



Stoma
Skin
Soul



Urostomie Ratschläge & Tipps

Jim, Stoma Kämpfernatur

Eine Stoma-Operation kann eine einschneidende und emotionale Erfahrung sein. Es ist nicht einfach, zu wissen welche Fragen man stellen und wie man sich vorbereiten soll.

Mit dieser Broschüre wollen wir auf Ihre Sorgen und Bedenken zum Thema Stoma eingehen. Wir haben allgemeine Informationen und Ratschläge zum Leben mit einem Stoma bereitgestellt, um Ihren Übergang von der Zeit vor der Operation bis zur Entlassung aus der Klinik zu unterstützen.

Die in diesem Ratgeber gewählte Form bezieht sich immer auf alle Geschlechter. Auf eine Mehrfachbezeichnung wurde zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

Einführung

Ratschläge & Tipps zur Urostomie

„Ich lebe seit zweieinhalb Jahren mit einem Stoma. Menschen, die auf eine Harnableitung warten, möchte ich Unterstützung anbieten, damit Sie hoffentlich beruhigter der Operation und anschließenden Unterstützung durch Stomatherapeutinnen und Stomaproducte entgegen blicken können. Es ist wichtig, das richtige Product zu finden, das den eigenen Bedürfnissen und der Lebensweise entspricht.“

Graham, Stoma Kämpfernatur

Inhalt

Allgemeine Informationen zum Stoma und zur Operation	4
Was ist eine Urostomie bzw. ein Stoma?	4
Der Verdauungsapparat	4
Warum wird bei Ihnen eine Urostomie angelegt?	5
Wie wird das Stoma angelegt?	5
Wie wird das Stoma aussehen und sich anfühlen?	5
Wo wird sich das Stoma befinden?	6
In der Klinik – die ersten Tage nach der Operation	8
Aufwachen mit einem Stoma	8
Wie funktioniert das Stoma?	8
Pflege von Stoma und Haut	9
Versorgungssysteme	9
Die erste Zeit – Ratschläge und Tipps	10
Wechsel der Versorgung	11
Entsorgung	12
Haarentfernung um das Stoma herum	12
Entlassung nach Hause – Leben mit einem Stoma	13
Die ersten Tage und Wochen nach der Operation	13
Phantomgefühle im Rektum	13
Ernährungs-Management	14
Reisen	18
Körperliche Aktivitäten	21
Rückkehr an den Arbeitsplatz	23
Gefühlsleben und Sexualität	24
Weitere hilfreiche Ratschläge und Links	25

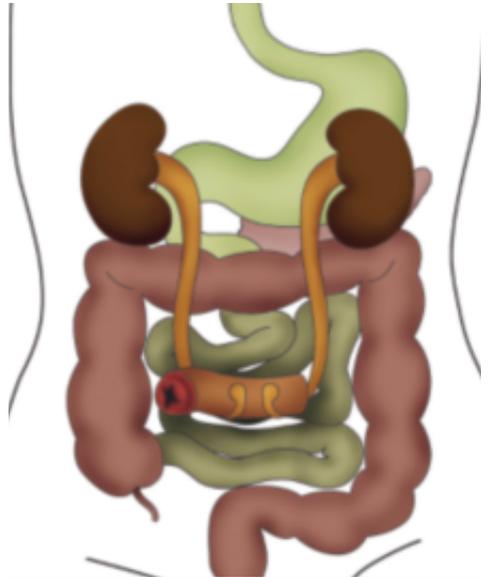
Allgemeine Informationen Zu Ihrem Stoma

Was ist eine Urostomie bzw. ein Stoma?

Ein Stoma ist eine chirurgisch angelegte Öffnung im Darm-Trakt oder innerhalb der Harnwege.¹

Stomata können, je nach Ursache, vorübergehend oder dauerhaft angelegt werden. Es gibt drei Arten von Stomata, und die Art des Stomas, das Sie bekommen, wird Urostoma genannt.

Wird Ihre Blase entfernt oder umgangen, braucht es einen neuen Weg, um den Urin abzuleiten. Die verbliebenen Harnleiter werden in ein Stück Darm angenäht, welches dann durch die Bauchdecke nach außen geleitet wird. Diese Urostomie (Ileumconduit) dient nun der Ableitung des Urins aus dem Körper.²



Harnableitung nach Anlage eines
Urostomas (Ileumconduits)

Allgemeine Informationen

Anlage einer Urostomie

Warum wird bei Ihnen eine Urostomie angelegt?

Es gibt eine Reihe verschiedener Erkrankungen, die die Anlage einer Urostomie notwendig machen können. Zu diesen Erkrankungen gehören unter anderem:

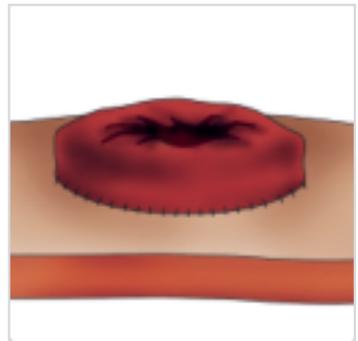
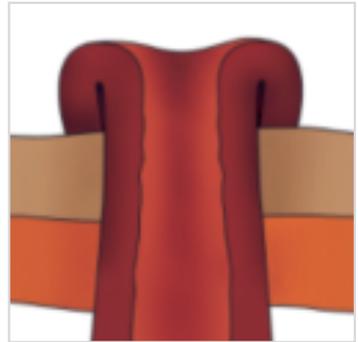
- Blasenkrebs
- Angeborene Probleme wie Spina bifida, Zerebralparese oder Missbildung der Harnwege
- Neurologische Probleme oder Verletzungen der Wirbelsäule
- Gynäkologische Probleme
- Schwere Inkontinenz oder Harnverhalt

Ihr Arzt und Ihre Stomatherapeutin werden Ihnen den Grund des Eingriffs erläutern und die Notwendigkeit eines Stomas mit Ihnen besprochen haben.

