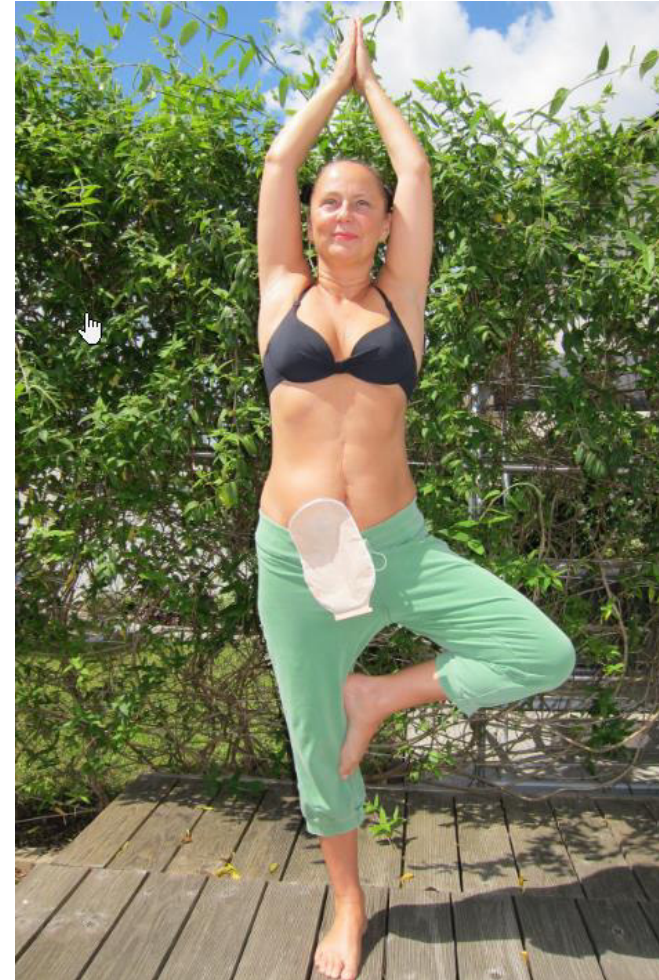


ILCO

Stomatag 2024
Dabei sein, über ein Tabuthema sprechen, Leben verändern


Stoma und Lebensqualität – passt das zusammen?

György Olah
25.05.2024



herzlich, kompetent, vernetzt

Agenda

- Was bedeutet Lebensqualität?
- Stoma und Ernährung
- **Mittagspause** 
- Wie gehe ich bei Überschreitung der Kostenpauschale (5040,-) vor?





- «Lebensqualität ist ein Sammelbegriff für all jene Faktoren, welche die Lebensbedingungen eines Individuums oder der Mitglieder einer Gesellschaft ausmachen...» [Lebensqualität – Wikipedia](#)
- «Der Begriff Lebensqualität, kurz QoL, umschreibt die Existenzbedingungen von Menschen unter Berücksichtigung vieler verschiedener Faktoren wie z.B. **gesundheitlicher**, **sozialer**, **materieller**, **familiärer**, **beruflicher** und anderer **gesellschaftlicher** Faktoren. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird der Begriff "Lebensqualität" oft mit gehobenem Lebensstandard oder Wohlbefinden gleichgesetzt.» [Lebensqualität - DocCheck Flexikon](#)
- Kurz gesagt: **Sich in seiner Haut wohl fühlen!**



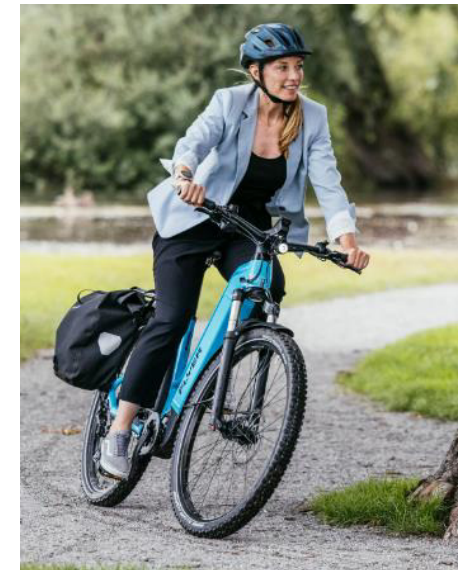
Charta der Rechte von Stomaträgern

Gemäss der «Charta der Rechte von Stomaträgern» haben Sie unter anderem das Recht, erfahrene und professionelle medizinische, pflegerische und psychosoziale Unterstützung vor und nach der Operation zu erhalten, sowohl im Krankenhaus als auch in der Gesellschaft. Allen Stomaträgerinnen und Stomaträgern soll unabhängig von ihrem Wohnort eine zufriedenstellende Lebensqualität ermöglicht werden. Dazu gehört auch der Schutz vor jeglicher Diskriminierung.

Quelle: Internationale Stomavereinigung, IOA, 2007

Lebensqualität

- Was heisst das nun für die Stomatherapie?
- Das Leben eines Menschen mit einem Stoma sollte sich möglichst nicht oder nur wenig von einem Leben eines Menschen ohne Stoma unterscheiden!
- Was ändert sich als Stomaträger zum Leben ohne Stoma?
 - Ort (am Körper) der Ausscheidung
 - Frequenz der Ausscheidung
 - Mehrbedarf an «Zusatzmaterial» für die Ausscheidung
 - Verändertes Körperbild
 - Gesteigertes Selbstmanagement «Alle für Anna. Anna für Alle.»
 - [Selbstmanagement-Förderung bei nichtübertragbaren Krankheiten, Sucht und psychischen Erkrankungen \(admin.ch\)](#)





von Bundesamt für Gesundheit BAG

Film über Selbstmanagement-Förderung: Alle für Anna. Anna für alle.

Am Beispiel der an Skoliose und Arthritis erkrankten Anna zeigt der Film, was mit gutem Selbstmanagement erreicht werden kann. Anna übernimmt eine aktive und mitbestimmende Rolle in ihrer Behandlung. Als Team mit den Fachpersonen findet sie den optimalen Weg für sich selbst. Sie appelliert an Fachpersonen, das Selbstmanagement von Menschen mit chronischen Erkrankungen mehr zu fördern. Zu Wort kommen auch begleitende Fachpersonen sowie andere Betroffene, die von Selbstmanagement profitieren.



Lebensqualität



- Bleibt das Stoma für immer?
- Kann ich mich jemals mit dieser Veränderung abfinden?
- Wie wird mein Umfeld darauf reagieren?
- Kann ich mich damit weiterhin frei bewegen?
- Wie reagiere ich, wenn das Stoma undicht wird?
- Hinzu kommen manchmal auch Fragen nach dem Sinn des Lebens. Vielleicht hatten sie schon Pläne, die Sie auf später verschieben oder ganz aufgeben müssen. Sie brauchen Kraft, Zeit und Mut, sich dieser Situation zu stellen und Ihre Lebensfreude wiederzuentdecken.

Grundkrankheit

- Karzinom
- Akute Erkrankung
- Chronische Erkrankungen:
- Colitis Ulcerosa , Morbus Crohn
- Familiäre Polyposis (FAP)
- Missbildungen
- Inkontinenz
- u.a.



