

... das Leben geht weiter.

Ratgeber für KolostomieträgerInnen



*Sicherheit
für Ihr
Selbst-
vertrauen*

Liebe Leserinnen und Leser!

„Das Leben geht weiter“ – gerade nach einer Stomaoperation soll Ihnen dieses Leitwort Mut machen zu einer aktiven Lebensführung. Unser Ratgeber macht Sie mit Ihrer neuen Situation vertraut und bietet Ihnen zahlreiche Informationen, Rat und Hilfe: Neben der Bereitstellung zuverlässiger Stomaprodukte für eine angenehme, diskrete und problemlose Versorgung haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, alles zu tun, um Ihnen bei der Verbesserung Ihrer Lebensqualität zu helfen.

Die Überzeugung, mehr zu tun als gute Produkte bereitzustellen, hat ihre Wurzeln in der Geschichte von Coloplast: Unser Unternehmen hat als Erstes überhaupt im Jahre 1958 den Prototyp des modernen Stomabeutels entwickelt, hergestellt und angeboten. Alle heute zur Verfügung stehenden Stomaprodukte basieren auf dieser Entwicklung von Coloplast. Daraus hat sich eine Kompetenz ergeben, die für uns Leidenschaft und Verantwortung zugleich verkörpert:

Leidenschaft, weil wir mit unseren qualitativ hochwertigen Produkten zur Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen einen entscheidenden Beitrag leisten können. Verantwortung, weil wir uns in der Pflicht sehen, durch die Arbeit an unseren Produkten immer bessere Versorgungs- und Trageeigenschaften zu entwickeln und mit neuen Produktideen innovative Versorgungsungen anzubieten.

Unser Engagement soll dazu beitragen, Ihre Lebensqualität als Stomaträger/-in* so weit irgend möglich an die eines gesunden Menschen anzugleichen.

Mit unseren Produkten, Services und mit Rat und Hilfe wollen wir dazu beitragen, dass Sie Ihr gewohntes Leben wieder aufnehmen können – denn Ihr Leben geht weiter!

Coloplast AG

* Alle Bezeichnungen beziehen sich ohne jeden Unterschied auf sowohl weibliche als auch männliche Personen. Um die Lesbarkeit zu vereinfachen, haben wir auf geschlechtsspezifische Doppelbezeichnungen verzichtet.

Inhalt

- 3 | Vorwort

- 6 | **Das Kolostoma**
- 7 | Aufbau und Funktionen des Darmes
- 9 | Das Kolostoma und seine Ursachen
- 10 | Verschiedene Formen des Kolostomas

- 14 | **Die Anlage Ihres Kolostomas**
- 15 | Die Operation
- 18 | Die Entlassung

- 20 | **Die Stomaversorgung**
- 21 | Die Auswahl der Versorgung
- 26 | Einteilige und zweiteilige Versorgung
- 28 | Zubehör

- 30 | **Sichere Stomaversorgung**
- 31 | Die Anpassung der Versorgung
- 33 | Der Wechsel der Versorgung
- 42 | Hautschutz
- 48 | Stomakomplikationen
- 52 | Die Rückverlegung
- 54 | Die Irrigation



60 | Ihr Leben mit Kolostoma

61 | ... und das Leben geht weiter!

61 | Ernährung

67 | Zurück im Beruf

68 | Kleidung

69 | Sport und Freizeit

72 | Reisen

74 | Partnerschaft und Sexualität

77 | Wie unterstützt Coloplast Sie?

79 | Regularien

79 | Rezeptierbarkeit und Erstattung der Versorgung

80 | Sozialrechtliche Fragen

82 | Hilfreiche Kontakte



Das Kolostoma

Um die Ursachen, die ein Stoma notwendig machen, besser verstehen zu können, stellen wir Ihnen hier kurz den Aufbau und die Funktion des Darmes vor.

Aufbau und Funktion des Darmes

Unser Verdauungstrakt besteht aus dem Mund, der Speiseröhre, dem Magen, dem Dünndarm, dem Dickdarm und dem Mastdarm.

Der Dünndarm (Ileum)

Im Mund und im Magen finden bereits erste Verdauungsvorgänge statt, und der vorverdaute Nahrungsbrei gelangt durch rhythmische Muskelkontraktion über den Zwölffingerdarm in den Dünndarm, der zwischen drei und fünf Meter lang ist.

Im Dünndarm wird die Nahrung dann mithilfe der Verdauungssäfte aus Gallenblase und Bauchspeicheldrüse in ihre kleinsten Bestandteile aufgespalten. Der Darm nimmt die gespaltenen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße auf. Die verwertbaren Stoffe werden von den Lymphen aufgenommen und zwecks Weiterverarbeitung zu den Körperzellen transportiert.

Die unverdaulichen Nahrungsreste wie z. B. Ballaststoffe werden durch die Bewegungen des Darmes weiter in den Dickdarm transportiert.

Der Dickdarm (Kolon)

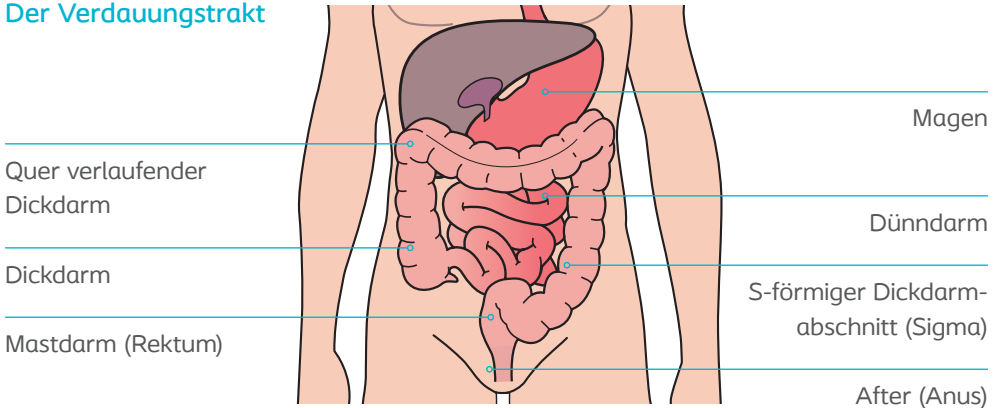
Der Dickdarm setzt sich aus fünf Teilen zusammen:

- › dem aufsteigenden Teil
- › dem quer verlaufenden Teil
- › dem absteigenden Teil
- › der s-förmigen Schlinge, die vor dem Mastdarm liegt

Sobald der Speisebrei in den Dickdarm gelangt, werden die unverdauten Nahrungsreste von zahlreichen, lebensnotwendigen Bakterien aufgenommen.

Zusätzlich entzieht der Dickdarm den unverdaulichen Nahrungsresten auf dem Weg in den Mastdarm das Wasser. Dieses wird anschliessend dem Blut zugeführt.

Der Verdauungstrakt



Der Mastdarm

Dieser letzte Teil des Dickdarmes, der Mastdarm (Rektum), endet als Analkanal am Darmausgang (Anus). Der Stuhl wird im Mastdarm gesammelt und ausgeschieden. Der Mastdarm dient als Reservoir für den Stuhl. Durch die Dehnung der Wand des Mastdarmes entsteht das typische Dranggefühl zur Darmentleerung. Mithilfe unserer Schliessmuskeln können wir den Zeitpunkt der Ausscheidung weitgehend selbst bestimmen.

Ob der Stuhl weich oder fest geformt ist (man nennt dies auch Konsistenz), hängt im Wesentlichen von unseren Ess- und Trinkgewohnheiten ab.

Bei einem künstlichen Darmausgang ist die Konsistenz des Stuhles auch davon abhängig, welcher Teil des Darmes nach aussen geleitet wurde. Hiervon hängen auch die Pflege sowie Versorgung eines künstlichen Darmausgangs ab (s. nachstehende Kapitel).

Beim Dickdarmausgang (Kolostoma) bleibt alles beim Alten: Die Konsistenz des Stuhles entspricht der Konsistenz vor der Operation.

Beim Dünndarmausgang (Ileostoma) dagegen fehlt die festigende Funktion des Dickdarmes, sodass breiiger bis flüssiger Stuhl ausgeschieden wird.

Das Kolostoma und seine Ursachen

Einen künstlichen Darmausgang nennt man Stoma. Das ist griechisch und bedeutet Mund oder Öffnung. Selten wird das Stoma auch als »Anus Praeter« bezeichnet. Das Stoma ist eine Ausleitung des Darms durch die Bauchdecke und kann entweder vorübergehend (temporär) oder dauerhaft (permanent) angelegt sein. Bei der künstlichen Ausleitung von Stuhl aus einem Teil des Dickdarms spricht man von einem Kolostoma, bei der Ausleitung durch einen Teil des Dünndarms von einem Ileostoma. Die künstliche Harnausscheidung wird Urostoma genannt. Mögliche Stomaformen sind rund oder oval.

Ein Kolostoma wird immer dann notwendig, wenn die normale Funktion des Dickdarmes eingeschränkt ist und bestimmte Darmabschnitte daher vorübergehend oder dauerhaft stillgelegt bzw. entfernt werden müssen.

Das Stoma hat dann die Funktion, die verloren gegangene Ausscheidungsfunktion über den After zu ersetzen. Sicherlich wird sich mit der Anlage eines Stomas einiges in Ihrem Leben

verändern. Bitte denken Sie jedoch daran, dass ein Stoma besonders dazu beiträgt, die Ursachen einer Krankheit oder Verletzung zu beseitigen.

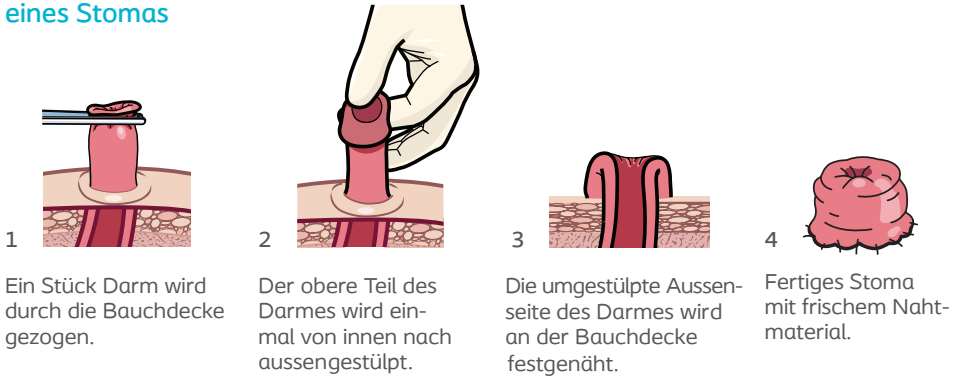
Welche Ursachen gibt es für ein Kolostoma?

Wenn im Dickdarmbereich bestimmte Darmabschnitte teilweise oder ganz stillgelegt werden müssen, wird ein Stoma angelegt. Ein Grund für ein Stoma kann zum Beispiel sein, dass ein Geschwür oder Verschluss verhindert, dass der Stuhl den Darm ungehindert passieren kann. Oder aber der natürliche Verschlussmechanismus am Anus funktioniert nicht mehr.

Weitere Gründe für ein Kolostoma können sein:

- › Tumore im Dickdarm
- › Tief sitzender Darmverschluss (Ileus)
- › Chronische entzündliche Erkrankung des Dickdarmes (Morbus Crohn/Colitis ulcerosa)
- › Darmdurchbruch (Perforation)
- › Strahlenschäden
- › Verletzungen, etc.

Die Anlage eines Stomas



Die verschiedenen Formen des Kolostomas

Von allen Stomaanlagen sind die Kolostomien am häufigsten. Die Kolostomie ist eine Ausleitung des Dickdarmes über die Bauchdecke.

Das Kolostoma wird meist nach der Entfernung des Afters mit der Schliessmuskulatur, des Mastdarmes und eines Teiles des Dickdarmes angelegt. Die stuhleindickende Funktion des Dickdarmes wird durch die Operation kaum oder gar nicht beeinträchtigt. Das bedeutet, dass die Konsistenz der Ausscheidungen aus dem Kolostoma auch nach der Operation wie gewohnt ist.

Stomaanlagen des Dickdarms können unterschiedliche Bezeichnungen haben; das ist abhängig davon, an welcher Stelle sie sich befinden:

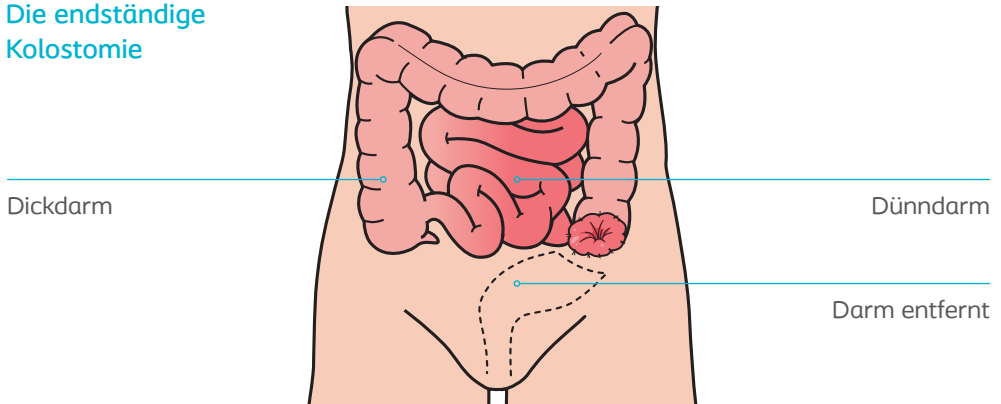
Transversostomie

Das Stoma befindet sich am quer verlaufenden Dickdarm (Colon transversum).

Sigmakolostomie

Das Stoma befindet sich am s-förmigen Teil des Dickdarmes (Sigma-Stoma).

Die endständige Kolostomie



Die endständige Kolostomie

Diese Stomaanlage befindet sich im linken Unterbauch und geht häufig mit der Entfernung des Mastdarmes, des Afters und Teilen des Dickdarmes einher. Da sie sich meist im s-förmigen Teil des Dickdarms befindet, wird sie auch Sigmakolostomie genannt.

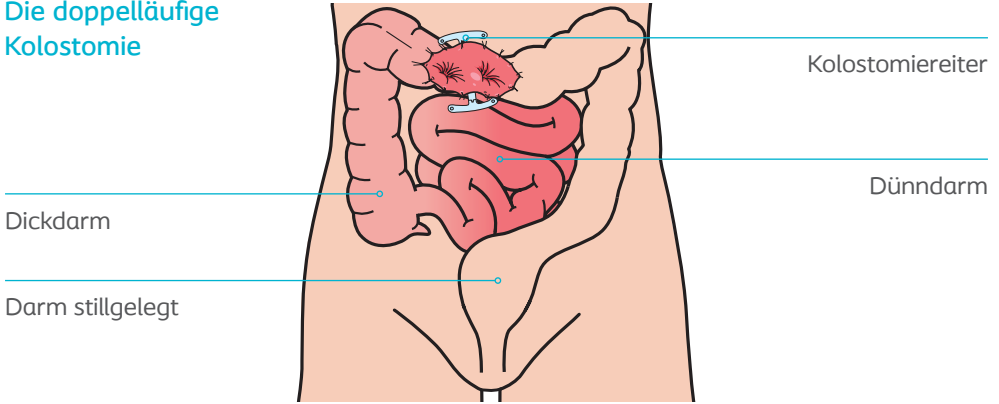
Hierbei handelt es sich oftmals um ein permanentes Stoma, das nicht mehr zurückverlegt wird.