Möglicherweise haben Sie weitere Fragen und Anliegen. Deshalb ist es ratsam, ein Notizbuch oder ein Patiententagebuch zu führen, in das Sie diese eintragen können. Auf diese Weise vergessen Sie nicht, wichtige Fragen bei Terminen bei Ihrer Stomatherapeutin oder Ihrem Arzt oder einer anderen medizinischen Fachkraft zu stellen.

Wie wird das Stoma aussehen und sich anfühlen?

Sie sehen feuchte rote Schleimhaut. Dies ist die innere Schicht des Darms. Seine Farbe und Textur ähnelt der Mundschleimhaut. Es gibt keine Nervenenden am Stoma, d. h. es hat kein oder nur wenig Gefühl. Daher ist es nicht schmerzhaft, Ihr Stoma zu berühren, doch aufgrund einer Vielzahl kleiner Blutgefäße kann es leicht bluten, wenn es gestoßen oder gerieben wird (z. B. beim Waschen). Dies ist ganz normal.³



Stoma



Stoma nach der Operation

Allgemeine Informationen

Wo wird sich das Stoma befinden?

Es ist wichtig, dass das Stoma richtig positioniert ist. Nur so können die Versorgungsprodukte sicher und komfortabel haften. Die richtige Positionierung trägt außerdem dazu bei, dass Sie nach der Operation Ihre gewohnte Kleidung tragen und Ihren Aktivitäten nachgehen können.⁴

Ihre Stomatherapeutin oder der Arzt wird in der Regel vor der Operation die bestmögliche Positionierung gemeinsam mit Ihnen festlegen. Die Stelle für das Stoma sollte idealerweise in einem Bereich ohne Hautfalten oder Narben markiert werden, um den sicheren Sitz der Stomaversorgung zu gewährleisten. Die Gefahr von Undichtigkeiten wird verringert. Nach Prüfung Ihrer Bauchdecke im Stehen, Sitzen und Liegen markiert der Stomatherapeut oder der Arzt die entsprechende Stelle.

Die richtige Stelle wird mit einem wasserfesten Stift markiert, damit diese während der Operation für den Chirurgen erkennbar ist.

Sie haben die Möglichkeit, anhand eines Stoma-Modells zu lernen und zu üben, wie man die Stomaversorgung anbringt und den dazugehörigen Beutel öffnet und schließt.





Wohlfühlen in der eigenen Haut

Jim, Stoma Kämpfernatur

In der Klinik

Die ersten Tage nach der Operation

Aufwachen mit einem Stoma

Wenn Sie nach der Operation aufwachen, tragen Sie einen transparenten Beutel. Die Schleimhaut des Stomas ist geschwollen. Durch diesen transparenten Beutel kann das Klinikpersonal Ihr Stoma nach der Operation kontrollieren.

Sie haben auch weitere Versorgungungen wie Drainagen auf dem Bauch.

Am Anfang fühlen Sie sich vielleicht geschwächt und emotional aufgewühlt. Dies ist völlig normal, und es kann eine Weile dauern, bis man die Operation verarbeitet hat.

Wann beginnt das Stoma zu arbeiten?

Eine Urostomie beginnt sofort mit dem Transport des Urins. Das Volumen ist individuell unterschiedlich. Zunächst kann der Urin eine leicht rötliche Farbe haben. Nach einigen Tagen wird er jedoch wieder seine normale Farbe annehmen.

Schleim

Ihre Urostomie besteht aus einem Stück Darm. Dieser produziert Schleim, um sich vor Stuhl zu schützen. Dieser Prozess wird nicht aufgehalten, obwohl der Darm als Röhre umfunktioniert wurde.



Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen, auch wenn sie Ihnen unangenehm erscheinen.



Machen Sie sich Notizen!

In der Klinik

Die Pflege Ihres Stomas

Pflege von Stoma und Haut

Der Hautbereich um Ihr Urostoma herum wird als peristomale Haut bezeichnet. Der haftende Teil Ihrer Versorgung wird als Hautschutz bezeichnet und soll die peristomale Haut vor den schädigenden Auswirkungen der Stomaausscheidung schützen. Wenn Beschwerden in diesem Hautbereich auftreten, wenn sie juckt, gerötet ist oder wund wird, kann dies auf Durchsickern von Stomaausscheidung auf die Haut hinweisen, die sogenannte Unterwanderung oder Leckage.

Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihre Stomatherapeutin um die Stomaversorgung so anzupassen, dass eine Unterwanderung des Hautschutzes verhindert wird. Wenn eine Undichtigkeit auftritt, empfiehlt es sich die Versorgung zu entfernen, die peristomale Haut zu reinigen und zu trocknen und einen neuen Beutel anzubringen. Eventuell müssen Sie die Passform Ihres Hautschutzes überprüfen. Wenn das Problem weiterhin besteht, sprechen Sie mit Ihrer/m StomatherapeutIn.⁵

Eine gesunde peristomale Haut kann Ihnen mehr Selbstvertrauen geben, Ihr Leben zu genießen, ohne sich um peristomale Hautkomplikationen (PHKs) infolge von Unterwanderung sorgen zu müssen. Außerdem fühlt man sich mit einer gesunden peristomalen Haut einfach wohl.