Auswirkungen der Therapie luzerner kantonsspital LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Operationsbedingte Folgen:

- Organverlust
- Inkontinenz, Kontrollverlust
- Narbenschmerzen
- Miktionsstörungen
- Störungen der Sexualfunktion
- Beschwerden durch Chemo- und Radiotherapie



Interdisziplinäre Unterstützung für Stomaträger:

- Visceralchirurgie, Urologie, Gynäkologie, Physiotherapie, Psychologie, Proktologie, Sozialdienst, Ernährungsberatung, Stomaberatung, ERAS-Nurse, Hausarzt, Spitex, Sanitätshaus, Krankenkasse, Interessengruppen sowie Verbände und Foren (ILCO, SVS, IAO, WCET, Youtube, Twitter/»X«.....), Inkontinenzzentrum, Industrie

Herausforderungen in der Krankheitsbewältigung



- Selbstwertstörungen
 - Angst (z.B. vor Rezidiv)
 - Schwierigkeiten in Partnerschaft, Familie
 - Einschränkung bei körperlichen Aktivitäten (Beruf, Freizeit, Sexualität)
 - Abhängigkeit
 - Sozialer Rückzug
-
- «Eine partnerschaftliche Haltung annehmen und sich einem gemeinsamen Lernprozess öffnen» [Selbstmanagement-Förderung bei nichtübertragbaren Krankheiten, Sucht und psychischen Erkrankungen \(admin.ch\)](#)

Körperbildveränderung

- > **Ablehnung**
- > **Ekel** vor dem Stoma
- > **Wut**
- > **Schamgefühl**
- > Erschütterung des **Selbstwert**gefühls
- > **Sich** genügend **Zeit geben**, um diesen Veränderungsprozess zu verarbeiten



Körperbildveränderung



- Eingriff in die Privatsphäre
- Grundbedürfnisse werden zu einer „öffentlichen Angelegenheit“
- Kulturelle und religiöse Bedingungen können das Leben eines Stomaträgers noch zusätzlich erschweren
- Im Extremfall gelten Stomaträger für immer als unrein

Körperbildveränderung

„Ich brauche weder Mitleid noch dumme Bemerkungen, sondern liebevolles Verständnis und kleine persönliche Siege“

Zitat Patient

Körperbildveränderung

Studien zeigen, dass sich Menschen mit einer professionellen Aufklärung und Begleitung durch geschultes Fachpersonal allmählich an ihre veränderte Situation anpassen

S. Ayaz-Alkaya Int Wound J. 2019;16:243–249

Lebensqualität

- Womit hängt eine gute Lebensqualität noch zusammen?
- Zu diesen Themen können Sie Kontakt suchen zu:
Stomaherating, Arztgruppen

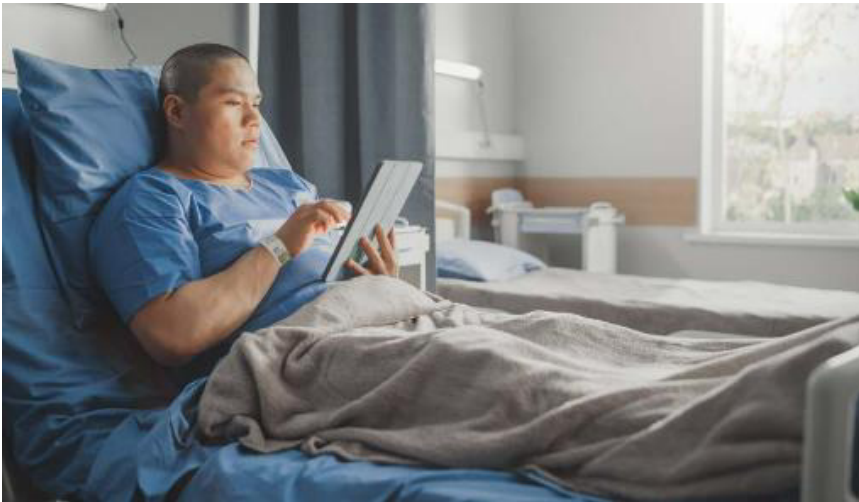
27 Angehörige, Sexualität, Beruf und Freizeit

- 27 Über das Stoma reden oder es verschweigen?
- 27 Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität
- 31 Zurück an die Arbeit?
- 32 Unterwegs und auf Reisen
- 34 Können Sie weiterhin sportlich aktiv sein?
- 35 Blick in den Kleiderschrank



Lebensqualität

- Die Möglichkeit nutzen an Veranstaltungen teil zu nehmen
- Den **Austausch** suchen und pflegen
- Ob über die ILCO oder wie im LUKS, dort haben wir eine Liste von Stomaträgern welche für einen Austausch mit «zukünftigen» oder «neuen» Stomaträgern zur Verfügung stehen
- nutzen Sie die modernen Medien!!!



ilco schweiz

News Über ilco Vorteile als Mitglied Anlässe Regionalgruppen Über Stoma young ilco Shop

Regionalgruppen

Um eine Gruppe in Ihrer Nähe zu finden klicken Sie bitte auf den entsprechenden Kanton in der Schweizkarte. Danke

Wir sind eine Vereinigung von Menschen, welche mit einem künstlichen Darm- oder Blasen Ausgang leben. ([Ileostomie](#), [Colostomie](#) oder [Urostomie](#)):

Um einander zu helfen, tauschen wir unsere Erfahrungen aus. Wir pflegen den Kontakt an Versammlungen, Gesprächsgruppen, Vorträgen und Ausflügen. Auf Wunsch besuchen wir PatientInnen auch im Spital oder zu Hause. Wir informieren uns direkt bei den Lieferanten unserer Versorgungsartikel, um stets die neuesten Produkte kennenzulernen.

Übersicht >

Bern und angrenzende Kantone >

Fribourg >

Genf >

Neuchâtel - Jura - Jura Bernois >

Ostschweiz >

Tessin >

Waadt >

Wallis >

Zentralschweiz >

Zürich >



dansac

Gut zu wissen

Auf unserer Website finden Sie den Film «Leben mit Stoma». Dieser Film entstand in einer Zusammenarbeit des Kantonsspitals St. Gallen und der Krebsliga Ostschweiz. Sie erhalten nützliche Infos über den Alltag mit Stoma und dessen Versorgung.

www.krebsliga.ch/ueber-krebs/nebenwirkungen/leben-mit-einem-stoma/



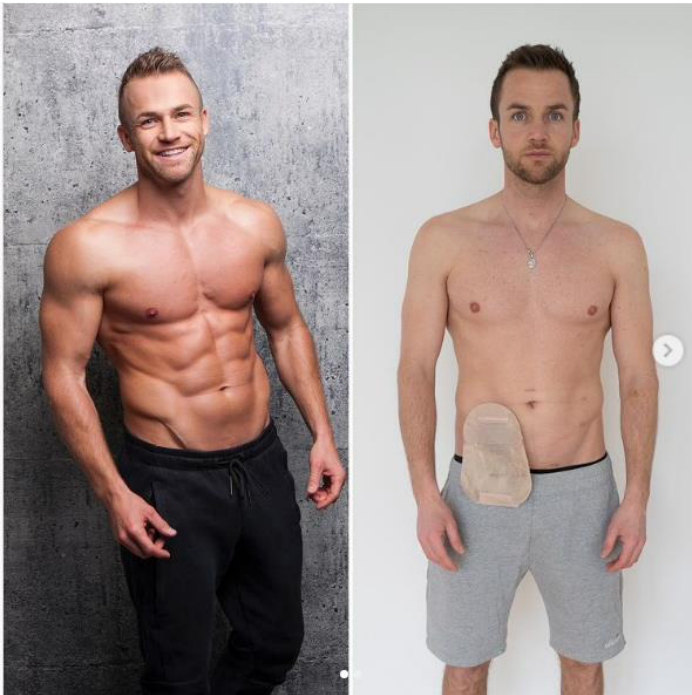
Lebensqualität

- Lebensqualität beinhaltet auch darüber sprechen zu können!!!
- «Selbstverständlich bestimmen Sie, wem Sie was und wieviel erzählen wollen. Schweigen Sie jedoch nicht aus Scham oder Rücksicht auf andere.»