Stomaanlagen nach Hartmann

Bei einigen Krankheitsbildern kann das Stoma auch vorübergehend (temporär) sein, um den betroffenen Darmabschnitt zeitweilig zu entlasten. Mastdarm und Schliessmuskel bleiben dann erhalten.

Da bei diesen Formen des Kolostomas nahezu der gesamte Dickdarm erhalten bleibt, ist die Stuhlbeschaffenheit in der Regel wie vor der Operation.

Die doppeläufige Kolostomie



Die doppeläufige Kolostomie*

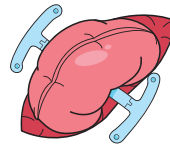
Bei der doppeläufigen Kolostomie wird eine Schlinge des Dickdarmes vor die Bauchhaut gezogen und geöffnet. So entsteht ein Stoma mit zwei Öffnungen. Ein Darmteil führt zum Stoma hin, der andere Darmteil führt vom Stoma weg.

So wird der Darmabschnitt, der vom Stoma wegführt, entlastet. Denn der grössere Teil der Ausscheidungen passiert diesen Teil nicht mehr.

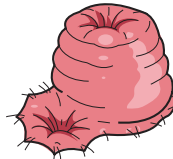
Das Stoma wird für die ersten Tage nach der Operation mit einem sogenannten Reiter fixiert. Diese Stomaart ist in der Regel vorübergehend.

In der Regel werden doppeläufige Kolostomien im quer verlaufenden Teil des Dickdarms angelegt.

Anlage des doppeläufigen Stomas



Die Darmschlinge wird über Hautniveau mit einem Reiter fixiert.



Doppeläufige Kolostomie nach Entfernung des Reiters

* Die Methode unter Verwendung eines Reiters sei hier der Vollständigkeit halber erwähnt. Die Operationstechnik variiert je nach Gesundheitseinrichtung.



Die Rückverlegung

Ein vorübergehendes (temporäres) Stoma kann nach einigen Wochen in einer weiteren Operation zurückverlegt werden.

Sie spüren weiterhin das übliche Dranggefühl und können auf der Toilette kleine Stuhlmengen über den After ausscheiden. Dieser Stuhl ist meistens dünnflüssig und mit Schleim vermischt. Das ist völlig normal.

Der Darmabschnitt, der den Nahrungsresten Wasser entziehen kann, ist anschliessend also kleiner. Aus diesem Grund sind hier die Ausscheidungen eher von breiiger Konsistenz.

Immer die richtige Wahl

Speziell abgestimmte Produkte helfen Ihnen, Ihr Stoma angenehm und sicher zu versorgen. Wir bieten Ihnen für jedes Stoma das richtige Produkt. Weitere Informationen, s. Seite 21 ff.



Die Anlage Ihres Kolostomas

Ein neuer Lebensabschnitt. Vorbereitung und Verlauf einer Stomaoperation.

Vor der Operation

Sicherlich sind Sie im ersten Moment, wenn Sie erfahren, dass Sie ein Stoma bekommen, sehr beunruhigt und haben viele Fragen. Doch vor der Operation findet in der Regel ein Aufklärungsgespräch in einer ruhigen Umgebung statt.

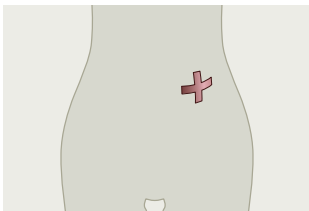
Hierbei werden Sie von Ihrer medizinischen Fachkraft ausführlich über Ihre Erkrankung, über mögliche Therapiemaßnahmen und die bevorstehende Operation aufgeklärt. Sicher wird dieser Eingriff einiges in Ihrem Leben verändern und Sie müssen sich erst daran gewöhnen. Doch vorrangig wird das Stoma dazu beitragen, Ihre Lebensqualität zu erhalten.

Stomamarkierung

Ein wichtiger Bestandteil ist die sogenannte Stomamarkierung. Das heißt, dass bereits vor der Operation festgelegt wird, an welcher Stelle das Stoma am besten platziert wird. Die Markierung erfolgt im Stehen, im Liegen, im Sitzen und als Tipp auch, wenn sie etwas vom Boden aufheben. So sind die meisten Alltagsbewegungen berücksichtigt und es kommt bei der späteren Versorgung nicht zu Komplikationen, wenn das Stoma z. B. in einer Bauchfalte liegen würde.

Wichtig ist, dass Sie das Stoma gut einsehen können, damit Sie Ihre Versorgung später problemlos selber anbringen können.

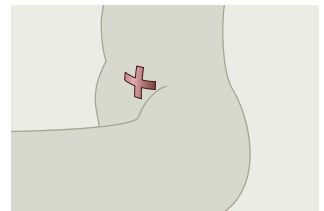
Stomamarkierungen – unterschiedliche Positionen



Im Liegen



Im Stehen



Im Sitzen



Nach der Operation

Nach der Operation wird ihr Stuhl nun durch das Stoma und nicht mehr durch den Anus ausgeschieden. Im Gegensatz zum Anus hat das Stoma keinen Schliessmuskel, sodass Sie keine Kontrolle über Ihre Ausscheidungen haben. Daher benötigen Sie einen Kolostomiebeutel um die Ausscheidungen aufzufangen.

In den ersten Tagen nach der Operation haben Sie eine sogenannte postoperative Erstversorgung. Diese ist wesentlich grösser als Ihre spätere Kolostomieversorgung, die viel diskreter und komfortabler sein wird.

Gemeinsam mit Ihrer Stomapflegefachkraft finden Sie rechtzeitig vor der Entlassung aus der Klinik, die für Sie passende Stomaversorgung.

Das Stoma wird wahrscheinlich noch von der Operation geschwollen sein, diese Schwellung wird aber in den folgenden Wochen abklingen und der Durchmesser des Stomas wird noch zurückgehen. Haben Sie eine doppel-läufige Stomaanlage, so werden Sie eventuell auch noch einen sogenannten Reiter zur Fixierung des Stomas auf der Bauchdecke haben. Dieser wird ca. 10 Tage nach Operation wieder entfernt.



In den ersten Tagen nach der Operation wird das Stoma und die stomaumgebende Haut aufmerksam beobachtet werden. Ihr Stoma kann sofort aktiv sein, es kann aber auch einige Tage dauern bis Ihr Stoma beginnt, Stuhl auszuscheiden. Die ersten Ausscheidungen nach der Operation können einen strengen Geruch haben und von eher dünnflüssiger Konsistenz sein.

Dies wird sich nach einer Weile und wenn Sie wieder »normale« Essensgewohnheiten aufgenommen haben, legen. In der Klinik wird dies genau beobachtet.

TIPP

In der ersten Zeit können Sie zur Inspektion Ihres Stomas einen geschlossenen Beutel mit Sichtfenster verwenden. So haben Sie Ihr Stoma und die Ausscheidungen immer im Blick.

Bei anfänglicher sehr dünnflüssiger Konsistenz der Ausscheidungen kann es ratsam sein, zunächst einen Ausstreifbeutel zu verwenden - vertrauen Sie hier auf die Betreuung durch Ihre medizinische Fachkraft.

Die Entlassung – Einstieg in den Alltag

Sehen Sie Ihrem Entlassungstag mit gemischten Gefühlen entgegen? Mit etwas Zeit, Ruhe und Routine werden Sie den Einstieg in Ihren Alltag wieder aufnehmen. Einerseits wollen Sie gern nach Hause, andererseits möchten Sie die Sicherheit der Klinik ungern verlassen. Vielleicht haben Sie die Stomaversorgung in der Klinik schon selbst gewechselt oder dem Pflegepersonal zugeschaut. Und nun sollen Sie das zu Hause ohne fremde Hilfe tun? Keine Angst, Sie werden es schaffen! In der ersten Zeit können Sie zur Inspektion Ihres Stomas einen geschlossenen Beutel mit Sichtfenster verwenden. So haben Sie Ihr Stoma und die Ausscheidungen immer im Blick.

Zeit und Ruhe

Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe – für alles. Nicht nur Ihr Körper, sondern auch Ihre Seele braucht Zeit, um sich zu erholen. Auch für Sie werden die Handgriffe, die im Moment schwierig erscheinen, ganz schnell zur Routine. Versuchen Sie nicht, alles an einem Tag zu erreichen. Sie werden schnell feststellen, dass Sie wieder unbesorgt am gesellschaftlichen Leben teilhaben können – niemand wird Ihr Stoma riechen oder bemerken.



TIPP

Damit Sie auch zu Hause gut versorgt sind, fragen Sie bereits in der Klinik nach einem Kontakt zu einem Nachversorger (Bandagisten, Sanitätsfachhandel) in Ihrer Nähe.



Nachsorge

Sie werden sicherlich regelmässig Ihre medizinische Fachkraft aufsuchen – und das sollten Sie nicht nur, um sich Ihre Pflege- und Versorgungsartikel rezeptieren zu lassen. Nach jeder grossen Operation, insbesondere wenn die Operation wegen einer bösartigen Erkrankung durchgeführt wurde, ist eine ständige Kontrolle wichtig. Dazu sind Nachsorgepläne entwickelt worden, die Ihnen von Ihrer medizinischen Fachkraft ausführlich erklärt werden. Sehen Sie diese Kontrolluntersuchungen als Vorsorgeuntersuchungen an, die für Sie von grossem Nutzen sind.

Fragen Sie Ihre medizinische Fachkraft auch gern, wie Sie sich am besten auf die Untersuchungen am Darm vorbereiten können. Denn speziell bei Untersuchungen des Darmes mit Kontrastmittel kann es zu Durchfällen kommen. Dies geschieht besonders dann, wenn Sie wasserlösliches Kontrastmittel trinken müssen. Nehmen Sie aus diesem Grund immer eine Ersatzversorgung mit, am besten einen grossen Kolostomiebeutel. Dies ist auch ratsam, wenn Sie eine Irrigation durchführen (siehe Seite 54 ff).



Die Stomaversorgung

Schön, dass es heute viele Möglichkeiten gibt, Ihr Stoma diskret und einfach zu versorgen.

Die Auswahl der Versorgung

Jeder Mensch hat individuelle Ansprüche, auch bei seinem Stoma. Deshalb ist es oft schwierig, aus dem grossen Angebot das richtige für sich herauszufinden. Wichtig ist jedoch, dass Sie eine Kolostomieversorgung auswählen, mit der Sie sich wohlfühlen. Sie benötigen einen geschlossenen Beutel, unabhängig davon, ob Sie sich für ein einteiliges oder für ein zweiteiliges Versorgungssystem entscheiden.

Die Beschaffenheit des Stuhles wird einige Wochen nach der Operation wieder so sein wie vorher – besonders dann, wenn Sie Ihre alten Ernährungsgewohnheiten beibehalten. Das heisst, Sie haben in der Regel normalen bis dickbreiigen Stuhl. Haben Sie vor der Operation häufig unter Verstopfung oder Durchfall gelitten, wird sich das jetzt kaum ändern. Die Ursachen sollten Sie von einer medizinischen Fachkraft abklären lassen.

Folgende Kriterien sollten Sie bei der Auswahl Ihrer Versorgung berücksichtigen:

- › Position des Stomas (z. B. auf der Bauchdecke oder in einer Hautfalte)
- › Umgebung des Stomas: eben, nach innen gewölbt, nach aussen gewölbt
- › Ihre Kleidungsgehnheiten
- › Ihre Hautbeschaffenheit
- › Beweglichkeit Ihrer Finger oder andere gesundheitliche Einschränkungen

Aufbau einer Kolostomieversorgung

Der Hautschutz

Die Basis jeder Stomaversorgung ist der Hautschutz. Er befindet sich bei der einteiligen Versorgung direkt am Beutel, bei der zweiteiligen Versorgung handelt es sich um die sogenannte Basisplatte. Die Aufgabe des Hautschutzes ist es, die stomaumgebende Haut vor den Ausscheidungen des Stomas zu schützen, indem er für die sichere Haftung Ihrer Versorgung und für die Abdichtung der stomaumgebenden Haut vor den Ausscheidungen sorgt. Das Hautschutzmaterial besteht aus sanft haftenden und hautschonenden Komponenten.

Es gibt drei verschiedene Formtypen beim Hautschutz. Die Form Ihrer Stomaumgebung und die Position Ihrer Stomaöffnung ist entscheidend welche Hautschutzform für Sie geeignet ist.

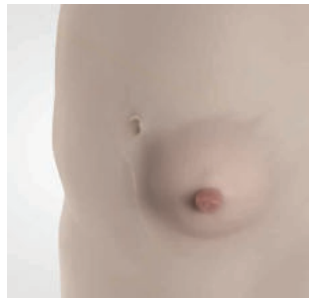
Stomaumgebung: nach innen gewölbt

Sollte sich Ihr Stoma in einer Mulde, Hautfalte oder Narbe befinden oder sich unter die Haut zurück gezogen haben, ist die Anwendung eines gewölbten Hautschutzes (Konvex) sinnvoll. Dadurch wird das Risiko minimiert, dass Undichtigkeiten (Leckagen) entstehen.

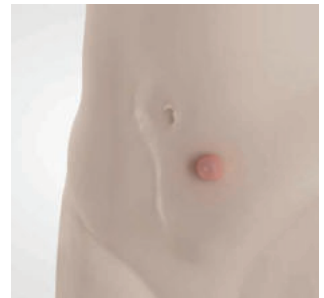
Körperformen



Nach innen gewölbte Stomaumgebung



Nach aussen gewölbte Stomaumgebung



Ebenmässige Stomaumgebung

Den gewölbten Hautschutz gibt es in drei Formen (Konvex, Konvex Light und Konvex Light Soft) um unterschiedlichsten Bedürfnissen gerecht zu werden.

Stomaumgebung: nach aussen gewölbt

Die Stomaumgebung erhebt sich vom Unterbauch und bildet einen Hügel, z. B. bei einer Hernie oder bei Adipositas.

Ist Ihr Stoma dabei über oder auf Hautniveau, so ist in der Regel eine konkave Stomaversorgung am besten geeignet.

Stomaumgebung: ebenmässig

Der Bauch um Ihr Stoma ist gleichmässig und Ihr Stoma ist über Hautniveau, dann ist eine plane (flache) Basisplatte oder Hautschutz das richtige für Sie. Scheuen Sie sich nicht, eine Stomapflegefachkraft um Rat zu fragen, welche der vielen Versorgungsmöglichkeiten die für Sie passende ist.

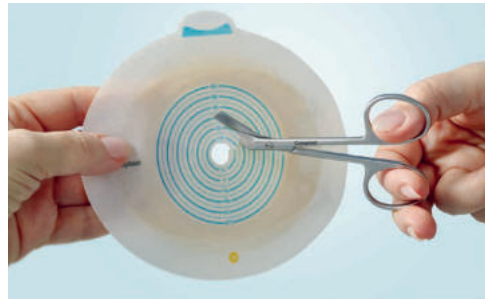
Wir helfen Ihnen gerne weiter – nutzen Sie unser kostenfreies Service-Telefon **0800 777 070**

Alternativ können Sie für eine erste Auswahl der passenden Stomaversorgung »Mein Stomabauchcheck« nutzen: www.coloplast.ch/bodycheck

Basisplatten



SenSura® Mio: der Hautschutz mit optimalem Tragekomfort, in Plan, Konvex und Konkav.



Die Basisplatte wird auf die richtige Grösse zugeschnitten.

Aufbau eines Kolostomiebeutels am Beispiel SenSura® Mio

SenSura® Mio Hautschutz

Der elastische SenSura® Mio Hautschutz besteht aus zwei Schichten:

Obere Schicht – stark schützend

Die obere, helle Schicht sorgt für sichere Haftung und schützt die untere Schicht vor den Ausscheidungen des Stomas.

Untere Schicht – sanft und saugfähig

Die untere, dunklere Schicht ist besonders hautfreundlich und sorgt für optimale Feuchtigkeitsaufnahme.