Versorgungssysteme

Es stehen zwei Arten von Versorgungssystemen zur Auswahl: einteilige und zweiteilige Systeme.

Ein einteiliges System besteht aus einem Beutel mit einem integrierten Hautschutz.

Ein zweiteiliges System besteht aus einem Beutel und einer separaten Hautschutzplatte, die durch einen Rastring miteinander verbunden werden.



Denken Sie daran, dass Ihr Stoma individuell und jedes unterschiedlich ist.

Die erste Zeit Ratschläge und Tipps



- Verwenden Sie Vlieskompressen, um die Haut zu trocknen.
- Viele Stomata sind nicht rund; achten Sie daher darauf, dass der Hautschutz so passend wie möglich anliegt.
- Am einfachsten verwenden Sie die Schutzfolie des Hautschutzes als Schablone. Sie können sich dazu vor den Spiegel stellen und überprüfen.
- Während der ersten 3 Monate sollten Sie die Größe Ihres Stomas wöchentlich überprüfen, da diese sich verändert.
- Bei der Anwendung von Hautcremes im peristomalen Bereich ist Vorsicht geboten. Sie sind oft fettig und können dazu führen, dass der Hautschutz nicht richtig an der Haut haftet.
- Eine Wölbung um das Stoma herum kann auf eine Hernie (Bruch) hinweisen. Fragen Sie bitte Ihre Stomatherapeutin um Rat.
- Als Stoma-Prolaps (Vorfall) bezeichnet man eine verstärkte Vorwölbung bzw. Verlängerung des Stomas. Fragen Sie auch in diesem Fall Ihre Stomatherapeutin um Rat.
- Wenn Ihre Stomaversorgung undicht ist, wechseln Sie sie!
- Es ist wichtig, vorbereitet zu sein und alle erforderlichen Hilfsmittel zur Hand zu haben, bevor Sie mit der Stomapflege beginnen.
- Wenn Sie eine neue Creme, ein neues Gel oder Tuch für den Bereich unter Ihrem Hautschutz ausprobieren, testen Sie das Produkt zunächst in einem kleinen Abschnitt der peristomalen Haut – sodass nicht der gesamte Bereich betroffen ist, wenn es zu einer Hautreaktion kommt.

In der Klinik

Wechsel der Versorgung

Wechsel der Versorgung

Sie benötigen hierzu Folgendes:

- Entsorgungsbeutel
- Vliestücher zum Waschen/Trocknen
- Warmes Wasser zum Waschen
- Neuen Beutel und/oder Hautschutz
- Schere zum Zuschneiden der Hautschutzplatte (falls erforderlich und nicht bereits vorgefertigt)
- Sonstiges Zubehör, das Sie eventuell verwenden



So wechseln Sie die Versorgung

- Entfernen Sie störende Kleidung (fixieren Sie die Kleidung ggf. mit Hilfe von Wäscheklammern).
- Leeren Sie Ihren Beutel.
- Befeuchten Sie ein paar Vliestücher, um den Hautschutz abzulösen
- Entfernen Sie die gebrauchte Versorgung vorsichtig von oben nach unten und stützen Sie die Haut mit den angefeuchteten Vliestüchern.
- Legen Sie den gebrauchten Beutel in einen kleinen Entsorgungsbeutel und verknoten diesen, bevor Sie ihn in den Abfalleimer geben.
- Waschen Sie das Stoma und danach die umgebende Haut mit den feuchten Vliestüchern.
- Trocknen Sie die Haut gründlich ab.
- Tragen Sie keine Cremes auf die Haut auf, da diese rückfetten können.
- Denken Sie daran, das Abdeckpapier zu entfernen, bevor Sie die neue Versorgung anbringen.
- Drücken Sie die neue Versorgung mit der Handfläche gut an den Bauch an.



Verwenden Sie zum Reinigen der peristomalen Haut keine Feuchttücher, Desinfektionsmittel oder antiseptische Flüssigkeiten. Diese können Hautreaktionen um das Stoma herum verursachen.



Nehmen Sie Ihr Ersatz-Set immer mit, wenn Sie das Haus verlassen.

Im Krankenhaus / Rückkehr nach Hause

Entsorgung

Entsorgung

Nach Möglichkeit sollte der Stomabeutel geleert und in einen Müllbeutel gegeben werden. Verschließen Sie diesen bitte sicher, bevor Sie ihn in einen Abfalleimer geben. Wenn Sie außer Haus sind, können Sie den gebrauchten Stomabeutel doppelt umwickeln, bevor Sie ihn in den entsprechenden Abfalleimer geben.

Haarentfernung um das Stoma herum

Ist Ihre peristomale Haut behaart, sollten Sie den Bereich regelmäßig rasieren oder lange Haare vorsichtig mit einer Schere abschneiden. Der Bereich sollte vorzugsweise stets mit einem sauberen Einwegrasierer nass rasiert werden. Rasieren Sie sich behutsam in Richtung des Haarwuchses und decken Sie ihr Stoma dabei mit einer gefalteten Kompresse ab. Benutzen Sie nicht denselben Rasierer wie andere Personen. Verwenden Sie keine Cremes oder Gels zur Haarentfernung.⁶



Windelbeutel eignen sich gut zur Entsorgung gebrauchter Stomabeutel.