Lebensqualität

Darüber sprechen



Gefällt 53.916 Mal

philipp_stehler

Mein Name ist Philipp Stehler, ich bin 33 Jahre alt und fast an den Folgen einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung gestorben.

Es hat einige Zeit gedauert, bis ich soweit war, dieses Bild zu posten. Ziemlich genau 1 Jahr und 2 Wochen. Denn am 22.09.2020 konnte mir mein künstlicher Darmausgang wieder abgenommen werden.

Seit dem habe ich fast täglich alles nochmal aufgearbeitet, von den ersten Symptomen in den Jahren 2010/11 über die darauffolgenden Jahre in Uniform, auf der Bühne, vor der Kamera und im Rampenlicht. Bis hin zu der ersten OP am 21.05.2019 und das darauffolgende Leben mit einem "Beutel" und der Kampf zurück ins Leben." Bis zur vierten und letzten OP wo mir der "Beutel" wieder entnommen werden konnte.

Ich litt viele Jahre an Colitis Ulcerosa und der künstliche Darmausgang hat mir das Leben gerettet! Ich habe in den letzten Jahren viel über mich selbst und das Leben gelernt. So gut ich konnte, habe ich euch teilweise über Instagram mitgenommen. Nehmt es mir nicht übel, wenn ich erst ab heute, gar nichts mehr verheimliche. Ein künstlicher Darmausgang war für mich neu, unbekannt, psychisch sowie physisch eine Belastung, aber vor allem rettete er mir das Leben! 100tausende Menschen leiden in Deutschland unter chronischen Darmerkrankungen. Die meisten werden darüber nie sprechen, weil Probleme mit der Verdauung immer noch stark tabuisiert werden. Deshalb habe ich mich auch dazu entschlossen, ein zu 100% transparentes Buch zu schreiben.

"Mein Darm ist kein Arsch" umfasst mein Leben mit Colitis Ulcerosa, mögliche Therapien, Rezepte, Expertenmeinungen und soll für jeden ein Begleiter in einer schweren Zeit sein! Nach über einem Jahr Arbeit, könnt ihr das Buch und Hörbuch ab morgen dem 05.10.21 überall wo es Bücher gibt bekommen. Für einige von euch wird das Bild oben die Erklärung für mein Verhalten in den letzten Jahren sein und andere sind mit Sicherheit auch erschrocken, weil sie damit nicht gerechnet haben. Viele Menschen tragen ihre Kämpfe im Stillen aus, wovon man nichts mitbekommt. Deshalb seid nett zu jedem und respektiert euch! 🙏

#ced #cu #künstlicherdarmausgang #youvsyou #morbuscrohn #philippstehler
#health #book #darm #staystrong

Quelle: [Philipp Stehler zeigt Foto von sich mit künstlichem Darmausgang | STERN.de](#)

Eine junge Stomapatientin will Mut machen

Jessica Weigelt leidet seit ihrer Geburt an einer extrem seltenen Krankheit, einer hereditären spastischen Spinalparalyse. Ins Deutsche übersetzt bedeutet das: erbliche krampfhaft Lähmung aufgrund einer Rückenmarkserkrankung.



Will Mut machen: die junge Stomapatientin Jessica Weigelt



Patientin mit ihrem Stoma kurz nach der Operation

Die Symptome dieser zwar nicht tödlichen, aber fortschreitenden Krankheit sind je nach Patient unterschiedlich. Bei Jessica Weigelt führte sie dazu, dass sie nur noch wenige Meter gehen kann und einen Rollstuhl benötigt. Und dass ihre Blasen- und Darmentleerung nicht mehr funktioniert.

Auf Instagram aktiv

Wenn man sich mit Jessica Weigelt unterhält, sitzt eine fröhliche, intelligente 19-jährige Gymnasiastin vor einem, die von ihrem Instagram-Auftritt berichtet. Doch Jessi, wie die meisten sie nennen, ist keine Influencerin, die im Netz Kosmetik oder Reisen anpreist. Schaut man ihre Instagram-Fotos an, sind auch keineswegs alle fröhlich wie sonst oft auf der Plattform. Man sieht ab und an sogar Tränen. „Ich möchte dort ehrlich sein und dadurch Menschen Mut machen, die ebenfalls schwere Krankheiten haben“, sagt sie.

Eine OP hat ihr Leben positiv verändert

Jessis beruflicher Traum geht in dieselbe Richtung: „Vielleicht als Ärztin oder in einem anderen Beruf Menschen beistehen, denen es elend geht.“ Ganz so elend wie noch vor einem Jahr geht es Jessi nicht mehr. Im Dezember 2020 hat sie sich einer Operation unterzogen, vor der die meisten Menschen sicherlich zurückschrecken würden. Sie hat

sich einen künstlichen Darmausgang, sprich Stoma, legen lassen. „Durch meine Erkrankung konnte ich meinen Darm kaum noch entleeren. Ich musste Stunden oft völlig verzweifelt auf der Toilette verbringen“, sagt sie. Seit ihrer Stoma-Operation habe sich ihr Leben positiv verändert. „Es ist unglaublich, wieviel Lebensqualität mir durch diese Operation geschenkt wurde. Sie hat mir mein manchmal sehr herausforderndes Leben ein großes Stück leichter gemacht“, sagt sie.

Quelle: [Eine junge Stomapatientin will Mut machen – Marienhospital Stuttgart \(marienhospital-stuttgart.de\)](https://www.marienhospital-stuttgart.de)

Die netten Toiletten

Öffentliche Toiletten in Luzern

Luzerner Gastronomen stellen ihre Toiletten öffentlich zur Verfügung.

Ihr Vorteil:
Saubere und gut ausgestattete Toiletten in City-Lage.



Beachten Sie diesen Aufkleber.
Dort finden Sie immer eine nette Toilette in Luzern.