Abziehlasche

Die deutlich sichtbare Abziehlasche ermöglicht Ihnen das einfache Entfernen der Schutzfolie.

Ringfilter

Der Filter aus Aktivkohle ist eingebettet in einen Vorfilter in Ringform und so besonders gut geschützt. Der Filter sorgt für eine geruchsneutrale Ausleitung der Darmgase.

Ausschneidehilfe

Die praktische Ausschneidehilfe mit vorgezeichneten Masseinheiten erleichtert das Zuschneiden des Hautschutzes oder der Basisplatte.

Lichtgrauer Textilstoff

Die Beutel aus der SenSura® Mio Serie sind einzigartig, da sie mit einem Textilstoff ummantelt sind, der sich besonders gut auf der Haut anfühlt. Somit hat die Stomaversorgung den Charakter eines Kleidungsstückes und durch den lichtgrauen Farbton fällt die Versorgung selbst unter heller Kleidung nicht auf. Durch den wasserabweisenden Stoff wird die Versorgung nach dem Baden oder Duschen schnell wieder trocken.





Ringfilter (Aktivkohle)

Ausschneidehilfe

SenSura® Mio Hautschutz
2-Schicht-Hautschutz



obere Schicht



untere Schicht



Abziehlasche

Lichtgrauer
Textilstoff



Sie können zwischen ein- und zweiteiligen Versorgungssystemen und verschiedenen Beutelgrößen wählen.

EINTEILIGE VERSORGUNG

Kolostomiebeutel



SenSura® Mio plan

ZWEITEILIGE VERSORGUNG

Kolostomiebeutel + Basisplatte



SenSura® Mio Click

SenSura® Mio Flex

Einteilige und zweiteilige Stomaversorgung

Welches Versorgungssystem passt am besten zu Ihnen? Lernen Sie die Vorteile der verschiedenen Systeme kennen und finden Sie Ihre persönliche Lösung.

Die einteilige Stomaversorgung

Bei einem einteiligen System befindet sich der Hautschutz am Beutel. Die Beutelfolie ist also direkt mit dem Hautschutz verschweisst. Deswegen ist diese Versorgung in sich sehr flach und flexibel und bietet ein hohes Mass an Tragekomfort. Diese Versorgungsvariante ist sehr hygienisch, da bei einem Versorgungswechsel der Beutel komplett entfernt und nach der Reinigung des Stomas ein neuer angelegt wird.

Empfehlung: wechseln Sie den geschlossenen Beutel ca. 2–3-mal täglich bzw. nach Bedarf in Abhängigkeit von Ihrem Stuhlgang.

Bei zu häufigem Wechsel, kann die Haut strapaziert werden.

Die zweiteilige Stomaversorgung

Das zweiteilige System besteht aus einer Basisplatte aus Hautschutzmaterial und einem geschlossenen Auffangbeutel. Sie können zwischen einer Rastring- und einer Klebeverbindung wählen. Bei beiden Systemen können Sie sicher sein, dass der Beutel fest auf der Basisplatte sitzt und sich nicht ablöst.

Wichtig ist, dass die Ringgröße der Beutel stets zur Basisplatte passt. Die Basisplatte verbleibt in der Regel 2–3 Tage lang auf der Haut, während Sie den Beutel je nach Bedarf zwischen durch schnell und einfach wechseln.



SenSura® Mio Click mit Rastringverbindung



SenSura® Mio Flex mit Klebeverbindung

Die Rastringverbindung

Bei den Versorgungen mit Rastringverschluss befindet sich der Verschlussring mit Klickverschluss am Beutel. Sie können dabei den Beutel in die für Sie günstigste Position drehen, bevor Sie ihn fest verschliessen.

Der Klickverschluss am Verschlussring lässt sich erst schliessen, wenn der Beutel richtig auf der Basisplatte eingerastet ist. Ein deutlich hörbares „Klicken“ zeigt Ihnen an, dass Beutel und Platte fest miteinander verbunden sind.

Zweiteilige Stomaversorgungen mit Rastringverbindungen gibt es in den folgenden Serien:

- › **SenSura® Mio Click**
- › **SenSura® Click**
- › **Assura®**

Die Klebeverbindung

Bei den zweiteiligen Versorgungen mit Klebeverbindung wird der Beutel einfach auf die Basisplatte geklebt. Dabei verfügt die Basisplatte über eine flexible, glatte Haftzone, auf die der selbstklebende Hafring des Beutels ganz einfach fest aufgeklebt werden kann. Beutel und Basisplatte ergeben so eine Einheit.

Zweiteilige Stomaversorgungen mit Klebeverbindung gibt es in den folgenden Serien:

- › **SenSura® Mio Flex**
- › **SenSura® Flex**

Das Zubehör

Die Stomakappe

Wenn Sie einmal für eine gewisse Zeit eine diskrete Versorgung ohne Beutel wünschen oder falls Sie die Irrigationmethode anwenden, können Sie die Assura® Minikappe einsetzen (s. Seite 54ff). Die Minikappe ist mit einer saugfähigen Einlage zur Sekretaufnahme und einem vor Feuchtigkeit geschützten Aktivkohlefilter ausgestattet. Sie bietet Ihnen Komfort und Diskretion zum Beispiel beim Sport, in der Sauna oder bei entspannten Stunden zu zweit.

Die Assura® Stomakappe gibt es als einteilige Versorgung zum Ausschneiden oder auch als zweiteilige Versorgung in Kombination mit der SenSura® oder Assura® Basisplatte.



Assura® Stomakappe, einteilig und zweiteilig



Sichere Stomaversorgung

Wichtig ist vor allem eine exakte Anpassung des Hautschutzes. Worauf Sie ausserdem achten müssen, erfahren Sie hier.

Die Anpassung der Versorgung

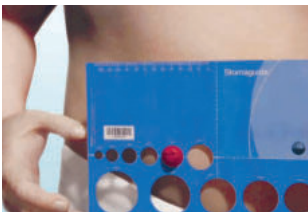
Der erste und wichtigste Grundsatz ist: Die Öffnung des Hautschutzes muss genau mit dem Stoma abschliessen.

Ist die Öffnung grösser als Ihr Stoma, kann es schnell zu Unterwanderungen des Hautschutzes durch die Ausscheidungen kommen. Diese Unterwanderungen können die Versorgung beschädigen, zu Undichtigkeiten (Leckagen) führen sowie starke Hautreizungen verursachen. Ermitteln Sie also mit einer Messschablone den exakten Durchmesser Ihres Stomas. Wenn Sie die Hautschutzöffnung immer exakt Ihrer Stomagrösse und -form anpassen, werden Sie in der Regel keine Probleme mit Hautreizungen haben.

Ist Ihr Stoma oval geformt, brauchen Sie eine Versorgung, die Sie entsprechend Ihrer Stomaform und -grösse ausschneiden können. Hierfür schneiden Sie sich am besten selbst eine Schablone zurecht. Ihre Stomapflegefachkraft wird Ihnen dabei gern behilflich sein.

ACHTUNG

Ihr Stoma wird nach der Operation etwas kleiner. Das ist ganz normal. Denken Sie daran, dass Sie die Öffnung Ihres Hautschutzes an die neue Grösse anpassen. Beispiel: Sie werden mit einer Hautschutzöffnung von 30 mm Durchmesser aus der Klinik entlassen. Nach ungefähr 4 Wochen wird Ihnen wahrscheinlich die Grösse 25 mm reichen.



Anwendung der Messschablone

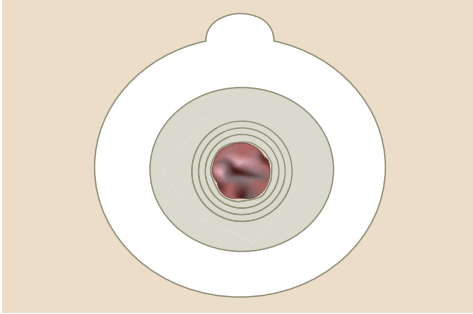


Ermitteln des Stomadurchmessers

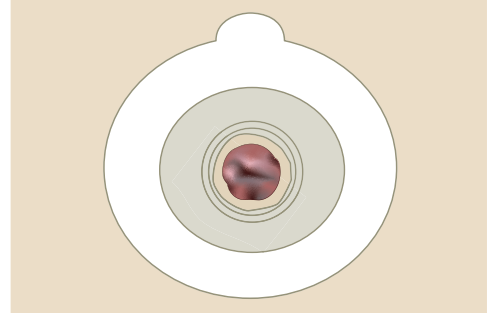


Übertragung auf die Ausschneidehilfe

Der Hautschutz Richtige Anwendung



Richtiger Sitz der Versorgung



Falscher Sitz der Versorgung

Ist Ihr Stoma kreisrund, können Sie jederzeit Beutel mit vorgestanzter Hautschutzöffnung benutzen. Durch Hautfalten oder Narben kann ein Stoma auch tiefer als gewöhnlich liegen. Eine plane (= flache) Versorgung kann sich dieser Situation nicht so gut anpassen. Darum gibt es leicht gewölbte (konvex light) und stärker gewölbte (konvexe) Versorgungen (ein- und zweiteilig), die in solchen Fällen rund um das Stoma besser abschliessen.

ACHTUNG

Denken Sie immer daran, dass Ihre stomaumgebende Haut vom Hautschutz abgedeckt ist, damit die Haut nicht mit Ausscheidungen in Kontakt kommt um Hautirritationen zu vermeiden. Achten Sie aber auch darauf, dass das Loch nicht zu klein ist und das Stoma einschneidet.

TIPPS

Damit Sie bei einer einteiligen Versorgung nicht versehentlich ein Loch in die Folie des Beutels schneiden, ziehen Sie diese vor dem Zuschneiden vom Hautschutz weg.

Zusätzliche Sicherheit können Sie mit einem Gürtel erhalten, da der Hautschutz noch stärker angedrückt wird.

Der Wechsel der Versorgung

Lernen Sie Schritt für Schritt den richtigen Versorgungswechsel. Sie werden sehen, schon bald gehört dieser Ablauf zu Ihrer täglichen Routine.

Wann wechsel ich die Versorgung am besten?

Wenn Sie sich erst einmal an Ihr Stoma gewöhnt haben, werden Sie feststellen, dass es möglicherweise zu bestimmten Zeitpunkten am Tag aktiver ist, z.B. nach der Einnahme einer Mahlzeit. Nehmen Sie sich den Beutelwechsel also am besten zu einem eher ruhigen Zeitpunkt vor, z. B. am frühen Morgen.

Vorbereitung

Ihren Beutel wechseln Sie je nach Bedarf, in der Regel jedoch einmal täglich bzw. wenn der Filter erschöpft ist. Es ist sehr wichtig, die stomaumgebende Haut vor den Ausscheidungen zu schützen, da diese einen hohen Anteil an Enzymen enthalten, die sehr aggressiv zur Haut sind. Die stomaumgebende Haut muss daher sauber gehalten und vor dem Stuhl geschützt werden.

Das Kolostoma produziert in der Regel ein- bis dreimal am Tag Stuhlgang von fester Konsistenz. Nach einiger Zeit werden Sie eventuell Ihren persönlichen Rythmus herausgefunden haben.

Wählen Sie sich einen Ort aus, an dem Sie den Versorgungswechsel am besten durchführen können; in der Regel ist dies das Badezimmer.

Bevor Sie mit dem Versorgungswechsel beginnen, legen Sie alle Utensilien, die Sie benötigen, bereit:

- › 4 Mull- oder Vlieskompressen
- › eine neue Versorgung (ein- oder zweiteilig) mit exakt ausgeschnittener Öffnung
- › einen Spiegel (falls Sie Ihr Stoma nicht sehen können)
- › einen Entsorgungsbeutel
- › evtl. Pflasterlöser und Rasierer
- › bei Bedarf: Paste, Modellierstreifen oder Ringe



Das richtige Entfernen der Versorgung

- ① Wenn möglich führen Sie den Versorgungswechsel im Stehen am Waschbecken durch.
- ② Um eine Verschmutzung Ihrer Kleidung zu vermeiden, können Sie einen Entsorgungsbeutel in den Hosensbund klemmen.
- ③ Machen Sie die Körperstelle für den Wechsel von der Kleidung frei. Nützliche Helfer sind unsere Kleidungsclips (siehe Seite 77).
- ④ Entfernen Sie zunächst sanft und ohne stark zu reißen die alte Versorgung von oben nach unten. Lösen Sie die Klebefläche am oberen Rand und üben Sie mit der anderen Hand Gegendruck auf die Haut aus, denn so ist die Hautreizung am geringsten.
- ⑤ Bereitet Ihnen das Abziehen der Versorgung Schmerzen, können Sie die Versorgung mit dem Pflasterentferner-Spray schmerzfrei ablösen.
- ⑥ Zur Entsorgung eignet sich am besten eine kleine Mülltüte, in die Sie die alte Versorgung und die gebrauchten Kompressen werfen.
- ⑦ Entsorgen Sie die Versorgung in den geöffneten Entsorgungsbeutel. Bitte nicht in die Toilette werfen.
- ⑧ Knoten Sie die Tüte zu und werfen Sie sie in die Mülltonne.



TIPPS

Klappen Sie bei einer einteiligen Versorgung den Hautschutz vor dem Wegwerfen noch einmal zusammen, dann können keine Rückstände aus dem Beutel austreten.

Wenn Sie ein Brennen verspüren oder falls Sie Juckreiz/Schmerzen auf der Haut haben, muss Ihre Versorgung gewechselt werden.

Die korrekte Reinigung des Stomas

Bevor Sie die neue Versorgung aufbringen, müssen Sie Ihr Stoma und die stomaumgebende Haut gründlich reinigen. Grundsätzlich reichen Wasser und Kompressen zum Säubern aus. Am besten eignen sich 10 x 10 cm grosse Kompressen.

Nehmen Sie:

- › 2 Kompressen mit Wasser angefeuchtet
- › 2 trockene Kompressen, um die Stomaumgebung abzutrocknen

Nehmen Sie eine Kompresse mit Wasser, um das Stoma und die stomaumgebende Haut (peristomale Haut) zu säubern. Reinigen Sie dabei mit sanft kreisenden Bewegungen immer von aussen nach innen zum Stoma hin! So vermeiden Sie, dass Stuhl auf die umliegende Haut verteilt wird.

Ist die stomaumgebende Haut mit Stuhl verunreinigt, ist dies ein Zeichen dafür, dass die Ausscheidung den Hautschutz unterwandert hat. Prüfen Sie bitte Ihre Lochgrösse (s. Abschnitt „Die Anpassung der Versorgung“).

Scheuen Sie sich nicht, beim Reinigen über die rosafarbene Schleimhaut des Stomas zu wischen. Es tut nicht weh, denn die Schleimhaut hat keine Nervenenden und ist damit schmerzunempfindlich. Feuchten Sie ein bis zwei Kompressen nur mit Wasser an und wischen damit über die stomaumgebende Haut. Danach trocknen Sie die Haut mit den trockenen Kompressen sorgfältig ab.

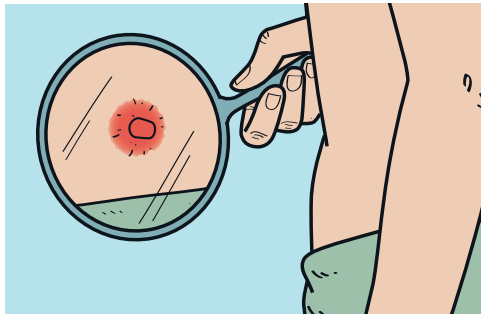
Manchmal blutet die Stomaschleimhaut bei der Reinigung. Dies ist aber meistens kein Grund zur Sorge, denn die Blutung ist in der Regel harmlos. Um die Blutung zu stoppen, nehmen Sie einfach eine feuchte, kalte Kompresse und drücken Sie diese sanft auf die Schleimhaut. In der Regel stoppt die Blutung sofort oder nach kurzer Zeit.

