



Stoma  
Skin  
Soul



# Kolostomie Ratschläge & Tipps

Pasi, Krebsbekämpfer

# Einführung Ratschläge & Tipps zur Kolostomie

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.

„Als ich das Stoma bekam, war ich zunächst etwas besorgt, wie die Leute reagieren. Aber dann habe ich mich entschieden, sehr offen damit umzugehen und allen davon zu erzählen. Nun fühle ich mich sehr wohl dabei.“

Pasi, Krebsbekämpfer

# Inhalt

<b>Allgemeine Informationen zum Stoma und zur Operation</b>	<b>4</b>
Was ist eine Kolostomie bzw. ein Stoma?	4
Der Verdauungsapparat	4
Warum wird bei Ihnen eine Kolostomie angelegt?	5
Wie wird das Stoma angelegt?	5
Wie wird das Stoma aussehen und sich anfühlen?	5
Wo wird sich das Stoma befinden?	6
<b>In der Klinik – die ersten Tage nach der Operation</b>	<b>8</b>
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
<b>Rückkehr nach Hause – Leben mit einem Stoma</b>	<b>13</b>
Die ersten Tage und Wochen nach der Operation	13
Phantomgefühl im Rektum	13
Ernährungs-Management	14
Reisen	18
Körperliche Aktivitäten	21
Rückkehr an den Arbeitsplatz	23
Gefühlsleben und Sexualität	24
<b>Hilfreiche Ratschläge, Adressen und Links</b>	<b>25</b>

# Allgemeine Informationen Zu Ihrem Stoma

## Was ist eine Kolostomie (ein Stoma)?

Ein Stoma ist eine chirurgisch durch die Bauchdecke angelegte Öffnung des Magen-Darm-Trakt oder innerhalb der Harnwege.<sup>1</sup>

Stomata können sowohl vorübergehend als auch dauerhaft sein, je nach dem Grund für die Anlage eines Stomas. Es gibt drei Arten von Stomata, und die Art des Stomas, das Sie bekommen, wird Kolostomie genannt.

Eine Kolostomie wird vom Dickdarm aus angelegt.

Der Zweck besteht darin, den Stuhl durch eine Öffnung am Bauch statt auf dem üblichen Weg durch den Enddarm (Rektum) zu leiten.

Um sich ein Bild davon machen zu können, wie Ihre Kolostomie aussieht und funktioniert, ist ein Blick darauf hilfreich, wie unser Verdauungsapparat normalerweise funktioniert.



Verdauungstrakt

## Der Verdauungsapparat

Der Verdauungsapparat – auch als Magen-Darm-Trakt bezeichnet – ist der Teil des Körpers, der unsere Nahrung aufnimmt und verdaut.

Der Verdauungsapparat ist für die Erhaltung der Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Durch den Mund aufgenommene und zerkleinerte Nahrung gelangt in den Magen, wo sie mit Magensaft durchmischt wird. Sie wird in den Dünndarm weitergeleitet, wo Ihr Körper dann beginnt, die benötigten Nährstoffe zu verdauen und aufzunehmen. Die Abfallprodukte dieses Vorgangs wandern weiter in den Dickdarm, wo Flüssigkeit entzogen wird. Dadurch werden die Abfallprodukte der Nahrung in festen Stuhl verwandelt, der über den Enddarm ausgeschieden wird. Eine Ileostomie ist also ein Stoma, das aus einem Teil des Dünndarms (Ileum) gebildet wird. Die Ileostomie scheidet hauptsächlich dünnflüssigen Stuhl aus, da die Funktion der Eindickung des Stuhls durch den Dickdarm fehlt. Ein Stoma im Dickdarm (Kolostomie) befindet sich in späteren Phasen des Flüssigkeitsentzugs und scheidet daher festen Stuhl aus.<sup>2</sup>



Kolostomie

# Allgemeine Informationen

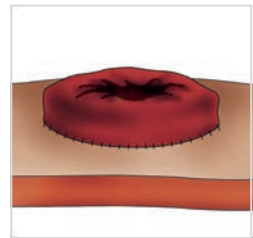
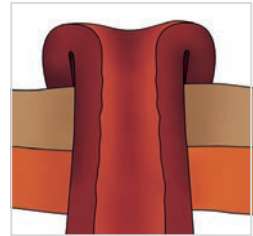
## Anlage einer Kolostomie

### Warum wird bei Ihnen eine Kolostomie durchgeführt?

Es gibt eine Reihe verschiedener Erkrankungen, die zur Anlage einer Kolostomie führen können. Beispielsweise können das sein:

