

Bulletin
Mai
2024

Wir liefern bis an die Tür. Ausser Ihr Hund ist dagegen.

Über 14'000 Produkte für die Versorgung von Stoma, Wundbehandlung, Inkontinenz und Tracheostoma. Kostenlose Beratung und Versand. Bis 17 Uhr bestellt, morgen bei Ihnen. Und wenn möglich direkt mit Ihrer Versicherung abgerechnet.

publicare.ch



Ihr zuverlässiger Partner
für Beratung und Lieferung
medizinischer Hilfsmittel

 publicare

Deutsch

Editorial 5

Ernährung nach einer
Stomaanlage 7

Flatulenz (... und es macht
Geräusche) 11

Ernährungstagebuch 13

ilco Schweiz, wichtige
Termine 2024 15

Versorgung eines Stomas
Zubehör und Pflege 17

Trinktipps für Personen mit
Ileo- oder Urostoma 21

Adressen ilco Schweiz 60

Français

Éditorial 23

L'alimentation après la
pose d'une stomie 29

Flatulences (... et ça fait
des bruits) 36

Journal alimentaire 39

ilco Suisse, dates
importantes 2024 41

Approvisionnement d'une
stomie : Accessoires et
Soins 43

Conseils de boisson pour
les personnes avec un iléo
ou un urostomie 46

Adresses ilco Suisse 60

Italiano

Editoriale 49

L'alimentazione dopo un
intervento di stomia 50

Flatulenze (... e fa
rumore) 52

Diario alimentare 54

ilco Svizzera, date
importanti 2024 55

Gestione della stomia:
accessori e cura 56

Consigli sul bere per
persone con ileo- o
urostomia 58

Indirizzi ilco Svizzera 60

Mediadatenblatt abrufbar unter
<https://lmy.de/nzXbSzvs>

Herausgeber: ilco Schweiz,
Sekretariat, Hauptstrasse 19,
3309 Kernenried, Tel. 077 418 33 40
www.ilco.ch, E-Mail: info@ilco.ch,
Mitglied der Verbände: IOA + IOA
EOA. Erscheinungsweise: 2-mal
jährlich, Redaktionsschluss:
1. März und 1. September,
Auflage 1'800 Exemplare
Mitgliederangelegenheiten:
Anfragen usw. sind direkt an das
Sekretariat zu richten.
Satz und Druck: Druckerei Ruch AG,
Worblentalstrasse 28, 3063 Ittigen

Fiche descriptive des médias
disponible sous
<https://lmy.de/nzXbSzvs>

Éditeur: ilco Suisse, secrétariat,
Hauptstrasse 19, 3309 Kernenried,
tél. 077 418 33 40, www.ilco.ch,
Mail: info@ilco.ch, membre des as-
sociations IOA + IOA EOA
Fréquence de parution: 2 fois
par année, délai de rédaction:
le 1 mars et 1 septembre,
tirage 1'800 exemplaires.
Communication des membres: de-
mandes etc. sont à adresser direc-
tement au secrétariat. Composition
et impression: Imprimerie Ruch AG,
Worblentalstrasse 28, 3063 Ittigen

Scheda informativa con listino prezzi
per inserzioni disponibile all'indirizzo
<https://lmy.de/nzXbSzvs>

Editore: ilco Svizzera, segreteria,
Hauptstrasse 19, 3309 Kernenried,
Tel. 077 418 33 40, www.ilco.ch,
E-mail: info@ilco.ch, membro delle
associazioni IOA + IOA EOA
Pubblicazione: Semestrale,
chiusura di redazione: 1 marzo e
1 settembre, tiratura 1'800 copie
Membri: richieste ecc. sono da
inviare direttamente alla segreteria.
Composizione e impressione:
Tipografia Ruch AG, Worblental-
strasse 28, 3063 Ittigen



Stoma
Skin
Soul



Absorbiert. Quillt auf.
Dichtet ab. Schützt.

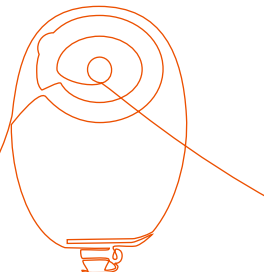
NovaLife TRE™ Urostomiebeutel

Konzipiert, um Leckagen zu verhindern, bevor sie entstehen

Treffen Sie die richtige Wahl mit den NovaLife TRE™ Urostomiebeuteln

- Mit der Kraft von Superabsorbent schmiegt sich NovaLife TRE™ an Ihr Stoma an und sorgt für eine sichere Abdichtung, damit Ihre Haut gesund bleibt.¹
- Das schlanke Beuteldesign verfügt über ein Mehrkammersystem und Diskretionspunkte, die das Ausbeulen des Beutels erheblich reduzieren können.²
- Das EasiView™ Sichtfenster bietet Diskretion und ermöglicht bei Bedarf die Beobachtung von Stoma und Urin.
- Der verbesserte, weiche Auslass des NovaLife TRE™ Urostomiebeutels ist regulierbar und ermöglicht eine sichere und kontrollierte Entleerung des Beutels.

Die Dansac TRE™ Technologie bietet 3 Schutzwälle, um Ihre Haut gesund zu erhalten. Mehr Informationen unter www.dansac.ch



1. Daten liegen Dansac vor, LN-06224,07/22.

2. Im Vergleich zu Nova Urostomiebeutel.

Lesen Sie vor der Verwendung die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmassnahmen und Anleitungen.

Dansac, das Dansac Logo, EasiView, NovaLife TRE und TRE sind Markenzeichen der Dansac A/S.

© 2023 Dansac A/S



Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Herzlich willkommen zu einer neuen Ausgabe unseres Bulletins. In dieser Ausgabe widmen wir uns

einem wichtigen Aspekt unseres täglichen Lebens – der Ernährung.

Ein Stoma kann das Leben verändern und neue Herausforderungen mit sich bringen. Die Sorge um die richtige Ernährung ist dabei für uns alle ein zentraler Punkt.

Die Ernährung mit Stoma erfordert im Normalfall keine komplexen Diäten oder Ernährungsumstellungen. Essen bedeutet Lebensqualität, insbesondere für Stoma-trägerinnen und -träger. Es gibt keine festen Diäten, aber Tipps von Fachleuten können hilfreich sein.

Wichtig sind Achtsamkeit und je nach Situation individuelle Anpassungen. In diesem Bulletin teilen wir einfache Empfehlungen und Erfahrungen, um Ihnen zu helfen, Ihren Weg zu finden.

Es ist klar, dass es keine Patentlösung für alle gibt. Jeder von uns ist einzigartig, und so auch unsere Bedürfnisse. Daher ermutigen wir Sie: Hören Sie auf Ihren Körper und lassen Sie sich von unseren Tipps

inspirieren. Jeder muss selbst herausfinden, was verträglich ist. Restriktive Empfehlungen sollten nicht einschränken, sondern individuell angepasst werden. Das Stoma ist keine Krankheit, und mit der richtigen Einstellung zur Ernährung muss auf genussvolles Essen nicht verzichtet werden.

Unsere Organisation ist stets an Ihrer Seite, um Informationen zu teilen, Fragen zu beantworten und eine unterstützende Gemeinschaft zu bieten. Gemeinsam sind wir stark, und gemeinsam können wir die Herausforderungen meistern, die das Leben mit einem Stoma mit sich bringen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung und Ihr Vertrauen, sei dies finanziell in Form von Mitgliederbeiträgen oder mit Ihren persönlichen Erfahrungsberichten.

Wir hoffen, dass Ihnen dieses Bulletin nützliche Einblicke und vielleicht Inspirationen für neue Rezepte bietet.

Beste Grüße

Bruno Raffa
Vorstandsmitglied

Zubehör für mehr Komfort

Accessoires pour plus de confort
Accessori per maggiore comfort



Bestellen Sie Ihr Zubehör mit beiliegender Bestellkarte.
Commandez vos accessoires avec la carte de commande ci-jointe.
Ordinate gli accessori con la scheda d'ordine allegata.

 trio healthcare™

••• publicare



Ernährung nach einer Stomaanlage

Die Ernährung nach einer Stomaanlage ist ein häufig diskutiertes Thema unter Betroffenen. Oft suchen sie nach Tipps oder einer speziellen Diät. Vorweg: Es gibt keine spezielle Diät für Stomaträger. In diesem Beitrag klären wir, warum dies so ist und warum trotzdem häufig über Nahrungsmittelunverträglichkeiten berichtet wird.

Grundsätzlich gibt es nach einer Stomaanlage keine Einschränkungen in der Ernährung. Was vor der Operation vertragen wurde, bleibt auch danach verträglich. Ausnahmen gelten für Diäten bei bestimmten Erkrankungen wie Diabetes oder nach der Entfernung grosser Teile des Dünndarms.

Die folgenden Empfehlungen richten sich hauptsächlich an Colo- oder Ileostomaträger. Urostomaträger sind in ihrer Ernährung selten eingeschränkt, aber wir haben auch Tipps für sie aufgenommen, insbesondere in Bezug auf den Einfluss von Nahrungsmitteln auf die Urinausscheidung.

Ernährungstipps bei einem Colostoma

Colostomaträger können ihre Ausscheidungen durch gezielte Ernährung beeinflussen. Die Vermeidung blähender Nahrungsmittel oder kohlen säurehaltiger Getränke kann lästige Winde reduzieren. Auch der Verzicht auf Nahrungsmittel, die Verstopfung, Durchfall oder übelriechenden Stuhl verursachen, ist ratsam.



Darüber hinaus kann durch regelmässige Mahlzeiten eine kontrollierte Stuhlentleerung bei einem Colostoma erreicht werden. Es ist jedoch ein verbreiteter Irrtum zu denken, dass das Nichtessen die Darmaktivität stoppt. Die Irrigation ist eine weitere Möglichkeit, die Stuhlentleerung zu steuern und Winde zu vermeiden.

Ernährungstipps bei einem Ileostoma

Nach der Anlage eines Ileostomas sind die Ausscheidungen zunächst flüssig bis dünnbreiig. In den ersten 8–12 Wochen nach der Operation verbessert sich die Situation, und der Stuhl wird fester. In dieser Zeit können Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel auftreten, die zu Durchfall führen.

Da der Dickdarm bei einem Ileostoma ausgeschaltet ist, geht durch die breiige oder flüssige Ausscheidung Wasser verloren. Es sollte täglich genug Flüssigkeit zugeführt

 *Besondere Situationen verlangen
Professionelle Lösungen.*

 *Les situations exceptionnelles réclament
des solutions professionnelles.*

Innovativer Reinigungsschaum

für Stoma umgebende Haut

- ✓ Reinigt und pflegt gründlich und sanft
- ✓ Wirkt mikrobiell und beugt Hautentzündungen vor
- ✓ Beruhigt und pflegt gereizte, entzündete Haut
- ✓ Bereitet die Haut optimal auf den sicheren Wechsel der Stomaanlage vor

Mousse nettoyante innovante

**pour la peau autour
d'une stomie**

- ✓ Nettoie et traite en profondeur et avec douceur
- ✓ Empêche les inflammations microbiennes
- ✓ Prépare la peau pour le soin de la peau irritée
- ✓ Prépare optimale la peau pour une bonne adhésion des appareils de stomie

**Neue Daten
bis 18. März**

100%
NATUREL



StomFoam®

all⁺care

www.all4care.ch | info@all4care.ch
Tel/Tél: 058 255 12 33 | Fax: 058 255 12 32



Hergestellt in der EU
Fabriqué dans l'UE

werden, um eine Urinausscheidung von 1–1,5 Litern pro Tag zu erreichen. Zudem sollten Ileostomaträger prüfen, ob ballaststoffreiche Lebensmittel ihre Flüssigkeitsaufnahme beeinträchtigen.

Anders als bei einem Colostoma lässt sich bei einem Ileostoma der Stuhlgang nur begrenzt beeinflussen. Speisen, die erfahrungsgemäss Durchfall verursachen, sollten vermieden werden. Essen, Trinken und Rauchen führen zu reflexartiger Stuhlentleerung.

Ernährungstipps bei einem Urostoma

Auch Urostomaträger sollten ausreichend trinken. Lebensmittel, die unangenehme Gerüche im Urin verursachen oder entwässernd wirken, erfordern besondere Aufmerksamkeit. Nach dem Verzehr dieser Lebensmittel sollte genügend Flüssigkeit getrunken werden.

Einige Lebensmittel beeinflussen den pH-Wert des Urins. Säurebildende Lebensmittel wie schwarzer Tee, Kaffee, Preiselbeeren und Johannisbeersaft sollten beachtet werden. Alkalische Lebensmittel wie Zitrusfrüchte, Apfel- und Birnensaft sowie pflanzliche Lebensmittel wirken basisch.

Einschränkungen durch Verengungen und Verwachsungen

Trotz fehlender genereller Einschränkungen nach einer Stomaanlage berichten viele Betroffene über Unverträglichkeiten

bestimmter Lebensmittel. Ursächlich hierfür sind oft Verengungen (Stenosen) an der Stoma-Austrittsstelle oder Verwachsungen nach Bauchoperationen.

Verengungen entstehen durch Narbenbildung, Verwachsungen sind Folgen von Operationen, bei denen Gewebe im Bauchraum entsteht. Dieses Gewebe bildet sich nicht immer vollständig zurück und kann den Darm einschränken. Verwachsungen verursachen oft bei Ileostomaträgern Beschwerden und führen seltener bei Colostomaträgern zu Problemen.

Die Neigung zu Verwachsungen variiert stark. Ein Ernährungstagebuch kann in den ersten Wochen nach der Operation helfen, Unverträglichkeiten zu erkennen. Auch wenn ein Nahrungsmittel vorübergehend nicht vertragen wird, kann es nach einigen Monaten erneut probiert werden.

Abschliessend:

Richtige Essgewohnheiten

Das eigene Essverhalten ist entscheidend dafür, wie viele verschiedene Nahrungsmittel vertragen werden. Langsames Essen, gründliches Kauen, ausreichendes Trinken und Verzicht auf schwer verdauliche Lebensmittel können die Verdauung unterstützen.

Viele Stomaträger berichten, dass eine Anpassung ihrer Essgewohnheiten vorhandene Beschwerden erheblich reduziert und fast alle Lebensmittel gut vertragen werden.

Flatulenz (... und es macht Geräusche)

Jeder Betroffene, dem ein künstlicher Ausgang des Dick- oder Dünndarms verpasst wurde, hat es sicher schon erlebt: zu einem denkbar ungünstigen Zeitpunkt entweicht hörbar Luft über das Stoma. Wie gehen Betroffene mit dieser Situation um und wie können solche Vorfälle vermieden werden?

Geräusche aufgrund von Flatulenzen bei Ileo- und Colostoma

Während der Verdauung entstehen Gase, ein natürlicher Prozess, den man nicht unterdrücken kann. Doch nach einer Stomaanlage sind die Austritte der Luft nicht mehr kontrollierbar. Dies kann für Betroffene ärgerlich oder sogar peinlich werden, besonders in Situationen wie Besprechungen mit Kollegen, Warteschlangen an der Supermarktkasse, beim Geburtstagskaffee, im Kino oder ähnlichen Momenten, in denen die Luft ihren Weg nach draussen sucht.