Die netten Toiletten

Öffentliche Toiletten in Luzern



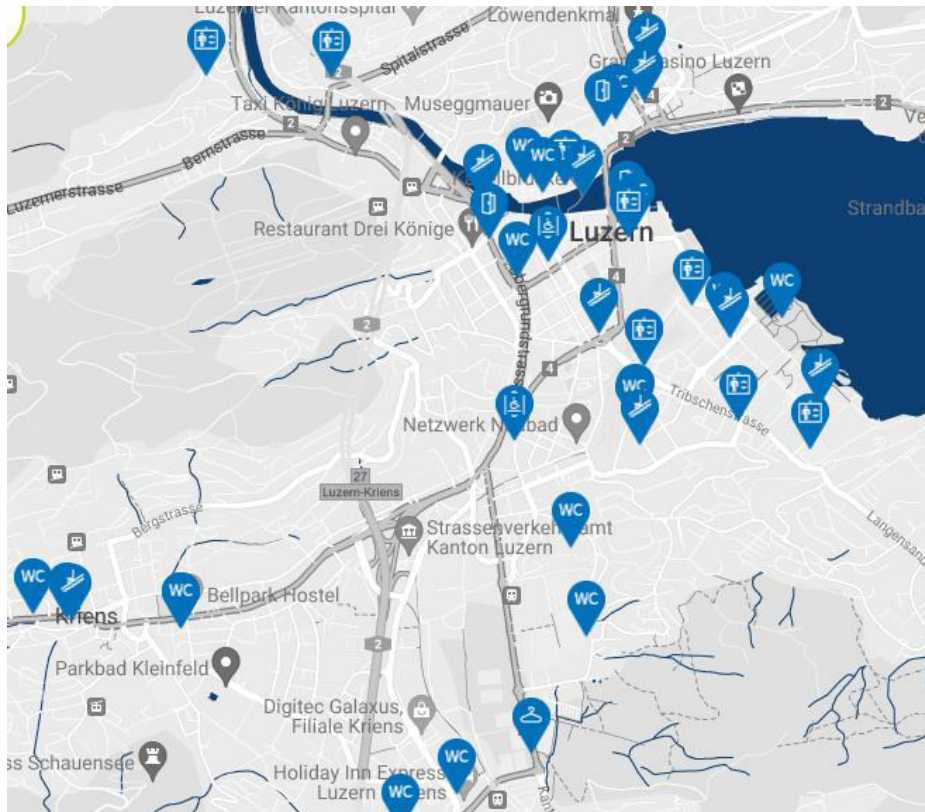
Planen Sie Ihren «neuen» Alltag



Teilnehmende Betriebe	Öffnungszeiten	
1 Bacio della Mamma Seidenhofstrasse 5	täglich 08.00–22.00 Uhr	☑
2 Bar Capitol Zentralstrasse 45a	So–Mi 16.00–24.00 Uhr Do–Sa 16.00–02.00 Uhr	
3 Restaurant Ammos Reusssteg 11	Mo/Mi/Do 11.30–22.00 Uhr Fr/Sa 11.30–22.30 Uhr So 11.30–21.00 Uhr	
5 Hotel Rebstock St. Leodegar-Strasse 3	täglich 07.00–24.00 Uhr	
6 Ristorante La Fenice Rössligasse 2	Mo–Fr 11.00–15.00 Uhr und 17.00–23.00 Uhr Sa 11.00–23.00 Uhr So 11.30–22.00 Uhr	
7 Krienbrüggli Bruggerstrasse 8	täglich 10.00–22.00 Uhr	
8 Wirtschaft Ente Buobenmatt 2	Mo–Mi 11.00–22.00 Uhr Do/Fr 11.00–23.00 Uhr Sa 09.00–23.00 Uhr So geschlossen	
9 Barbès-Restaurant-Bar Winkelriedstrasse 62	Mo–Sa 10.00–24.30 Uhr So geschlossen	
10 Restaurant Jodlerwirt Rüttligasse 4	Do 18.00–24.30 Uhr Fr/Sa 18.00–02.30 Uhr	
11 Hotel Ibis Styles Luzern City Friedenstrasse 8	täglich 10.00–23.00 Uhr	

Teilnehmende Betriebe	Öffnungszeiten	
12 Restaurant Basilico Hirschmattstrasse 29	Mo–Do 11.30–14.00 Uhr und 17.30–22.30 Uhr Fr 11.30–14.00 Uhr und 17.30–23.30 Uhr Sa 11.30–23.00 Uhr So geschlossen	
Jeff's Burger	täglich 11.00–23.00 Uhr	
13 Bierliebe & Friends Rathausquai 10	So–Mi 11.00–23.00 Uhr Do–Sa 11.00–24.30 Uhr	☑
14 Restaurant Lapin Museggstrasse 2	täglich 11.30–23.00 Uhr	
15 Restaurant Bar California Alpenstrasse 6	Mo–Do 11.30–14.00 Uhr und 17.30–24.00 Uhr Fr 11.30–14.00 Uhr und 17.30–02.00 Uhr Sa 15.00–22.00 Uhr So 14.00–24.00 Uhr	
16 Bottega Iclilio Löwengraben 6	Di–Do 09.30–21.00 Uhr Fr 09.30–19.00 Uhr Sa 11.00–17.00 Uhr So/Mo geschlossen	
17 Tavalino Café Restaurant Bleicherstrasse 14	Mo–Sa 08.00–18.00 Uhr So 10.00–16.00 Uhr	☑
18 Restaurant Parterre Mythenstrasse 7	Mo–Mi 11.00–23.00 Uhr Do/Fr 11.00–24.30 Uhr Sa 09.00–24.30 Uhr So 09.00–23.00 Uhr	☑

Eurokey



☞ Eurokey ist der Schlüssel zu hindernisfreien Einrichtungen wie Personenaufzügen, Hebebühnen, Toiletten, Garderoben und anderen Anlagen in der Schweiz und in Teilen Europas. Dieses Schliesssystem bietet sich an, wo immer die Nutzung einer Anlage zum Schutz vor Vandalismus, aus Sicherheits- oder Betriebsgründen eingeschränkt werden muss, die Anlage aber ausserhalb der üblichen Öffnungszeiten zugänglich bleiben soll. So ist der Zugang für Schlüsselinhaber*innen garantiert. Diese brauchen lediglich den Universalschlüssel zu bestellen, mit dem sie diese Anlagen benutzen können, um in ihrer Mobilität, Freizeit und Arbeit selbständiger zu werden.

Eurokey stärkt die Selbständigkeit von Menschen mit Behinderungen

Die Eurokey-App

Mit der kostenlosen App sind Sie immer auf dem aktuellsten Stand. Alle Schweizer Eurokey-Standorte können unterwegs angezeigt werden. Helfen Sie mit und melden Sie uns neue oder mangelhafte Anlagen via App. Ihre Rückmeldung ist entscheidend, um das Angebot zu verbessern.



Ernährung

- Generell gilt: Es gibt keine Stoma Diät!



So *wirken* Nahrungsmittel

Bei der Wirkung von Lebensmitteln ist immer die Menge ausschlaggebend. Hier gilt: „Alles in Maßen...“ Zudem gibt es individuelle Unverträglichkeiten, die nichts mit der Operation zu tun haben. Lebensmittel, die Sie immer gerne gegessen haben, werden Sie im Verlauf auch wieder gut vertragen.