Rückkehr nach Hause

Leben mit dem Stoma

Die ersten Tage und Wochen nach der Operation

Zunächst wird es einige Zeit dauern, bis Sie sich an Ihr Stoma gewöhnt und gelernt haben, es zu pflegen. Mit der Zeit wird es Ihnen leichter fallen, und Sie werden in der Stomapflege immer souveräner.

In den ersten 2 bis 4 Wochen nach der Rückkehr nach Hause kann sich Ihr Tagesablauf verlangsamen. Wenn Sie mit der Stomapflege vertraut sind, wird diese zur Routine, und der Wechsel der Versorgung sollte nur einige Minuten zusätzlich zu Ihrer normalen Routine im Badezimmer dauern.

Ihr Bauch kann nach der Operation empfindlich sein. Tragen Sie daher Kleidung, die nicht einschnürt und in der Sie sich wohl fühlen.

Versuchen Sie, sich regelmäßig zu bewegen – im Haus oder Garten herumzulaufen, um Ihren Kreislauf anzuregen und das Gefühl von Schwellung und Beschwerden im Beckenbereich und in den Beinen zu verringern. Heben und Tragen Sie nur etwa 10 Kilo. Es kann sonst zu einer Bildung einer Hernie kommen.

Diesbezüglich steht Ihnen weitere Informationsliteratur zur Verfügung – bitte lassen Sie sich von Ihrer Stomatherapeutin dazu weiter beraten.

Es wird oft empfohlen, in den ersten Wochen nach der Operation nicht Auto zu fahren, da Sie oft Medikamente einnehmen müssen, die die Fahrtüchtigkeit einschränken. Lassen Sie sich von Ihrer Stomatherapeutin auch dazu beraten. Es kann auch sinnvoll sein, bei Ihrer Versicherung nachzufragen, ob es spezielle Empfehlungen für das Autofahren nach einer Bauchoperation gibt.



- Vergessen Sie nicht, Ihr Ersatz-Set regelmäßig zu erneuern.
- Wenn Sie am Nachmittag müde sind, ist es in Ordnung, sich etwas auszuruhen.

Rückkehr nach Hause

Ernährungs-Management

Denken Sie immer daran, dass Essen ein Vergnügen sein sollte! Unser Körper braucht eine ganze Reihe unterschiedlicher Nährstoffe. Entscheidend ist zu wissen, welche Nahrungsmittel man verträgt um dann die richtige Balance zu finden.

Sollten Sie Bedenken bezüglich Ihrer Ernährung haben, besprechen Sie diese bitte mit Ihrem Arzt oder Ihrer Stomatherapeutin.

Nach den ersten paar Wochen sollten Sie ...

- 3 – 4 regelmäßige Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen.
- auf ausgewogene Ernährung achten. Probieren Sie ein bisschen von allem aus dem Nahrungsmittelkreis.⁷
- schrittweise neue Nahrungsmittel in den Speiseplan aufnehmen.
- viel Flüssigkeit zu sich nehmen, sofern Ihr Arzt Ihnen nichts anderes rät.

Der Lebensmittelkreis für eine ausgewogene Ernährung



Es ist wichtig, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr aufrechtzuerhalten, sofern Ihr Arzt oder Ihre Stomatherapeutin Ihnen nichts anderes rät.

Umgang mit Gerüchen

Die meisten Menschen mit einer Urostomie können sich vollkommen normal ernähren.

Einige Lebensmittel wie Spargel und Meeresfrüchte, Nahrungsergänzungsmittel und bestimmte Medikamente können zu stark riechendem Urin führen.



Rückkehr nach Hause

Reisen

Ein Stoma hindert Sie nicht am Reisen, sei es zum Vergnügen oder geschäftlich, im Inland oder ins Ausland.

Reisekrankenversicherung

Eine Reisekrankenversicherung ist ein Muss, wenn man verreist. Es gibt viele Versicherungsgesellschaften, die Reisekrankenversicherungen anbieten. Denken Sie daran, ihnen gegenüber Vorerkrankungen anzugeben und auch darauf hinzuweisen, dass Sie Stomaträger sind. Damit sind Sie für alle Eventualitäten abgesichert.

Stomapass

Diesen Ausweis erhalten Sie über Ihre Stomatherapeutin oder über Selbsthilfegruppen von Stomaträgern. Er ist hilfreich bei Zoll- oder Sicherheitskontrollen am Flughafen, wenn Sie Ihre Stomaversorgung erklären müssen. Der Stomapass wurde in mehrere europäische Sprachen übersetzt, ersetzt aber nicht gegenseitige Vereinbarungen

der Europäischen Union oder privater Reisekrankenversicherungen.

Auf Reisen

Halten Sie stets Angaben zu Ihrer Stomaversorgung (Größe, Bezeichnung, Bestellnummer, Name des Herstellers) bereit, falls sie ersetzt werden muss. Darüber hinaus ist es nützlich, die Telefonnummer des Anbieters Ihrer Stomaversorgung bei sich zu haben.



Helen



Jeder Urlaub muss geplant werden!



Denken Sie daran, dass eine persönliche Reisekrankenversicherung unerlässlich ist.