Es besteht keine Notwendigkeit, sich vor Geruchsbelästigungen zu fürchten, da moderne Versorgungssysteme Gerüche neutralisieren. Allerdings können die bei der Luftabgabe entstehenden Geräusche auffällig laut sein.

Wie schützt man sich vor Flatulenzen?

Eine bewusste Ernährung kann die Gasbildung beeinflussen. Dabei ist nicht nur wichtig, was man isst, sondern auch wie man



isst. Es ist ratsam, sich Zeit für das Essen zu nehmen. Gutes Kauen fördert die Verdauung und verhindert die Bildung von Gasen. Hastiges Essen hingegen führt dazu, dass doppelt so viel Luft geschluckt wird, wie normal, was zu Blähungen führen kann.

Der Verzicht auf besonders blähende Lebensmittel wie Kohl, Zwiebeln, Linsen, grobes Vollkornbrot, Schokolade oder kohlenensäurehaltige Getränke und Kaffee kann unangenehme Situationen weitgehend verhindern.

Auch Menge und Zubereitung spielen eine Rolle. Ein übermässiger Verzehr ballaststoffreicher Lebensmittel fördert die Bildung von Gasen. Wenn Gemüse leicht gedünstet wird, wirkt dies der Gasbildung entgegen, ebenso wie das Würzen mit Bohnenkraut, Kümmel, Rosmarin und Petersilie während des Kochens.

Ernährungsberater empfehlen auch altbewährte Hausmittel. Kräutertees mit Anis,

Ingwer, Fenchel, Kümmel, Engelwurz und Minze, einzeln oder in Mischungen, wirken krampflösend und entblähend. Teemischungen aus Fenchel, Anis und Kümmel sind in den meisten Supermärkten erhältlich.

Auch heisse Milch mit Fenchel und Kümmel hat sich als wirksam erwiesen und wird gerne empfohlen.

Und wenn es dennoch passiert? Einige Betroffene gehen offen mit dieser Situation um und entschuldigen sich mit den Worten «Ich habe ein Stoma».

Für andere ist das Stoma eine private Angelegenheit, und diese Momente sind ihnen sehr unangenehm. Auch wenn es schwerfällt, ist es hilfreich, souverän mit diesen Situationen umzugehen und sich möglichst nichts anmerken zu lassen. Selbst bei Menschen ohne Stoma gibt es manchmal Bauchgerummel. Wenn man spürt, dass sich etwas ankündigt, kann die leicht gegen das Stoma gedrückte Hand helfen, die gröbsten Geräusche zu dämpfen.



PRODUKT HIGHLIGHT

Stoma na und

Die neue Bilby One und Bilby One Aktiv Stomabandagen sind ab sofort bei spiess + kühne erhältlich.

Die Bandagen sind für Tiefhänger eine hervorragende Option, wenn der Beutel am Oberschenkel endet.

spiess + kühne ag | spiess-kuehne.ch
St. Gallen Stoma T 071 242 67 47
Winterthur Stoma T 052 222 96 86

spiess + kühne
Ihr Sanitätshaus



homecare

Zu Hause rundum versorgt

Wir beliefern Sie portofrei in der ganzen Schweiz mit Stomaversorgungsprodukten aller Hersteller und rechnen direkt mit Ihrer Krankenkasse ab.

Schnell, diskret und kompetent.

Wir sind gerne für Sie da, Ihr Wohlergehen steht im Mittelpunkt unseres Wirkens.

Mediq Suisse AG · Rosengartenstrasse 25 · 8608 Bubikon
Gratis-Tel. 0800 810 808 · homecare@mediq-suisse.ch · mediqsuisse.ch



Ernährungstagebuch

Ein individuelles Ernährungstagebuch erweist sich insbesondere in den ersten Wochen nach einer Stoma-Anlage oder einer Rückverlegung als äusserst nützlich. Präzise Aufzeichnungen sind dabei von grosser Bedeutung.

Das Führen eines Ernährungstagebuchs nach einer Stoma-Anlage kann mehrere Vorteile bieten.

1. Überwachung der Nahrungsaufnahme

Ein Ernährungstagebuch ermöglicht es, genau zu verfolgen, welche Nahrungsmittel und Getränke konsumiert werden. Dies ist besonders wichtig nach einer Darmoperation, um sicherzustellen, dass die Ernährung den individuellen Bedürfnissen und Verträglichkeiten entspricht.

2. Identifikation von Nahrungsmittel-unverträglichkeiten:

Ein Ernährungstagebuch kann helfen, Zusammenhänge zwischen bestimmten Nahrungsmitteln und unangenehmen Symptomen wie Blähungen, Durchfall oder Bauchschmerzen zu erkennen. Dies ist besonders relevant, da einige Menschen nach einer Darmoperation empfindlicher auf bestimmte Lebensmittel reagieren können.

3. Anpassung der Ernährung

Durch das Tagebuch kann man feststellen, wie der Körper auf verschiedene Nahrungsmittel reagiert. Basierend auf diesen Informationen kann die Ernährung angepasst



werden, um potenziell problematische Lebensmittel zu vermeiden und eine bessere Verträglichkeit zu erreichen.

4. Optimierung der Verdauung

Nach einer Darmoperation kann es zu Veränderungen in der Verdauungsfunktion kommen. Ein Ernährungstagebuch kann helfen, Muster in Bezug auf Stuhlkonsistenz, Häufigkeit und andere Verdauungsfaktoren zu erkennen. Dies ermöglicht es, die Ernährung so anzupassen, dass eine optimale Verdauung gefördert wird.

5. Kontrolle des Flüssigkeits- und Nährstoffhaushalts

Nach einer Darmoperation ist es wichtig, den Flüssigkeits- und Nährstoffhaushalt im Auge zu behalten. Durch das Aufzeichnen von Flüssigkeitszufuhr und Nahrungsaufnahme kann sichergestellt werden, dass der Körper ausreichend mit den benötigten Nährstoffen versorgt wird.



LeeAnne, CeraPlus™ Anwenderin

CeraPlus™ Stomaprodukte – bieten Sicherheit und Hautgesundheit vom ersten Tag an

- Hautschutzformel mit Ceramiden:
innovativer Schutz der peristomalen Haut
- Flexible Passform für jede Körperform: Die CeraPlus™
Produkte* schützen vor Unterwanderungen
- Einzigartige Kombination aus Hautschutz und Passform –
die ideale Wahl vom ersten Tag an.

Weitere Informationen unter www.hollister.ch

Lesen Sie vor der Verwendung die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen.

Hollister, das Hollister Logo, CeraPlus und "Gesunde Haut. Gute Aussichten." sind Markenzeichen von Hollister Incorporated. Alle anderen Markenzeichen und Urheberrechte sind das Eigentum der jeweiligen Inhaber.

© 2023 Hollister Incorporated.

* Enthält die Remois Technologie von Alcare Co., Ltd



CeraPlus™
Stomaprodukte

6. Kommunikation mit dem medizinischen Team

Ein Ernährungstagebuch kann als nützliches Werkzeug dienen, um mit dem medizinischen Team, einschliesslich Ernährungsfachleuten, zu kommunizieren. Die dokumentierten Informationen können bei der Beurteilung der postoperativen Ernährungssituation helfen und als Grundlage für Empfehlungen dienen.

7. Motivation und Selbstmanagement

Das Führen eines Ernährungstagebuchs kann als motivierendes Instrument dienen, um aktiv am Genesungsprozess teilzunehmen. Es ermöglicht auch ein gewisses Mass an Selbstmanagement, da die Person eine aktivere Rolle bei der Gestaltung ihrer Ernährung übernimmt.

Welche Informationen sind in einem Ernährungstagebuch wesentlich?

Notieren Sie die Uhrzeit, die Menge an Nahrung und Flüssigkeit, den Fettgehalt von Speisen und Getränken sowie die Konsistenz (gemahlen, püriert usw.). Mengenangaben können beispielsweise in Teelöffeln, Esslöffeln oder Scheiben erfolgen. Bei Getränken ist es ratsam zu wissen, wie viele Milliliter Ihre bevorzugte Tasse oder

Ihr Trinkglas aufnimmt, um die Menge beim Kaffee oder Tee morgens direkt einzutragen, ohne jedes Mal messen zu müssen. Tragen Sie alle Angaben unmittelbar nach dem Verzehr ein, um nichts zu vergessen. Auch Medikamente und Zusatzpräparate wie Flohsamenschalen, die den Stuhlgang beeinflussen, sollten im Ernährungstagebuch vermerkt werden.

Beschwerden nach dem Essen wie Bauchkrämpfe, Blähungen, Durchfall, Verstopfungen sowie Zeitdruck und Stress sollten ebenfalls notiert werden.

Berücksichtigen Sie auch Ihre körperliche Aktivität, sei es Spaziergehen, Hausarbeit oder sportliche Aktivitäten.

Nach einer Woche können Sie eine erste Auswertung vornehmen.

Konsumiere ich ausreichend Gemüse und Obst? Trinke ich genug? Esse ich nebenbei? Wie vertrage ich bestimmte Lebensmittel und Getränke nach der Stoma-Anlage oder Rückverlegung?

Übrigens gibt es heute viele gute Apps, die das Führen eines Ernährungstagebuchs erleichtern. Diese können Ihnen dabei helfen, Ihre Daten bequem und effektiv zu dokumentieren.

ilco Schweiz, wichtige Termine 2024

25. Mai 2024: Mitgliederversammlung und Stomatag



YOU

& BE®

EINE LÖSUNG FÜR IHRE UROSTOMA-BEDÜRFNISSE

Seit der Einführung von Confidence BE® haben wir uns Ihre Wünsche zu Herzen genommen und einen Urostomabeutel entwickelt, der Ihre Bedürfnisse erfüllt.

Die NEUEN Confidence BE® Urostoma- und Nachtbeutel sind eine Komplettlösung, die Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden morgens, mittags und abends fördern.

EINFACH SO SEIN, WIE MAN SEIN MÖCHTE



HIER SCANNEN

Erfahren Sie mehr über die Confidence BE® Urostoma-Lösung unter: Telefonnummer: **044 775 33 44**, Email: info@morani.ch oder besuchen Sie: www.morani.ch Folgen Sie uns unter @SaltsHealthcare:

 **salts morani** *medical*
HEALTHCARE



Recognising Salts research
into healthy stoma skin



DERMATOLOGICALLY
ACCREDITED



Morani Medical AG, Unterrohrstrasse 3, 8952 Schlieren. © Eingetragene Warenzeichen von Salts Healthcare Ltd. © Salts Healthcare Ltd 2024. Die Produkte und Marken von Salts Healthcare Ltd. sind durch britische und ausländische Patente, eingetragene Geschmacksmuster und Warenzeichen geschützt. Weitere Einzelheiten finden Sie unter www.salts.co.uk

Versorgung eines Stomas: Zubehör und Pflege

Die Versorgung eines Stomas beinhaltet den Einsatz von Stomabeuteln und dazugehörigem Zubehör. Aber was genau ist Stomaversorgung? Normalerweise können wir kontrollieren, wann wir unseren Darm entleeren und es zurückhalten, bis wir auf der Toilette sind – das nennt sich Kontinenz. Mit einem Stoma ist das jedoch nicht möglich. Daher wird am Stoma, auf der Haut ausserhalb des Körpers, ein Beutel angebracht, der den Stuhl auffängt und geruchsdicht ist. Für die entweichende Luft gibt es einen speziellen Filter mit Aktivkohle, der den Geruch neutralisiert. Zusätzlich gibt es einen Hautschutz, der verhindert, dass die Haut um das Stoma mit den Ausscheidungen in Kontakt kommt. Dieser bildet auch die Verbindung zwischen Beutel und Stoma und macht das gesamte System dicht. All diese Komponenten zusammen werden als Stomaversorgung bezeichnet.

Stomatherapeutische Unterstützung

Wenn du ein Stoma erhältst, wirst du unterstützt, den Umgang damit zu erlernen. Hier kommen Stomatherapeuten ins Spiel. Dies sind geprüfte Gesundheits- und Krankenpflegekräfte mit einer Spezialausbildung (Pflegeexperte Stoma, Kontinenz, Wunde). Dein Stomatherapeut ist der Ansprechpartner für die Stomaversorgung sowie für andere Themen wie Ernährung, Alltagsleben, Sport, Urlaub, Partnerschaft und Beruf – sowohl im Krankenhaus direkt

nach der Operation als auch nach deiner Rückkehr nach Hause.

Einteilige und zweiteilige Systeme – offen und geschlossen

Die Beratung durch den Stomatherapeuten ist wichtig, da die Art der Versorgung davon abhängt, wie das Stoma angelegt ist. Zudem gibt es unterschiedliche Materialien von verschiedenen Anbietern, die verschiedenen Bedürfnissen gerecht werden. Daher ist es ratsam, verschiedene Produkte auszuprobieren, um diejenigen zu finden, mit denen du am besten zurechtkommst und die genau zu deiner Situation passen. Bei einem einteiligen System ist die Hautschutzplatte fest mit dem Beutel verbunden, und beides wird komplett gewechselt, wenn der Beutel die empfohlene Füllmenge erreicht hat. Diese Option ist einfach zu handhaben und trägt unter der Kleidung weniger auf. Die zweiteiligen Systeme bestehen aus einer Basis-/Trägerplatte und einem Hautschutz. Der Beutel wird auf dem Rastring der Basisplatte (ähnlich wie bei einem Frischhaltungssystem) oder über eine Klebefolie befestigt. Er wird gewechselt, ohne dass die Platte jedes Mal entfernt werden muss, und bleibt zwei bis drei Tage auf der Haut. Dieses System ist hautschonender, da die Haut weniger oft durch das Ablösen der Platte gereizt wird. Der Hautschutz beider Systeme ist flach oder gewölbt, um sich der Lage und Form des Stomas anzupassen. Die Beutel können geschlossen oder offen sein, wobei geschlossene Beutel in der Regel bei einem Kolostoma und offene Beutel bei einem Ileostoma zum Einsatz kommen.

Wie geht es Ihnen mit Ihrer Versorgung?

Hauptursache für Undichtigkeiten und Hautkomplikationen ist eine schlechte Anpassung an die stomaumgebende Körperform.^{1,2} Wie sieht Ihre stomaumgebende Körperform aus?

Egal ob ebenmässig, nach innen oder aussen gewölbt - SenSura® Mio haftet sicher und bleibt flexibel, dank der BodyFit-Technologie® und dem elastischen SenSura® Mio Hautschutz.

SenSura® Mio passt zu jeder Körperform.



Flexible Anpassung
an jede Körper-
bewegung



SenSura® Mio
Plan



SenSura® Mio
Konvex



SenSura® Mio
Konkav



Erfahren Sie mehr über SenSura® Mio und die einzigartige BodyFit-Technologie® unter de.coloplast.ch/ilco



aktuelle
Broschüren
herunterladen /
bestellen

1. Rolstad, B. S. & Erwin-Toth P. L. PeristomalSkin Complications: Prevention and Management. Ostomy Wound Manage. 2004;50(9):68-77. 2. Colwell, J. C. et al. International Consensus Results. Development of Practice Guidelines for Assessment of Peristomal Body and Stoma Profiles, Patient Engagement, and Patient Follow-up. Journal of Wound, Ostomy and Continence Nursing: November/December 2019 - Volume 46 - Issue 6 - p 497-504.