Stopfende Nahrungsmittel

- Bananen
- stark kakaohaltige Produkte
- schwarzer Tee
- Rote-Bete-Saft
- Heidelbeertee/-saft
- gekochte Möhren, fein geriebene Möhren
- gekocht mehlig Kartoffeln
- geschälter „klebriger“ Reis (Thaireis, Basmatireis)
- Nudeln
- Quark
- Weißbrot (1 Tag alt oder getoastet)
- Haferflocken, z. B. Schmelzhaferflocken
- Rotwein
- probiotische Joghurts und Drinks
- Hartkäse
- leicht gesalzene trockene Speisen

Abführende Nahrungsmittel

- hochprozentige, alkoholische Getränke
- viel Kaffee, koffeinhaltige Getränke
- sehr fette Speisen
- scharfe Gewürze
- viel Fruchtsäfte
- viel frisches Obst (vor allem Pflaumen, Kirschen, Datteln, Feigen)
- Trockenfrüchte
- viel Kohlgemüse, rohe Zwiebeln, Hülsenfrüchte, dicke Bohnen
- Sauerkrautsaft
- viel Zucker



Blähende Nahrungsmittel

- Zwiebeln (gegart und in kleinen Mengen gut verträglich)
- Lauch, Frühlingszwiebeln und Bärlauch (siehe Hinweis oben)
- Knoblauch (in Verbindung mit etwas Ingwer besser verträglich)
- kohensäurehaltige Getränke
- hochprozentige Alkoholika
- starker Kaffee in großen Mengen
- Fruchtsäfte
- frisches Brot
- Kohllarten, Kraut
- rohe Paprika
- Rettich, Radieschen
- Pilze
- Gurken
- viel rohes Gemüse

Geruchshemmende Nahrungsmittel

- grünes Gemüse wie Spinat und Salat
- Petersilie
- Preiselbeeren, Preiselbeersaft
- Joghurt



Blähungshemmende Nahrungsmittel

- Petersilie, Thymian
- Kümmel (muss kurz aufgekocht werden)
- Anis, Fenchelsaat, Kümmelöl
- Heidelbeeren, Preiselbeeren, Ingwer als Tee oder Saft
- Karotten, Fenchel
- Sauermilchprodukte
- Joghurt (nicht wärmebehandelt), Kefir, Trinksauermilch etc.

Geruchserzeugende Nahrungsmittel

- Eier
- Fleisch, Fisch
- Spargel
- Pilze
- Zwiebeln, Knoblauch
- viel Käse





Autorin dieser Ernährungstipps

Frau DGKP Karin Meyer M.Ed vom Klinikum Klotenfurt am Würthersee. Frau Meyer ist speziell ausgebildete Fachpflegekraft für Kontinenz- und Stomaberatung mit langjähriger Berufserfahrung.

Bei einer Ileostomieanlage wird ein Stück Dünndarm über die Bauchdecke ausgeleitet. Durch das Fehlen der Funktion des Dickdarmes, der die Aufgabe der Rückresorption von Flüssigkeit inne hat, ist die Ausscheidung flüssig bis breiig. Für die Erreichung einer guten Stuhlkonsistenz muss auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Nährstoffzufuhr geachtet werden.

Um Verträglichkeiten der Lebensmittel auszutesten, ist die Führung eines Ernährungstagebuches sehr hilfreich. Es zeigt welche Lebensmittel eher eine dünne Stuhlkonsistenz, eine schnelle Stuhlentleerung oder eine festere Stuhlkonsistenz erzeugen, sowie deren Verträglichkeit.

Tipps

- › 5 – 6 Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen
- › Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (2 – 2,5 Liter/Tag): am besten eine Stunde nach der Nahrungsaufnahme, um die Magen-Darm-Passage zu verzögern.
- › Bei der Flüssigkeitsaufnahme festigen dazu gegessene feste Nahrungsmittel (wie z. B. Biskotten, Soletti, Kekse) die Stuhlkonsistenz

- › Zur besseren Wasseraufnahme Zucker und Kochsalz in die Flüssigkeiten mischen (Isotone Getränke)
- › Zur Vermeidung grösserer Stuhlentleerungen in der Nacht, Abendmahlzeit nicht zu spät einnehmen
- › Die Ernährung muss nicht fettarm sein
- › Mahlzeiten langsam essen und gut kauen
- › Schnelles Trinken und grosse Mengen auf einmal meiden
- › Früchtetees, Fruchtsäuren in Zitrusfrüchten, unverdünnter Essig erzeugen einen aggressiven Stuhlgang
- › Faserige Lebensmittel, Schalen und Körner (Gewürze) können zu einer Stomablockade führen, da diese Lebensmittel im Dünndarm nicht verdaut werden und somit den Stomaausgang verlegen. Das kann zu krampfartigen Schmerzen wie bei einem Darmverschluss führen. Passiert man die faserigen Lebensmittel bzw. entfernt Körner und Schalen, können diese Lebensmittel unbedenklich verzehrt werden.
- › Sauermilchprodukte (z. B. Buttermilch, Joghurt) regen die Verdauung an. Bei Laktoseintoleranz sollen laktosefreie Milch- oder Sojaprodukte verwendet werden.
- › Beachten Sie das eventuell eingenommene Medikamente nicht vollständig aufgenommen werden, sondern über den Stuhl ausgeschieden werden können.
- › Bei hohen Ausscheidungsmengen (über 750 ml/Tag), auftretender Mattigkeit, Kribbeln in den Armen und Beinen, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Lebensmittel, die Beschwerden oder eine Stomablockade auslösen können

Gemüse

Kraut- und Kohlsorten, Bohnen, Linsen, Lauch, Zwiebel, Paprika, Radieschen, Maiskörner, Pilze, Spargel, Sellerie

Obst

Birnen, Zwetschken, Kirschen, Weintrauben, Ribisel, Orangen, Rhabarber, Grapefruit, Ananas, Trockenfrüchte, Sonnenblumenkerne, Nüsse ganz, Rosinen, Mohn, Erdnüsse

Getränke

Kohlensäurehaltige, stark säurehaltige Getränke, Apfelsaft, Weisswein, Limonaden/Lightlimonaden, Sauerkrautsaft, Gemüsesäfte

Fleisch/Wurstprodukte

Grobfasriges Fleisch, Wurstwaren mit groben oder ganzen Gewürzen (Pfefferkörner, Kümmel), geräuchertes Fleisch, scharf angebratenes, gegrilltes Fleisch

Intensive Kräuter und Gewürze

Kren, Knoblauch, Kresse, Curry, Tabasco

Gebäck

Grobes Getreide, Gebäck mit Rosinen, Mandeln, Nüssen, Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Sesam

Blähungshemmende und stuhlregulierende Nahrungsmittel



Isotone Flüssigkeit

- › 60 ml Fruchtsirup (z. B. Holunderblüte, Himbeersaft ...), 940 ml Trinkwasser, 1 g Kochsalz
- › 1.000 ml Tee (Kamillen-, Kräuter-, Fenchel-, lang gezogener Schwarztee oder grüner Tee), 40 g Traubenzucker, 1 g Kochsalz
- › 1.000 ml Heidelbeertee, 35 g Traubenzucker, 1 g Kochsalz
- › 500 ml Bio-Karottensaft, 500 ml Trinkwasser, 1 g Kochsalz
- › 500 ml Coca-Cola, 500 ml Coca-Cola light (oder Trinkwasser), 1 g Kochsalz. (Cola light enthält Süsstoff. Es wird hier aber verwendet, da Cola mit Wasser nicht gut schmeckt. Durch Zugabe von Salz schäumt das Getränk stark auf – in 2 Liter-Gefäss anrühren! – und die Kohlensäure geht verloren.)
- › Wasserkakao aus echtem Kakaopulver mit Traubenzucker/Zucker nach Bedarf



Wenn bei der Kolostomieanlage der untere Teil des Dickdarmes über die Bauchdecke ausgeleitet wurde, verändert sich die Gewohnheit der Verdauung nicht. Alles vor der Operation gut verträgliche, wird auch weiterhin gut vertragen und Lebensmittel die vor der Operation Probleme mit der Verdauung bereiteten, bereiten sie auch nach der Stomaanlage (wie z. B. Blähungen, Durchfälle, Verstopfung). Bei der Stomaanlage im Querdarm, ist die Stuhlkonsistenz meistens breiig, geformt und sehr geruchsintensiv. Wurde das Stoma im aufsteigenden Dickdarmanteil ausgeleitet, ist die Stuhlkonsistenz flüssig bis breiig.