Flugreisen

Ratschläge und Tipps



- Halten Sie für den Notfall immer genügend Stomaprodukte im Handgepäck bereit.
- Denken Sie daran, vor dem Packen den Hautschutz zuzuschneiden und vorzubereiten, denn eine Schere kann nur im aufgegebenen Gepäck mitgenommen werden.
- Packen Sie doppelt so viel Stomazubehör ein wie Sie normalerweise verwenden würden.
- Lassen Sie vor und während einer Reise keine Mahlzeiten aus. Denken Sie daran, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen, sofern Ihr Arzt Ihnen nichts anderes geraten hat. Seien Sie vorsichtig mit Alkohol und kohlen säurehaltigen Getränken.
- Es ist sinnvoll, einen Sitzplatz am Gang zu buchen.
- Seien Sie vorausschauend – ein Speisetrolley im Gang kann den Zugang zur Toilette erschweren.
- Versuchen Sie, den Sicherheitsgurt unter- oder oberhalb Ihres Stomas anzulegen.
- Planen Sie ihre Reise und klären Sie im Vorfeld, wo Sie im Fall der Fälle Versorgungsmaterial vor Ort erhalten könnten.

Verreisen mit dem Auto

Ratschläge und Tipps



- In der Regel gibt es Toiletten auf Raststätten oder an Tankstellen, und auch die meisten Reisebusse haben Toiletten.
- Lassen Sie Ihre Stomaversorgung bei heißem Wetter nicht im Auto liegen, da der Hautschutz gegenüber extremer Hitze und Kälte empfindlich ist.
- Halten Sie einen Nachtbeutel bereit, falls es zu unvorhergesehenem Verkehrsaufkommen kommt.

Essen und Trinken auf Reisen:

Eine veränderte Wasserqualität – entweder im eigenen Land oder im Ausland – kann sich auf den Darm auswirken. Es empfiehlt sich daher, Reiseempfehlungen für das besuchte Land hinsichtlich Essen und Trinken zu beachten. Halten Sie sich an Ihre reguläre, ausgewogene Ernährung, und sorgen Sie gleichzeitig dafür, dass Sie immer ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. In heißeren Klimazonen müssen Sie voraussichtlich mehr Wasser trinken. Sollten Sie Bedenken bezüglich Ihrer Ernährung auf Reisen haben, besprechen Sie diese bitte mit Ihrer Stomatherapeutin.

Wenn Sie auf Reisen in einer anderen Unterkunft übernachten, probieren Sie Folgendes als Unterstützung für Ihren Bettbeutel für die Nacht aus:

- Nehmen Sie einen Ersatzkissenbezug und zwei große Sicherheitsnadeln mit. Legen Sie den Nachtbeutel in den Kissenbezug und befestigen Sie diesen mit den Sicherheitsnadeln am Bett oder an der Matratze.
- Nehmen Sie eine Plastiktragetasche ohne Sicherheitslöcher und legen Sie den Nachtbeutel in der Tasche auf den Boden, für den Fall, dass der Nachtbeutel ausläuft.
- Manche Hersteller von Stomaversorgungen haben eventuell eine Vorrichtung zur Selbstmontage im Angebot.

Rückkehr nach Hause

Leben mit dem Stoma

Körperliche Aktivitäten

Ein Stoma sollte Sie nicht daran hindern, sich Bewegung zu verschaffen oder körperlich so aktiv zu sein wie vor der Operation. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Stomatherapeutin über Sportarten oder sehr schweres Heben. Ansonsten sollten Sie die gleichen körperlichen Aktivitäten ausüben können wie vor der Operation.

Denken Sie daran, dass selbst leichte körperliche Betätigung gut für Sie ist – für Herz, Gelenke, Muskeln, Lunge und für Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Sie müssen eine gewisse Zeit für die Genesung einplanen – und Gehen ist ein guter Anfang. In der Zeit nach der Operation reicht es, einfach nur ums Haus oder einmal durch den Garten zu gehen. Setzen Sie sich jede Woche kleine Übungsziele, um Ihre Kraft und Ausdauer allmählich zu verbessern, z. B. zehn Minuten gehen und dann fünfzehn Minuten, oder nehmen Sie sich eine bestimmte Entfernung vor. Man muss sich vor Augen führen, dass man auch andere Dinge tun kann, um wieder in Form zu kommen, als einen Kilometer zu laufen oder Tennis zu spielen. Auch eine halbe Stunde täglich zu gehen, ist sehr gut für Sie.



Pia



- **Übertreiben Sie es nicht und hören Sie auf Ihren Körper**
- **Das Wichtigste ist, immer nur einen Tag nach dem anderen anzugehen und sich für jeden Erfolg selbst zu loben – auch wenn er gering erscheinen mag!**
- **Setzen Sie sich jede Woche ein Ziel und erhöhen Sie allmählich die Anzahl der Übungen.**

Schwimmen Ratschläge und Tipps



- Viele Menschen schwimmen gerne, und es gibt keinen Grund, warum ein Stoma Sie davon abhalten sollte.
- Bademode gibt es in einer Vielzahl von Arten, Designs und Farben. Finden Sie heraus, was am besten für Sie geeignet ist.



Lauren

Rückkehr nach Hause

Rückkehr an den Arbeitsplatz

Die Rückkehr an den Arbeitsplatz hängt von Ihrer Genesung nach der Operation ab.