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2023-08.
All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark. PM-26065

Stomawechsel

Wenn du ein Stoma hast, wird dir im Spital und möglicherweise auch während der Anschlussrehabilitation genau erklärt, wie die Stomaversorgung durchgeführt wird, meistens von Stomatherapeuten. So kannst du dich nach und nach daran gewöhnen, wie du mit dem Stoma umgehst. Nimm dir Zeit für den Beutelwechsel, und Sorge dafür, dass du genug Ablagefläche für deine Utensilien und einen Spiegel hast, der dir deinen Bauch zeigt. Achte darauf, dass Bewegungen im Spiegel spiegelverkehrt sind. Wenn du deine Kleidung mit einer Wäscheklammer hochsteckst, musst du dich nicht komplett ausziehen und hast trotzdem die Hände frei. Dein Stoma ist nicht schmerzempfindlich, da es im Gegensatz zu deiner übrigen Haut keine Schmerzrezeptoren hat. Die Darmschleimhaut ist jedoch empfindlich gegenüber mechanischen Reizungen, z.B. beim Reinigen mit einer Kompresse. Sie blutet leichter als die Hautoberfläche, daher sind kleine Blutungen normal. Sei also behutsam. Du kannst dein Stomazubehör in einem Kulturbeutel oder einer kleinen Tasche aufbewahren.

Wechsel-Tipps fürs Stoma

Rechtzeitig wechseln: Auch der Hautschutz (bestehend aus einer Haftgelatine) nimmt Feuchtigkeit auf. Wird er zu lange getragen, kann er deine Haut nicht mehr schützen. Ausstreifbeutel – zumindest tagsüber – nicht zu voll werden lassen: Mehr als ein Drittel bis maximal die Hälfte sollte es nicht werden. Am besten immer dann entleeren, wenn man sowieso einen Toilettengang vorhat.

Ausprobieren, was für dich passt: Wie oft du deinen Beutel leerst, hängt auch davon ab, wie viel Gewicht für dich angenehm ist. Wenn der Beutel sehr gefüllt ist, kann er am Bauch ziehen.

Der Versorgungswechsel sollte immer dann stattfinden, wenn am wenigsten mit einer Ausscheidung zu rechnen ist. Das ist meist morgens vor dem Frühstück.

Was dir bei der Stomaversorgung sonst noch helfen kann

Es gibt weiteres Zubehör, das die Stomaversorgung einfacher machen kann. Probiere einfach aus, ob etwas für dich dabei ist.

- Elastische Fixierstreifen: können der Hautschutzplatte einen (noch) sichereren Halt geben.
- Schutzcreme: schützt und hilft bei gereizter oder trockener Bauchhaut.
- Hautschutzpaste: gleicht Falten, Narben und Vertiefungen aus.
- Modellierbare Ringe: können für eine zusätzliche Abdichtung zwischen Versorgung und Stoma sorgen.
- Pflasterentferner: kann beim Lösen der Hautschutzplatte helfen und Kleberückstände der Platte auf der Haut entfernen.
- Stomakappe und Kolostomieverschluss: bietet Menschen mit einer Kolostomie die Möglichkeit, einige Stunden auf den Stomabeutel zu verzichten, z. B. beim Schwimmen.
- Geruchsneutralisierer: können zusätzlich unangenehmen Geruch binden.
- Geltafletten: können sehr flüssige Ausscheidungen im Beutel gelieren; so lassen sich Flüssigkeiten vor dem Bauch angenehmer tragen.

all4care ist Ihr Ansprechpartner für
alle STOMOCUR® Produkte in der Schweiz



Februar 2023 / 19407



Gute Gründe für unsere Stomaprodukte:

- Hochwertige Materialien und Verarbeitung
- In Deutschland produziert
- Einfache und sichere Anwendung

STOMOCUR®

all4care

Ihr Ansprechpartner
für alle STOMOCUR® Produkte
in der Schweiz:

all4care AG
Tel. 058 255 12 33
E-Mail : info@all4care.ch
www.all4care.ch

FORLIFE
BERLIN

Trinktipps für Personen mit Ileo- oder Urostoma

Für Menschen mit Ileo- oder Urostoma ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Ausreichend bedeutet dabei eine tägliche Urinausscheidung von 1 – 1.5 Litern.

In den Sommermonaten von Juni bis September ist aufgrund der hohen Temperaturen ein erhöhter Flüssigkeitsbedarf zu beachten. Obwohl eisgekühlte Getränke beliebt sind, sollte man in dieser Zeit darauf verzichten, da sie vermehrtes Schwitzen und möglicherweise Magenbeschwerden verursachen können. Stattdessen sind warme oder zimmerwarme Getränke in der Sommerzeit empfehlenswerter. Zudem sollte man darauf achten, nicht zu viel auf einmal zu trinken, sondern lieber regelmässig in kleinen Schlucken.

Anzeichen für eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr sind unter anderem:

- Kopfschmerzen
- Benommenheit
- Konzentrationsprobleme
- Kreislaufstörungen

Auch dunkler Urin kann auf eine zu geringe Flüssigkeitsausscheidung über die Nieren hinweisen. Der Urin sollte beim Wasserlassen hingegen hellgelb sein.

Welche Getränke sind zur Kompensation des Flüssigkeitsverlusts geeignet und welche nicht?



Einige Getränke eignen sich besonders gut zur Kompensation des Flüssigkeitsverlusts, während andere eine harntreibende Wirkung haben und daher weniger geeignet sind. Es gibt auch Lebensmittel, die einen hohen Wassergehalt aufweisen und somit den Wasserhaushalt unterstützen.

Empfehlenswerte Getränke sind:

- Mineralwasser (am besten mit wenig oder ohne Kohlensäure)
- Apfelsaftschorlen
- Fruchtsaftschorlen
- Früchte- und Kräutertees
- Gemüsesäfte
- klare Fleisch- oder Gemüsebrühen
- in begrenzten Mengen auch ungesüsster Kaffee und schwarzer Tee

Weniger geeignet sind:

- alkoholische Getränke (z.B. Bier)
- kohlensäurehaltige Getränke (z.B. Cola, Limonade)

Lebensmittel mit hohem Wassergehalt sind:

- Obst und Gemüse (teilweise über 90 % Wasseranteil)
- Kartoffeln (75 % Wasseranteil)
- gekochter Reis und Nudeln (60 % Wasseranteil)
- Brot (ca. ein Drittel Wasseranteil)

 *Besondere Situationen verlangen professionelle Lösungen.*

Innovativer Geruchsbanner

für die Stomaversorgung

- ✓ Verbessert deutlich die Lebensqualität der Stomaträger
- ✓ Neutralisiert schnell und zuverlässig üble Gerüche direkt an der Quelle und im Raum
- ✓ Verbessert die Passage durch die Öffnung des Stomabeutels

 *Les situations particulières nécessitent des solutions professionnelles.*

Barrière olfactive innovante

pour les soins des stomies

- ✓ Améliore significativement la qualité de vie des stomisés
- ✓ Neutralise rapidement et de manière fiable les odeurs désagréables directement à la source et dans la pièce
- ✓ Améliore le passage à travers l'ouverture stomie

**Neue Daten
bis 18. März**

100%
NATUREL



Es ist wichtig zu beachten, dass als «weniger geeignet» aufgeführte Getränke nicht grundsätzlich verboten sind. Stoma-Betroffene sollten sich jedoch bewusst sein, dass beispielsweise zwei Gläser Wein keinen Durst löschen. Daher ist es ratsam, abwechselnd ein Glas Mineralwasser und ein Glas Wein zu konsumieren.

Wie kann die empfohlene Trinkmenge erreicht werden? Angesichts der empfohlenen Trinkmenge fragt sich mancher, wie er so viel überhaupt trinken kann. Wenn man es

gewohnt ist, wenig zu trinken, mag die Umstellung zu Beginn schwierig erscheinen.

Hier hilft jedoch folgender Tipp:

Halten Sie Getränke immer griffbereit, z.B. ein volles Wasserglas auf dem Schreibtisch im Büro. Oder platzieren Sie Getränke an den Orten im Haus, an denen Sie sich am meisten aufhalten. Dadurch wird man ständig an das Trinken erinnert und greift nach einiger Zeit automatisch zu den Getränken.

Ihre Unterstützung

ist von enormer Bedeutung für die ilco Schweiz!

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, wie Sie persönlich dazu beitragen können, die ilco Schweiz zu fördern.

Durch Ihre finanzielle Unterstützung ermöglichen Sie es uns, umfassendere und effektivere Informationsvermittlung zu betreiben, Forschungsbeiträge zu leisten und öffentliche Veranstaltungen zu organisieren.



Es stehen Ihnen verschiedene Wege offen, um unsere Arbeit zu unterstützen:

- Besondere Anlässe wie Hochzeiten oder Geburtstage: Sammeln Sie einen Betrag und überweisen Sie diesen einfach auf unser Spendenkonto.
- Anzeige im Bulletin der ilco Schweiz: Schalten Sie eine Anzeige in unserem Bulletin, welches zweimal jährlich in einer Auflage von rund 1800 Exemplaren erscheint. Unsere Werbetarife sind äusserst attraktiv. Sie erhalten diese gerne auf Anfrage.
- Übrigens: Ihre Spende ist bei den Steuern abzugsfähig!
- Link auf unserer Homepage: Eine weitere Möglichkeit besteht darin, einen Link auf unserer Homepage zu platzieren. Die aktuellen Tarife erhalten Sie auf Anfrage.
- Mitgliedschaft: Treten Sie unserer Vereinigung bei und unterstützen Sie uns dauerhaft!

Durch Ihre grosszügige Unterstützung tragen Sie aktiv dazu bei, dass die ilco Schweiz ihre wichtige Arbeit fortsetzen kann. Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Hilfe!

EUROKEY

Schlüsselbestellung

Im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe soll der Schlüssel ausschliesslich an dauernd Behinderte und nicht an Institutionen, temporäre Betreuer usw. abgegeben werden. Der Schlüssel ist nur für Mitglieder bestimmt.

Nur die nachfolgend dargestellte persönliche Abgabe ermöglicht den Schutz der für Sie wichtigen Anlagen vor Missbrauch. Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist garantiert, eine anderweitige Verwendung ausgeschlossen.

Eine autorisierte Abgabestelle **eurokey.ch** (wie z. B. ilco Schweiz) beurteilt in der persönlichen Identifikation, ob eine Person die Abgabevoraussetzungen erfüllt. Dies geschieht mittels Angabe der AHV-Nummer bei der Bestellung.

Der Schlüssel zu Toiletten und Liften in Europa. Exklusiv für Menschen mit Behinderungen.

Eine Dienstleistung der ilco Schweiz in Zusammenarbeit mit Pro Infirmis.

Bestellungen an:

ilco Schweiz

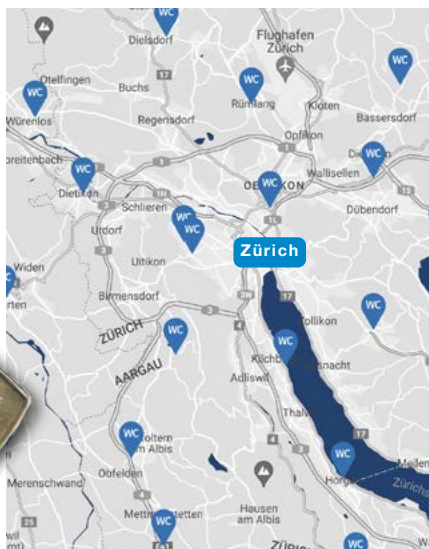
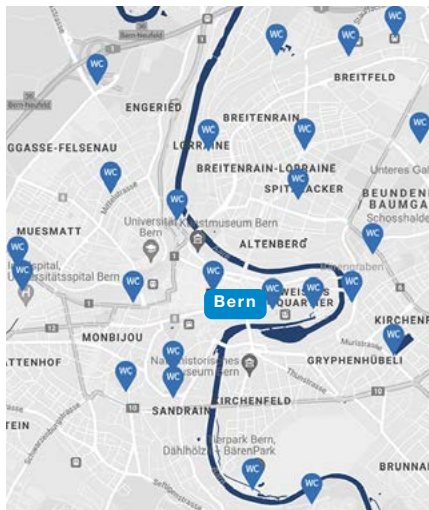
3000 Bern

Telefon +41 77 418 33 40

E-Mail: info@ilco.ch



Alle Standorte
der sanitären
Anlagen in der
Schweiz unter:



Rejoins notre communauté des stomisés

Dein Einsatz zählt! ilco Schweiz und young ilco suchen DICH für eine aufregende Mission. Seit über 40 Jahren sind wir die erste Anlaufstelle in der Schweiz für Menschen mit Stoma. .

DEINE CHANCE, AKTIV ZU WERDEN

Was dich erwartet:

- Hilf Menschen in schwierigen Lebenssituationen.
- Sei Teil eines dynamischen Vorstandsteams.
- Gestalte die Zukunft der Organisation mit deinen Ideen.
- Nutze deine Talente für eine sinnvolle Mission.
- Strahle über die Grenzen hinaus durch internationale Kooperationen

Was wir bieten:**

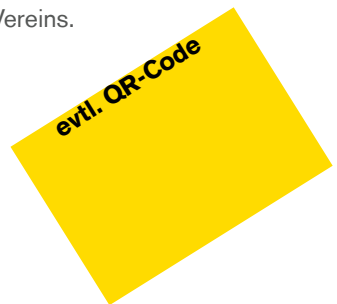
- Attraktives Ehrenamt im starken ilco-Netzwerk.
- Dankbare Mitglieder in der ganzen Schweiz.
- Positives Image in der Stoma-Community.
- Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen weltweit.

Ton profil :

- Erfahrung mit Stomas, sei es als Betroffener oder durch Fachkenntnisse.
- Interesse und Begeisterung für die Anliegen unseres Vereins.
- Teamplayer mit Vorbildfunktion.
- Konsequenz, strategisch und zielorientiert.
- Offen, feinfühlig, flexibel und belastbar.

BEREIT FÜR DIESE AUFREGENDE MISSION?

**Kontaktiere uns für ein erstes Gespräch
dein Einsatz macht den Unterschied!**





YOU

& BE®

LA SOLUTION CONÇUE POUR RÉPONDRE AUX
BESOINS DE LA PERSONNE UROSTOMISÉE

Depuis le lancement de Confidence BE®, nous sommes à l'écoute de vos souhaits et avons créé une poche d'urostomie pour répondre à vos besoins. La NOUVELLE poche d'urostomie et la poche de drainage urinaire nocturne Confidence BE® constituent une solution complète pour soutenir votre santé et votre bien-être du matin au soir.