Um Verträglichkeiten der Lebensmittel auszutesten, ist die Führung eines Ernährungstagebuches sehr hilfreich. Es zeigt welche Lebensmittel eher eine dünne Stuhlkonsistenz, eine schnelle Stuhlentleerung oder eine festere Stuhlkonsistenz und Blähungen erzeugen, sowie deren Verträglichkeit. Eine spezielle Diät ist für KolostomiepatientInnen nicht erforderlich.

Autorin dieser Ernährungstipps

Frau DGKP Karin Meyer M.Ed vom Klinikum Klagenfurt am Wörthers
Frau Meyer ist speziell ausgebildete Fachpflegekraft für Kontinenz- und Stomaberatung mit langjähriger Berufserfahrung.

Tipps

- › 5–6 ausgewogene, vollwertige Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen
- › Langsam essen und gut kauen
- › Individuelle Unverträglichkeiten vermeiden
- › Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1,5–2 Liter/Tag, 20–40 ml/kg)
- › Schnelles Trinken und grosse Mengen auf einmal meiden
- › Faserige, ballaststoffreiche Lebensmittel (wie z. B. Sauerkraut, Spargel, grob fasriges Fleisch, Schalen und Körner von Obst, Gewürze) in den ersten 6–8 Wochen nach der Operation meiden, da diese auf Grund der Verwachsungen im Bauch (durch die Operation bedingt) zu krampfartigen Schmerzen wie bei einem Darmverschluss führen können. Passiert man die fasrigen Lebensmittel, entfernt Körner und Schalen, können diese Lebensmittel unbedenklich verzehrt werden.



Nach den ersten 6–8 Wochen sollte langsam mit Hilfe der Führung eines Ernährungstagebuches (um eventuell auftretende Unverträglichkeiten, Stuhlkonsistenz festzustellen) mit dem Beginn einer normalen ausgewogenen, vollwertigen Ernährungs begonnen werden.

Es kann auf Grund von zu langer Einhaltung der Schonkost mit geringer Zufuhr von Ballaststoffen (spärliche Blähungen) die Bildung eines Vakuums im Beutel entstehen. Das bewirkt, dass sich der Stuhl nicht in den Beutel entleeren kann und dadurch der Stuhl die Stomaversorgung unterwandert.

Lebensmittel, die Beschwerden auslösen können

Blähungen

- › Kohlensäurehaltige Getränke
- › Kohl- und Krautsorten, Hülsenfrüchte, frisches Brot, Zwiebel, Knoblauch, Schnittlauch, geräucherte Fleischprodukte, Eier, Kaugummi löst vermehrtes Luft schlucken aus, reifer Käse

Blähungshemmende Nahrungsmittel

Kümmeltee, Fencheltee, Preiselbeersaft, Joghurt, Heidelbeersaft, grüner Salat

Stuhlregulierend/-eindickend

- › Pektine: z. B. geriebener Apfel, geschlagene Banane, Guarkernmehl, gekochte und passierte Karotten
- › Langgezogener Schwarzer- und Heidelbeertee, getrocknete Heidelbeeren, Weissmehlprodukte, Reis, Kakao, Trockengebäck, Bitterschokolade
- › ORS Reisschleim (Apotheke)
- › Optifibre Fa Nestlé Nutrition oder Stimulance Fa Nutricia (Apotheke)

Obstipation/Verstopfung

Ausgelöst durch: zu geringe Flüssigkeitszufuhr, Bewegungsmangel, Chemotherapie, Nebenerscheinung von speziellen Medikamenten

Stuhlabführend

Sauermilchprodukte, unverdünnte Fruchtsäfte, Fruchtzucker (Lightlimonaden), Sauerkrautsaft, scharfe Gewürze, grosse Fettmengen, Zwetschgen, Trauben, Feigen, Vollkornprodukte, Trockenfrüchte, bei der Einnahme von Leinsamen, Weizenkleie (pro EL Klee 200 ml Flüssigkeit = 1 Glas) unbedingt auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten

Lösliche Ballaststoffe

- › Optifibre Fa Nestlé Nutrition oder Stimulance Fa Nutrition (Apotheke)

CAVE: Abführmittel nur auf ärztliche Anordnung, wie z. B. Movicol





Bei der Urostomieanlage werden die beiden Harnleiter in ein ausgeschaltetes Dünndarmstück eingenäht und das Stück Dünndarm über die Bauchdecke herausgeleitet. Die Operation verändert nicht die Gewohnheit der Verdauung.

Alles was vor der Operation gut vertragen wurde, wird auch weiterhin gut vertragen und Lebensmittel die vor der Operation Probleme mit der Verdauung bereiteten, bereiten sie auch nach der Stomaanlage, wie z. B. Blähungen, Durchfälle, Verstopfung.

Um Verträglichkeiten der Lebensmittel auszutesten, ist die Führung eines Ernährungstagebuches sehr hilfreich. Es zeigt welche Lebensmittel, Flüssigkeiten eher eine dünne Stuhl konsistenz, eine schnelle Stuhlentleerung oder einen festere Stuhlkonsistenz, Blähungen erzeugen sowie deren Verträglichkeit.

Eine spezielle Diät ist für UrostomiepatientInnen nicht erforderlich.

I

Autorin dieser Ernährungstipps

Frau DGKP Karin Meyer M.Ed vom Klinikum Klagenfurt am Wörthersee.

Frau Meyer ist speziell ausgebildete Fachpflegekraft für Kontinenz- und Stomaberatung mit langjähriger Berufserfahrung.

Tipps

- › 5 – 6 ausgewogene, vollwertige Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen
- › Langsam essen und gut kauen
- › Individuelle Unverträglichkeiten vermeiden
- › Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1,5 – 2 Liter/Tag, 20 – 40 ml/kg)
- › Schnelles Trinken und grosse Mengen auf einmal meiden
- › Achten Sie auf eine ausreichende tägliche Harnmenge. Diese sollte nicht unter 1,5 Liter betragen
- › Faserige, ballaststoffreiche Lebensmittel (wie z. B. Sauerkraut, Spargel, grob fasriges Fleisch, Schalen und Körner von Obst, Gewürze) in den ersten 6 – 8 Wochen nach der Operation meiden, da diese auf Grund der Verwachsungen im Bauch (durch die Operation bedingt) zu krampfartigen Schmerzen wie bei einem Darmverschluss führen können. Passiert man die fasrigen Lebensmittel, entfernt Körner und Schalen, können diese Lebensmittel unbedenklich verzehrt werden.
- › Nach den ersten 6 – 8 Wochen sollte langsam mit Hilfe der Führung eines Ernährungstagebuches (um eventuell auftretende Unverträglichkeiten, Stuhlkonsistenz festzustellen) mit dem Beginn einer normalen ausgewogenen, vollwertigen Ernährungs begonnen werden.
- › Vermeiden Sie einen alkalischen (basisch) Harn pH-Wert über 7. Ein alkalischer Harn kann eventuell die Bakterienbildung im Harn begünstigen.
- › Bestimmte Lebensmittel erzeugen eine starke Geruchsentwicklung. Die Geruchsbildung kann eventuell auf einen alkalischen Harn zurückführen (Spargel).
- › Die Einnahme von Preiselbeeren (Marmelade, Säfte, Kapseln, Tabletten) vermindert die Gefahr einer Infektion. Die Preiselbeeren wirken entzündungshemmend. Sie bilden auf der Blasenschleimhaut einen glatten Schutzfilm, dadurch können die Bakterien nicht anhaften und werden mit dem Harn ausgeschieden.