Vor der Rückkehr an den Arbeitsplatz sollten Sie mit Ihrem Arbeitgeber besprechen, ob die Möglichkeit besteht, die ersten 2 – 4 Wochen Teilzeit zu arbeiten. Die meisten Arbeitgeber sind in dieser Hinsicht entgegenkommend. Besprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber die Möglichkeit der Wiedereingliederung.

„Gemeinsam mit der Stomatherapeutin haben wir die richtige Position für mein Stoma gefunden. Für mich war es wichtig, dass ich als Polizist meine Uniform noch tragen konnte.“

Scott



Wenn Sie bei der Arbeit schwere Lasten heben müssen, denken Sie daran, beim Heben eine Stomabandage zu tragen (fragen Sie Ihre Stomatherapeutin oder Ihren Arzt).



Denken Sie daran, Ihr Ersatz-Set mit zur Arbeit zu nehmen, da Sie es tagsüber möglicherweise brauchen.

Rückkehr nach Hause

Gefühlsleben und Sexualität

Eine lebensverändernde Krankheit oder Verletzung kann den „normalen“ Alltag aus dem Gleichgewicht bringen. Sie kann Ihren Körper und Geist beeinflussen und sich auf die Menschen auswirken, die Ihnen wichtig sind. Wie Sie reagieren und wie Sie unterstützt werden, kann von vielen Faktoren beeinflusst werden, darunter die An- oder Abwesenheit eines Partners, die Familie, mit der Sie aufgewachsen sind (und ob sie Ihnen heute nahe steht), Ihre Persönlichkeit, Ihr Glaube, Ihr Umfeld oder soziales Netz sowie Ihre früheren Erfahrungen im Leben.

Wer Sie sind, was Sie für wichtig halten und vom Leben erwarten, sind sehr persönliche Dinge. Sie sind ein Individuum – und Ihr Intimleben ist ebenfalls individuell. Jeder Mensch drückt seine Sexualität anders aus und räumt ihr einen kleineren oder größeren Platz in seinem Leben ein. Aus diesem

Grund gibt es kein „Normal“, wenn es um Sexualität geht. Verschiedene Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse, und Ihr „Normal“ ist genau richtig für Sie.

Einer Sache können Sie sich sicher sein: Alles, was Sie mit Ihrer Stomatherapeutin besprechen, wird einfühlsam und vertraulich behandelt. Sollte Ihre Stomatherapeutin der Meinung sein, dass jemand anderes Ihnen helfen könnte oder dass Sie von einer Überweisung an eine andere medizinische Fachkraft profitieren würden, wird dies immer zuerst mit Ihnen besprochen. Für weitere Informationen über Körperbild, Gefühle, Beziehungen und Sexualität bitten Sie Ihre Stomatherapeutin um ein Exemplar der Broschüre zum Thema „Stoma und Sexualität“ oder wenden Sie sich an Dansac unter der Nummer auf der Rückseite dieser Broschüre.



- **Selbstvertrauen entsteht dadurch, dass Sie Ihren Körper neu kennen lernen und die Veränderungen akzeptieren. Dies wird unterstützt durch eine zuverlässige Stomaversorgung.**
- **Wenn Sie Angst davor haben, Ihren Körper beim Geschlechtsverkehr ganz zu entblößen, kann das Tragen eines Tops oder T-Shirts, eines Stomagürtels oder eines Überzugs für den Beutel helfen.**
- **Es ist ratsam, den Beutel vor sexuellen Aktivitäten zu leeren. Sexuelle Aktivitäten beeinträchtigen Ihr Stoma nicht.**
- **Wenn Sie sich nicht bereit für Intimität fühlen, sprechen Sie darüber, schlagen Sie einen Zeitpunkt vor, an dem Sie die Situation überprüfen können, um sich wieder an Intimität heranzuwagen.**

Drainagebeutel / Bett- und Nachtbeutel



- Wenn Sie den Urostomiebeutel an Ihr Nachtableitungssystem anschließen, achten Sie darauf, dass Sie etwas Urin im Urostomiebeutel belassen, damit dieser Urin beim Anschließen in den Nachtbeutel fließt. Dies hilft, in der Nacht Lufteinschlüsse, Vakuum und Verdrehungen beim Urostomiebeutel, Nachtbeutel und Schlauch zu verhindern.
- Leeren Sie den wiederverwendbaren Nachtbeutel.
- Spülen Sie Beutel und Schlauch mit sauberem Wasser aus und hängen Sie diese zum Trocknen auf. Wischen Sie Beutel und Schlauch außen nach Bedarf mit einem feuchten Tuch ab.
- Entsorgen Sie die Produkte bei sichtbaren Beschädigungen oder Flecken.

Rückkehr nach Hause

Hilfreiche Ratschläge, Adressen und Links

Entnahme einer Urinprobe

Wenn Ihr Arzt eine Urinprobe haben möchte, wenden Sie sich an Ihre Stomatherapeutin, da hierzu möglicherweise eine sterile Vorgehensweise nötig ist.

Phosphatablagerungen / Harnkristalle

Phosphatablagerungen können als graue Knötchen / papelförmige Warzen auftreten und sich um das Stoma herum ansammeln. Damit diese Beschwerden abheilen können, muss der Kontakt mit Urin unterbunden werden. Wenden Sie sich an Ihre Stomatherapeutin. Eventuell ist eine Umstellung auf eine andere Stomaversorgung erforderlich.