SIMPLIFIER LA VIE DE LA PERSONNE UROSTOMISÉE



FLASHEZ-MOI

Contactez-nous afin d'en savoir plus sur la solution d'urostomie Confidence BE® : Téléphone : 044 775 33 44, e-mail : info@morani.ch ou rendez-vous sur : www.morani.ch Suivez-nous : @SaltsHealthcare:

 **salts morani** *medical*
HEALTHCARE



Reconnait la qualité des recherches de
Salts pour une peau péristomiale saine



DERMATOLOGIQUEMENT
APPROUVÉ

CE UK

Morani Medical AG, Unterrohrstrasse 3, 8952 Schlitten. © Marques commerciales déposées de Salts Healthcare Ltd. © Salts Healthcare Ltd. 2024. Les produits et marques commerciales de Salts Healthcare Ltd. sont protégés par des brevets, des conceptions enregistrées et des marques déposées au Royaume-Uni et à l'étranger. Pour plus de précisions, consultez le site www.salts.co.uk



Chères lectrices et chers lecteurs,

Bienvenue à une nouvelle édition de notre bulletin. Dans cette édition, nous abordons un aspect im-

portant de notre vie quotidienne : l'alimentation.

Une stomie peut changer la vie et entraîner de nouveaux défis. La préoccupation pour une alimentation adéquate est un point central pour nous tous.

En général, l'alimentation avec un stomie ne nécessite pas de régimes complexes ou de changements radicaux. Manger signifie qualité de vie, surtout pour les porteurs de stomie. Il n'y a pas de régimes stricts, mais des conseils de professionnels peuvent être utiles.

La vigilance est essentielle, et des ajustements individuels sont nécessaires en fonction de la situation. Dans ce bulletin, nous partageons des recommandations simples et des expériences pour vous aider à trouver votre chemin.

Il est évident qu'il n'y a pas de solution brevetée pour tous. Chacun de nous est unique, tout comme nos besoins. Nous vous encourageons donc : écoutez votre corps et laissez-vous inspirer par nos

conseils. Chacun doit découvrir ce qui est tolérable. Les recommandations restrictives ne devraient pas limiter, mais doivent être adaptées individuellement. La stomie n'est pas une maladie, et avec la bonne attitude envers l'alimentation, il n'est pas nécessaire de renoncer au plaisir de manger.

Notre organisation est toujours à vos côtés pour partager des informations, répondre à vos questions et offrir une communauté de soutien. Ensemble, nous sommes forts, et ensemble, nous pouvons relever les défis que la vie avec un stomie présente.

Merci pour votre soutien et votre confiance, que ce soit sous forme de cotisations de membres ou de témoignages personnels.

Nous espérons que ce bulletin vous fournira des perspectives utiles et peut-être des inspirations pour de nouvelles recettes.

Meilleures salutations

Bruno Raffa
membre du comité

NOUVEAU

Choisissez la

Liberté

N'acceptez pas les
fuites, choisissez
eakin freeseal®

eakin freeseal® fait
seulement 1,8mm, idéal
pour les **poches convexes**
vidables.

Choisissez une vie sans fuite
et la liberté de profiter de
chaque jour sereinement

La vie avec
freeseal®

La vie
avant



eakin
freeseal®

COMMANDEZ VOTRE ÉCHANTILLON
GRATUIT DÈS MAINTENANT

056 484 15 00

info@publicare.ch
www.publicare.ch

●●● publicare

L'alimentation après la pose d'une stomie

La question de l'alimentation après la pose d'une stomie est l'un des sujets les plus discutés parmi les porteurs de stomie. Souvent, ils recherchent des conseils ou un régime alimentaire spécifique. D'emblée, précisons qu'il n'existe pas de régime spécial pour les porteurs de stomie. Dans cet article, nous expliquons pourquoi cela est le cas et pourquoi les porteurs de stomie se plaignent souvent d'intolérances alimentaires malgré tout.

En principe, il n'y a pas de restrictions alimentaires après la pose d'une stomie. Ce qui était toléré avant l'opération reste toléré par la suite. Des exceptions s'appliquent aux régimes liés à certaines maladies telles que le diabète ou après l'ablation de grandes parties de l'intestin grêle.

Les recommandations suivantes s'adressent principalement aux porteurs de colo- ou d'iléostomie. Les porteurs d'urostomie sont rarement limités dans leur alimentation, mais nous avons également inclus des conseils pour eux, en particulier en ce qui concerne l'influence des aliments sur l'élimination de l'urine.

Conseils nutritionnels pour une colostomie

Les porteurs de colostomie peuvent influencer leurs selles par une alimentation ciblée. Éviter les aliments qui provoquent des sensations de ballonnement



ou les boissons gazeuses peut réduire les flatulences gênantes. Il est également conseillé d'éviter les aliments provoquant la constipation, la diarrhée ou des selles malodorantes.

De plus, chez les porteurs de colostomie, une évacuation régulière des selles peut être atteinte avec des repas réguliers. Cependant, c'est une fausse idée assez répandue que ne rien manger arrête l'activité intestinale. L'irrigation est une autre possibilité de contrôler l'évacuation des selles et d'éviter les flatulences.

Conseils nutritionnels pour une iléostomie

Juste après la pose d'une iléostomie, les éliminations sont d'abord liquides à pâteuses. Au cours des 8 à 12 premières semaines suivant l'opération, la situation s'améliore et les selles deviennent plus fermes. Pendant cette période, des réactions à certains aliments provoquant la diarrhée peuvent se produire.

Comme le côlon est contourné, voir entièrement ou partiellement retiré, avec une



homecare

Se fournir aisément à la maison

Nous vous livrons tous les produits pour la stomathérapie dans toute la Suisse, franco de port et les facturons directement à votre caisse maladie.

Rapides, discrets et compétents.

Nous sommes à votre écoute en tout moment, votre bien-être est au centre de notre travail.

Mediq Suisse SA · Rosengartenstrasse 25 · 8608 Bubikon
Tél. gratuit 0800 810 808 · homecare@mediq-suisse.ch · [mediqsuisse.ch](https://www.mediqsuisse.ch)



iléostomie, les selles pâteuses ou liquides permet l'évacuation de l'eau. Une quantité suffisante de liquide doit être apportée chaque jour pour atteindre une élimination d'urine de 1 à 1,5 litre par jour. En outre, les porteurs d'iléostomie devraient vérifier si les aliments riches en fibres affectent leur absorption de liquides.

Contrairement à une colostomie, le transit intestinal d'une iléostomie ne peut être que partiellement influencé. Les aliments et les boissons provoquent une évacuation réflexe de l'iléostomie.

Conseils nutritionnels pour une urostomie

Les porteurs d'urostomie doivent également boire suffisamment. Certains aliments peuvent provoquer une odeur désagréable de l'urine ou avoir un effet diurétique. Il est essentiel de boire suffisamment avant et après la consommation de ces aliments.

De plus, certains aliments ont une influence sur le pH de l'urine. Les aliments acidifiants incluent le thé noir, le café, les airelles et le jus de cassis. Les aliments alcalins comprennent les agrumes tels que le jus d'orange, de pamplemousse et de citron, ainsi que les jus de pomme et de poire, et les aliments d'origine végétale.

Limitations dues à des rétrécissements et des adhérences

Malgré l'absence de restrictions générales après la pose d'un stomie, de nombreux porteurs se plaignent d'intolérances

alimentaires. Souvent, cela est dû à des rétrécissements (sténoses) à la sortie de la stomie ou à des adhérences après une intervention chirurgicale abdominale.

Les rétrécissements résultent de la formation de cicatrices, et les adhérences sont la conséquence de l'opération, où des tissus se forment dans l'abdomen pour éliminer les débris de tissus et de sang après l'opération. Bien que ce tissu soit utile, il ne se résorbe pas complètement de lui-même après son travail, et peut appuyer sur l'intestin, limitant ainsi sa mobilité à certains endroits. Les problèmes causés par les adhérences se manifestent souvent chez les porteurs d'iléostomie. Ils sont moins fréquents chez les porteurs de colostomie.

La propension à ces adhérences varie d'un individu à l'autre. Beaucoup de porteurs ne remarquent pas leurs adhérences car



all4care est votre interlocuteur en Suisse
pour tous les produits STOMOCUR®



Febru. 2023 / 19407



Le meilleur choix pour vos
produits de stomies:

- Matériel de haute qualité
- Produit en Allemagne
- Utilisation simple et sûre

STOMOCUR®

all4care

Votre interlocuteur en Suisse pour
tous les produits STOMOCUR®:

all4care SA
tél. 058 255 12 33
e-mail : info@all4care.ch
www.all4care.ch

FORLIFE
BERLIN

légères et n'ont aucune restriction alimentaire. D'autres souffrent tellement des adhérences qu'ils sont considérablement limités dans le choix de leurs aliments.

Que faire en cas de problèmes ? Les symptômes se manifestent principalement par des douleurs abdominales et des crampes, et il n'y a généralement pas d'évacuation des selles par l'iléo- ou la colostomie. Si les symptômes persistent pendant plus de deux heures ou s'aggravent jusqu'au vomissement, il est nécessaire de consulter un médecin. Celui-ci peut résoudre le blocage à l'aide de médicaments antispasmodiques ou d'un lavage du côlon.

Comment découvrir ce que l'on ne tolère pas ? Pendant les premières semaines après l'opération, certaines intolérances alimentaires peuvent se manifester. Un journal alimentaire peut aider à détecter rapidement les intolérances. Même si un aliment n'est temporairement pas toléré, il peut être réessayé après quelques mois. La plupart des aliments ne sont pas tolérés de manière permanente.

En conclusion : Comment manger correctement ?

L'expérience montre qu'un point très important est son propre comportement alimentaire. Non pas tant ce que l'on mange, mais comment on mange est déterminant pour la tolérance à divers aliments. Voici quelques conseils sur le comportement alimentaire :

- Manger lentement et mâcher, mâcher et mâcher encore : plus les aliments sont

bien mâchés, plus le passage dans l'intestin est facile. Les porteurs de stomie devraient donc prendre le temps de manger, savourer leur repas et bien mâcher pendant longtemps.

- Boire suffisamment pendant les repas : un grand verre d'eau (de préférence plate) pendant les repas est autorisé et contribue également à améliorer le passage intestinal.
- Éviter les légumes et fruits à fibres longues ou à coques dures : les porteurs de stomie peuvent prévenir les problèmes de passage intestinal en évitant les aliments difficiles à digérer.
- Éviter les constituants alimentaires non digestes : les pelures et les noyaux des fruits doivent être enlevés avant de les consommer, de même que la peau des produits carnés.
- Petits repas réguliers : cinq petits repas par jour sont plus faciles à digérer que deux grands.
- Suffisamment d'exercice : l'exercice physique est également important. Cela ne se limite pas uniquement aux activités sportives. Selon la condition physique, une demi-heure de marche quotidienne stimule la digestion.

Les expériences de nombreux porteurs de stomie montrent qu'une adaptation de leurs habitudes alimentaires réduit considérablement les problèmes existants, et que presque tous les aliments sont bien tolérés, à quelques exceptions près.

Mehr als nur ein Plus...

- + Die hautfreundliche **Wahl**
Hydrokolloid Platte mit Manuka Honig
- + Die elegante **Wahl**
Wählen Sie zwischen Beuteln in schwarz oder sandfarben
- + Die medizinische **Wahl**
Erhältlich in plan oder soft convex
- + Die bewährte **Wahl**
Entwickelt, um das Risiko der Leckage -Bildung zu verringern.



Bestellen Sie Ihr
Gratismuster mit
der beiliegenden
Bestellkarte

Ab sofort erhältlich bei:

GRIBI A

Hühnerhubel
CH-3123
Tel. +41 31 8
Fax +41 31 8
info@gribi.ch |

Il y a plus qu'un plus...

- + **Le choix** respectueux de la peau
Plaquette d'hydrocolloïde avec du miel de Manuka
- + **Le choix** esthétique
Choisissez entre des poches en noir ou en sable
- + **Le choix** clinicien
Disponible en planes et convexes soft
- + **Le choix** de la confiance
Conçue pour réduire le risque de fuites

Plus
ft Convex



Disponible dès maintenant chez :

G BELP

strasse 59
Belp
318 40 80
318 40 85
www.gribi.ch

Commandez votre
échantillon gratuit
avec la carte de
commande ci-jointe



Flatulences (... et ça fait des bruits)

Chaque personne ayant subi une dérivation artificielle du côlon ou de l'intestin grêle a déjà vécu cette situation : à un moment inopportun, de l'air s'échappe de manière audible par la stomie. Comment les personnes concernées gèrent-elles cette situation et comment peuvent-elles éviter de telles occurrences ?

Les bruits liés aux flatulences avec un iléostomie et une colostomie

Lors de la digestion, des gaz se forment, un processus naturel que l'on ne peut pas éviter. Cependant, après la mise en place d'une stomie, les émissions d'air ne sont plus contrôlables. Cela peut devenir irritant ou même embarrassant pour les personnes concernées, surtout dans des situations telles que des réunions avec des collègues, dans la file d'attente à la caisse du supermarché, lors d'un café d'anniversaire, au cinéma ou dans des moments similaires où l'air cherche son chemin vers l'extérieur.

Il n'est pas nécessaire de craindre une gêne olfactive, car les filtres à charbon des systèmes de soins modernes neutralisent les odeurs. Cependant, les bruits générés lors de l'émission d'air peuvent être étonnamment forts.

Comment se protéger contre les flatulences ?

Une alimentation consciente peut influencer la formation de gaz. Il est important non



seulement de savoir ce que l'on mange, mais aussi comment on mange. Il est conseillé de prendre le temps de manger. Bien mâcher favorise la digestion et évite la formation de gaz. Manger précipitamment, en revanche, entraîne une ingestion de l'air deux fois plus importante que la normale, ce qui peut provoquer des ballonnements.

Renoncer à des aliments particulièrement gazeux tels que le chou, les oignons, les lentilles, le pain complet, le chocolat ou les boissons gazeuses et le café peut largement éviter des situations délicates.

La quantité et la préparation de nourriture jouent également un rôle. Une consommation excessive d'aliments riches en fibres favorise la formation de gaz. Si les légumes sont légèrement cuits à la vapeur, cela contrecarre la formation de gaz, tout comme l'assaisonnement avec de la sarriette, du cumin, du romarin et du persil pendant la cuisson.

Les nutritionnistes recommandent également des remèdes maison bien connus. Les tisanes à l'anis, au gingembre, au fenouil, au cumin, à l'angélique et à la menthe, seules ou en mélange, agissent comme des antispasmodiques et ont un effet de décongestionnement. Les mélanges de thé à base de fenouil, d'anis et de cumin sont disponibles dans la plupart des supermarchés.

Même le lait chaud avec du fenouil et du cumin s'est avéré très efficace et est souvent recommandé.

Et si cela se produit malgré tout ? Certains concernés abordent ouvertement

cette situation et s'excusent en disant «J'ai une stomie».

Pour d'autres, la stomie relève de la sphère privée, et ces moments sont très gênants pour eux. Même si cela est difficile, il est utile de faire preuve de sérénité face à ces situations et de ne rien laisser paraître autant que possible. Même chez les personnes sans stomie, le ventre peut parfois gargouiller. Si l'on sent que quelque chose se prépare, appuyer légèrement sur la stomie peut aider à atténuer les bruits les plus forts.



Ein regionaler Betrieb.

druckerei **ruchag**



Worblentalstrasse 28
3063 Ittigen
031 921 11 16
mail@ruchdruck.ch
ruchdruck.ch

Comment se passent les soins de votre stomie ?