- Bösartige Tumore im Bereich des Dick- oder Enddarms
- Divertikulitis
- Trauma/Perforation
- Darmverschluss (Ileus)
- Schäden durch Bestrahlung

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



Stoma

### Wie wird das Stoma angelegt?

Bei der Kolostomie wird ein Teil des Dickdarms durch die Bauchdecke nach außen geführt und mit der Haut vernäht.<sup>3</sup>

### Wie wird das Stoma aussehen und sich anfühlen?

Das Stoma ist rot und feucht. 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. Beachten Sie bitte, dass kein Stoma dem anderen gleicht – jedes Stoma ist anders.<sup>3</sup>



Stoma post-op

## 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.<sup>4</sup>

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 und die Gefahr von Undichtigkeit zu verringern. Nach Prüfung Ihrer Bauchdecke im Stehen, Sitzen und Liegen markiert die Stomatherapeutin oder der Arzt die entsprechende Stelle.

Es geht darum, die richtige Stelle für das Stoma am Bauch zu finden und diese zu markieren, damit sie 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.





„Anderen Menschen würde ich sagen: Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie ein Stoma bekommen. Es ist keine so große Sache. Ein Stoma wirkt sich zwar auf Ihr Leben aus, weil Sie es versorgen müssen. Wenn es aber zur Behandlung Ihrer Krankheit beiträgt, bedeutet das Stoma auch eine Erleichterung, und Sie können damit leben... glücklich und zufrieden bis ans Lebensende.“

## Wohlfühlen in der eigenen Haut

**Pasi, Krebsbekämpfer**

## In der Klinik

# Die ersten Tage nach der Operation

### Aufwachen mit einem Stoma

Wenn Sie nach der Operation aufwachen, ist Ihr Stoma möglicherweise geschwollen, und Sie tragen eventuell einen transparenten Beutel. Durch diesen transparenten Beutel kann das Klinikpersonal Ihr Stoma nach der Operation kontrollieren.

Vielleicht haben Sie auch weitere Versorgungen wie Drainagen, Infusionen und einen Blasenkatheter.

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.

Später, wenn Ihr Stoma funktioniert und als Vorbereitung auf die Entlassung nach Hause wird Ihre Stomatherapeutin Ihnen bei der Auswahl und Anpassung des für Ihre Bedürfnisse am besten geeigneten Beutelsystems helfen.

### Wie funktioniert das Stoma?

Eine Kolostomie beginnt in der Regel 2 bis 5 Tage nach der Operation den ersten Stuhlgang zu fördern.

Die Ausscheidungen aus dem Stoma sowie deren Volumen und Konsistenz sind individuell und je nach Lage des Stomas im Kolon/Dickdarm unterschiedlich. Menschen mit einer Kolostomie müssen den Beutel durchschnittlich 2 bis 3 Mal pro Tag wechseln.



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 Kolostoma herum wird als peristomale Haut bezeichnet. Der haftende Teil Ihres Beutels wird als Hautschutz bezeichnet und soll die peristomale Haut vor den schädigenden Auswirkungen der Stomaausscheidung schützen.

Denn diese Ausscheidungen enthalten Verdauungsenzyme, von denen bekannt ist, dass sie Schäden an der peristomalen Haut verursachen. 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 den Beutel zu entfernen, die peristomale Haut zu reinigen und zu trocknen und einen neuen Beutel anzubringen. Eventuell müssen Sie die Passform Ihrer Hautschutzplatte überprüfen oder sich mit Ihrer Stomatherapeutin in Verbindung setzen, wenn das Problem weiterhin besteht.<sup>5</sup>

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 gut. Das Leben ist einfach angenehmer, wenn es keine lästigen Hautprobleme gibt.

### 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 Vlies- oder Küchentücher, 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 Messschablone des Hautschutzes als Muster. Sie können sich dazu vor den Spiegel stellen.
- Während der ersten 3 Monate sollten Sie die Größe Ihres Stomas wöchentlich überprüfen, da diese sich ändern kann.
- 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 (ggf. mit Hilfe von Klammern oder Sicherheitsnadeln).
- Leeren Sie Ihren Stomabeutel.
- Befeuchten Sie ein paar Vliestücher, um den Hautschutz abzulösen
- Entfernen Sie den gebrauchten Stomabeutel vorsichtig von oben nach unten und stützen Sie die Haut mit den angefeuchteten Vliestüchern.
- Legen Sie den gebrauchten Beutel in einen Müllbeutel und verknoten diesen, bevor Sie ihn in den Abfalleimer geben.