Besuchen Sie auch unsere Seiten für Betroffene für aktuelle Artikel und Tipps zum Leben mit dem Stoma:

www.dansac.at/de-at/livingwithstoma/lifewithastoma

www.dansac.ch/de-ch/livingwithstoma/lifewithastoma

www.dansac.de/de-de/livingwithstoma/lifewithyourstoma

Anschlussheilbehandlung (AHB)

Über eine Anschlussbehandlung (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 Stomatherapeuten oder Arzt an.

Kostenübernahme und staatliche Hilfen

Erstattung der Kosten für Ihre Stomaversorgung in Deutschland

Die Produkte zur Versorgung Ihres Stomas gehören zur Gruppe der medizinischen Hilfsmittel. Diese werden von Ihrer Krankenkasse erstattet, wenn sie im sogenannten Hilfsmittelverzeichnis des Spitzenverbandes der Gesetzlichen Krankenversicherung gelistet sind (siehe www.hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de).

Mit Ausnahme für Patienten bis zum 18. Lebensjahr sind Stomaversorgungsprodukte jedoch zuzahlungspflichtig. Als gesetzlich Versicherter müssen Sie 10% der im Monat für Ihre Stomaversorgung anfallenden Kosten übernehmen, jedoch höchstens 10 Euro im Monat.

Um eine finanzielle Überforderung Betroffener zu vermeiden, gibt es zudem eine sogenannte Belastungsgrenze. Wer die Belastungsgrenze erreicht hat, kann sich für den Rest des Jahres von weiteren Zuzahlungen befreien lassen. Für schwerwiegend chronisch Kranke – und somit auch für Sie als Stomaträger – gilt eine reduzierte Belastungsgrenze von 1% des Haushaltsbruttoeinkommens.

Die Zuzahlungen werden als Familienzuzahlungen betrachtet, d. h. Ihre Zuzahlungen werden mit den Zuzahlungen Ihrer Familienangehörigen zusammengerechnet. Überschreiten diese 1% des Bruttofamilieneinkommens im Kalenderjahr, so erhalten sowohl Sie als auch Ihr Ehepartner und die familienversicherten Kinder für den Rest des Kalenderjahres eine Zuzahlungsbefreiung. Zu viel gezahlte Beträge werden Ihnen von der Krankenkasse zurückerstattet.

Einige Zubehörartikel, wie beispielsweise Hautschutzprodukte oder Pflasterentferner, sind nicht im Hilfsmittelverzeichnis gelistet. Diese Produkte müssen von Ihnen privat bezahlt werden.

Erstattung der Kosten für Ihre Stomaversorgung in der Schweiz

Die Produkte zur Versorgung Ihres Stomas gehören zur Gruppe der medizinischen Hilfsmittel. Diese werden von Ihrer Krankenkasse erstattet,

Die Mittel- und Gegenständeliste (MiGeL) regelt die Mittel und Gegenstände, die von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) übernommen werden; dabei handelt es sich um Mittel und Gegenstände, die von den Versicherten selbst oder einer nichtberuflich an der Untersuchung oder Behandlung mitwirkenden Person angewendet werden.

Für KolostomieträgerInnen (Dickdarmausgang), IleostomieträgerInnen (Dünndarmausgang), UrostomieträgerInnen (Urinausgang) sowie Fisteln gibt es ab dem 1. April 2019 eine Pauschalvergütung von CHF. 5'040.--.

Bitte wenden Sie sich bei Kostenüberschreitungen an Ihre persönliche Stomaberaterin.

Hilfreiche Adressen

ilco Schweiz Sekretariat

Peter Derrer
Oberdorfstrasse 20b
9512 Rossrüti

Tel.: 077 418 33 40
E-Mail: info@ilco.ch

www.ilco.ch

Deutsche ILCO e.V.

Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn

Tel.: +49 228 338894-50
Fax: +49 228 338894-75

www.ilco.de

Österreichische ILCO, Stoma-Dachverband

Obere Augartenstraße 26-28,
1020 Wien

Tel.: +43 1 332 38 63
E-Mail: stoma@ilco.at

www.ilco.at

Die ILCO vertritt die Interessen von Stomaträgern und Darmkrebsbetroffenen sowie deren Angehörigen und bietet Beratung und Erfahrungsaustausch im Rahmen regelmäßiger Treffen.

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern

Tel. : 0800 11 88 11

www.krebsliga.ch

Deutsche Krebshilfe e.V.

Buschstr. 32
53113 Bonn

Tel.: +49 228 7 29 90-0
Fax: +49 228 7 29 90-11

www.krebshilfe.de

Österreichische Krebshilfe

Tuchlauben 19/10
1010 Wien

Tel: +43 1 796 64 50

www.krebshilfe.net

Crohn Colitis Schweiz

5000 Aarau

Tel. : 0800 79 00 79

E-Mail:
welcome@crohn-colitis.ch

www.crohn-colitis.ch

Deutsche Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa Vereinigung (DCCV e.V.)

Inselstraße 1
10179 Berlin

Tel.: +49 30 2000 392-0
Fax: +49 30 2000 392-87

www.dccv.de

Österreichische Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa Vereinigung

Obere Augartenstraße 26 - 28
1020 Wien

Tel: +43 1 333 06 33

www.oemccv.at

DCCV e.V.