Halten die Blutungen länger an oder treten sie häufiger auf, gehen Sie bitte zu Ihrer medizinischen Fachkraft. Sie wird den Grund für die Blutungen feststellen und Ihnen mit den geeigneten Massnahmen helfen.

Das Anlegen der Versorgung



Anlegen der Basisplatte



Zum besseren Einsehen des Stomas können Sie einen kleinen Taschenspiegel nehmen.

- ① Entfernen Sie die Schutzfolie der Versorgung.
- ② Kreisen Sie noch einmal mit dem Finger um das (ausgeschnittene) Loch, um scharfe Kanten zu vermeiden.
- ③ Achten Sie darauf, dass Ihre Haut ganz trocken ist.
- ④ Legen Sie die neue Versorgung an, indem Sie mit einer Hand den Bauch nach oben straff ziehen und mit der anderen Hand von unten kommend die Versorgung fest andrücken.
- ⑤ Achten Sie darauf, dass der Hautschutz faltenfrei und das Stoma vom Hautschutz dicht umschlossen ist.
- ⑥ Denken Sie daran, das Hautschutzmaterial gut anzumodellieren.
- ⑦ Bei einer zweiteiligen Versorgung überprüfen Sie durch leichtes Ziehen am Beutel, ob dieser sicher auf der Basisplatte aufgebracht ist.
- ⑧ Zusätzliche Sicherheit erreichen Sie, wenn Sie zur besseren Abdichtung Ihrer Versorgung eine Paste, modellierbare Ringe oder Modellierstreifen verwenden.



Brava® Schutzcreme



Brava® Hautreinigungstuch

ACHTUNG

Auf feuchter und fettiger Haut hält die Versorgung nicht optimal! Bevor Sie die neue Versorgung anbringen, werfen Sie einen prüfenden Blick auf Stoma und umgebende Haut.

Bemerken Sie irgendwelche Veränderungen, informieren Sie Ihre Stomapflegefachkraft oder Ihre medizinische Fachkraft.

TIPPS

Damit die Versorgung noch besser haftet, können Sie diese vor dem Anlegen mit den Händen oder im Hosenbund aufwärmen.

Haben Sie Haare im Haftbereich der Stomaversorgung, sollten Sie diese vor dem Anlegen der neuen Versorgung abrasieren (siehe Seite 39).

Leiden Sie unter bereits beanspruchter und irritierter Haut, können Sie zum Schutz und zur Regeneration die Brava® Schutzcreme anwenden. Sie ist fettfrei und pH-neutral und kann daher sparsam aufgetragen, auch unter einer Stomaversorgung angewendet werden.

Sollte Ihre Versorgung zu stark oder zu schwach auf der Haut haften, können Sie zum Ausgleich den Brava® Hautschutzfilm anbringen. Dieser reguliert die Haftung der Versorgung. Bitte achten Sie darauf, dass der Schutzfilm nicht auf bereits bestehenden Hautreizungen oder Irritationen angewendet wird.

Warten Sie mit dem Wechseln des Beutels nicht, bis dieser ganz voll ist, damit er nicht zu schwer wird.

Für unterwegs gibt es aus der Brava® Hautpflegeserie einzeln abgepackte Reinigungstücher, die Wasser ersetzen.



Baden und Duschen mit Versorgung

Baden und Duschen ist mit, aber auch ohne Beutel möglich. Falls Sie mit der Versorgung baden möchten, haftet diese auch währenddessen sicher.

Und keine Angst beim Baden ohne Versorgung: Das Wasser kann nicht in Ihr Stoma eindringen.

TIPP

Verwenden Sie keine Badeöle, da die Versorgung anschliessend nicht mehr auf der Haut haftet.

Was Sie nicht tun sollten

- › Waschlappen und Schwämme zum Reinigen verwenden – es können sich Bakterien ansammeln.
- › Zellstoff oder Ähnliches verwenden, da kleine Fussel auf der Haut zurückbleiben können.
- › Elektro- oder Mehrwegrasierer verwenden.
- › Enthaarungscreme verwenden (aufgrund der hohen Allergiegefahr).
- › Lotions, Cremes oder Salben verwenden, da diese die Haftung der Versorgung beeinträchtigen. Verwenden Sie nur solche Cremes, die auch speziell für den Einsatz bei Stomapatienten entwickelt worden sind.

Regelmässige Rasur der stomaumgebenden Haut

Sind Sie im Bereich der Haftfläche des Beutels oder der Basisplatte behaart, müssen Sie diese Region regelmässig rasieren.

Lassen Sie die Härchen stehen, werden sie beim Versorgungswechsel mit ausgerissen. Dies führt zu kleinen Verletzungen, die mit blossem Auge zunächst nicht sichtbar sind. Es können sich Bakterien ansiedeln, die unangenehme Haarbalgentzündungen hervorrufen können. Benutzen Sie zum Rasieren ausschliesslich Einmalrasierer.

Auf die Rasur mit einem elektrischen Rasierer sollten Sie aus hygienischen Gründen unbedingt verzichten. Auch Rasiermesser bergen eine zu grosse Verletzungsgefahr in sich.

Vermeiden Sie zudem die Anwendung von Enthaarungscremes, Rasierschaum und Rasierwasser, da diese Produkte Ihre Haut unnötig reizen und Allergien hervorrufen können.



ACHTUNG

Äther, Benzin und Alkohol sind keine Hautreinigungsmittel und dürfen nicht verwendet werden. Diese Mittel schädigen den natürlichen Säureschutzmantel der Haut. Das heisst, die Haut trocknet zu sehr aus und ist viel anfälliger für Entzündungen. Ein Desinfizieren der Haut ist nicht notwendig.

Die perianale (hintere) Wunde

Wenn bei Ihnen auch der Schliessmuskel entfernt wurde, ist die sogenannte hintere Wunde entstanden, die Sakralwunde. Diese Wunde kann direkt bei der Operation verschlossen werden. Ist sie bis zur Entlassung gut verheilt, ist keine besondere Pflege notwendig.

Sie kann aber auch langsam heilen oder bei der Operation nicht direkt verschlossen worden sein. In diesem Fall sind Verbände zur feuchten Wundbehandlung sehr nützlich, wie z.B. Biatain® Schaumverbände bei stark exsudierenden (nässenden) Wunden oder Comfeel® Wundverbände bei weniger stark exsudierenden Wunden. Alle weiteren Veränderungen wie verstärktes Nässen, Eiter- oder Blutabsonderungen melden Sie bitte umgehend Ihrer medizinischen Fachkraft.

Der Wundschmerz der perianalen Wunde bereitet in den ersten Wochen nach der Operation oft Probleme beim Sitzen. Diese Schmerzen werden von jedem unterschiedlich stark empfunden und lassen mit fortschreitender Heilung nach. Setzen Sie sich in diesem Fall auf ein druckentlastendes Kissen. Solche sogenannten Post-OP-Sitzkissen werden im Bedarfsfall verschrieben.

Nützliches Wissen bei einem Kolostoma

- › Ihren Beutel wechseln Sie nach Bedarf, das bedeutet wahrscheinlich zwei- bis dreimal am Tag.
- › Wenn Sie allerdings ausser Haus gehen möchten und feststellen, dass der Beutel in 2 – 3 Stunden gewechselt werden müsste, sollten Sie ihn vorsichtshalber vorher erneuern.
- › Nehmen Sie sicherheitshalber immer eine Reserveversorgung mit, wenn Sie ausser Haus gehen, um unangenehme Situationen zu vermeiden.
- › Vor dem Schlafengehen empfehlen wir, einen neuen Beutel anzulegen. Übrigens brauchen Sie keine Angst zu haben, sich einmal unbewusst auf den Bauch zu legen – eine sichere Stomaversorgung hält das aus.
- › Manchmal entweicht so viel Luft aus dem Beutel, dass die Folien regelrecht aneinander kleben und den Stuhl nicht in den Beutel fallen lassen. Der Stuhl bleibt im oberen Teil des Beutels hängen. Dann kann es helfen, vor dem Anbringen des Beutels ein gefaltetes Stück Toilettenpapier hineinzulegen oder in den Beutel ein paar Tropfen Öl einzuträufeln.

Alternativ können Sie auch das Brava® Geruchsneutralisierende Gleitmittel einsetzen. Sollte sich andersherum ein Beutel mal zu stark aufblähen, ist wahrscheinlich die Kapazität des Filters erschöpft. In einem solchen Fall raten wir Ihnen einen neuen Beutel anzubringen.

- › Beim Schwimmen und Baden muss der Filter abgeklebt werden, damit er funktionstüchtig bleibt.
- › Es kann sein, dass Ihr Stoma auch mal 1–2 Tage lang keinen Stuhl abführt. Dies ist von Ihrem individuellen Verdauungszyklus abhängig und braucht Sie nicht weiter zu beunruhigen. Denken Sie immer daran, möglichst viel zu trinken. Spätestens nach 24 Stunden sollten Sie einen neuen Beutel anbringen, denn dann ist die Kapazität des Filters stets erschöpft.



Brava® Geruchsneutralisierendes Gleitmittel

Wenn es riecht...

Die Angst, dass andere Sie riechen können, ist verständlich. Sollte es einmal riechen, ist die Ursache meist in der Versorgung oder in der Ernährung zu suchen. Manchmal sind die Filter feucht geworden, und es geht keine Luft mehr durch, oder die Kapazität des Filters ist erschöpft.

Die Filterkapazität ist je nach Intensität der Blähungen unterschiedlich. Nach 12 Stunden ist allerdings nicht mehr mit einer genügenden Leistung des Filters zu rechnen. Oft ist die Versorgung nach langer Tragedauer insgesamt undicht geworden – an Stellen, die man schlecht sieht. Wenn es riecht, sollten Sie nach Möglichkeit eine neue Versorgung anbringen.

Wurde bei Ihnen das Rektum nicht entfernt, oder haben Sie ein doppelläufiges Kolostoma, so kann es sein, dass Sie weiterhin normalen Stuhldrang zwischen durch verspüren, das ist ganz normal. Bei den Absonderungen handelt es sich um durchsichtigen Schleim, der vom Darm weiterhin produziert wird, auch wenn kein Stuhl mehr durch die Darm-passage geleitet wird.

Sollte sich der Schleim allerdings grünlich oder gelblich verfärben oder blutig sein, suchen Sie bitte Ihre medizinische Fachkraft auf.

Wie bleibt die Haut gesund, und was kann bei unsachgemässer Pflege passieren?

Die Stomaumgebung ist starken Belastungen ausgesetzt. Richtige Haut- und Stomapflege verhindert Irritationen. Die Gesundheit der Haut um das Stoma herum ist besonders wichtig, denn eine gesunde Haut sorgt für sichere Haftung der Versorgung. Doch nicht immer bleibt die Haut um das Stoma herum intakt. Daher möchten wir Ihnen mit diesem Kapitel etwas Hilfe bieten, um mögliche Hautkomplikationen frühzeitig zu entdecken und ihnen entgegenzuwirken. Denn mit der richtigen Pflege und passgenauer Versorgung bleibt die Haut geschützt und gesund.

Wie Sie durch die richtige Haut- und Stomapflege und die korrekte Stomaversorgung Hautreizungen verhindern können, haben wir beschrieben. Trotzdem können einmal Hautprobleme auftreten, da die stomaumgebende Haut durch den notwendigen Einsatz der Stomaversorgung stärkeren Belastungen ausgesetzt ist.

Wie sehen Hautirritationen aus?

Wir haben in diesem Kapitel bewusst auf Abbildungen verzichtet, dennoch: Eine gesunde Haut um das Stoma herum sieht genau so aus wie überall am Körper.

Aussehen und Ausprägung von Hautirritationen sind sehr vielfältig und hängen immer von Ursache und Dauer der schädlichen Einwirkung ab.

Von Hautirritationen spricht man bei einer geröteten Haut rund um das Stoma. Kommt es nicht zu einer Besserung, entstehen oberflächliche Hautschäden, die nässen, brennen und schmerzen können. Wir haben einen Fragenkatalog zusammengestellt, mit dem Sie die Ursachen vielleicht schon selbst erkennen können.

- › Haben Sie aggressive Reinigungsmittel verwendet?
- › Ist die Beutelöffnung zu gross?
- › Sind die Haare um das Stoma nicht sorgfältig entfernt?
- › Wurde die Haut durch zu häufiges Wechseln der Basisplatte oder des Beutels stark beansprucht?
- › Hat sich Ihr Gewicht verändert, weswegen die Stomaversorgung nicht mehr richtig sitzt?
- › Gibt es in der Stomaumgebung Narben und Falten, die zu Undichtigkeiten der Versorgung führen?

Die wichtigsten Pflegetipps, um das Entstehen von Hautirritationen zu verhindern

- ① Achten Sie darauf, dass die stomaumgebende Haut nicht in Kontakt mit Stuhl kommt. Passen Sie die Lochgrösse der Stomaversorgung immer passgenau an die Grösse des Stomas an, damit sie dicht von der Versorgung umschlossen ist.
- ② Verwenden Sie Ihre individuelle bzw. die vom Hersteller mitgelieferte Messschablone zur konkreten Bestimmung Ihrer Stomagrösse.
- ③ Reinigen und pflegen Sie die Haut um das Stoma wie im Kapitel Versorgungswechsel beschrieben. Verwenden Sie nur die empfohlenen pH-neutralen Reinigungsmittel und spezielle Stomapflegeprodukte.
- ④ Wenn Sie um das Stoma herum Haarwuchs haben, rasieren Sie die Haut regelmässig.
- ⑤ Jedes Abziehen der Versorgung strapaziert die Haut. Wechseln Sie daher den Hautschutz nicht öfter als nötig und nehmen Sie bei Bedarf einen Pflasterentferner zur Hand. Dieser ist als Spray oder Tuch erhältlich.
- ⑥ Schützen Sie bereits leicht irritierte Haut mit einem speziellen Schutzfilm wie dem Brava® Hautschutz-Spray oder mit der Brava® Schutzcreme.
- ⑦ Wenn Sie das Problem nicht selbst lösen können, lassen Sie sich an geeigneter Stelle beraten, z. B. von einer Stomapflegefachkraft.
- ⑧ Bei nässender, irritierter Haut schneiden Sie eine speziell für solche Zwecke entwickelte Hautschutzplatte zu, welche die gesamte irritierte Haut abdeckt.

Trocknen Sie die Haut vor dem Anbringen der Basisplatte sehr gut ab. Die Hautschutzmaterialien der Hautschutzplatte bestehen aus dem sehr hautfreundlichen Curagard; dies nimmt Hautfeuchtigkeit auf, sodass die meisten Irritationen darunter abheilen.



Brava®
Hautschutzplatten



Brava® Hautschutz-Spray
und -Tücher



Brava® Pflasterentferner-Spray
und -Tücher

- 9 Besonders wenn Ihre Haut durch die Belastung der Versorgungswechsel leidet, können Sie den Brava® Hautschutz auf den betroffenen Hautpartien anbringen. So entsteht eine Schutzschicht, die die Haut vor dem Klebematerial und vor aggressiven Flüssigkeiten schützt. Nach spätestens 72 Stunden geht der Schutzfilm mit der normalen Hautschuppung ab und muss erneuert werden.

Verzichten Sie auf eine Anwendung des Schutzfilmes, wenn Sie Allergien haben.

- 10 Durch Änderungen Ihres Bauchumfangs z. B. durch starke Gewichtsab- oder -zunahme kann der Wechsel auf eine andere Versorgung notwendig werden.