La cause majeure des fuites et les principales complications résultent du mauvais ajustement à la morphologie de la zone péristomiale.^{1,2}
À quoi ressemble la morphologie de votre zone péristomiale ?

Que la surface soit plane, creuse ou bombée, SenSura® Mio y adhérera bien et restera souple grâce à la technologie BodyFit® et à la protection cutanée élastique SenSura® Mio.



Souplesse d'adaptation
à tous les mouvements

SenSura® Mio s'adapte à toutes les morphologies.



SenSura® Mio
Plan



SenSura® Mio
Convexe



SenSura® Mio
Concave



Pour en savoir plus sur SenSura® Mio
et la technologie unique de BodyFit® :
fr.coloplast.ch/ilco



télécharger /
commander
les brochures
actuelles

1. Rolstad, B. S. & Erwin-Toth P. L. Peristomal Skin Complications: Prevention and Management. Ostomy Wound Manage. 2004;50(9):68-77. 2. Colwell, J. C. et al. International Consensus Results. Development of Practice Guidelines for Assessment of Peristomal Body and Stoma Profiles, Patient Engagement, and Patient Follow-up. Journal of Wound, Ostomy and Continence Nursing: November/December 2019 - Volume 46 - Issue 6 - p 497-504.

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2023-08.
All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark. PM-27928

Journal alimentaire

Un journal alimentaire individuel se révèle particulièrement utile, en particulier au cours des premières semaines après la mise en place ou la réversion d'une stomie. Des enregistrements précis sont alors d'une grande importance.

La gestion d'un journal alimentaire après une opération du côlon peut offrir plusieurs avantages :

1. Surveillance de l'apport alimentaire

Un journal alimentaire permet de suivre précisément les aliments et les boissons consommés. Cela est particulièrement important après une opération du côlon pour s'assurer que l'alimentation répond aux besoins individuels et aux tolérances.

2. Identification des intolérances alimentaires

Un journal alimentaire peut aider à identifier les liens entre certains aliments et des symptômes désagréables tels que ballonnements, diarrhée ou douleurs abdominales. Cela est particulièrement pertinent car certaines personnes peuvent être plus sensibles à certains aliments après une opération du côlon.

3. Adaptation de l'alimentation

Le journal permet de constater comment le corps réagit aux différents aliments. Sur la base de ces informations, l'alimentation peut être ajustée pour éviter les aliments potentiellement problématiques et améliorer la tolérance.

4. Optimisation de la digestion

Après une opération du côlon, des changements dans la fonction digestive peuvent survenir. Un journal alimentaire peut aider à repérer des schémas concernant la consistance des selles, la fréquence de celles-ci et d'autres facteurs digestifs. Cela permet d'ajuster l'alimentation pour favoriser une digestion optimale.

5. Contrôle de l'hydratation et des nutriments

Après une opération du côlon, il est important surveiller l'équilibre des liquides et des nutriments. L'enregistrement de sa consommation de liquides et de nourriture permet de s'assurer que le corps est adéquatement approvisionné en nutriments nécessaires.

6. Communication avec l'équipe médicale

Un journal alimentaire peut servir d'outil utile pour communiquer avec l'équipe médicale, y compris les nutritionnistes. Les informations documentées peuvent aider à évaluer la situation nutritionnelle post-opératoire et servir de base à des recommandations.

7. Motivation et auto-gestion

La gestion d'un journal alimentaire peut servir d'instrument motivant pour participer activement au processus de guérison. Elle permet également un certain niveau d'auto-gestion, la personne jouant un rôle plus actif dans la conception de son alimentation.



Stoma
Skin
Soul



Absorbe. Gonfle.
Étanche. Protège.

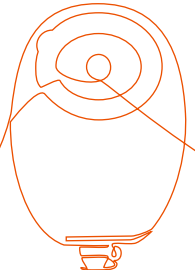
Poche d'urostomie NovaLife TRE™

Conçus pour éviter les fuites avant qu'elles ne se produisent.

Faites le choix gagnant avec les poches d'urostomie NovaLife TRE™

- NovaLife TRE™ est un protecteur cutané unique qui contient des superabsorbants qui gonflent et se dilatent au contact de l'humidité/de l'urine, formant un joint sûr pour protéger votre peau.¹
- La conception de la poche à profil mince comprend les compartiments multiples et les points de discrétion qui permettent de réduire considérablement le gonflement de la poche ²
- La fenêtre de contrôle EasiView™ assure la discrétion et permet d'observer la stomie et l'urine si nécessaire
- Le robinet amélioré de la poche d'urostomie NovaLife TRE™ est réglable et permet une vidange sûre et contrôlée de la poche.

La technologie Dansac TRE™ offre 3 niveaux de protection pour aider à garder votre peau en bonne santé. Visitez le site www.dansac.ch pour en savoir plus.



1. Données Dansac sur fichier, LN-06224,07/22.
2. Comparé à la poche d'urostomie Nova.

Avant utilisation, veuillez lire le mode d'emploi pour prendre connaissance des informations concernant l'usage prévu, les contre-indications, les avertissements, les précautions et autres instructions

Dansac, le logo Dansac, EasiView, NovaLife TRE et TRE sont des marques déposées de Dansac A/S
© 2023 Dansac A/S



dansac

Quelles informations sont essentielles dans un journal alimentaire ?

Notez l'heure, la quantité de nourriture et de liquide, la teneur en matières grasses des aliments et des boissons, ainsi que la consistance (moulue, en purée, etc.). Les quantités peuvent être indiquées en cuillères à café, cuillères à soupe ou tranches, par exemple. Pour les boissons, il est conseillé de savoir combien de millilitres votre tasse ou votre verre préféré peut contenir, afin d'entrer directement la quantité de café ou de thé le matin sans avoir à mesurer à chaque fois.

Enregistrez toutes les informations immédiatement après la consommation pour ne rien oublier.

Les médicaments et les suppléments tels que les écorces de psyllium, qui influent sur les selles, doivent également être notés dans le journal alimentaire.

Les malaises après les repas tels que crampes abdominales, ballonnements, diarrhée, constipation, ainsi que le stress et la pression temporelle, doivent également être consignés.

Prenez également en compte votre activité physique, que ce soit une promenade, des tâches ménagères ou des activités sportives.



Après une semaine, vous pouvez effectuer une première évaluation.

Est-ce que je consomme suffisamment de légumes et de fruits ? Est-ce que je bois assez ? Est-ce que je grignote ? Comment est-ce que je tolère certains aliments et boissons après la mise en place ou la réversion d'une stomie ?

Par ailleurs, il existe aujourd'hui de nombreuses applications pratiques qui facilitent la tenue d'un journal alimentaire. Celles-ci peuvent vous aider à documenter vos données de manière pratique et efficace.

ilco Suisse, dates importantes 2024

25 mai 2024: Assemblée générale et Journée de la stomie

Rejoins notre communauté des stomisés!

Ton engagement compte ! ilco Suisse et young ilco te recherchent pour une mission passionnante. Depuis plus de 40 ans, nous sommes le premier point de contact en Suisse pour les personnes stomisées.

VOICI TON OPPORTUNITÉ D'AGIR

Ce qui t'attend :

- Aide les personnes en difficulté.
- Fais partie d'une équipe de direction dynamique.
- Contribue à façonner l'avenir de l'organisation avec tes idées.
- Utilise tes talents pour une mission significative.
- Rayonne au-delà des frontières grâce à des collaborations internationales.

Ce que nous offrons :

- Bénévolat attractif au sein du puissant réseau ilco.
- Membres reconnaissants dans toute la Suisse.
- Image positive dans la communauté stomisée.
- Collaboration avec des organisations partenaires dans le monde entier.

Ton profil :

- Expérience avec une stomie, que ce soit en tant que personne concernée ou par des compétences spécialisées.
- Intérêt et enthousiasme pour les préoccupations de notre association.
- Joueur d'équipe avec un rôle modèle.
- Consistant, stratégique et orienté vers les objectifs.
- Ouvert, sensible, flexible et résistant.

PRÊT POUR CETTE MISSION PASSIONNANTE ?

Contacte ??????????????????????????????
ton engagement fait la différence !

evtl. QR-Code



Approvisionnement d'une stomie : Accessoires et Soins

L'approvisionnement d'une stomie implique l'utilisation de poches de stomie et d'accessoires associés. Mais qu'est-ce que l'approvisionnement d'une stomie exactement ? Normalement, nous pouvons contrôler quand vider nos intestins et le retenir jusqu'à ce que nous soyons aux toilettes – cela s'appelle la continence. Cependant, avec une stomie, cela n'est pas possible. Par conséquent, une poche est fixée sur la peau en dehors du corps, qui recueille les selles et est hermétique aux odeurs. Pour l'air qui s'échappe, il existe un filtre spécial avec du charbon actif qui neutralise les odeurs. De plus, il existe une protection cutanée qui empêche la peau autour de la stomie d'entrer en contact avec les excréments. Celle-ci forme également la liaison entre la poche et la stomie, rendant l'ensemble du système étanche. Tous ces composants réunis sont appelés approvisionnement d'une stomie.

Soutien stomathérapeutique

Lorsque vous avez une stomie, vous êtes soutenu pour apprendre à la gérer. C'est là que les stomathérapeutes interviennent. Ce sont des infirmiers et infirmières certifiés avec une formation spécialisée (experts en stomie, continence, plaies). Votre stomathérapeute est la personne à contacter pour l'approvisionnement d'une stomie et d'autres sujets tels que la nutriti-

on, la vie quotidienne, le sport, les vacances, les relations et le travail, à la fois à l'hôpital immédiatement après l'opération et après votre retour à la maison.

Systèmes monobloc et bipartites – ouverts et fermés

Le conseil du stomathérapeute est important car le type d'approvisionnement dépend de la manière dont la stomie est créée. De plus, il existe différents matériaux de différents fournisseurs qui répondent à différents besoins. Il est donc conseillé d'essayer différents produits pour trouver ceux avec lesquels vous vous sentez le mieux et qui correspondent exactement à votre situation. Dans un système monobloc, la plaque de protection cutanée est solidement reliée à la poche, et les deux sont entièrement remplacés lorsque la poche atteint la capacité recommandée. Cette option est facile à manipuler et est moins volumineuse sous les vêtements. Les systèmes bipartites sont composés d'une plaque de base/support et d'une protection cutanée. La poche est fixée sur l'anneau de la plaque de base (similaire à un système de boîtes de conservation) ou sur une feuille adhésive. Elle est changée sans avoir à retirer la plaque à chaque fois et reste sur la peau pendant deux à trois jours. Ce système est plus doux pour la peau, car la peau est irritée moins souvent par le décollement de la plaque. La protection cutanée des deux systèmes est plate ou incurvée pour s'adapter à la position et à la forme de la stomie. Les poches peuvent être fermées ou ouvertes, les poches fermées étant

généralement utilisées avec une stomie colique et les poches ouvertes avec une stomie iléostomie.

Changement de stomie

Lorsque vous avez une stomie, on vous expliquera à l'hôpital et éventuellement pendant la rééducation postérieure comment effectuer l'approvisionnement d'une stomie, généralement par les stomathérapeutes. De cette façon, vous pouvez vous habituer progressivement à la gestion de la stomie. Prenez votre temps pour changer la poche et assurez-vous d'avoir assez d'espace pour vos ustensiles et un miroir qui vous montre votre abdomen. Veillez à ce que les mouvements dans le miroir soient inversés. Si vous attachez vos vêtements avec une pince à linge, vous n'avez pas besoin de vous déshabiller complètement et vous avez quand même les mains libres. La stomie n'est pas sensible à la douleur, car contrairement à votre peau environnante, elle n'a pas de récepteurs de la douleur. Cependant, la muqueuse intestinale est sensible aux irritations mécaniques, par exemple lors du nettoyage avec une compresse. Elle saigne plus facilement que la surface cutanée, donc de petites saignements sont normaux. Soyez donc délicat. Vous pouvez ranger vos accessoires pour la stomie dans un sac de toilette ou un petit sac.

Conseils pour le changement de stomie

Changer à temps : même la protection cutanée (constituée d'une gélatine adhésive) absorbe l'humidité. Si elle est portée

trop longtemps, elle ne pourra plus protéger votre peau.

Ne pas trop remplir les poches à vidange – du moins pendant la journée : elles ne devraient pas dépasser un tiers ou au maximum la moitié. Il est préférable de les vider chaque fois que vous prévoyez d'aller aux toilettes.

Expérimenter ce qui vous convient : la fréquence à laquelle vous videz la poche dépend également du poids qui vous convient. Si la poche est très pleine, elle peut tirer sur l'abdomen.

Le changement d'approvisionnement doit toujours se faire lorsque le moins d'émission est prévu. C'est généralement le matin avant le petit déjeuner.

Autre chose qui peut vous aider dans l'approvisionnement d'une stomie

Il existe d'autres accessoires qui peuvent rendre l'approvisionnement d'une stomie plus facile. Essayez simplement de voir s'il y a quelque chose qui vous convient.

- Bandes de fixation élastiques (non remboursées par l'assurance maladie) : peuvent donner à la plaque de protection cutanée une adhérence (encore) plus sûre.
- Crème protectrice (non remboursée par l'assurance maladie) : protège et aide en cas de peau abdominale irritée ou sèche.
- Pâte protectrice pour la peau : égalise les rides, les cicatrices et les creux.
- Anneaux modelables : peuvent assurer une étanchéité supplémentaire entre l'approvisionnement et la stomie.

- Dissolvant d'adhésif : peut aider à décoller la plaque de protection cutanée et à enlever les résidus d'adhésif de la plaque sur la peau.
- Capuchon et bouchon pour stomie colique : offrent aux personnes ayant une stomie colique la possibilité de se passer de la poche pendant quelques heures, par exemple lors de la baignade.
- Neutralisant d'odeurs : peut lier davantage les odeurs désagréables.
- Comprimés de gel : peuvent gélifier les émissions très liquides dans la poche ; ainsi, les liquides peuvent être portés plus confortablement devant l'abdomen.

Votre contribution

est d'une importance énorme pour l'ilco !

Il existe différentes façons dont vous pouvez personnellement vous engager pour soutenir l'ilco. Grâce à votre soutien financier, vous nous permettez d'informer de manière plus complète et efficace, de contribuer à la recherche et d'organiser des événements publics.



Voici différentes façons de soutenir notre travail :

- Une occasion spéciale ? Un mariage ? Un anniversaire ? Si vous avez déjà tout ce dont vous avez besoin, vous pouvez collecter une somme d'argent et simplement la transférer sur notre compte de dons.
- Une publicité dans le bulletin de l'ilco : Passez une annonce dans notre bulletin, qui est publié chaque année à environ 2000 exemplaires. Nos tarifs publicitaires sont très attractifs et nous vous les fournirons volontiers sur demande.
- Au fait : Votre don est déductible d'impôt !
- Un lien sur notre site web : Une autre possibilité est de placer un lien sur notre site web ; les tarifs actuels sont disponibles sur demande.
- Devenir membre : Rejoignez l'association et soutenez-la de manière durable !

Grâce à votre généreux soutien, vous contribuez activement à permettre à l'ilco de poursuivre sa mission importante. Nous vous remercions sincèrement pour votre aide !