- Waschen Sie das Stoma und die umgebende Haut mit den feuchten Vliestüchern bzw. mit Papiertüchern - wenn Sie etwas Blut auf dem Tuch feststellen, ist das ganz normal.
- Trocknen Sie die Haut gründlich ab.
- Tragen Sie nichts auf die Haut auf, außer wenn dies von Ihrer Stomatherapeutin oder Arzt empfohlen wird.
- Denken Sie daran, die Schutzfolie zu entfernen, bevor Sie den neuen Hautschutz anbringen.
- Positionieren Sie den Hautschutz über Ihrem Stoma. Drücken Sie ihn sanft mit den Fingern von der Mitte zum Rand an und streichen Sie ihn glatt.



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 Hause 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.<sup>6</sup>



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. Doch 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 des Beutels sollte nur einige Minuten zusätzlich zu Ihrer normalen Routine im Badezimmer dauern.

Ihr Bauch kann nach der Operation empfindlich sein. Tragen Sie daher Kleidung, 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. In den ersten Tagen nach der Operation kann es auch zur 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. 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.

### Phantomgefühl im Rektum

Es ist nicht ungewöhnlich, das Gefühl zu haben, den Darm auf normale Weise öffnen zu wollen, wenn Ihr After verschlossen wurde. Dies kann gelegentlich der Fall sein. Manchmal hilft es, einfach auf der Toilette zu sitzen, damit dieses Gefühl vergeht.<sup>7</sup>



- 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.<sup>8</sup>
- 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.



Joshua



Pasi



# Rückkehr nach Hause

## Ernährungs-Management

### Tipps zur Vermeidung von Gerüchen:

- Wenn der Hautschutz sicher an Ihrem Bauch befestigt ist, sollten keine Gerüche auftreten.
- Einige Lebensmittel können die Gerüche verstärken, z. B. Zwiebeln, Knoblauch, Blumenkohl und anderer Kohl. Meiden Sie ggf. die Lebensmittel, bei denen dies für Sie der Fall ist.

### Blähungen

Manche Menschen haben mehr Blähungen als andere. Wenn Sie vor der Operation Probleme mit Blähungen hatten, kann dies nach der Operation weiterhin der Fall sein.

Blähungen können durch das Verschlucken von Luft und nach dem Trinken sprudelnder/ kohlensäurehaltiger Getränke, durch Reden beim Essen oder Rauchen, durch Kaugummis und bestimmte Lebensmittel entstehen.<sup>9</sup>

### Lebensmittel, die Blähungen verursachen können, sind: <sup>9</sup>

Nehmen Sie diese Lebensmittel nach und nach in Ihren Speiseplan auf und sehen Sie, wie sie Ihnen bekommen.

- Blumenkohl, Brokkoli
- Zwiebeln, Knoblauch
- Kohl, Spinat, Rosenkohl
- Eier
- Bier und kohlensäurehaltige Getränke
- Manche Gewürze

# 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 kohlenensäurehaltigen 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.

### 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.

# Rückkehr nach Hause

## Körperliche Aktivitäten

### 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 Kontaktsportarten 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 – aber auch 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.**



# Rückkehr nach Hause

## Hilfreiche Ratschläge, Adressen und Links

### Medikamente

Einige Medikamente werden am Anfang des Dünndarms aufgenommen. Viele Faktoren beeinflussen die Aufnahme von Medikamenten in den Körper, abhängig von der Darreichungsform und der Art und Weise, wie sie eingenommen werden. Es ist sinnvoll, alle Medikamente, die Sie einnehmen, mit Ihrer Stomatherapeutin und Ihrem Arzt zu besprechen.<sup>11</sup>

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

<https://www.dansac.at/de-at/livingwithstoma/lifewithastoma>

<https://www.dansac.ch/de-ch/livingwithstoma/lifewithastoma>

<https://www.dansac.de/de-de/livingwithstoma/lifewithyourstoma>



- 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.

# Rückkehr nach Hause

## Hilfreiche Ratschläge, Adressen und Links

### 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 <https://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

## **Deutsche ILCO e.V.**

Thomas-Mann-Straße 40

53111 Bonn

Tel.: 0228 338894-50

Fax: 0228 338894-75

[www.ilco.de](http://www.ilco.de)

Die Deutsche ILCO e.V. vertritt die Interessen von Stomaträgern und Darmkrebsbetroffenen sowie deren Angehörigen und bietet Beratung und Erfahrungsaustausch im Rahmen regelmäßiger Treffen sowie durch Haus- und Krankenhausbesuche.