- 11 Wenn Sie die Haftfläche Ihrer Versorgung vergrößern möchten, empfehlen wir Ihnen die Brava® Elastischen Fixierstreifen.

Diese sehr anschmiegsamen Fixierstreifen bieten Ihnen zusätzliche Haftung und noch mehr Sicherheit beim Tragen Ihrer Versorgung.



Brava® Elastischer Fixierstreifen
(XL, gebogen, gerade, spitz)



Brava® Modellerbarer
Hautschutzring Plus



Basisplatte
mit Hautschutzpaste



Brava® Modellierstreifen

Hautunebenheiten

Hautunebenheiten in der Stomaumgebung, wie Falten und Narben, sind häufig Ursachen dafür, dass Stuhl unter den Hautschutz gelangt.

Gleichen Sie diese Hautunebenheiten mit einer Stomapaste, Modellierbaren Ringen oder mit Modellierstreifen aus, denn für eine sicher haftende und abdichtende Versorgung ist eine glatte Oberfläche notwendig.

Die Stomapaste wird aus der Tube auf die fertig vorgeschnittene Hautschutzplatte aufgetragen (siehe Abb. Mitte) und nur wenn nötig mit einem angefeuchteten Finger modelliert. Alternativ lassen sich auch Modellierstreifen zum Ausgleich von Hautunebenheiten anwenden. Die Brava® Modellierbaren Ringe und Streifen von Coloplast sind ohne Alkohol und für alle Stomaarten geeignet.

Alle Materialien verbinden sich nach einiger Zeit mit dem Hautschutz und lassen sich so beim Versorgungswechsel rückstandsfrei entfernen.

Zur zusätzlichen Abdichtung der Haut zwischen Stoma und Basisplatte eignen sich ganz besonders die Modellierbaren Ringe, die sich ganz ohne zuschneiden um jedes Stoma herum anlegen lassen. So schliesst die Versorgung um das Stoma herum noch dichter ab und Undichtigkeiten werden vermieden.

Zudem empfiehlt sich der Einsatz eines Hautschutzes mit Wölbung (Konvex), da dieser bei Hautfalten und Narben für eine bessere Abdichtung sorgt.

Hautrötung und Hautirritation

Zu den häufigsten Komplikationen gehört die Hautirritation, deren Ausmass und Aussehen sehr unterschiedlich sein kann. Bereits eine unbehandelte Hautrötung kann zu einer Hautirritation führen. Gerade bei der Hautirritation spielt oft eine mechanische Überreizung durch zu häufigen Beutelwechsel eine Rolle. In diesem Fall können Sie vorübergehend unter der Versorgung eine Brava® Hautschutzplatte anbringen. Überprüfen Sie auch, ob die Lochgrösse der Versorgung direkt das Stoma umschliesst. Ist dies nicht der Fall, kann durch die undichte Versorgung Sekret auf die Haut kommen und zu Irritationen führen.

EMPFEHLUNG

Verwenden Sie passendes Hautschutzmaterial, z.B. die Brava® Hautschutzplatte aus Curagard oder einen Schutzfilm.

Haben Sie Schwierigkeiten beim Ablösen der Versorgung, verwenden Sie einen Pflasterentferner wie das Brava® Pflasterentferner-Spray von Coloplast.

Pilzinfektion

Eine Pilzinfektion kann durch nicht ausreichende Körperhygiene oder auch durch den Einsatz von Schwämmen oder Waschlappen hervorgerufen werden, die das Wachstum von Keimen, Pilzen und Bakterien fördern. Auch eine Abwehrschwäche hervorgerufen durch eine Cortison-/Chemo- oder Strahlentherapie oder Antibiotikumbehandlung kann eine Pilzinfektion hervorrufen. Einzelne punktuelle Rötungen, Bläschen mit weissem Belag und starker Juckreiz können auf eine Pilzinfektion hindeuten. Bitte suchen Sie bei Verdacht auf eine Pilzinfektion sofort Ihre medizinische Fachkraft auf.

EMPFEHLUNG

Wenn Pilzinfektionen vorhanden sind, muss die Haut zusätzlich mit Tinkturen behandelt werden. Das kann aber nur eine medizinische Fachkraft entscheiden bzw. ausführen.

Achten Sie bei der Anwendung wässriger Tinkturen darauf, dass Ihre Haut vor dem Anlegen einer neuen Versorgung gut abgetrocknet ist.

Haarbalgentzündung (Follikulitis)

Eine Follikulitis ist eine punktuelle Entzündung der Haarkanäle, hervorgerufen durch winzige Wunden, die durch Herausreißen der Haare beim Versorgungswechsel entstehen. Dadurch wird der Haarkanal freigelegt, und es kann zu einer Verunreinigung durch Stuhl kommen. Erkennen kann man eine Follikulitis an punktuellen, sehr schmerzhaften Rötungen.

EMPFEHLUNG

Hier hilft die zusätzliche Verwendung einer Brava® Hautschutzplatte bis zum Abheilen der Follikulitis.

Zur Vermeidung achten Sie auf eine sorgfältige Rasur der Härchen im stomaumgebenden Bereich mit einem Einwegrasierer.

Um Allergien zu vermeiden, verwenden Sie keine Enthaarungscreme.

Allergie

Eine Allergie entsteht durch eine Überempfindlichkeit gegen eingesetzte Versorgungs-, Reinigungs- oder Pflegeartikel und kann auch manchmal nach jahrelangem Gebrauch auftreten. Ein deutliches Merkmal für das Vorliegen einer Allergie ist, dass sich die Rötung auf den Anwendungsbereich der Versorgung begrenzt. Eine Allergie erkennen Sie meist an der scharfen Rötung und an den Bläschen, einhergehend mit Juckreiz oder Brennen. Im Falle einer Allergie wird ein Wechsel auf eine andere Versorgung meist unumgänglich sein.

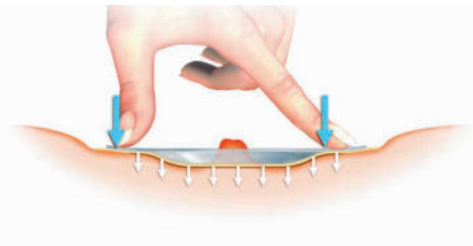
EMPFEHLUNG

Finden Sie die Ursache der Allergieauslösung heraus, damit Sie zukünftig Produkte mit diesem Inhaltsstoff meiden können.

Komplizierte Stomaanlagen

Ungünstig angelegte Stomata führen oft zu Versorgungsschwierigkeiten. Dazu gehören trichterförmige Stomata und solche, die in Narben und Falten liegen. Die Versorgungen werden oft von den Ausscheidungen unterwandert.

Der dadurch bedingte häufige Beutelwechsel bedeutet eine zusätzliche Belastung für die Haut. Gerade bei tief liegenden oder in starken Hautfalten befindlichen Stomata ist eine bessere Abdichtung mit einer gewölbten (konvexen) Basisplatte oder einem gewölbten (konvexen) einteiligen System zu erreichen. Für Stomata auf Hautniveau gibt es weniger stark gewölbte (leicht konvexe) Basisplatten und einteilige Versorgungen. Auch hier hilft Ihnen Ihre Stomapflegefachkraft, die für Sie günstigste Versorgung zu wählen.



Bei Hautfalten bietet eine gewölbte Basisplatte eine sichere Abdichtung.

Mögliche Stomakomplikationen

Neben den Komplikationen auf der stomaumgebenden Haut können auch Komplikationen direkt am Stoma auftreten, die zum Teil verhindert werden können.

Der Bruch (Hernie)

Bei der Operation wurde die Austrittsstelle des Darmes aus der Bauchmuskulatur erschaffen. In diesem instabilen Bereich kann es zu einem Bruch oder Vorfall kommen. Diese Veränderungen entwickeln sich meist langsam, über Monate oder Jahre nach der Operation. Sie können die Veränderungen selbst erkennen und dann Ihre medizinische Fachkraft oder Ihre Stomapflegefachkraft darauf aufmerksam machen.

Eine Hernie erscheint äußerlich als Vorwölbung der Bauchdecke. Sie kann Schmerzen verursachen und zur Einklemmung des Darmes führen. Ob eine Hernie überhaupt, konservativ mit einem Mieder oder operativ versorgt wird, entscheidet die medizinische Fachkraft.

Zur Unterstützung Ihrer Bauchdecke eignet sich z. B. eine Stoma Bandage wie z. B. die Brava® Stoma Bandage, die es Ihnen ermöglicht eine individu-

elle Öffnung passend zu Ihrer Stoma-versorgung auszuschneiden. Der Beutel wird durch diese Öffnung gezogen, damit er sich füllen kann, während die Bandage Ihre Bauchdecke unterstützt.

EMPFEHLUNG

Achten Sie darauf, Ihr Normalgewicht zu halten und Gewichtsschwankungen zu vermeiden.

Um einer Hernie vorzubeugen, sollten Sie schweres Heben (max. 10 kg), sportliche Aktivitäten, die die Bauchmuskulatur stark beanspruchen und auch schwere Gartenarbeiten vermeiden.

Weitere Informationen zum Leben mit Hernie entnehmen Sie bitte unserem speziellen Hernienratgeber.



Bruch (Hernie)

Der Vorfall (Prolaps)

Der Prolaps ist ein Heraustreten des Darmes aus dem Stoma. Er zeigt sich am deutlichsten im Stehen und kann unterschiedlich lang sein. Auch hier entscheidet die medizinische Fachkraft, ob dieser Vorfall operativ oder konservativ behandelt wird. Bei der konservativen Methode muss die Versorgung im Liegen angebracht werden. Zuvor wird der vorgefallene Darm mit der flachen Hand zurückgeschoben. Das tut nicht weh und ist auch nicht gefährlich.

Trotzdem sollten Sie die erste Versorgung gemeinsam mit einer medizinischen Fachkraft oder Stomapflegefachkraft durchführen, die Ihnen jeden einzelnen Schritt genau erklärt. Nach der Beutelversorgung wird über das Stoma eine Prolapskappe gelegt und mit einem



Vorfall (Prolaps)

Gürtel befestigt. Die Prolapskappe besteht aus festem Plastikmaterial. Die Nase am unteren Rand ermöglicht ein ungehindertes Eintreten des Stuhles in den Beutel. Die Prolapskappe wird auf ärztliches Rezept vom Bandagisten im Sanitätsfachhandel angefertigt.

Die Verengung (Stenose)

Wenn sich die Stomaöffnung verengt, spricht man von einer Stenose. Dabei kann es zu Stuhlentleerungsstörungen kommen. Die Stomaverengung tritt oft als Folge starker Gewichtszunahme oder durch Vernarbungen nach Entzündungen der Haut auf. Bitte suchen Sie in einem solchen Fall Ihre medizinische Fachkraft auf.

Das Zurückziehen (Retraktion)

Wenn sich das Stoma im Laufe der Zeit unter Hautniveau zurückzieht, handelt es sich um eine Retraktion. Dies kann häufig die Folge einer Gewichtszunahme sein, oder die Stomaöffnung war mangelhaft fixiert. Besprechen Sie im Falle einer Retraktion mit Ihrer medizinischen Fachkraft, welche Versorgung jetzt für Sie am besten ist und über die weitere Behandlung.

Darmverschluss und Stomablockade

Die folgenden Informationen dienen der Vollständigkeit halber und sollen aufklären, nicht verängstigen. Stomablockaden und Stomaverschlüsse zählen zu den Komplikationen, die eine umgehende ärztliche Versorgung erfordern. Nach der Operation ist eine Schrumpfung der Nahtverbindungen möglich, sodass sich die Stomaöffnung verkleinert, und der Stuhl nicht mehr ungehindert passieren kann.

Die dadurch entstandenen Verengungen werden mit speziellen Instrumenten geweitet (Bougierung), um ungehinderten Stuhlfloss zu ermöglichen. Sollte die Weitung nicht erfolgreich sein, ist in sehr seltenen Fällen ein zusätzlicher operativer Eingriff erforderlich.

Eine Stomablockade kann mehrere Ursachen haben wie beispielsweise eine Verengung durch Verwachsungen, Vernarbung aber auch durch festgesetzte, schwer verdauliche Lebensmittel (siehe Seite 60 ff.).

WICHTIG: Bei Stuhlverhalt und Bauchkrämpfen sollten Sie unverzüglich medizinische Hilfe aufsuchen.

Zeigen sich starke, anhaltende Bauchschmerzen bzw. -krämpfe, eventuell verbunden mit Erbrechen, suchen Sie bitte sofort eine medizinische Fachkraft auf, da ein Darmverschluss drohen könnte. Sollten Sie im Laufe der Jahre nach der Stoma-OP unter chronischen Schmerzen am Stoma leiden, können diese ein Zeichen für Verwachsungen sein. Beobachten Sie, ob es zu Veränderungen der Stuhlausscheidung kommt. In extremen Fällen können diese Verwachsungen einen Darmverschluss verursachen.

EMPFEHLUNG

Verwenden Sie eine gewölbte (konvexe) Versorgung, die durch ihre Wölbung für eine sichere Abdichtung sorgt, sodass der Stuhl sicher in den Beutel fällt.

Zur weiteren Abdichtung können Sie Modellierstreifen, Paste oder modellierbare Ringe verwenden. Ein Gürtel kann zusätzliche Hilfe bieten.

Durchfälle

Auch mit einem Stoma kann man Durchfälle bekommen. Sollte Ihre Ausscheidung einmal wässriger und dünnflüssiger sein als normalerweise und Sie Ihre Versorgung häufiger wechseln müssen, dann können Verstimmungen des Magen-Darm-Traktes die Ursache sein. Auch bestimmte Nahrungsmittel oder Medikamente können Durchfälle oder wässrigen Stuhl verursachen. Für eine kurzfristige Abhilfe kann eine Kohle-tablette sorgen. Sollten die Durchfälle länger als 48 Stunden andauern, suchen Sie bitte Ihre medizinische Fachkraft auf. Um eine Dehydrierung zu vermeiden, denken Sie daran, viel Flüssigkeit aufzunehmen.

EMPFEHLUNG

Für die Dauer der Durchfälle ist es ratsam, auf einen Ausstreifbeutel umzusteigen, da Sie diesen zwischendurch entleeren können.

Die Rückverlegung der Stomaanlage

Die Anlage eines Stomas muss nicht endgültig sein

Haben Sie ein doppelläufiges Stoma und wurde Ihr Schliessmuskel nicht entfernt, so wird dieses häufig in einer Zeitspanne von 3–6 Monaten, teilweise auch erst nach 12 Monaten, wieder zurückverlegt. Das heisst, dass Ihre Stuhlentleerung nach der Rückverlegung wieder auf dem gewohnten natürlichen Wege erfolgen kann. Sollte diese Option bei Ihnen bestehen, so wird Ihnen Ihre medizinische Fachkraft dies schon zu Beginn der Behandlung mitgeteilt haben.

Voraussetzungen für eine Rückverlegung sind, dass der Darmteil, der entfernt werden sollte, abgeheilt ist, der Schliessmuskel ausreichend funktioniert und alle ergänzenden Therapien wie die Chemo- und/oder Strahlentherapie abgeschlossen sind. Denn nur so kann sichergestellt werden, dass eine begleitende Stuhlinkontinenz weitestgehend vermieden werden kann. Dafür sind kontinuierliche Übungen zum Training des Beckenbodens unerlässlich. Besprechen Sie dieses Thema ausführlich mit Ihrer medizinischen Fachkraft und der zuständigen Stomapflegefachkraft.

Wichtig ist, dass Sie sich vor der Rückverlegung genau beraten lassen. Denn nach der Rückverlegung ist nicht automatisch alles wie früher.

