Fisch	Weißbrot, Toast
gekochtes Fleisch	gekochte Milch
gekochtes Gemüse	Schokolade
Sellerie	Nüsse, Rosinen
Kartoffeln	Rotwein
Reis	geriebener Apfel
Mais	Bananen

Kleidung

In den ersten Wochen 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. 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.



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

Sexualität

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

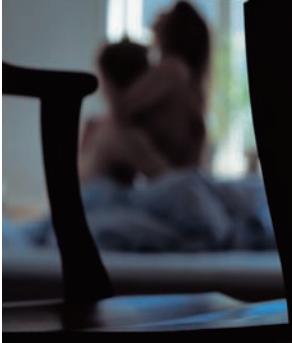
Es können auch Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und fehlendes Interesse am Sex auftreten. Das ist nicht ungewöhnlich und in den meisten Fällen nur eine vorübergehende Erscheinung, jedoch kann diese Erfahrung besorgniserregend sein und bei Ihnen der Eindruck entstehen, dass die Lust und der Spaß am Sex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



Dansac Ratgeber
"Stoma und Sexualität"



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.
- Sie können auch einen Minibeutel oder eine Stomakappe verwenden.
- 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.

Tipps und Hinweise für Männer

Bei Erektionsproblemen gibt es verschiedene Hilfsmöglichkeiten:

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

Tipps und Hinweise für Frauen

Bei Frauen, deren Rektum 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.

Verhütung, Schwangerschaft und Geburt

Die Operation und die Art Ihres Stomas können sich auf die Zuverlässigkeit der von Ihnen verwendeten Anti-Baby-Pille auswirken. Die Wahl der Verhütungsmethode sollten Sie mit Ihrem Arzt, Gynäkologen oder Stomatherapeuten besprechen.

Ein Stoma ist kein Hindernis für die Schwangerschaft und Geburt. Jedoch wird aus Gründen der Eingewöhnung nach einer Stomaoperation meist eine Wartezeit von ein bis zwei Jahren vor einer Schwangerschaft empfohlen. Generell gibt es keinen Grund, warum Sie kein Baby haben sollten. Wichtig ist jedoch, dass Sie mit Personen sprechen, die Ihnen helfen können – mit Ihrem Arzt, Gynäkologen und Stomatherapeuten.

Das Stoma kann anschwellen und in der Mitte der Schwangerschaft mehr als üblich hervortreten. Das Stoma erreicht nach der Entbindung meist wieder seine normale Größe.



Sport



Denken Sie daran:
Auch leichter Sport ist guter 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.

Ein Minibeutel oder eine Stomakappe kann beim Schwimmen praktisch sein. Wenn Sie sich über längere Zeit im Wasser aufhalten wollen, sollten Sie um die Basisplatte zusätzlich einen Klebestreifen anlegen.

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 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).



Im allgemeinen können Sie Ihre gewohnte Arbeit wieder aufnehmen.



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



Medikamente

Bei jedem Stomaträger kann die Einnahme von Medikamenten Probleme verursachen.

Jedes über den Mund aufgenommene Medikament wird in erster Linie über den Ansatz des Dünndarms absorbiert. Viele Faktoren beeinflussen die Absorption von Medikamenten durch den Körper je nach Art, Dosierung und Art der Einnahme des Medikaments. Auch das Stoma kann sich auf diesen Vorgang auswirken.



Erinnern Sie Ihren Arzt oder Apotheker stets an Ihr Stoma, wenn neue Medikamente verschrieben werden oder Sie rezeptfreie Medikamente kaufen.

Beachten Sie:

- Dragées niemals zerdrücken.
- Dragées sind nicht leicht absorbierbar, eventuell sollten Sie zu einer Alternative greifen.
- Kautabletten/lösliche Tabletten sind einfacher zu absorbieren.
- Einige Tabletten führen zu Änderungen von Farbe und Geruch des Stuhlgangs.
- Antibiotika können Durchfall verursachen.
- Führen Sie keine Medikamente in das Stoma direkt ein, außer unter Aufsicht Ihres Stomatherapeuten.
- Fragen Sie Ihren Apotheker oder Stomatherapeuten um Rat.

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 ECET.

Denken Sie stets an Ihre Reisepackung! Bewahren Sie Ihre Reisepackung 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. Falls Sie nur geschlossene Stomabeutel verwenden, packen Sie einige entleerbare Ausstreifbeutel für Notfälle, wie z. B. Durchfall ein.

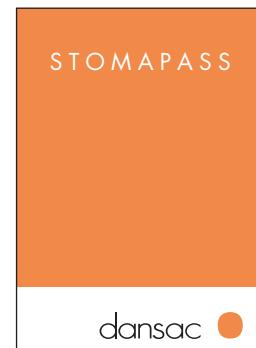
Reisekrankenversicherung

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

Das Reisezertifikat ist Bestandteil des Dansac Stomapasses. 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.



Dansac Stomapass:
Zum Eintrag Ihrer
persönlichen Stoma- und
Versorgungsdaten.



Führen Sie Ihre Stomaprodukte stets im Handgepäck bei sich!

Flugreisen

Tipps und Hinweise

- Führen Sie Ihre Stomaprodukte stets im Handgepäck bei sich, nicht bei Ihrem aufgegebenem Gepäck. So sind Sie vor Überraschungen geschützt, wenn Ihr Gepäck nicht zum selben Zeitpunkt wie Sie am Urlaubsort eintrifft.
- Beachten Sie 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.
- Lassen Sie vor und während der Reise keine Mahlzeiten aus. Denken Sie daran, genügend zu trinken und seien Sie vorsichtig mit Alkohol.
- 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.
- Es gibt die Möglichkeit, einen Schlüssel für Behindertentoiletten und das dazugehörige WC-Verzeichnis zu erwerben. Adresse und Telefonnummer finden Sie unter www.dansac.de

5. 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 Dauertropf-infusion 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.
- Es können Medikamente erforderlich sein, um Ihren Stuhl einzudicken. Sprechen Sie mit Ihrem Stomatherapeuten oder Arzt.
- Wenn die Konsistenz des Stuhles flüssig wird, kann die Verwendung von entleerbaren Stomabeuteln erforderlich werden.
- Die Behandlung kann zu Geschwüren und Entzündungen im Mund und am Stoma führen.
- Größe und Form Ihres Stomas können sich während der Behandlung ändern.



6. 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.



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 Krankenhausentlassung 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

Weitere nützliche Adressen erhalten Sie unter www.dansac.de

8. Anhang

Packungen

Ersatzpackung

Eine Ersatzpackung enthält:

- eine Stomaversorgung
(ausgeschnitten/vorgestanzt und gebrauchsfertig)
- Feucht- und Trockenvliestücher
- Entsorgungsbeutel

Reisepackung

Eine Reisepackung enthält:

- Stomaversorgungen
- Feucht- und Trockenvliestücher
- ggf. Irrigationsset
- ggf. Haken und Klammern für die Irrigation
- Entsorgungsbeutel
- sonstige von Ihnen verwendete Produkte

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