Conseils de boisson pour les personnes avec un iléo ou un urostomie

Il est essentiel pour les personnes avec un iléo ou un urostomie de s'hydrater suffisamment, ce qui signifie une élimination quotidienne d'urine de 1 à 1,5 litre.

Pendant les mois d'été de juin à septembre, en raison des températures élevées, il est important de prendre en compte des besoins accrus en liquides. Bien que les boissons glacées soient populaires, il est conseillé de s'en abstenir pendant cette période, car elles peuvent entraîner une transpiration excessive et éventuellement des problèmes d'estomac. À la place, les boissons chaudes ou à température ambiante sont plus recommandées en été. De plus, il est important de ne pas boire trop en une seule fois, mais plutôt régulièrement en petites gorgées.

Les signes d'une hydratation insuffisante incluent notamment :

- Maux de tête
- Étourdissements
- Problèmes de concentration
- Troubles circulatoires

Une urine foncée peut également indiquer une élimination insuffisante de liquides par les reins. L'urine devrait plutôt être de couleur jaune clair lors de la miction. Quelles boissons conviennent ou ne



conviennent pas pour compenser la perte de liquides ?

Certaines boissons sont particulièrement adaptées pour compenser la perte de liquides, tandis que d'autres ont des propriétés diurétiques et sont donc moins adaptées. Il existe également des aliments ayant une teneur élevée en eau qui peuvent soutenir l'hydratation.

Les boissons recommandées comprennent :

- Eau minérale (de préférence peu ou non gazeuse)
- Jus de pomme dilué
- Jus de fruits dilués
- Tisanes aux fruits et aux herbes
- Jus de légumes
- Bouillons clairs de viande ou de légumes
- En quantités limitées, café non sucré et thé noir

Moins appropriés sont :

- Boissons alcoolisées (par exemple, la bière)
- Boissons gazeuses (par exemple, cola, limonade)

Les aliments riches en eau comprennent :

- Fruits et légumes (parfois plus de 90 % d'eau)
- Pommes de terre (75 % d'eau)
- Riz et pâtes cuites (60 % d'eau)
- Pain (environ un tiers de contenu en eau)

Il est important de noter que les boissons répertoriées comme «moins appropriées» ne sont pas nécessairement interdites. Cependant, les personnes concernées par une stomie doivent être conscientes que, par exemple, deux verres de vin ne désaltéreront pas la soif. Il est donc conseillé de consommer alternativement un verre d'eau minérale et un verre de vin.

Comment atteindre la quantité de boisson recommandée ? Face à la quantité recommandée de boissons, certaines personnes se demandent comment elles peuvent boire autant. Si vous avez l'habitude de boire peu, le passage peut sembler difficile au début.

Cependant, voici un conseil utile :

Gardez toujours des boissons à portée de main, par exemple un verre d'eau plein sur votre bureau au bureau. Ou placez des boissons là où vous passez le plus de temps à la maison. Cela vous rappellera constamment de boire, et au fil du temps, vous prendrez automatiquement les boissons à portée de main.

EUROKEY

Commande EUROKEY

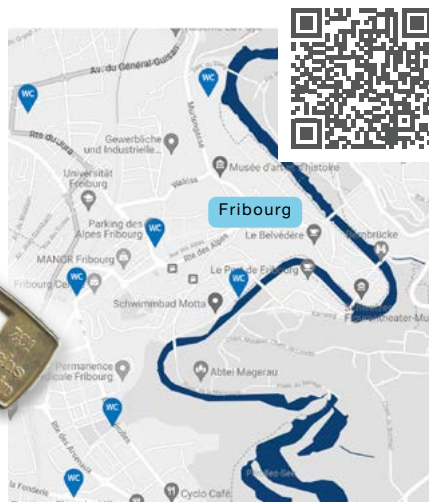
Afin de favoriser l'autonomie, la clé est remise exclusivement à des personnes durablement handicapées et non à des institutions, des aides temporaires, etc. La clé ne peut être remise qu'aux membres.

Commandes à:

ilco Suisse
3000 Berne
téléphone +41 77 418 33 40
E-Mail: info@ilco.ch



Trouvez tous les points sanitaires en Suisse en scannant le code QR:



Consegniamo fino alla vostra porta. Sempre che il vostro cane sia d'accordo.

Oltre 14'000 prodotti per cura della stomia,
trattamento delle ferite, incontinenza
e tracheostomia. Consulenza e spedizione
gratuite. Se effettuate l'ordinazione entro
le ore 17.00, riceverete i prodotti il giorno
seguente. E, se possibile, li fatturiamo
direttamente alla vostra assicurazione.

[publicare.ch](https://www.publicare.ch)



Siamo il vostro partner
per la consulenza e la fornitura
di presidi medici

 **publicare**

Editoriale



Care lettrici e cari lettori,

Benvenuti a un nuovo numero del nostro bollettino. In questa edizione ci dedicheremo a un aspetto

importante della nostra vita quotidiana: l'alimentazione.

Una stomia può cambiare la vita e comportare nuove sfide. La preoccupazione per una corretta alimentazione è un punto centrale per tutti noi.

In genere, una stomia non richiede diete complesse o cambiamenti radicali dell'alimentazione. Mangiare significa qualità di vita, specialmente per le persone con stomia. Non esistono diete fisse, ma i consigli degli esperti possono essere utili.

È importante prestare attenzione e apportare modifiche individuali secondo la situazione.

In questo bollettino condivideremo esperienze e suggerimenti semplici per aiutarvi a trovare la vostra strada.

È chiaro che non esiste una soluzione unica per tutti. Ognuno di noi è unico, come lo sono anche le esigenze. Vi invitiamo quindi ad ascoltare il vostro corpo e a prendere spunto dai nostri consigli.

Ognuno deve capire da solo cosa sia tollerabile oppure no. Le raccomandazioni restrittive non dovrebbero essere tali, ma dovrebbero essere personalizzate. Una stomia non è una malattia. Con il giusto atteggiamento nei confronti dell'alimentazione, non è necessario rinunciare alla gioia di mangiare.

La nostra organizzazione è sempre al vostro fianco per condividere informazioni, rispondere alle vostre domande e offrire una comunità di sostegno. Insieme siamo forti e insieme possiamo affrontare le sfide della vita con una stomia.

Grazie per il vostro sostegno e la vostra fiducia, sia che lo facciate finanziariamente con la quota sociale, sia che con le vostre testimonianze personali.

Speriamo che questo bollettino vi fornisca spunti utili e magari qualche ispirazione per nuove ricette.

Cari saluti

Bruno Raffa
membro del comitato

L'alimentazione dopo un intervento di stomia

Dopo un intervento di stomia l'alimentazione è un argomento spesso discusso dalle persone interessate. Spesso sono alla ricerca di consigli o di una dieta speciale. Anzitutto: non esiste una dieta speciale per le persone con stomia. In quest'articolo spiegheremo perché è così e perché le intolleranze alimentari sono comunque segnalate di frequente.

In linea generale, non ci sono restrizioni alimentari dopo un intervento di stomia. Tutto ciò che era tollerato prima dell'operazione, lo sarà anche dopo. Fanno eccezione le diete per alcune malattie come il diabete o dopo l'asportazione di ampie parti dell'intestino tenue.

Le seguenti raccomandazioni sono rivolte principalmente ai portatori di una colostomia o ileostomia. Le persone con urostomia ra-

ramente subiscono restrizioni alimentari, ma abbiamo inserito dei consigli anche per loro, in particolare per quanto riguarda l'influenza del cibo sull'escrezione di urina.

Consigli nutrizionali in caso di colostomia

Con un'alimentazione mirata, le persone con colostomia possono influenzare le loro escrezioni. Evitare cibi flatulenti o bevande gassate può ridurre i venti fastidiosi. Si consiglia inoltre di evitare gli alimenti che causano stitichezza, diarrea o feci maleodoranti.

Inoltre, in caso di colostomia pasti regolari possono aiutare a ottenere una defecazione controllata. Tuttavia, pensare che non mangiando si blocchi l'attività intestinale, è un errore diffuso. L'irrigazione è un altro metodo per controllare l'evacuazione delle feci ed evitare venti fastidiosi.

Consigli nutrizionali in caso d'ileostomia

Dopo l'intervento d'ileostomia, inizialmente le feci sono liquide o di consistenza pastosa. Nelle prime 8–12 settimane dopo l'intervento, la situazione migliora e le feci diventano più solide. In questo periodo possono verificarsi reazioni a determinati alimenti, provocando diarrea.

Poiché con l'ileostomia l'intestino crasso è escluso, si perde dell'acqua attraverso le escrezioni polpose o liquide. È necessario assicurare un adeguato apporto di liquidi per ottenere una produzione di urina di 1–1,5 litri al giorno. Inoltre, i pazienti con ileostomia dovrebbero verificare se gli



alimenti ricchi di fibre influiscono sulla loro assunzione di liquidi.

A differenza della colostomia, con l'ileostomia la defecazione può essere influenzata soltanto in maniera limitata. Gli alimenti che notoriamente causano diarrea devono essere evitati. Mangiare, bere e fumare portano alla defecazione di riflesso.

Consigli nutrizionali in caso di urostomia

Anche i portatori di urostomia dovrebbero bere a sufficienza. Gli alimenti che provocano odori sgradevoli nelle urine o che hanno un effetto diuretico richiedono un'attenzione particolare. Dopo aver consumato questi alimenti, è consigliabile bere liquidi a sufficienza.

Alcuni alimenti influenzano il valore pH dell'urina. È preferibile evitare gli alimenti che formano acidi, come il tè nero, il caffè, i mirtilli rossi e il succo di ribes nero. Alimenti alcalini come gli agrumi, il succo di mela e di pera e gli alimenti di origine vegetale, hanno un effetto basico.

Limitazioni dovute a restringimenti e aderenze

Nonostante l'assenza di restrizioni generali dopo un intervento di stomia, molti pazienti segnalano intolleranze a determinati alimenti. Ciò è spesso causato da restrin-

gimenti (stenosi) nel punto di uscita della stomia o da aderenze in seguito a interventi chirurgici addominali.

Restringimenti sono causati dalla cicatrizzazione, mentre le aderenze sono il risultato di operazioni che creano tessuto nella cavità addominale. Questo tessuto non sempre regredisce completamente e può restringere l'intestino. Le aderenze sono spesso causa di disturbi nei pazienti con ileostomia, ma raramente causano problemi a coloro con colostomia.

La propensione alle aderenze varia notevolmente. Un diario alimentare può aiutare a individuare le intolleranze nelle prime settimane dopo l'intervento. Anche se un alimento non è tollerato temporaneamente, può essere riprovato dopo alcuni mesi.

Infine: abitudini alimentari corrette

Il proprio comportamento alimentare è decisivo per la quantità di alimenti diversi tollerati. Mangiare lentamente, masticare accuratamente, bere a sufficienza ed evitare i cibi difficili da digerire può favorire la digestione.

Molte persone con stomia riferiscono che l'adattamento delle loro abitudini alimentari riduce significativamente i disturbi esistenti e che quasi tutti gli alimenti sono ben tollerati.

Flatulenze (... e fa rumore)

Ogni persona con una deviazione dell'intestino crasso o dell'intestino tenue ha già vissuto questa situazione: in un momento scomodo, l'aria fuoriesce chiaramente udibile attraverso la stomia. Come affrontano questa situazione le persone interessate e come si possono evitare tali incidenti?

Rumori provocati da flatulenze con ileostomia e colostomia

Durante la digestione si producono gas, un processo naturale che non può essere soppresso. Tuttavia, dopo un intervento di stomia non è più possibile controllare le perdite d'aria. Questo può rivelarsi fastidioso o addirittura imbarazzante per le persone interessate, specialmente in situazioni come riunioni con colleghi, code alla cassa del supermercato, feste di compleanno, al cinema o in momenti simili in cui l'aria cerca di trovare una via d'uscita.

Non è necessario temere gli odori sgradevoli, poiché i filtri dei moderni dispositivi per stomia sono in grado di neutralizzare i cattivi

odori. Tuttavia, i rumori generati durante l'emissione di aria possono essere decisamente forti.

Come proteggersi dalle flatulenze?

Un'alimentazione mirata può influenzare la produzione di gas. È importante non solo quello che si mangia, ma anche come si mangia. Si consiglia prendersi abbastanza tempo per mangiare. Masticare bene favorisce la digestione e previene la produzione di gas. Al contrario, mangiare frettolosamente porta a ingerire una quantità di aria doppia rispetto al normale, e ciò può provocare flatulenze.

Evitare alimenti particolarmente flatulenti come cavoli, cipolle, lenticchie, pane integrale grosso, cioccolato o bevande gassate e caffè può aiutare a prevenire situazioni imbarazzanti.

Anche le quantità e la preparazione giocano un ruolo importante. Un consumo eccessivo di alimenti ricchi di fibre favorisce la produzione di gas. La cottura al vapore delle verdure contrasta la produzione di gas, così come condire con santoreggia, cumino, rosmarino e prezzemolo durante la cottura.

I nutrizionisti raccomandano anche rimedi casalinghi ben noti. Le tisane a base di anice, zenzero, finocchio, cumino, angelica e menta, da sole o in miscela, hanno un effetto spasmolitico e riducono i gonfiori. Le miscele di tè a base di finocchio, anice e cumino sono disponibili nella maggior parte dei supermercati.



Anche del latte caldo con finocchio e cumino si è dimostrato molto efficace ed è spesso raccomandato.

E se succede comunque? Alcune persone affrontano apertamente queste situazioni e si scusano dicendo «Ho una stomia».

Per altri, la stomia è una questione privata e questi momenti sono molto imbarazzanti per

loro. Anche se è difficile, è utile affrontare queste situazioni con serenità e non lasciare trasparire nulla. Anche le persone senza stomia a volte producono rumori intestinali. Se avvertite che sta per succedere qualcosa, premete leggermente la mano contro la stomia per attenuare i rumori più forti.

Il vostro sostegno

è di un'enorme importanza per la ilco Svizzera!

Ci sono diverse possibilità per sostenere personalmente la ilco Svizzera. Grazie al vostro supporto finanziario, ci permettete di fornire informazioni più complete ed efficaci, di contribuire alla ricerca e di organizzare eventi pubblici.



Ecco alcune possibilità per sostenere il nostro lavoro:

- Occasioni speciali come matrimoni e compleanni: Potete fare una raccolta fondi ed eseguire un bonifico sul nostro conto per le donazioni.
- Annunci nel Bollettino della ilco Svizzera: Pubblicizzatevi nel nostro Bollettino, che è pubblicato due volte l'anno con una tiratura di circa 2000 copie. Le nostre tariffe pubblicitarie sono molto interessanti e sono disponibili su richiesta.
- A proposito: la vostra donazione è detraibile dalle tasse!
- Collegamento sul nostro sito web: Un'altra possibilità è inserire un collegamento sul nostro sito web. Le tariffe attuali sono disponibili su richiesta.
- Diventare socio: Unitevi alla nostra associazione e sosteneteci a lungo termine!

Con il vostro generoso sostegno, contribuite attivamente a garantire che la ilco Svizzera possa continuare la sua importante missione. Vi ringraziamo di cuore per il vostro aiuto!

Diario alimentare

Un diario alimentare individuale può rivelarsi molto utile, soprattutto nelle prime settimane dopo l'inserimento o la ricanalizzazione di una stomia. A questo proposito, la precisione delle annotazioni è di grande importanza.