Es kann oft bis zu einem Jahr dauern, bis sich das Stuhlverhalten wieder normalisiert hat. Daher ist es besonders wichtig, dass Sie Ihre Schliessmuskelfunktion vor der Rückverlegung testen. Dies können Sie zum Beispiel mittels eines Einlaufes machen oder durch die Spülung des abführenden Darmteiles vom Stoma. So können Sie erkennen, ob und wie gut Ihr Schliessmuskel seine Funktion noch erfüllt.

Sprechen Sie mit Ihrer medizinischen Fachkraft und Ihrer Stomapflegefachkraft darüber, wie gross die Gefahr einer Stuhlinkontinenz ist und welche Konsequenzen es geben kann. Denn je nachdem, wie viel Darm entfernt wurde und wie nah sich das Stück am Schliessmuskel befand, kann die Stuhlfrequenz am Anfang sehr hoch sein.

Hier können Ihnen eine umfassende Ernährungsberatung oder auch stuhleindickende Medikamente helfen.

Nach der Rückverlegung

Sprechen Sie mit Ihrer medizinischen Fachkraft über die für Sie zutreffenden Möglichkeiten um unkontrollierten Verlust von festem Stuhl zu verhindern.

TIPP

Wenn eine kontrollierte Darmentleerung zu Beginn schwierig ist, führen Sie ein Tagebuch über ihre eingenommenen Mahlzeiten und über Frequenz und Beschaffenheit des Stuhles.



Die Irrigation

Die Irrigation ist eine Spülung des Dickdarmes, mit deren Hilfe Sie durch eine kontrollierte Darmentleerung Einfluss auf Ihre Ausscheidungen gewinnen. Bei der Irrigation wird eine bestimmte Menge Wasser über das Stoma in den Darm gebracht. Dadurch entsteht ein natürlicher Reiz an der Darmwand, der Darmbewegungen auslöst und somit den Darm entleert. Der gesamte Stuhl im Dickdarm wird ausgeschieden. Diese totale Entleerung sorgt für eine stuhlgangfreie Zeit von 24 – 48 Stunden.

Auch Blähungen werden seltener. Nach der Irrigation haben Sie die Möglichkeit, auf Ihre gewohnte Beutelversorgung zu verzichten und stattdessen eine Stomakappe oder einen Minibeutel zu tragen.

Infrage kommt diese angenehme Form der Versorgung für Sie nur, wenn Sie eine Kolostomie haben, die sich im absteigenden Darmabschnitt befindet, und ihr Stuhlgang von ausreichend fester Konsistenz ist.

Ausserdem sollten unter anderem folgende Bedingungen erfüllt sein:

- › Sie müssen körperlich in der Lage sein, die Spülung durchzuführen.
- › Sie sollten kreislaufstabil sein und keine schwere Herzerkrankung haben.
- › Es darf keine entzündliche Darmerkrankung vorliegen.
- › Sie sollten im Bereich des Stomas weder einen Bruch noch einen Darmvorfall haben (siehe Seite 48 ff.).

Auf alle Fälle sollten Sie eine Irrigation erst nach Rücksprache und Genehmigung Ihrer medizinischen Fachkraft und unter Anleitung einer Stomapflegefachkraft erlernen. Wichtig ist auch, dass Sie erst Sicherheit in der Beutelversorgung Ihres Stomas erlangt haben müssen, ehe Sie eine Irrigation durchführen. Zur Irrigation verwenden Sie am besten ein Irrigations-Set.



Stomakappe



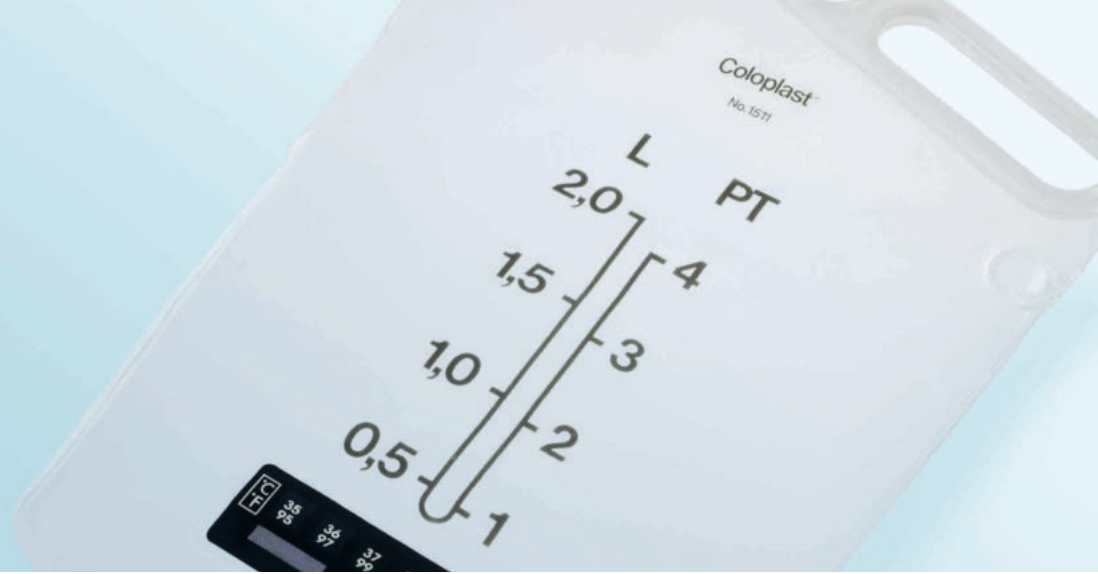
Andruckplatte

Ein Irrigations-Set besteht aus folgenden Komponenten:

- › Spülbehälter (mit integriertem Thermometer)
- › Spülrohre (je einem runden und einem spitzen Konus)
- › Stomakappe
- › Entleerungsschläuche
- › Andruckplatte
- › Gürtel
- › Tasche



Spülbehälter



Die Durchführung der Irrigation

- 1 Füllen Sie den Wasserbehälter mit körperwarmem Wasser (36–37 ° C). Das Wasser darf nicht zu heiss (wegen Verbrennungsgefahr) und auch nicht zu kalt sein. Durchschnittlich wird mit 1–1,5 Liter Wasser ge-spült. Die Menge richtet sich nach Körpergrösse und Gewicht.
- 2 Der Wasserbehälter wird an einen Haken neben die Toilette gehängt, sodass sich die Unterkante ungefähr auf Schulterhöhe befindet. Sie können die Irrigation im Stehen oder auch im Sitzen durchführen.
- 3 Legen Sie den Entleerungsbeutel an. Das untere Ende wird in die Toilette gehängt, durch das obere wird der Konus geführt.
- 4 Der Konus wird mit leichtem Druck auf das Stoma aufgesetzt, sodass kein Wasser daneben laufen kann. Je nach Verlauf des Darmes muss die Richtung des Konus geändert werden.
- 5 Mit der einen Hand wird der Konus festgehalten, mit der anderen das Ventil geöffnet. Nach 10–15 Minuten sollte das Wasser eingelaufen sein. Entfernen Sie den Konus. Durch die nun einsetzenden Darmaktionen entleert sich der Darm in mehreren Schüben.
- 6 Die gesamte Entleerung dauert ca. 30 Minuten. Reinigen Sie danach Haut und Stoma wie gewohnt, und bringen Sie Ihre Versorgung an.

Erst wenn Sie Sicherheit in der ausscheidungsfreien Phase haben, können Sie zu Stomaverschluss, Stomakappe oder Minibeutel übergehen. In der Lernphase empfiehlt es sich, Ihre gewohnte Versorgung zu verwenden.

- ⑦ Nach der Irrigation reinigen Sie die wiederverwendbaren Bestandteile des Sets. Verzichten Sie dabei auf Reinigungsmittel, damit diese nicht bei der nächsten Irrigation mit in den Darm gelangen.

Wichtig ist, dass Sie immer zur selben Tageszeit irrigieren. Die meisten Stomaträger irrigieren morgens vor dem Frühstück, da der Darm dann besonders abfuhrbereit ist.

Wir empfehlen Ihnen, den für Ihren Tagesablauf besten Zeitpunkt zu finden. Denn das dient Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Unbeschwertheit.

Sie sollten sich 45 – 60 Minuten Zeit nehmen. Bei Zeitmangel werden Sie vielleicht nervös, die Bauchmuskulatur verkrampft, und bei der Irrigation können Schmerzen auftreten. Sorgen Sie deshalb dafür, dass Sie während der Irrigation Ruhe haben und nach Möglichkeit nicht gestört werden.

Wenn Sie all diese Tipps beherzigen, wird die Irrigation für Sie ganz bestimmt bald zur Routine.



Regulierbares Zulaufventil



Einführen des Konus in das Stoma



Aufrasten des Entleerungsbeutels auf die Andruckplatte

Mögliche Probleme bei der Irrigation

Probleme bei der Irrigation können auftreten, sind jedoch selten. Wenden Sie sich mit allen Problemen und Veränderungen, auch wenn sie Ihnen noch so unwichtig erscheinen, am besten an eine Stomapflegefachkraft. Danach können Sie sicherlich vieles selbst beheben.

Das Wasser läuft nicht ein

- › Die Richtung des Konus ist falsch. Sie muss verändert werden.
- › Eventuell spannen Sie die Bauchdecke an. Dadurch erhöht sich der Bauchinnendruck. Der Wasserdruck reicht nicht aus, um das Wasser einfließen zu lassen. Sie sind vielleicht unruhig und nervös oder haben Zeitdruck. Eine entspannte Haltung ist wichtig.

Stuhl läuft in das Schlauchsystem zurück

Die Wassermenge kann sich nicht so schnell im Darm verteilen. Es entsteht ein Rückstau. Die Spülung wird nur kurz unterbrochen.

Durchfälle

Durchfälle kann jeder hin und wieder bekommen. Bei starken Durchfällen bringt die Irrigation keinen Erfolg. Verwenden Sie während dieser Zeit einen Stomabeutel.

Krämpfe

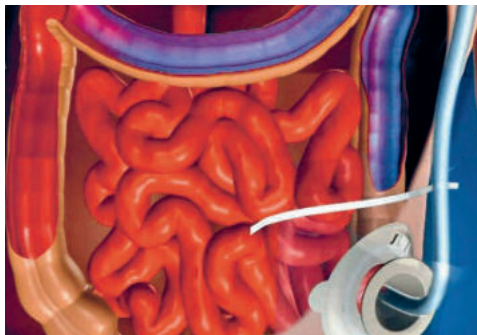
- › Eventuell ist das Wasser zu kalt oder zu heiss.
- › Das Wasser läuft zu schnell ein.
- › Die Darmbewegungen setzen ein, die Krämpfe schwinden nach der Entleerung. Es empfiehlt sich, die Spülung kurz zu unterbrechen.

Das Wasser fließt nicht vollständig zurück

Vielleicht haben Sie eine verkrampfte Bauchmuskulatur. Durch Veränderung der Körperhaltung und Massieren des Bauches kann sich die Entleerung beschleunigen.

Das Stoma wird zwischen den Irrigationsabschnitten aktiv

- › Vielleicht sind die Abstände, in denen Sie die Irrigation durchführen, zu lang. Versuchen Sie es mit kürzeren Abständen.
- › Vielleicht benötigen Sie auch eine grössere Wassermenge, um den gesamten Darminhalt auszuspülen.

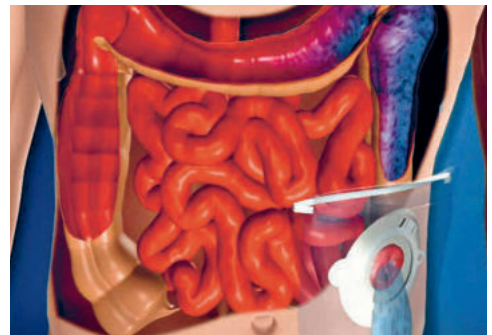


Das Wasser läuft durch den Konus in den Darm ein.

TIPP FÜR UNTERWEGS

Wenn Sie auf Reisen sind, denken Sie daran, Ihr Irrigations-Set mit ins Handgepäck zu nehmen – sicher ist sicher. Auch eine Vorrichtung zur Aufhängung des Wasserbeutels sollten Sie im Gepäck haben. Dafür eignen sich zum Beispiel Haken mit Saugnapf.

Für die Irrigation sollten Sie ausschliesslich Trinkwasser verwenden.



Anschliessende Entleerung des Dickdarmes



Ihr Leben mit Kolostoma

... und das Leben geht weiter! So wichtig es für Sie ist, nach der Operation wieder in Ruhe zu sich selbst zu finden, so wichtig ist es auch, dass Sie Ihre sozialen Kontakte wieder aufnehmen.

Immer wieder hat es sich gezeigt, dass Menschen, die ein Stoma haben und schon nach der Genesungszeit ihren gewohnten Alltag wieder aufnehmen, sich schnell und gut zurechtfinden. Setzen Sie immer voraus, dass Ihr Partner,

Ihre Kinder und Freunde, Ihre Verwandten und Kollegen froh sind, dass Sie wieder da sind. Denn als Person haben Sie sich nicht verändert – man liebt sie genau so wie vorher.

Die Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist wichtig für das Wohlbefinden jedes Menschen. Spezielle Ernährungsvorschriften für Stomaträger gibt es nicht. Essen soll schmecken und Spass machen. Wichtig ist, dass Ihre Ernährung ausgewogen, vielseitig und vollwertig ist, damit dem Körper die notwendigen Nährstoffe zugeführt werden. Er braucht sie, um seinen Stoffwechsel aufrechtzuerhalten, aber auch für die unzähligen Steuer- und Reaktionsmechanismen, die in ihm ablaufen. Und nach einem ca. 6 Wochen langen, langsamen Kostaufbau können Stomaträger prinzipiell essen, worauf sie Lust haben.

Ziel der Ernährung bei Stomapatienten ist eine normale Stuhlkonsistenz, Vermeidung starker Blähungen und Gerüche, peristomaler Hautreizungen und Stomablockaden.

Essen Sie, wenn möglich, 5 bis 6 kleinere Portionen über den Tag verteilt. Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten und genießen Sie die Speisen in Ruhe. Für eine bessere Verdaulichkeit achten Sie darauf, immer gründlich zu kauen. Trinken Sie nur kleine Mengen Flüssigkeit zu einer Mahlzeit, um die Magen-Darm-Passage nicht zu beschleunigen. So können alle Nährstoffe vollständig



in den Körper aufgenommen und verwertet werden. Um das Verdauungssystem nach einer Operation auf die neue Situation einzustellen, steigern Sie nur langsam die Ballaststoffaufnahme, und achten Sie gleichzeitig auf eine Erhöhung der täglich zugeführten Flüssigkeitsmenge. So vermeiden Sie Verdauungsstörungen.

Vollwertige Kost beinhaltet eine ausgewogene Mischung von Nahrungsmitteln, die Eiweiss, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe sowie Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine enthalten. Eiweissreiche Nahrungsmittel sind: mageres Fleisch (Kalb, Rind, Schwein, Huhn,

Pute), Fisch (Kabeljau, Schellfisch, Forelle u. a.). Diese sollten bevorzugt werden. Ebenso magerer Fleischauflauf, magerer Bratenfleisch, magerer gekochter Schinken, Bierschinken, Cornedbeef, Geflügelwurst. Es gibt aber auch pflanzliche Produkte, die eiweissreich sind: Hochwertiges Eiweiss ist in der Kombination aus Kartoffel und Ei, in Hülsenfrüchten und Getreideprodukten wie Linsen und Spätzle oder Soja und Tofu zu finden. Ideale Nahrungsmittel sind Milch und Milchprodukte wie Buttermilch, Joghurt, Bioghurt, Dickmilch, Kefir, Topfen und Käse. Eiweissreiche Nahrungsmittel enthalten fast immer auch Fett, daher sind fettarme

Nahrungsmittel zu bevorzugen. Pflanzliche, linolsäurereiche Öle und Margarinesorten sollten den Vorzug vor tierischen Fetten haben. Linolsäurereich sind: Distel-, Sonnenblumen-, Maiskeim- und Baumwollsaatöl bzw. Margarine aus diesen Ölen. Als Streichfett können Butter oder Margarine gewählt werden. Fett sollte wegen seines hohen Kalorienanteiles sparsam verwendet werden – insbesondere Obers, Vollfettkäse, Streichwurst und Mayonnaiseprodukte.