Ansäuernde Lebensmittel (bei alkalischem Harn)

Tierische Lebensmittel, Nierentee, Preiselbeersaft, Johannisbeersaft, Ascorbinsäure

Alkalisierende Lebensmittel

Pflanzliche Produkte, Fruchtsäfte, Zitronensaft, bestimmte Mineralwasser die alkalisierend wirken



Was können Sie tun, um einer Austrocknung entgegen zu wirken:

Bereiten Sie eine Elektrolytlösung nach folgendem Rezept zu:

- 1 Liter Wasser
- ½ dl Sirup (oder 20 g Glukose)
- 1 gestrichener Teelöffel Kochsalz (3.5 g)
- 1 leicht gehäufter Teelöffel Backpulver (2.5 g)

Wasser aufkochen, Salz und Backpulver begeben, abkühlen lassen, Sirup hinzufügen und schluckweise trinken.

Alternative: Elotrans® oder Oralpädon® Pulver

Wenn Sie sich sehr durstig fühlen, Sie jedoch nur klares Wasser trinken, ist die Darmpassage zu schnell und Ihr Ileostoma wird weiterhin eine zu hohe Menge flüssigen Stuhls ausscheiden.

Ihr Körper braucht einen ausgewogenen Wasser-Salz-Haushalt für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden

Dieses Hilfsmittel basiert auf dem «Secure Start Traffic Light Konzept» von Hollister UK. Es wurde von der Stomaberatung des Luzerner Kantonsspitals in Zusammenarbeit mit Hollister an die Schweizer Gegebenheiten angepasst. © Hollister Incorporated 2018



Ileostoma-Ausscheidung deuten Komplikationen vorbeugen

Grüner Bereich – Normal

- Breiiger Stuhl – kann im Tagesverlauf wechselhaft sein
- Beutellentleerung zwischen 4-6x pro Tag
- Stabiles Körpergewicht
- ...

Gelber Bereich – Achtung

Haben Sie seit 12 Stunden wässrigen Stuhl?

- Achten Sie auf Ihre Ernährung: Erhöhen Sie den Anteil an stärkehaltigen Lebensmitteln wie Weissbrot, Teigwaren, Kartoffeln, Reis
- Reduzieren Sie die Einnahme von Früchten, Gemüse, Salat und Fruchtsäften
- Reduzieren Sie die Einnahme von Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Süsstoffen und Lightprodukten
- Bevorzugen Sie leicht gesüsste Getränke wie Wasser mit wenig Sirup, gesüssten Tee oder stark verdünnte Fruchtsäfte (1/3 Fruchtsaft, 2/3 Wasser)
- Trinken Sie nicht während den Mahlzeiten, sondern eine halbe Stunde vor und nach dem Essen
- Nehmen Sie eine halbe Stunde vor der Mahlzeit ein Imodium / Loperamid lingual à 2mg ein, um die Darmtätigkeit zu verlangsamen
- Beobachten Sie die Farbe des Urins, er sollte hellgelb sein
- ...

Roter Bereich – Gefahr

Haben Sie seit mehr als 24 Stunden wässrigen Stuhl?

- Kontaktieren Sie Ihre Stomaberaterin oder Ihren Arzt so bald wie möglich
- Achten Sie auf Zeichen und Symptome der Austrocknung wie Kopfschmerz, Schwindel, Durst, wenig Urinausscheidung (weniger als 1 Liter pro Tag), Krämpfe, Kribbeln, Müdigkeit

Sofortmassnahmen:

- Bereiten Sie ein isotonisches Getränk zu: siehe Rezept auf der Rückseite
- Trinken Sie 1 Liter des isotonischen Getränkes über den Tag verteilt
- Trinken Sie kein Wasser zusätzlich, auch wenn Sie durstig sind, da dies Ihrem Körper vermehrt Elektrolyte entzieht
- ...

Wenn Sie im GRÜNEN Bereich sind

- Die normale Ileostomaausscheidung ist dünnbreiig bis dickbreiig.
- Sie entleeren Ihren Beutel 4-6x pro Tag.
- Die Stuhlkonsistenz kann sich während des Tages verändern, das ist völlig normal.
- Ursachen von dünnerem Stuhl können sein: Grünes Blattgemüse, Rohkost und Hülsenfrüchte (obwohl dies sehr individuell ist).
- Ernähren Sie sich möglichst ausgewogen und gesund und integrieren Sie neue Nahrungsmittel langsam. Verändert sich die Ausscheidungskonsistenz und Ausscheidungsmenge oft, lohnt es sich über einige Zeit ein Essensprotokoll zu führen. Schränken Sie sich in der Nahrungsaufnahme nicht zu stark ein. Vertragen Sie ein Lebensmittel vorerst nicht, probieren Sie es zu einem späteren Zeitpunkt wieder.
- Essen Sie in regelmässigen Abständen. Kleine Portionen sind leichter verdaulich.
- Trinken Sie ca. 2 Liter pro Tag: Bevorzugen Sie leicht gesüsste Getränke wie Wasser mit wenig Sirup, gesüssten Tee oder stark verdünnte Fruchtsäfte (1/3 Fruchtsaft, 2/3 Wasser).

Wenn Sie im GELBEN Bereich sind

Wenn Sie länger als 12 Stunden eine flüssige Ausscheidung beobachten:

- Lassen Sie ballaststoffreiche Nahrungsmittel weg und ersetzen Sie sie durch ballaststoffarme Lebensmittel, was die Ausscheidungsmenge reduziert und Ihren Darm beruhigt.
- Eine ballaststoffarme Ernährung beinhaltet: Helles Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Fleisch, Poulet und Fisch ohne Haut, Käse, Eier.
- Nehmen Sie Imodium lingual / Loperamid 2mg eine halbe Stunde vor der Mahlzeit ein, um die Darmtätigkeit zu verlangsamen. Steigern Sie bei Bedarf die Einnahme von Imodium lingual / Loperamid à 2mg (Maximale Dosis: 4 x 2 Imodium lingual / Loperamid à 2mg / 24h); evtl. Optifibre einsetzen (lösliche Nahrungsfasern; Ziel: Eindicken des Darminhaltes).
- Wenn Ihre Ausscheidung wieder eine breiige Konsistenz hat, reduzieren Sie die Einnahme von Imodium lingual / Loperamid und gehen Sie allmählich zu Ihrer gewohnten Ernährung über.