Tenere un diario alimentare dopo un intervento di stomia può offrire diversi vantaggi:

1. Monitoraggio dell'alimentazione

Un diario alimentare permette di seguire attentamente gli alimenti e le bevande consumati. Ciò è particolarmente importante dopo un intervento chirurgico all'intestino, per garantire che la dieta corrisponda alle esigenze e alle tolleranze individuali.

2. Identificazione delle intolleranze alimentari

Un diario alimentare può aiutare a identificare le correlazioni tra alcuni alimenti e sintomi sgradevoli come gonfiore, diarrea o dolori addominali. Questo è particolarmente importante, perché alcune persone possono essere più sensibili a determinati alimenti dopo un intervento chirurgico all'intestino.

3. Adattamento dell'alimentazione

Attraverso il diario, è possibile determinare come il corpo reagisce a diversi alimenti. In base a queste informazioni, l'alimentazione può essere adattata per evitare alimenti potenzialmente problematici e ottenere una migliore tolleranza.



4. Ottimizzazione della digestione

Dopo un intervento chirurgico all'intestino, possono verificarsi cambiamenti nella funzione digestiva. Un diario alimentare può aiutare a riconoscere schemi nella consistenza delle feci, nella frequenza e in altri fattori digestivi. Ciò consente di regolare l'alimentazione per favorire una digestione ottimale.

5. Controllo dell'equilibrio dei liquidi e delle sostanze nutritive

Dopo un intervento chirurgico all'intestino, è importante monitorare l'apporto di liquidi e di nutrienti. Attraverso l'annotazione dell'assunzione di liquidi e cibo, è possibile assicurarsi che l'organismo sia adeguatamente rifornito dei nutrienti di cui ha bisogno.

6. Comunicazione con l'équipe medica

Un diario alimentare può essere uno strumento utile per comunicare con

l'équipe medica, nutrizionisti compresi. Le informazioni documentate possono aiutare nella valutazione della situazione nutrizionale post-operatoria e fornire una base per le raccomandazioni.

7. Motivazione e autogestione

Tenere un diario alimentare può servire come strumento che incoraggia a partecipare attivamente al processo di guarigione. Consente anche un certo grado di autogestione, poiché la persona assume un ruolo più attivo nella gestione della propria alimentazione.

Quali informazioni sono essenziali in un diario alimentare?

Annotate l'orario, la quantità di cibo e liquidi, il contenuto di grassi di cibi e bevande e la consistenza (macinata, frullata, ecc.). Le quantità possono essere indicate, ad esempio, in cucchiaini, cucchiari o fette. Per le bevande, è opportuno conoscere quanti millilitri può contenere la vostra tazza preferita o il bicchiere, in modo da poter annotare direttamente la quantità di caffè o tè al mattino, senza dover misurare ogni volta.

Annotate tutte le informazioni immediatamente dopo il consumo per non dimenticare nulla.

Anche farmaci e integratori come la buccia di psillio, che influiscono sul transito intestinale, devono essere annotati nel diario alimentare.

Vanno inoltre annotati i disturbi che si manifestano dopo aver mangiato, come crampi addominali, gonfiore, diarrea, stitichezza, nonché pressione di tempo e stress.

Tenete conto anche della vostra attività fisica, che si tratti di passeggiate, lavori domestici o attività sportive.

Dopo una settimana potete fare una prima valutazione.

Mangio abbastanza frutta e verdura? Bevo abbastanza? Mangio tra i pasti? Come tollero determinati alimenti e bevande dopo l'inserimento o la ricanalizzazione di una stomia?

Tra l'altro, oggi sono disponibili molte buone app che rendono più facile tenere un diario alimentare. Queste possono aiutarvi a documentare i vostri dati in modo comodo ed efficace.

ilco Svizzera, date importanti 2024

25 maggio 2024: Assemblea generale e Giornata della stomia

Gestione della stomia: accessori e cura

La gestione di una stomia richiede l'uso di particolari dispositivi, come sacche per stomia e relativi accessori. Ma cos'è esattamente un dispositivo per stomia? Normalmente possiamo controllare quando svuotare il nostro intestino e trattenerci fino a quando siamo in bagno – questo si chiama continenza. Tuttavia, con una stomia questo non è possibile. Per questo motivo, si applica una sacca alla stomia, sulla pelle all'esterno del corpo, che raccoglie le feci ed è inodore. Per l'aria che fuoriesce, è integrato un filtro speciale al carbone attivo che neutralizza gli odori. Inoltre, c'è una protezione cutanea che impedisce alla pelle intorno alla stomia di entrare in contatto con le feci. Questa costituisce anche il collegamento tra la sacca e la stomia, rendendo l'intero sistema ermetico. L'insieme di tutti questi elementi si chiama dispositivo per stomia.

Supporto della stomaterapia

Se ricevi una stomia, sarai aiutato a imparare a gestirla. Qui entrano in gioco gli stomaterapisti. Si tratta di personale sanitario e infermieristico certificato con formazione specializzata (esperti di stomia, continenza e cura delle ferite).

Lo stomaterapista è il tuo punto di riferimento per la gestione della stomia e anche per altri argomenti come l'alimentazione, la vita quotidiana, lo sport, le vacanze, la vita di coppia e il lavoro – sia in ospedale subito dopo l'intervento, sia dopo il tuo ritorno a casa.

Dispositivi a uno e due pezzi – aperti e chiusi

La consulenza dello stomaterapista è importante, poiché il tipo del dispositivo dipende da com'è stato eseguito l'intervento di stomia. Inoltre, esistono differenti materiali di diversi fornitori per soddisfare le più svariate esigenze. È quindi consigliabile provare diversi prodotti per trovare quelli che funzionano meglio per te e che si adattano alla tua situazione. In un sistema monopezzo, la placca di protezione della pelle è fissata saldamente alla sacca ed entrambi devono essere cambiati completamente quando la sacca ha raggiunto la quantità di riempimento consigliata. Questa opzione è facile da gestire ed è meno ingombrante sotto i vestiti. I sistemi a due pezzi sono composti di una placca base e una protezione cutanea. La sacca è fissata alla placca di base con un sistema di aggancio meccanico (simile a quello dei barattoli per la conservazione degli alimenti) o tramite una pellicola adesiva. Si cambia senza dover rimuovere ogni volta la placca. Questa rimane sulla pelle per due o tre giorni. Questo sistema è più delicato sulla pelle, che è meno irritata dal distacco della placca. La protezione cutanea di entrambi i sistemi è piatta o curva per adattarsi alla posizione e alla forma della stomia. Le sacche possono essere chiuse o aperte: le sacche chiuse sono solitamente utilizzate per la colostomia e le sacche aperte per l'ileostomia.

Cambio del dispositivo per stomia

Se hai una stomia, in ospedale ed eventualmente anche durante la successiva

riabilitazione, ti saranno fornite delle istruzioni dettagliate su come prenderti cura della stomia – di solito dagli stomaterapisti. In questo modo potrai abituarti gradualmente a gestire la stomia.

Prenditi il tempo necessario per cambiare la sacca e assicurati di avere abbastanza spazio per gli utensili e uno specchio che ti mostri la pancia. Presta attenzione ai movimenti che nello specchio sono invertiti. Se alzi i vestiti con una molletta, non è necessario spogliarti completamente e hai comunque le mani libere. La tua stomia non è sensibile al dolore, perché, a differenza del resto della tua pelle, non ha recettori del dolore. Tuttavia, la mucosa intestinale è sensibile alle irritazioni meccaniche, ad esempio durante la pulizia con una garza. Sanguina più facilmente rispetto alla superficie cutanea, quindi piccoli sanguinamenti sono normali. Quindi fai attenzione. Puoi conservare i tuoi accessori per la stomia in una borsetta da toilette o una piccola custodia.

Consigli per il cambio del dispositivo per stomia

Cambiare in tempo: anche la protezione cutanea (composta di una gelatina adesiva) assorbe umidità. Se indossata troppo a lungo, non è più in grado di proteggere la pelle. Non lasciare che le sacche a fondo aperto si riempiano troppo, almeno durante il giorno: Non dovrebbe essere piena per più di un terzo o al massimo per metà. Il momento migliore per svuotarle è quando s'intende comunque andare in bagno. Prova quello che fa per te: La

frequenza con cui svuoti la sacca dipende anche da quanto peso è confortevole per te. Se la sacca è molto piena, può tirare sul ventre.

Il cambio del dispositivo dovrebbe sempre avvenire quando è meno probabile che si manifesti un'evacuazione. Di solito è al mattino, prima della colazione.

Altre informazioni utili per la cura della stomia

Sono disponibili accessori che possono facilitare la cura della stomia. Provali per vedere se c'è qualcosa che fa per te.

- Cerotti elastici: possono dare alla placca una tenuta (ancora) più sicura.
- Crema effetto barriera: protegge e aiuta a gestire la pelle irritata o secca.
- Pasta protettiva: aiuta a livellare le superfici addominali irregolari (pieghe, cicatrici etc.).
- Anelli modellabili: possono assicurare una sigillatura migliore tra il dispositivo e la stomia.
- Rimuovi adesivo: può aiutare a staccare la placca e a rimuovere i residui dell'adesivo della placca sulla pelle.
- Cappuccio per colostomia con o senza tappo: offrono alle persone con colostomia la possibilità di fare a meno della sacca per alcune ore, ad esempio in piscina.
- Deodorante anti-odore: può neutralizzare ulteriormente gli odori sgradevoli.
- Compresse gelificanti: gelificano le escrezioni molto liquide nella sacca; così portare sul ventre i liquidi è più confortevole.

Consigli sul bere per persone con ilco- o urostomia

Per le persone con ileo- o urostomia è importante bere una quantità sufficiente di liquidi. Una quantità sufficiente corrisponde a una produzione giornaliera di urina di circa 1 – 1.5 litri.

A causa delle temperature elevate nei mesi estivi, da giugno a settembre, è necessario tenere conto di un maggiore fabbisogno di liquidi.

Anche se le bevande ghiacciate sono molto popolari, è opportuno evitarle in questo periodo, perché possono causare un aumento della sudorazione e possibilmente anche disturbi gastrici. Al contrario, in estate è più raccomandabile consumare bevande calde o a temperatura ambiente. Inoltre, bisogna fare attenzione a non bere troppo in una volta sola, ma bere regolarmente a piccoli sorsi.

Tra i sintomi di un'assunzione insufficiente di liquidi figurano:

- Mal di testa
- Stordimento
- Problemi di concentrazione
- Disturbi circolatori

Anche l'urina di colore scuro può indicare un'insufficiente escrezione di liquidi attraverso i reni. Invece, al momento della minzione l'urina dovrebbe essere di colore giallo chiaro.



Quali bevande sono adatte a compensare la perdita di liquidi e quali no?

Alcune bevande sono particolarmente adatte per compensare la perdita di liquidi, mentre altre hanno un effetto diuretico e sono quindi meno adatte. Esistono anche alimenti che hanno un elevato contenuto di acqua e che quindi sostengono il bilancio idrico.

Le bevande consigliate sono:

- Acqua minerale (preferibilmente poco o non gassata)
- Succo di mela diluito con acqua minerale
- Succo di frutta diluito con acqua minerale
- Tisane e infusi di frutta
- Succhi di verdura
- Brodi chiari di carne o verdura
- In quantità limitate, caffè senza zucchero e tè nero

Meno adatte sono:

- Bevande alcoliche (ad es. birra)
- Bevande gassate (ad es. cola, limonata)

Gli alimenti ricchi d'acqua sono:

- Frutta e verdura (contenuto d'acqua a volte anche oltre il 90%)
- Patate (75% di contenuto d'acqua)
- Riso e pasta cotti (60% di contenuto d'acqua)
- Pane (circa un terzo di contenuto d'acqua)

È importante notare che le bevande elencate come «meno adatte» non sono necessariamente proibite. Tuttavia, le persone stomizzate dovrebbero essere consapevoli che, ad esempio, due bicchieri di vino non dissetano. È quindi consigliabile

alternare un bicchiere di acqua minerale a un bicchiere di vino.

Come si raggiunge la quantità di bevande raccomandata? Considerata la quantità consigliata, alcuni si chiedono come si fa a bere così tanto. Se si è abituati a bere poco, all'inizio l'adattamento può sembrare difficile.

Tuttavia, il seguente suggerimento può essere utile:

Tenete sempre delle bevande a portata di mano, ad esempio un bicchiere d'acqua pieno sulla scrivania in ufficio. Oppure sistemate delle bevande nei luoghi della casa in cui passate più tempo. Ciò vi ricorderà costantemente di bere e, dopo un po' di tempo, inizierete automaticamente a prendere le bevande.

EUROKEY

Ordinazione dell'EUROKEY

Per agevolare realmente l'autoaiuto, la chiave deve essere consegnata esclusivamente a disabili permanenti e non a istituzioni, assistenti temporanei, ecc. La chiave può essere consegnata solo ai soci.

Indirizzare le ordinazioni a:

ilco Svizzera

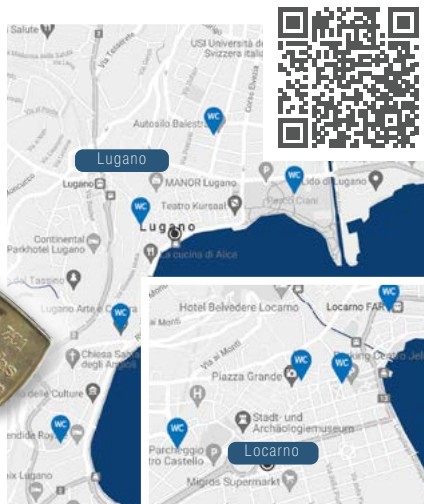
3000 Berna

Telefono +41 77 418 33 40

E-mail: info@ilco.ch



Trova qui tutti i luoghi degli impianti Eurokey in Svizzera:





Vorstand ilco Schweiz / comité ilco Suisse / comitato ilco Svizzera

Präsidentin

Calabrò Maria
Wagenleise 7, 3904 Naters
Mobile 079 438 00 17
E-Mail: m.calabro@ilco.ch

Vizepräsident / Finanzen

Schneeberger Peter
Buchenweg 35, 3054 Schüpfen
Mobile 079 500 89 84
E-Mail: p.schneeberger@ilco.ch

Geschäftsstelle / Sekretariat NEU

Del Vecchio Adriana
Hauptstr. 19, 3309 Kernenried
Mobile 077 418 33 40
E-Mail: info@ilco.ch

Sponsoring

Raffa Bruno
Rigiblickstr. 8, 6213 Knutwil
Mobile 078 895 07 00
E-Mail: b.raffa@ilco.ch

Eventmanager

Göbel Wolfgang
Bährenackerweg 1a, 4513 Langendorf
Mobile 079 833 31 90
E-Mail: w.goebel@ilco.ch

ilco Regionalgruppen / Groupes régionaux ilco Suisse / Gruppi regionali ilco Svizzera

ilco Bern

Schwab Rita
Regionenleiterin
Mobile 079 615 02 60

ilco Fribourg

de Montmollin Stephanie
Rue du Gymnase 2
1530 Payerne
Mobile 078 766 56 46

ilco St.Gallen

Osterop Marjan
Feldstr. 4, 9621 Oberhelfenschwil
Tel. 071 931 48 60

ilco Grand Genève

Giossi Laure
35, chemin des Mollex, 1258 Perly
Mobile 079 466 30 99

ilco Neuchâtel-Jura-Jura bernois

Botteron Geneviève
Rue du Lac 38, 2525 Le Landeron
Mobile 079 342 91 67

ilco Ticino

Belotti Patrizia
Via Cantonale 20, 6618 Arcegno
Tel. 091 791 46 78

ilco Vaud

de Montmollin Stephanie
Rue du Gymnase 2, 1530 Payerne
Mobile 078 766 56 46
E-Mail: st.demontmollin@ilco.ch

ilco Wallis

Calabrò Maria
Wagenleise 7, 3904 Naters
Mobile 079 438 00 17

ilco Zentralschweiz

Raffa Bruno
Rigiblickstr. 8, 6213 Knutwil
Mobile 078 895 07 00

ilco Zürich

Grob Jakob
Lindenstr. 1, 8704 Herrliberg
Tel. 044 915 21 14



young ilco

Göbel Wolfgang
Bährenackerweg 1a, 4513 Langendorf
Mobile 079 833 31 90
E-Mail: w.goebel@ilco.ch

A propos

Du bist jung und mit dem Thema Stoma konfrontiert? Dann bist du hier richtig.