Unter den Getreideprodukten sind besonders Vollkornprodukte zu empfehlen wie Vollkornbrot (fein- oder grobschrotig), Roggenbrot, Mischbrot, Vollkornsemmeln, Knäckebrot, Zwieback, aber auch Hafer- oder Weizenflocken, Hirse, Grünkern, Griess und ungeschälter Reis.

Zu empfehlen sind darüber hinaus auch Kartoffeln, Gemüse und Salate. Zuckerreiche, ballaststoffarme Nahrungsmittel sind aus ernährungsphysiologischer Sicht weniger wertvoll und sollten deshalb nur in eingeschränkter Masse verzehrt werden (Zucker, Marmelade, Süßigkeiten, Limonade, Cola).

Empfehlenswerte Getränke

Hierzu zählt Schwarztee, alle Kräutertees, Früchtetee, Kaffee (nach individueller Verträglichkeit mit oder ohne Koffein), Mineralwasser, Heilwasser und Gemüsesäfte.

Alkoholische Getränke aller Art sind Genussmittel und dürfen gelegentlich in kleinen Mengen getrunken werden, vorausgesetzt, es bestehen weder Leber- oder Bauchspeicheldrüsenerkrankungen noch erhöhte Neutralfettwerte.



Ernährungsempfehlungen für Stomaträger

- › Verteilen Sie die Aufnahme der Nahrungsmittel gleichmässig über den Tag. Regelmässige Essenszeiten bieten sich an. Wenn möglich, nehmen Sie ihr Essen über den Tag verteilt in 5 – 6 kleineren Portionen ein.
- › Essen Sie in Ruhe und kauen Sie gut, das ist besser für die Verdauung.
- › Erfahrungen zur Bekömmlichkeit einzelner Nahrungsmittel müssen von jedem selbst gemacht werden. Anfängliche Störungen und Unverträglichkeiten normalisieren sich meistens innerhalb des ersten halben Jahres nach der Operation.
- › Legen Sie eventuell ein Ernährungsprotokoll an, um herauszufinden, welches Nahrungsmittel zu einer Störung geführt hat.
- › Trinken Sie während der Mahlzeit nur kleine Mengen Flüssigkeit, denn so können die Nährstoffe besser vom Darm aufgenommen werden.
- › Um eine mechanische Verstopfung zu vermeiden, verzehren Sie faserhaltige Nahrungsmittel nur in kleinen

Mengen. Dazu gehören zum Beispiel Zitrusfrüchte, Spargel, Pilze, Ananas, Nüsse, harte Obstschalen und -kerne.

- › Trinken Sie ausreichend, etwa 2 – 3 Liter pro Tag. Die Urinmenge, die Sie täglich ausscheiden, sollte etwa 1,5 - 2 Liter betragen (achten Sie auf die Farbe des Urins)

Wir haben Ihnen in diesem Kapitel erklärt, dass Sie alles essen dürfen, was Ihnen bekommt. Natürlich hängt bei einem verkürzten Darmtrakt die Stuhlbeschaffenheit mehr von der Nahrung ab als bei voll erhaltenem Darm. Obwohl der verkürzte Darm mit der Zeit die Funktionen der entfernten Teile mehr oder weniger übernimmt, kann es doch hin und wieder zu Durchfällen und zu vermehrten Blähungen kommen. Hier können Ihnen vielleicht die Hinweise in den folgenden Auflistungen weiterhelfen.

In den hier angegebenen Zusammenhängen haben wir Erfahrungen von Patienten sowie die Zusammensetzung der Lebensmittel berücksichtigt. Diese Wirkungen können, müssen aber nicht bei jedem Menschen gleichermaßen auftreten!

Abführende Lebensmittel

- › Alkohol
- › Kaffee
- › Cola-Getränke
- › Sehr fette Speisen
- › Gebratenes
- › Scharfe Gewürze
- › Zucker
- › Fruchtsäfte
- › Frisches Obst
- › Sauerkrautsaft

Stopfende Lebensmittel

- › Bananen
- › Getrocknete Früchte
- › Kakaohaltige Produkte
- › Schwarzer Tee
- › Gekochte Karotten
- › Reis
- › Topfen
- › Weissbrot

Geruchserzeugende Lebensmittel

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

Geruchshemmende Lebensmittel

- › Grüne Gemüse wie Spinat und Salat
- › Petersilie
- › Preiselbeeren, Preiselbeersaft
- › Joghurt

Blähende Lebensmittel

- › Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch
- › Hülsenfrüchte
- › Kohlensäurehaltige Getränke
- › Frisches Brot
- › Kohllarten

TIPP

Falls Sie unter Blähungen oder Gerüchen leiden, erstellen Sie eine Ernährungstabelle, in der Sie alle Mahlzeiten und Getränke, die Sie eingenommen haben, mit Uhrzeit und Menge notieren. Ebenso tragen Sie Uhrzeiten von Stuhlentleerungen und die Menge sowie auftretende Besonderheiten wie Blähungen oder Gerüche ein. So lässt sich einfach herausfinden, welche Nahrungsmittel die Übeltäter sind.



Was kann ich tun bei Verstopfungen?

Wenn Sie zu Verstopfungen neigen, kann es sein, dass ihr Stuhl länger als einen Tag ausbleibt. Solange aus Ihrem Stoma Darmgase entweichen, arbeitet das Stoma. Sollten ihre Verstopfungen mehrere Tage andauern, suchen Sie bitte eine medizinische Fachkraft auf. Überprüfen Sie Ihr Trinkverhalten und achten Sie darauf, die empfohlene Trinkmenge von 2–3 Litern pro Tag zu sich zu nehmen.

Sollten Sie an einer Herzinsuffizienz leiden, stimmen Sie die Trinkmenge bitte mit Ihrer medizinischen Fachkraft ab.

Vermeiden Sie stopfende Nahrungsmittel; verzehren Sie besser Vollkornprodukte, Müsli, Frisch- und Trockenobst, Salate, rohes Gemüse und Milchprodukte. Auf Abführmittel sollten Sie zunächst verzichten.

Zurück im Beruf, zurück im Leben

Sobald Sie sich nach der Rehabilitation körperlich und seelisch dazu in der Lage fühlen, sollten Sie versuchen, wieder in Ihren alten Beruf zurückzukehren. Bis auf wenige Ausnahmen lassen sich die meisten Berufe auch mit einem Stoma ausüben. Nur wenn Sie bei Ihrer Tätigkeit schweren körperlichen Belastungen (z. B. Heben von mehr als 10 kg) ausgesetzt sind, sollten Sie mit Ihrer medizinischen Fachkraft darüber sprechen und mögliche Alternativen diskutieren.

Eventuell können Sie dann eine Umschulungsmassnahme vom Arbeitsamt in Betracht ziehen. Sollten Sie körperliche Arbeit verrichten, denken Sie daran, eine Bandage zu tragen, um einen Bruch zu vermeiden. Oftmals bietet es sich auch an, über eine schrittweise Wiedereingliederung (z. B. stundenweise oder halbtags) in den Beruf zurückzukehren.

Sicherlich machen Sie sich Gedanken darüber, ob Sie Ihre Kollegen über Ihr Stoma informieren sollten. Diese Entscheidung können Sie am besten selber treffen.

Die modernen Stomaversorgungsprodukte sind so unauffällig, dass sie in der Regel nicht bemerkt werden. Allerdings hilft es auch, Kollegen oder Vorgesetzten gegenüber offen zu sein oder eine Vertrauensperson zu haben, wenn Sie z. B. öfter das Bad aufsuchen müssen oder auf regelmässige Essenszeiten angewiesen sind.

EMPFEHLUNG

Haben Sie an Ihrem Arbeitsplatz immer eine Ersatzversorgung und auch Ersatzkleidung dabei, sollte es einmal zu einem Missgeschick kommen.

Kleidung – bewahren Sie Ihren Stil

Natürlich möchten Sie sich nach der Operation gern wieder so kleiden wie davor. Im Folgenden möchten wir Ihnen ein paar Tipps an die Hand geben, wie Sie sich nach Ihren Wünschen kleiden können und Ihr Stoma gleichzeitig gut geschützt ist. Auch wenn Sie denken, dass jeder Ihre Versorgung unter der Kleidung erkennt, so ist dies nicht der Fall. Die modernen SenSura® Kolostomieversorgungen sind sehr flach und tragen unter der Kleidung nicht auf. Die integrierten Aktivkohlefilter verhindern, dass unangenehme Gerüche nach aussen gelangen. Die Beutel passen sich Ihrem Körper gut an, damit Sie auch weiter Ihre Lieblingsgarderobe tragen können.

Es ist ganz wichtig, dass der Stuhl immer ungehindert in den Beutel fallen kann. Vermeiden Sie also möglichst enge Hosenbunde, da sie gegen die Versorgung drücken können. Diese

kann undicht werden, oder aber der Stuhl kann nicht in den Beutel fallen. Auch der Gürtel sollte nicht direkt über das Stoma verlaufen. Hosenträger können hier eine gute Alternative sein. In Hosen mit Bundfalten können Sie einen Stomabeutel besser verbergen.

Ihre Unterwäsche sollte ebenfalls unterhalb des Stomas oder aber komplett über das Stoma reichen. Die Versorgung ist weniger sichtbar, wenn sie unter der Wäsche getragen wird, im Idealfall besteht diese aus elastischen Materialien. Es gibt für Stomaträger/-innen spezielle Kleidung – darunter auch Unterwäsche.

Es gibt auch einige Anbieter, die sich auf die Herstellung von Beutelbezügen extra für die Stomaversorgung spezialisiert haben. Diese Beutelbezüge für Ihre Versorgung sind in verschiedenen Farben und Mustern erhältlich.



Sport und Freizeit – bleiben Sie fit

Grundsätzlich gilt für Stomaträger wie auch für gesunde Menschen, dass sportliche Betätigung auf jeden Fall wichtig und gut für die mentale und physische Fitness ist. Dennoch können Sie nicht sofort wieder mit der gleichen Ausdauer oder denselben Schwierigkeitsgraden beginnen wie vor der OP. Starten Sie zunächst mit leichten Sportarten wie z.B. Fahrradfahren oder Nordic Walking.

Bei manchen Sportarten (z.B. Ballsportarten) empfehlen wir, zum Schutz des Stomas eine sogenannte Prolapskappe zu tragen. Befragen Sie eine medizinische Fachkraft, bevor Sie mit dem Sport starten.

Sportarten, bei denen die Bauchdecke zu sehr belastet wird, sollten Sie vermeiden, da dies zum Beispiel zum Bruch bzw. zu einer Hernie oder einem Prolaps führen kann. Dazu gehören z. B. Gewichtheben sowie Kampfsportarten wie Judo oder Boxen.

Denken Sie daran, dass sich durch starkes Schwitzen Tragedauer und Haftung des Hautschutzes verringern können. Packen Sie also am besten immer eine Ersatzversorgung ein. Bei länger dauernden Sportarten wie zum Beispiel Golf eventuell einen möglichen Beutelwechsel vorher einplanen.



Schwimmen und Sauna

Sicherlich möchten Sie auch weiter gern an den Strand oder ins Schwimmbad? Ein Stoma sollte Sie nicht daran hindern, schwimmen zu gehen. Seien Sie unbesorgt, denn mit einer Stomaversorgung zu baden oder zu schwimmen, ist kein Problem. Die Beutel haften auch im Wasser sicher und zuverlässig.

Gleiches gilt natürlich auch für das Duschen und Baden. Wenn Sie unsicher sind, testen Sie Ihre Versorgung doch zunächst einmal in der Badewanne. Es gibt auch speziell für Stomaträger/-innen entwickelte Badehosen und Badeanzüge, in denen Sie Ihre Versorgung gut verbergen können. Denken Sie daran, den Filter mit der beiliegenden Filterabdeckung abzukleben (Klebepunkt).

Auch die Sauna können Sie mit Stoma unbesorgt besuchen, denn die gängigen Stomaversorgungen haften auch bei hohen Temperaturen sicher. Nach dem Schwimmen und nach dem Saunabesuch empfehlen wir, die Versorgung aus Sicherheitsgründen zu wechseln.

Eine ganz unauffällige Versorgung für den Besuch im Schwimmbad, in der Sauna oder am Meer bietet Ihnen eine Stomakappe oder ein Kolostomieverschluss. Sie sind so diskret wie ein Pflaster und bieten Ihnen in der ausscheidungsfreien Zeit eine diskrete Versorgung.

TIPP FÜR DEN MANN

Ein Lycra-Bandage, die unter der Shorts getragen werden kann, sorgt für den richtigen Halt der Stomaversorgung.

TIPPS FÜR DIE FRAU

Einteilige, gemusterte Badeanzüge verbergen den Beutel besser. Sarongs (bunte Wickeltücher) sind eine ideale Strandbekleidung. Ein Lycra-Gürtel sorgt für Extra-Unterstützung am Bauch.

Reisen – ohne Pannen unterwegs

Natürlich können Sie mit einem Stoma weiterhin auf Reisen gehen. Wir geben Ihnen ein paar Tipps, damit Ihr Aufenthalt am Reiseziel ohne Pannen verlaufen kann.

Allgemeines

- › Nehmen Sie immer eine Reserveversorgung und Entsorgungsbeutel mit, wenn Sie unterwegs sind.
- › Informieren Sie sich vor Abreise über eine mögliche Bezugsquelle im Ziel-land und notieren Sie die verwendeten Produkte mit Artikel-Nr., Name, Grösse und Hersteller am besten in Ihrem persönlichen Stomapass, den Sie bei Coloplast unentgeltlich beziehen können.
- › In sehr warmen Klimazonen wird der Verbrauch an Versorgungsmaterial zunehmen, da sich die Tragedauer des Hautschutzes durch die vermehrte Schweissbildung verkürzt. Planen Sie daher vorsichtshalber die doppelte Menge an Versorgungsmaterial ein.
- › Suchen Sie in warmen Klimazonen einen kühlen Platz für die Lagerung der Produkte.
- › Wenn in Ihrem Reiseland das Trinkwasser nicht von ausreichender Qualität ist, sollten Sie zur Reinigung des Stomas Flaschenwasser verwenden.
- › Schützen Sie die Versorgung und ganz besonders den Hautschutz in sehr warmen Ländern vor direktem Sonnenlicht. Bei sehr feuchtem Klima kann ein zusätzlicher Plastiksack bei der Versiegelung helfen.
- › Verwenden Sie Sonnencreme und Lotion immer erst, nachdem Sie die Versorgung aufgebracht haben, um die Haftung nicht zu beeinträchtigen.

Mit dem Auto unterwegs

- › Versuchen Sie zu vermeiden, dass der Sicherheitsgurt direkt über dem Stoma verläuft. Sollte dies dennoch der Fall sein, können Sie das Stoma mit einer speziellen Stomaschutzkappe (erhältlich im Fachhandel) schützen. Alternativ können Sie auch ein Kissen zum Schutz über das Stoma legen.
- › Lassen Sie die Stomaprodukte bei Hitze nicht im Wagen liegen, weil diese sonst unbrauchbar werden.