Wenn Sie im ROTEN Bereich sind

Wenn Sie länger als 24 Stunden eine flüssige Ausscheidung beobachten:

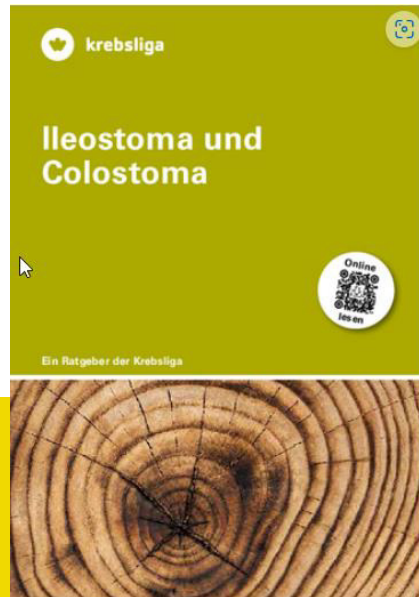
- Kontaktieren Sie Ihre Stomaberaterin oder Ihren Arzt.
- Achten Sie auf Zeichen und Symptome der Austrocknung: Kopfschmerz, Schwindel, Durst, geringere Urinausscheidung, stark konzentrierter, dunkelgelber Urin, Krämpfe, Kribbeln, Müdigkeit – Sie können eines oder mehrere dieser Symptome haben.



Überschreitung der Kostenpauschale (5040,-)

Was bezahlt die Krankenkasse?

Stomamaterialien gehören zur Gruppe der medizinischen Hilfsmittel und Gegenstände (MiGel) und werden von der obligatorischen Krankenversicherung bezahlt. Die Krankenkassen bezahlen einen Pauschalbetrag von 5040 CHF pro Kalenderjahr. Wenn Sie mehr Material benötigen, sprechen Sie mit Ihrer Stomatherapeutin. Sie begründet den zusätzlichen Materialbedarf mithilfe eines Gesuchs («Mehrbedarf für Stomamaterialien») bei Ihrer Krankenkasse. Diesen Antrag muss Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt unterschreiben.



Gesuch um höheren Vergütungsbetrag

MiGeL Kap. 29 – Stomaartikel

Dem Mehrbedarf liegt eine medizinische Situation zugrunde, welche dazu führt, dass der in der Mittel und Gegenstände Liste (MiGeL) hinterlegte Höchstvergütungsbetrag (HVB) in dieser Situation unzureichend ist. Um eine Versorgung zu bieten, welche sowohl ein würdiges Mass an Lebensqualität ermöglicht wie auch die WZW-Kriterien erfüllt, ist der Patient/die Patientin in regelmässiger Kontrolle bei der zuständigen Stomaberatung.

Zusätzlich ist das Sprechen eines höheren Vergütungsbetrags notwendig, um eine Finanzierung der Stomaartikel zu gewährleisten.

1. Wichtige Hinweise

- Die Kostenübernahme, mit Gültigkeit für das aktuelle Kalenderjahr, erfolgt nur nach einer Gutsprache des Krankenversicherers nach vorangegangener Überprüfung der Leistungspflicht.
- Nur vollständig ausgefüllte und unterzeichnete Gesuche können bearbeitet werden.

2. Patient

Name:		Geb.-Dat.:	
Vorname		Geschlecht:	<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m
Adresse:			
PLZ, Ort:			
Krankenversicherer:		Ort:	
Versicherungs- oder Sozialvers.-Nr.:			

3. Behandelnder Arzt

Name:		Telefon:	
Vorname:		E-Mail:	
Institution:			
Adresse:			
PLZ, Ort:			

4. Stomaberatung

Name:		Telefon:	
Vorname:		E-Mail:	
Institution:			
Adresse:			
PLZ, Ort:			

5. Stomaart und Anzahl

<input type="checkbox"/> Colostomie		<input type="checkbox"/> Ileostomie		<input type="checkbox"/> Urostomie		<input type="checkbox"/> Fistel(n)	
-------------------------------------	--	-------------------------------------	--	------------------------------------	--	------------------------------------	--

Bei einer Menge einer Stomaart >1 ist die Anzahl anzugeben.

6. Ursache des Mehrbedarfs

- ☐ **häufige Leckagen** bedingt durch
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Stoma in Falte liegend | <input type="checkbox"/> parastomale Narbe |
| <input type="checkbox"/> retrahiertes Stoma | <input type="checkbox"/> Stoma auf Hautniveau |
| <input type="checkbox"/> Kurzdarmsyndrom | <input type="checkbox"/> High Output Stoma/Fistel |
| <input type="checkbox"/> parastomale Hernie | <input type="checkbox"/> parastomale Fisteln |
- ☐ **para- und peristomale Veränderungen**
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> florides Ulkus | <input type="checkbox"/> Dermatoze (z.B. Kontaktexzem, Mykose etc.) |
| <input type="checkbox"/> Gewichtsveränderung | <input type="checkbox"/> pseudoepitheliale Hyperplasie |
| <input type="checkbox"/> Hyperhidrosis | <input type="checkbox"/> Anderes: <input type="text"/> |
- ☐ **Begleiterscheinung einer Therapie**
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Pharmazeutika | <input type="checkbox"/> Chemotherapie |
| <input type="checkbox"/> Radiotherapie | <input type="checkbox"/> Anderes: <input type="text"/> |

7. Angenommener Mehrbedarf

- Prozent**
☐ + 25% ☐ + 50% ☐ + 75% ☐ + 100%
- Dauer**
☐ temporär ☐ langfristig

Bemerkung

Wir bitten Sie, das Gesuch wohlwollend zu prüfen und die Mehrkosten für das laufende Jahr zu tragen.
Besten Dank und freundliche Grüsse

Datum, Stempel Unterschrift
Stomaberatung

Datum, Stempel, Unterschrift
Arzt

Jahrespauschale – Franchise – Selbstbehalt

- 13.05.2024 Telefonat SWICA Luzern
- Die gesetzlichen Regelungen in der Schweiz sehen vor, dass zuerst die Franchise greift (Beispiel 300-2500 Franken im Jahr), ist die Franchise aufgebraucht dann erst greift der jährliche Selbstbehalt von 10%, begrenzt über alle Krankenkassen hinweg auf maximal 700 Franken im Jahr.
- Übersetzt heisst das, beim Beispiel von mir selbst:
- Meine Franchise beträgt aktuell 2500 Franken + max. 700 Franken Selbstbehalt:
- Sollte ich Stomaträger werden und ich habe ausser meinem Stomamaterial keine weiteren medizinischen Kosten,
- dann wäre die Kostenübernahme der Kasse für Stomamaterial nach Mittel- und Gegenständeliste (MiGel): 5040,- abzgl. $2500 + 700 = 3200,-$: Kasse zahlt 1840 Franken und ich 3200 Franken → **logische Konsequenz – Franchise auf das Minimum herunter setzen.**

Was bedeutet «pro Rata»

- Wenn Sie im Juli ein Stoma erhalten haben, stehen Ihnen noch 2520,- Franken für das laufende Jahr zu
- Es gibt Krankenkassen (Bsp. Sympany) die Zahlen generell die 5040,- Franken unabhängig wann im Jahr Sie das Stoma erhalten haben (eher die Ausnahme als die Regel)
- Tipp: Denken Sie am Jahresende daran, die Bestellung so zu legen das sie gerade bis Ende Dezember hin kommen und lösen Sie erst Anfang Januar wieder eine (grössere) Bestellung aus und nicht im Dezember eine grosse Bestellung (Bsp. Mehr als 500,- Franken). So können Sie das Überschreiten der Pauschale oft umgehen.



Haben Sie Fragen?