Die DCCV e.V. ist ein Selbsthilfeverband für Menschen mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung, die neben der persönlichen Beratung und Unterstützung von Betroffenen und ihren Angehörigen Kontakte zu Selbsthilfegruppen, Ärzten, Krankenhäusern und Kurkliniken vermittelt.

www.dccv.de

Familienhilfe Polyposis Coli e.V.

Am Rain 3a
36277 Schenklengsfeld

Tel.: 06629 1821
Fax: 06629 915193

www.familienhilfe-polyposis.de

Die Familienhilfe Polyposis Coli e.V. ist eine Selbsthilfegruppe von Patienten mit familiärer adenomatöser Polyposiserkrankung (FAP) und deren Angehörigen, die über die verschiedenen Aspekte der FAP informiert und Kontakte sowie den Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen vermittelt.

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

Nikolaus-Groß-Weg 6
59379 Selm

Tel.: 02592 973141
Fax: 02592 973142

www.fgskw.org

Die FgSKW e.V. ist eine Vereinigung von Krankenschwestern und -pflegern, deren Aufgaben die körperliche, seelische und gesellschaftliche Rehabilitation von Stomapatienten, Inkontinenzbetroffenen und Menschen mit chronischen Wundheilungsstörungen ist.

Stoma-Welt.de

Tel.: 0800 200 320 105

Email: fragen@stoma-welt.de

www.stoma-welt.de

Stoma-Welt.de ist ein unabhängiges Informationsportal von und für Betroffene, die mit einem Stoma leben, für deren Angehörige und für alle, die sich für das Thema Stoma interessieren.

Urostomie

Warnhinweise und Quellen

Warnhinweise:

Die Wiederverwendung eines Einwegprodukts kann ein potenzielles Risiko für den Anwender darstellen, z. B. durch eine schlechte Haftung. Die Wiederaufbereitung, Reinigung, Desinfektion und Sterilisation kann das Produkt beeinträchtigen. Dies kann zu Geruchsbildung oder Undichtigkeit führen. Sorgen Sie dafür, dass die Stomaversorgung anweisungsgemäß richtig sitzt. Wenn die Öffnung des Hautschutzes nicht korrekt ist oder eine Undichtigkeit auftritt, kann es zu Hautschäden kommen (z. B. Reizung, Risse in der Haut, Hautausschlag oder Rötung). Dies kann die Tragezeit verkürzen.

Hinweise:

Um für richtige Haftung zu sorgen, bringen Sie den Hautschutz auf sauberer, trockener, intakter Haut an. Verwenden Sie keine Öle oder Lotionen. Diese Produkte können die Haftung des Hautschutzes beeinträchtigen. Der Sitz des Produkts wird von vielen Faktoren beeinflusst wie dem Aufbau des Stomas, den Stoma-Ausscheidungen, der Hautbeschaffenheit und den Bauchkonturen. Wenden Sie sich an einen Stomatherapeuten oder Arzt, wenn Sie Hilfe beim Umgang mit der Stomaversorgung oder bei Hautreizungen benötigen. Wenn Sie in Zusammenhang mit der Verwendung des Produkts eine schwere Verletzung erleiden, wenden Sie sich bitte an Ihren örtlichen Händler oder Hersteller und an die vor Ort zuständige Behörde. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.dansac.com/authority oder bei einem Händler vor Ort.

Referenzen / Quellen:

1. Sticker, L., Hocevar, B. and Asburn, J. (2016). Fecal and Urinary Stoma Construction. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.90.
2. Urostomy Association. (2020). Urostomy - Urostomy Association. [online] Available at: <https://urostomyassociation.org/information/urostomy/> [Accessed 2 Mar. 2020].
3. Sticker, L., Hocevar, B. and Asburn, J. (2016). Fecal and Urinary Stoma Construction. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.91.
4. Colwell, J.C. (2016). Postoperative Nursing Assessment Management In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.115.
5. Salvadalena, G. (2016). Peristomal Skin Conditions. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum Ostomy Management, 16th ed. p.177.
6. Farrer, K., Kenyon, V. and Smith, A. (2001). Stoma Appliances, Specialist Nurse, and The Multidisciplinary Team. In: L. Calum and A. Smith, ed., Abdominal Stomas and Their SKin Disorders. An Atlas of Diagnosis and Management, 2nd ed. London: Informa healthcare, p.47.
7. Nhs.uk. (2019). [online] Available at: <https://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Documents/The-Eatwell-Guide-2016.pdf> [Accessed 28 Nov. 2019].

Alle genannten Testimonials in dieser Broschüre erhielten von Dansac eine entsprechende Vergütung.

Die Informationen in dieser Broschüre sind nicht als medizinische Beratung gedacht und sollen die Empfehlungen Ihres eigenen Arztes oder anderer medizinischer Fachkräfte nicht ersetzen. Diese Broschüre sollte auch nicht dazu verwendet werden, in einem medizinischen Notfall Hilfe zu suchen. In einem medizinischen Notfall sollten Sie sich sofort persönlich in ärztliche Behandlung begeben. Da sich Bestimmungen ab und zu ändern, besuchen Sie bitte unsere Internetseite für die aktuellsten Informationen. Lesen Sie vor der Verwendung unserer Produkte stets die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen. Wenden Sie sich bei Bedarf an Ihre medizinische Fachkraft für weitere Informationen.

Wohlfühlen in der eigenen Haut

Dansac Schweiz

Liberty Medical Switzerland AG

Tel: 0800 55 38 39 – gebührenfrei

info@dansac.ch

www.dansac.ch