Mit dem Flugzeug unterwegs

› Führen Sie immer eine Reserveversorgung und am besten sogar Ihre gesamte Versorgung für den Urlaubszeitraum in Ihrem Handgepäck mit. So sind Sie gewappnet, falls Ihr Gepäck einmal nicht gleichzeitig mit Ihnen am Urlaubsort eintreffen sollte.

› Damit Sie beim Sicherheitspersonal keine Probleme bekommen, stellt Coloplast Ihnen einen kostenfreien Service zur Verfügung.

Mit dem Coloplast HilfsmittelPass können Sie sich von Ihrer medizinischen Fachkraft bestätigen lassen, dass Sie Verwender von Stomaprodukten sind. Der HilfsmittelPass ist in „Mein ReisePaket“ enthalten und informiert in 8 Sprachen über die mitgeführten Produkte und über die Notwendigkeit ihres Einsatzes.

Bestellen Sie „Mein ReisePaket“ online unter **www.coloplast.ch** oder telefonisch beim Coloplast Beratungs-service unter **0800 777 070**

› Achten Sie beim Anlegen des Sicherheitsgurtes darauf, dass dieser nicht auf das Stoma drückt. Legen Sie ansonsten ein Kissen zwischen Gurt und Stoma.

› Denken Sie daran, dass keine Fluggesellschaft mehr Scheren im Handgepäck erlaubt. Nehmen Sie bereits fertig ausgeschnittene Basisplatten bzw. Versorgungen mit.

› Keine Sorge, die Versorgung kann durch die Druckveränderung während des Fluges nicht beschädigt werden. Die Beutel sind speziell auf Druckveränderung getestet.

EMPFEHLUNG

Bitte denken Sie besonders in den heißen Urlaubsländern daran, immer ausreichend zu trinken!



Partnerschaft und Sexualität

Vertrauen ist die Basis jeder Beziehung. Gehen Sie offen mit dem Thema Stoma um und räumen Sie in gemeinsamen Gesprächen Ängste und Vorurteile aus. Liebe ist mehr als Sexualität: Prüfen Sie sich doch einmal selbst, wegen welcher Eigenschaften und Charakterzüge Sie Ihren Partner lieben. Das kann ein kleines gewohntes Lachen sein, lebenswürdige Aufmerksamkeiten oder das Gefühl von Geborgenheit, Vertrauen und Ruhe, das Ihr Partner Ihnen vermittelt. Aber auch geistige, praktische und künstlerische Neigungen sind Eigenschaften, für die man den Partner liebt und schätzt. Natürlich wird sich Ihre Beziehung zu Ihrem Partner nach der Operation zunächst verändern – diese Veränderungen können aber auch positiv sein. Das Stoma ist für Sie beide anfänglich ein Schock, mit dem Sie

lernen müssen, umzugehen. Sie sollten sich beide Zeit lassen, sich an das Stoma zu gewöhnen, und offen über Ihre Gedanken und Gefühle sprechen. Wenn Sie versuchen, das Stoma zu verleugnen, bleibt auf Dauer leicht ein Nachgeschmack von Peinlichkeit zurück. Natürlich sollte das Thema Sexualität in einer Partnerschaft auch nicht ausgeklammert werden.

Sexualität

Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie auch mit einem Stoma ein ausgefülltes Sexualleben haben können?

Selbstverständlich ist Sexualität in Ihrer Partnerschaft weiterhin ein wichtiger Bestandteil. Wenn Sie sich physisch und besonders auch psychisch von der Operation erholt haben und Sie sich selbst

wieder attraktiv und wohl in Ihrer Haut fühlen, steht einem ausgefüllten Sexualleben prinzipiell nichts mehr im Wege.

Schliesslich haben sich Ihr Charakter und Ihre Persönlichkeit durch die Operation nicht verändert. Wichtig ist, dass Sie mit Ihrem Partner offen über das Thema Sexualität sprechen und es nicht tabuisieren.

Haben Sie keine Angst davor, dass das Stoma durch den Geschlechtsverkehr verletzt werden kann. Denken Sie allerdings daran, den Beutel vorher zu entleeren. Dies gibt Ihnen und Ihrem Partner ein besseres Gefühl. Und mit nur wenig Aufwand lässt sich die Stomaversorgung zusätzlich durch Dessous wie beispielweise spezielle Spitzengürtel für die Frau und Funktionsgürtel für den Mann kaschieren. Für die intimen Stunden zu zweit können diskrete Versorgungsgewählungen gewählt werden, wie zum Beispiel die Assura® Stomakappe.

Sexualität des Mannes

Sobald Sie sich als Mann wieder seelisch und körperlich gut fühlen, steht der sexuellen Aktivität nichts mehr im Wege. In einigen Fällen handelt es sich jedoch um schwerwiegende Eingriffe, bei denen die Erektionsfähigkeit schwindet.

Aber die Libido und die Fähigkeit, einen Orgasmus zu erhalten, sind in den meisten Fällen weiterhin möglich. Sollten Sie hier Probleme haben, gibt es unterschiedliche Massnahmen zur Abhilfe. Scheuen Sie sich nicht, Ihre medizinische Fachkraft nach möglichen Massnahmen für Ihre Situation zu fragen.

Sexualität der Frau

Auch als Frau gilt, dass einem aktiven Sexualleben, wenn Sie den Eingriff emotional und körperlich gut verkräftet haben, nichts mehr im Wege steht.

Bei manchen Eingriffen kann es zu Veränderungen der Vagina kommen, was Trockenheit und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr zur Folge haben kann. Hier können Sie sich durch andere Stellungen oder den Einsatz von Gleitmitteln behelfen. Auch eine Östrogen-Therapie kann eine Hilfe sein.

TIPPS

Kaschieren Sie den Beutel mit einem Tuch, das Sie sich um die Taille binden oder verwenden Sie einen dekorativen Beutelüberzug. Für kurze Zeit kann auch ein Beutel mit geringerem Volumen gewählt werden und so dezenter sein.

Stoma und Schwangerschaft

Bei einem guten allgemeinen Gesundheitszustand steht einer Schwangerschaft nichts im Wege. Die Schwangerschaft und auch die Entbindung verlaufen bei Stomaträgerinnen wie bei anderen Schwangeren auch. Dennoch sollten Sie bei der Planung des Nachwuchses mit Ihrer medizinischen Fachkraft ausführlich Ihre Grunderkrankung besprechen und sich bei eingetretener Schwangerschaft intensiv von ihr betreuen lassen.

Im Verlaufe der Schwangerschaft kann es vorkommen, dass aufgrund des vergrösserten Bauchumfanges die Anbringung der Versorgung schwieriger wird. Manchmal reicht es aus, die Öffnung an der Basisplatte zu vergrössern. Hier hilft auch oft die Umstellung auf eine gewölbte Versorgung, wie SenSura[®] Mio konkav. Wenn die Sicht auf das Stoma eingeschränkt ist, hilft es, einen Spiegel zur Unterstützung zu verwenden.

Ganz besonders im letzten Drittel der Schwangerschaft, aber auch während der Presswehen kann es zu einem Stomaprolaps, einem Vorfall des Darmes, kommen. Aufgrund des nachlassenden Bauchdruckes verschwindet dieser nach der Geburt meist wieder.

Selbsthilfegruppen – Sie sind nicht allein

Nichts ist sicherlich besser für Sie, als sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, die das gleiche Schicksal haben wie Sie. Hier treffen Sie auf viele Menschen, die Gleiches wie Sie erlebt haben und heute wieder ein unbeschwertes und zufriedenes Leben führen. Mit den Mitgliedern der Selbsthilfegruppen können Sie diese sehr persönliche und intime Angelegenheit teilen.

Betroffene und Angehörige erhalten hier die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch sowie Hilfestellung für viele Fragen. Um zu erfahren, welche Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe ist, wenden Sie sich bitte an:

ILCO Schweiz
Hauptstrasse 19
3309 Kernenried

Telefon: +41 (0)77 418 33 40
E-Mail: info@ilco.ch
www.ilco.ch

Wie unterstützt Coloplast Sie?

Alles auf einen Blick – Ihr persönlicher StomaPass

In Ihrem Coloplast StomaPass haben Sie die Möglichkeit, alle wichtigen Angaben zu Ihrer Stomaversorgung einzutragen. Neben den Informationen zu Stomaart und Stomagrösse sind in die-sem Pass die wichtigsten Informationen wie Hersteller, Produktname und die benötigte Grösse auf einen Blick dokumentiert. Diesen Pass können Sie z. B. in Ihrer Brieftasche aufbewahren. So haben Sie bei Bedarf die wichtigsten Informationen stets zur Hand. Bestellen Sie sich Ihren StomaPass unentgeltlich unter www.coloplast.ch.

Das Coloplast Kleidungsclip – der kleine Helfer beim Versorgungswechsel

Gerade am Anfang, wenn die Routine noch nicht da ist, könnte man beim Wechsel der Versorgung gut ein paar Hände mehr gebrauchen. Aber auch für »Profis« ist das Kleidungsclip ein praktischer kleiner Helfer. Mit seinen drei Klammern lässt sich die Oberbekleidung ganz einfach fixieren, sodass Sie gut an das Stoma gelangen und Ihre Kleidung geschützt ist. Probieren Sie es doch einfach mal aus.

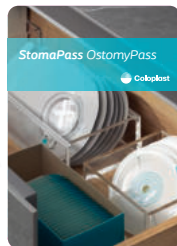
Bestellen Sie sich Ihr KleidungsclipSet unter www.coloplast.ch kostenlos nach Hause. Alle Services können Sie natürlich auch unter **0800 777 070** telefonsich bestellen.



Coloplast Mein ReisePaket



Coloplast Kleidungsclip



Coloplast StomaPass

Auf und davon – Mein ReisePaket kommt mit!

Urlaubszeit, Reisezeit – wertvolle Tage, die man unbeschwert geniessen möchte. Damit das gelingt, geben wir Ihnen mit dem Coloplast Service Mein ReisePaket wichtige Informationen an die Hand. Wie und wo erhalte ich auch im Ausland meine Hilfsmittel? Wie rechne ich sie richtig mit der Krankenkasse ab?

Mein ReisePaket hilft Ihnen, Ihre Reise so entspannt wie möglich zu erleben. Mit Informationen rund um die Themen Abrechnung im Ausland und barrierefreies Reisen sowie der grossen Reisecheckliste sind Sie auf alles vorbereitet. Der HilfsmittelPass sorgt für einen reibungslosen Check-In bei Flugreisen.

Wir informieren Sie darüber, welche Besonderheiten bei der Reise mit Auto, Bahn oder Flugzeug zu beachten sind und welche Alltagshilfen einen problemlosen Ablauf der Reise ermöglichen. Kompakte Checklisten helfen Ihnen, nichts Wichtiges zu vergessen. Mein ReisePaket unterstützt Sie bei der reibungslosen Planung Ihrer Reise – damit im Urlaub Zeit für das Wesentliche bleibt: Ihre Entspannung.

Themenvielfalt, Informationen und Tipps für Sie – im Wendepunkt

Wendepunkt, unser Kundenmagazin für Stomaträger, bietet Ihnen viele nützliche Informationen und Berichte aus den Bereichen Gesundheit und Freizeit. Hier finden Sie beispielsweise Antworten auf viele Fragen rund um ein Leben mit Stoma, Sie können Erfahrungsberichte lesen und Expertenrat erhalten.

Freuen Sie sich jedes Jahr auf vier spannende und informative Ausgaben mit wertvollen Tipps, wie Sie Ihr tägliches Leben angenehmer gestalten können – bestellen Sie noch heute Ihr kostenfreies Wendepunkt Abonnement unter www.coloplast.ch/ueber-uns/services/perspektiven-und-wendepunkt/ **0800 777 070** (kostenfreies Coloplast ServiceTelefon: Mo bis Do 8–12:30 / 13:30 - 17 Uhr und Fr 8–12:30 / 13:30 - 16 Uhr)





Rezeptierbarkeit und Erstattung der Versorgung

Das Coloplast-Beratungsservice steht Ihnen für Fragen per E-Mail unter **consumercare@coloplast.com** oder per Telefon unter **0800 777 070** kostenlos gerne zur Verfügung.

Hilfreiche Kontakte

Coloplast Beratungsservice ist mehr als die Versorgung

Telefonische Beratung

Coloplast hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen, die ständig oder vorübergehend mit einer körperlichen Beeinträchtigung leben müssen, einen weitgehend normalen, unkomplizierten Lebensalltag zu ermöglichen. Produkte sind dabei nicht alles. Service hat bei uns einen hohen Stellenwert: Er wird gelebt!

Unsere kompetenten Mitarbeiter des Coloplast Beratungsservice stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Sie beraten Sie bei allen Fragen rund um Ihre Stomaversorgung. Natürlich helfen wir Ihnen auch gern bei Unklarheiten in Bezug auf gesundheitspolitische Themen weiter.

Wir sind für Sie da

Montag bis Donnerstag 8 bis 12:30 /
13:30 bis 17 Uhr
Freitag 8 bis 12:30 / 13:30 bis 16 Uhr

Österreich

Beratungsservice
+43 (0)1 707 57 51 54, zum Ortstarif

Deutschland

ServiceTelefon
+49 (0)800 780 9000, kostenfrei

Schweiz

BeratungsTelefon
0800 777 070, kostenfrei

Unter www.coloplast.ch finden Sie viele Tipps und Ratschläge zum Thema Stomaversorgung.

Selbsthilfegruppen

ILCO Schweiz

Hauptstrasse 19
3309 Kernenried
Tel. +41 (0)77 418 33 40
E-Mail info@ilco.ch
www.ilco.ch

Crohn Colitis Schweiz

5000 Aarau
Tel. +41 (0)800 79 00 79
E-Mail welcome@crohn-colitis.ch
www.crohn-colitis.ch

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
3001 Bern
Tel. +41 (0)31 389 91 00
Tel. +41 (0)800 11 88 11
E-Mail helpline@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch

Stoma- und KontinenzberaterInnen

Schweizerische Vereinigung der
StomatherapeutInnen Spitalzentrum
Biel
Im Vogelsang 84, Postfach 2501 Biel
Tel. +41 (0)32 324 41 70
E-Mail info@svs-ass.ch
www.svs-ass.ch

exemplarisch:

Stoma- & Inkontinenzzentrum Zürich Tel.
+41 (0)58 404 36 46
stoma@spitex-zuerich.ch
www.stoma-kontinenz-zuerich.ch

weitere Anlaufstellen finden Sie unter:
<https://svs-ass.ch/beratungsstellen/>

euro-key

Der Schlüssel sperrt barrierefreie
öffentliche WCs in Städten und Ge-
meinden sowie jene an den Autobahn-
raststätten, Schrägaufzüge und mehr.
Er ist unter bestimmten Voraussetzun-
gen (u. a. Stoma) kostenlos erhältlich,
siehe: www.eurokey.ch/menschen-mit-behinderung.

Aumattstrasse 71
4153 Reinach 1
Tel. +41 (0)848 0848 00
info@eurokey.ch
www.eurokey.ch

Coloplast entwickelt Produkte und Serviceleistungen, die das Leben von Menschen mit sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen erleichtern. In enger Zusammenarbeit mit Fachkräften und Anwendern finden wir gemeinsam neue Wege für eine bessere Versorgung.

Wir vertreiben hochwertige Produkte für die Stoma-, Kontinenz- und Wundversorgung sowie für die Hautpflege und die Urologie.

Wir sind ein weltweit operierendes Unternehmen mit mehr als 12.000 Mitarbeitern.

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology



Coloplast AG
Blegistrasse 1
6343 Rotkreuz
Tel. + 41 799 79 79
swissinfo@coloplast.com

PM-24642

www.coloplast.ch The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S.
© 2023-03. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.