## **Deutsche Krebshilfe e.V.**

Buschstr. 32

53113 Bonn

Tel.: 0228 7 29 90-0

Fax: 0228 7 29 90-11

[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

Die Deutsche Krebshilfe e.V. ist eine gemeinnützige Organisation, die sich unter dem Motto „Helfen, Forschen, Informieren“ im Kampf gegen den Krebs engagiert.

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

Inselstraße 1

10179 Berlin

Tel.: 030 2000 392-0

Fax: 030 2000 392-87

## **ilco Schweiz**

Sekretariat

Buchenweg 35

3054 Schüpfen

Tel. : +41 31 879 24 68

[www.ilco.ch](http://www.ilco.ch)

[www.ilco.ch](http://www.ilco.ch)

## **Krebsliga Schweiz**

Effingerstrasse 40

Postfach

3001 Bern

Tel. : +41 800 11 88 11

[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

## **Crohn Colitis Schweiz**

5000 Aarau

Tel. : +41 800 79 00 79

[www.crohn-colitis.ch](http://www.crohn-colitis.ch)

## **Österreichische ILCO,**

### **Stoma-Dachverband**

Obere Augartenstraße

26 – 28

1020 Wien

Telefon: +43 1 332 38 63

E-Mail: [stoma@ilco.at](mailto:stoma@ilco.at)

Internet: [www.ilco.at](http://www.ilco.at)

## **Österreichische**

### **Krebshilfe**

Tuchlauben 19/10

1010 Wien

Tel: +43 1 796 64 50

[www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)

## **Österreichische**

### **Morbus Crohn / Colitis**

### **Ulcerosa-Vereinigung**

Obere Augartenstraße

26 – 28

1020 Wien

Tel: +43 1 333 06 33

[www.oemccv.at](http://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.

**<https://www.dccv.de>**

Familienhilfe Polyposis Coli e.V.

Am Rain 3a

36277 Schenklengsfeld

Tel.: 06629 1821

Fax: 06629 915193

[familienhilfe-polyposis.de](http://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](http://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

E-Mail: [fragen@stoma-welt.de](mailto:fragen@stoma-welt.de)

[www.stoma-welt.de](http://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.

# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Kolostomie

## Ratschläge und Tipps

### 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](http://www.dansac.com/authority) oder bei einem Händler vor Ort.

### Referenzen / Quellen:

1. Slicker, 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. Netsch, D. (2016). Anatomy and Physiology of the Gastrointestinal Tract. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, pp.1-2.
3. Slicker, 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. Mahoney, M. (2016). Preoperative preparation of Patients Undergoing a Fecal or Urinary Diversion. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.105.
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. <http://www.colostomyuk.org/wp-content/uploads/2019/12/Rectal-Discharge.pdf> (accessed 03 March 2020)
8. Nhs.uk. (2019). [online] Available at: <https://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Documents/The-Eatwell-Guide-2016.pdf> [Accessed 28 Nov. 2019].
9. Healthline. (2019). 10 Foods That Cause Gas. [online] Available at: <https://www.healthline.com/health/foods-that-cause-gas> [Accessed 20 Nov. 2019].
10. Nhsinform.scot. (2020). Flatulence causes and treatments. [online] Available at: <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/stomach-liver-and-gastrointestinal-tract/flatulence#treating-flatulence> [Accessed 3 Mar. 2020].
11. Carmel, J. (2016). Specific Patient Management Issues. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed. China: Walters Kluwer, p.144.

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

Deutschland

**Dansac GmbH**

Riesstraße 25  
80992 München

Beratung

0800 / 888 33 88 – gebührenfrei  
beratungsteam@dansac.com

[www.dansac.de](http://www.dansac.de)

Österreich

**Dansac**

Bergmillergasse 5/1/1  
1140 Wien

Tel.: 01 / 877 94 95

Fax: 01 / 877 94 95 13  
office@dansac.com

[www.dansac.at](http://www.dansac.at)

Schweiz

**Liberty Medical Switzerland AG**

**Dansac Schweiz**  
Bernstrasse 388  
CH-8953 Dietikon

Tel: +41 44 730 50 10

Fax: +41 44 730 63 36  
info@dansac.ch

[www.dansac.ch](http://www.dansac.ch) • [www.estoma.ch](http://www.estoma.ch)

Lesen Sie vor der Verwendung unbedingt die Gebrauchsanweisung mit Informationen zu Verwendungszweck, Gegenanzeigen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen.

Das Dansac Logo ist eingetragenes Markenzeichen der Dansac A/S.

© 2020 Dansac A/S

50-01-005

09/20



**dansac**   
Dedicated to Stoma Care