Bestimmt gehen dir viele Fragen durch den Kopf ... und jetzt?

Du bist nicht allein: young ilco ist für dich da! Bei persönlichen Treffen, Ausflügen und online kannst du dich mit gleichaltrigen austauschen, die verstehen, wie du dich fühlst.

Weitere Infos:



<https://www.ilco.ch/young-ilco/>



Stomaberatungsstellen / Centres de stomathérapie / Centri di stomaterapia

Aargau

Kantonsspital Aarau
Stomaberatung
Tellstr., 5001 Aarau
Tel. 062 838 43 78

Hirslanden Klinik Aarau/Stomaberatung
Schänisweg, Postfach, 5001 Aarau
Tel. 062 836 77 00

Kreisspital Muri
Stomaberatung
Spitalstr., 5630 Muri
Tel. 056 675 11 11

Spital Zofingen
Wund- und Stomaberatung
Mühletalstr. 27, 4800 Zofingen
Tel. 062 746 51 51

Kantonsspital Baden
Stomaberatung
Im Ergel, 5404 Dättwil
Tel. 056 486 27 95

Basel

Gesundheitszentrum Fricktal AG
Chirurgische Klinik
Stoma-, Kontinenz- und Wundpflege
Riburgerstr. 12, 4310 Rheinfelden
Tel. 061 835 66 66
Tel. 061 835 61 34 (direkt)

Clarunis Universitätsspital Basel
Stomaberatung
Spitalstr. 21, 4031 Basel
Tel. 061 777 73 35

Clarunis St. Claraspital
Stomaberatung
Kleinriehenstr. 30, 4058 Basel
Tel. 061 777 75 76

Kantonsspital Baselland
Liestal, Bruderholz, Laufen
Stomaberatung
Rheinstr. 26, 4410 Liestal
Tel. 061 925 21 65
Mobile 078 637 99 76

Praxis am Bach
Frau E. Plattner Gürtler
Ergolzstr. 13, 4460 Gelterkinden
Tel. 061 981 10 60
Mobile 078 815 31 52

Stoma- und Wundheilpraxis
Frau Sibylle Wyttenbach
Bahnhofplatz 11, 4410 Liestal
Tel. 061 921 03 09

Bern

Spitalzentrum Biel
Stomaberatungsstelle
Vogelsangstr. 84, 2501 Biel
Tel. 032 324 41 70

Klinik und Poliklinik für Urologie
Inselspital, Anna-Seiler-Haus, 3010 Bern
Tel. 031 632 20 45

Universitätsklinik Inselspital
Bauchzentrum Bern
Wund und Stomaberatung
Ingebäude Geschoss A, E56 B, 3010 Bern
Tel. 031 632 59 00

Klinik Beausite
Wund- und Stomaberatung
Schänzlihalde 11, 3025 Bern
Tel. 031 335 33 72

Lindenhofspital
Stomaberatung
Bremgartenstr. 117, 3012 Bern
Mobile 079 847 61 79

SRO Langenthal
Stomaberatung
St. Urbanstr. 67, 4900 Langenthal
Tel. 062 916 32 64

Spital Emmental
Stomaberatung
Oberburgstr. 54, 3400 Burgdorf
Tel. 034 421 28 58

Spital Interlaken
Wund- und Stomaberatung
Weissenaustr. 27, 3800 Unterseen
Tel. 033 826 27 43

Spital STS AG
Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun
Tel. 058 636 22 70

Stomatherapie Solothurn
Mobile Beratung Kanton Solothurn
und Kanton Bern
Tel. 079 352 36 43
stoma-so@curacasa-hin.ch

Fribourg

HFR Fribourg – Hôpital cantonal
Centre des plaies et stomathérapie
Chemin des Pensionnats 2-6,
1752 Villars-sur-Glâne
Tél. 026 306 23 00

HFR Riaz
Centre des plaies et stomathérapie
Rue de l'Hôpital 9, 1632 Riaz
Tél. 026 306 44 70

HFR Meyriez
Stoma-Wundberatung
Spitalstr. 24, 3280 Meyriez
Tel. 026 672 51 19

HFR Tafers
Stoma-Wundbehandlung
Maggenbergstr. 1, 1712 Tafers
Tel. 026 306 60 00

Genève

Clinique Générale Beaulieu
3ème étage
20, Chemin Beau Soleil, 1206 Genève
Tél. 022 839 56 46

Hôpitaux Universitaires Genevois
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, 1211 Genève 14
Tél. 022 372 79 79

Hôpital de la Tour
3 avenue Daniel Maillard, 1217 Meyrin Genève
Tél. 022 719 66 27

Glarus

Kantonsspital Glarus
Stomaberatung
Burgstr. 99, 8750 Glarus
Tel. 055 646 33 33

Graubünden

Kantonsspital Graubünden
Wund- und Stomaberatung
Loestr. 170, 7000 Chur
Tel. 081 256 62 69

Spital Davos AG
Promenade 4, 7270 Davos Platz
Tel. 081 414 85 37
Zürcher Höhenklinik
Klinikstr. 6, 7270 Davos-Clavadel
Tel. 081 414 43 65

Regionalspital Surselva
Spitalstr. 6, 7130 Ilanz
Tel. 081 926 51 11

Jura

Hôpital régional de Porrentruy
 Consultation de stomathérapie
 Site de Porrentruy, chemin de l'Hôpital 9
 2900 Porrentruy
 Tél. 032 465 60 49

Service d'aide et soins à domicile
 Grand Rue 47
 2735 Bévilard
 Tél. 032 492 70 20

Luzern

Hirslanden Klinik St. Anna
 Stomaberatung
 St. Anna-Str. 32, 6006 Luzern
 Tel. 041 208 34 76

Kantonsspital Luzern
 Spitalstr., 6000 Luzern 16
 Tel. 041 205 44 65

Schweizer Paraplegiker-Zentrum
 Stoma- u. Wundberatung
 G-A Zächstr. 1, 6207 Nottwil
 Tel. 041 939 53 54

Neuchâtel

Centre de stomathérapie, NOMAD
 Rue du Pont 25, 2300 La Chaux-de-Fonds
 (Magasin: 032 886 82 52)
 Tél. 032 886 82 50
 Mobile 079 744 52 86

Schaffhausen

Kantonsspital Schaffhausen
 Stomaberatung
 Geissbergstr. 81, 8200 Schaffhausen
 Tel. 052 634 87 06

Schwyz

AMEOS Spital Einsiedeln
 Wund- und Stomaberatung
 Spitalstr. 28, 8840 Einsiedeln

St. Gallen

Kantonsspital St. Gallen
 Stomaberatung/Wundzentrum
 Haus 03, Empfang 4
 Rorschacherstr. 95, 9007 St. Gallen
 Tel. 071 494 74 72

Spital Linth
 Gasterstr. 25, 8730 Uznach
 Tel. 055 285 41 11

Krebsliga Ostschweiz
 Stomaberatung
 Theresia Sonderer
 Flurhofstr. 7, 9000 St. Gallen
 Tel. 071 242 70 20 (mit Anrufbeantworter)

Spital Wil
 Stomaberatung
 Fürstenlandstr. 32, 9500 Wil
 Tel. 071 914 63 10

Rehazentrum Walenstadtberg
 Stoma-, Wund- u. Kontinenzberatung
 Chnoblisbühl 1, 8881 Walenstadtberg
 Tel. 081 736 21 31/30

Solothurn

Bürgerspital Solothurn
 Wund- und Stomaberatung
 Schöngrünstr. 42, 4500 Solothurn
 Tel. 032 627 35 76

Kantonsspital Olten
 Wund- und Stomaberatung
 Baslerstr. 150, 4600 Olten
 Tel. 062 311 51 17

Stomatherapie Solothurn
 Mobile Beratung Kanton Solothurn
 und Kanton Bern
 Tel. 079 352 36 43

Thurgau

Klinik St. Katharinental
Stomaberatung
8253 Diessenhofen
Tel. 052 631 64 40

Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstr. 5, 8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00

Klinik Schloss Mammern
Stomaberatung
Dr. A. O. Fleisch-Str. 3, 8265 Mammern
Tel. 052 742 11 11

Ticino

ORBV, Ospedale San Giovanni
Stomaterapia
Via Sologgio-ORBV, 6500 Bellinzona
Tel. 091 811 92 08

Ospedale Beata Vergine
6850 Mendrisio
Tel. 091 811 31 11

Ospedale La Carità
Servizio di stomaterapia
Via dell'Ospedale 1, 6600 Locarno
Tel. 091 811 44 91

Clinica Moncucco
Servizio di stomaterapia
Via Moncucco 10, 6903 Lugano
Tel. 091 960 81 11

Ospedale Civico, stomaterapia
Via Tesserete 46, 12 piano, 6900 Lugano
Tel. 091 811 67 92

Uri

Kantonsspital Uri
Spitalstr. 1, 6460 Altdorf/UR
Tel. 041 875 51 51

Valais / Wallis

Ligue valaisanne contre le cancer
Centre de stomathérapie
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
Tél. 027 322 99 74
Mobile 079 469 37 51

Hôpital de Sion
Centre de stomathérapie
Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion
Tél. 027 603 83 25

Krebsliga Wallis
Überlandstr. 14, 3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18

SZO / Standort Visp und Brig
Pflanzettastr. 8, 3930 Visp
Tél. 027 970 32 02

Vaud / Waadt

CHUV
Centre de stomathérapie
BH 06-175, 1011 Lausanne
Tél. 079 556 06 84

CMS Aubonne
Stomathérapie
Grand-Rue 10, 1170 Aubonne
Tél. 021 821 52 80
Mobile 079 159 37 25

CMS Avenches
Stomathérapie
Place de la Gare 10, 1580 Avenches
Tél. 026 676 90 00

CMS Moudon
Stomathérapie
Avenue de Cerjat 6, 1510 Moudon
Tél. 021 905 95 95

CMS Payerne
 Stomathérapie
 Rue des Rammes 11, 1530 Payerne
 Tél. 026 662 41 41
 Mobile 079 159 26 47

CMS Rennaz, Site de Rennaz
 Stomathérapie
 Route es Tilles 6/a, 1847 Rennaz
 Tél. 021 966 06 00
 Mobile 079 159 34 73 ou 69

Etablissement Hospitalier de la Côte EHC
 Hôpital de Morges
 Centre de stomathérapie
 Chemin du Crêt 2, 1110 Morges
 Tél. 021 804 29 00
 Mobile 079 172 86 56

Etablissement Hospitalier du Nord Vaudois
 ASPMAD Nord-Vaudois et eHnv
 Centre de stomathérapie
 Rue d'Entremonts 11, 1400 Yverdon-les-Bains
 Tél. 024 424 40 55
 Mobile 079 159 14 67

Hôpital Riviera-Chablais Vaud-Valais
 Centre hospitalier de Rennaz
 Stomathérapie
 Route du Vieux-Séquoia 20, 1847 Rennaz
 Tél. 058 773 21 12
 Mobile 079 190 77 75

Zürich

Privatklinik Bethanien
 Stomaberatung
 Toblerstr. 51, 8044 Zürich
 Tel. 043 268 72 20

Spital Limmattal
 Stomaberatung
 Urdorferstr. 100, 8952 Schlieren
 Tel. 044 733 24 19

Kantonsspital Winterthur
 Stomaberatungsstelle
 Brauerstr. 15, 8401 Winterthur
 Tel. 052 266 24 99

Stoma- und Kontinenz-Zentrum Zürich
 Rotbuchstr. 46, 8037 Zürich
 Tel. 058 404 36 46

Spital Zollikerberg
 Stoma- u. Wundberatung
 Trichtenhauserstr. 20, 8125 Zollikerberg/ZH
 Tel. 044 397 24 55

Stomaberatung
 Weingasse 2, 8303 Bassersdorf/ZH
 Tel. 044 836 79 86

Spitex Zentrum Uster
 Kontinenz- und Stomaberatung
 Wagerenstr. 20, 8610 Uster
 Tel. 044 905 70 80

Spitex-Zürich
 Witikonstr. 289, 8053 Zürich
 Tel. 058 404 47 47

Universitätsspital Zürich
 Stomaberatung Urologie
 Frauenklinikstr., H Nord1, 8091 Zürich
 Tel. 044 255 54 24

Universitätsspital Zürich
 Stomaberatung Viszeralchirurgie
 Rämistr. 100, Aufn C 301, 8091 Zürich
 Tel. 044 255 91 82



LeeAnne, utilisatrice CeraPlus™

Produits pour stomie CeraPlus™ – offrent sécurité et santé de la peau dès le premier jour

- Formulation avec des céramides :
protection innovante de la peau péristomiale
- Un ajustement flexible pour toutes les formes de corps :
les produits CeraPlus™* protègent contre les fuites
- Une combinaison unique de protection de la peau et
d'ajustement - le choix idéal dès le premier jour.

Plus d'informations sur www.hollister.ch

Avant d'utiliser le produit, assurez-vous de lire le mode d'emploi prévue, les contre-indications, les mises en garde et les précautions.

Hollister, le logo Hollister, CeraPlus et "Tout commence par une peau saine" sont des marques déposées de Hollister Incorporated. Toutes les autres marques déposées et droits d'auteur appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

© 2023 Hollister Incorporated.

* Contient la technologie Remois de Alcare Co., Ltd.



CeraPlus™
Produits pour stomie



Stomathérapie
Tout commence par une peau saine.

Nous livrons jusqu'à votre porte. Sauf si votre chien n'est pas d'accord.

Plus de 14'000 produits pour le soin des stomies, le soin des plaies, l'incontinence et la trachéostomie. Conseil et livraison gratuits. Une commande passée avant 17 h 00 est chez vous le lendemain. Et si c'est possible, nous facturons directement le tout à votre assurance.

publicare.ch



Nous sommes votre partenaire
pour le conseil et la fourniture de
dispositifs médicaux

 publicare