ilco
schweiz
suisse
svizzera

Schweizerische Interessengemeinschaft der regionalen Gruppen von Stomaträgern
Communauté suisse d'intérêt des groupes régionaux de personnes stomisées
Gruppo d'interesse svizzero delle sezioni regionali di portatori di stomia

Bulletin
November 2019

www.ilco.ch

Wir liefern, was Sie brauchen.

Produkte
Sämtliche Produktlinien nebst Zubehör, wie Pflege- und Reinigungshilfen sowie Textilien speziell für Sie als Stomaträger: Unterwäsche, Bademode und Hernienversorgung.

Ihre Vorteile
- Wir liefern Ihnen die Produkte portofrei, via A-Post in neutraler Verpackung.
- Die Abrechnung erledigt Publicare direkt mit Ihrer Versicherung.
- Ihre Stomaversorgung passen wir millimetergenau auf Ihre Stomagrösse und -form an. Diese Handarbeit ist ein kostenloser Service von Publicare für Sie.

Fragen? Rufen Sie an, wir sind für Sie da – 056 484 15 00

publicare

Publicare AG | Vorderi Böde 9 | 5452 Oberrohrdorf
Telefon 056 484 15 00 | Fax 056 484 15 11
info@publicare.ch | www.publicare.ch

Deutsch

Vorwort des Präsidenten 5

ilco Bern, Grillplausch in Worben 7

Rückblick Stomatag 2019 9

ilco Regionalgruppe Bern, Reise ins Tessin 23

Rückblick ilco Serbien vom 8. – 15.4.2019 28

News 33

Erfahrungsbericht 36

Eurokey 38

Adressen ilco Schweiz 60

Français

Avant-propos du président 41

Rapport d'expérience 43

Eurokey 47

Adresses ilco Suisse 60

Italiano

Premessa del Presidente 49

2019: La ilco-Ticino spegne 30 candeline 50

L'Associazione Felici Insieme 53

Festeggiati i 30 anni della ilco Ticino al Monte Generoso 56

Racconto di un'esperienza vissuta 57

Eurokey 59

Indirizzi ilco Svizzera 60

Mediadatenblatt abrufbar unter https://www.ilco.ch/files/Files/Dokumente/Medien/Mediadatenblatt.pdf

Fiche descriptive des médias disponible sous https://www.ilco.ch/files/Files/Dokumente/Medien/Mediadatenblatt.pdf

Scheda informativa con listino prezzi per inserzioni disponibile all'indirizzo https://www.ilco.ch/files/Files/Dokumente/Medien/Mediadatenblatt.pdf

Herausgeber: ilco Schweiz, Sekretariat, Buchenweg 35, 3054 Schüpfen, Tel. 031 879 24 68, www.ilco.ch, E-Mail: info@ilco.ch, Mitglied der Verbände: IOA + IOA EOA. Erscheinungsweise: 2-mal jährlich, Redaktionsschluss: 20. März und 20. September, Auflage 2'000 Exemplare Mitgliederangelegenheiten: Adressänderungen, Mitteilungen, Anfragen usw. sind direkt an die Regionalgruppen zu richten. Satz und Druck: Druckerei Ruch AG, Worblentalstrasse 28, 3063 Ittigen

Éditeur: ilco Suisse, secrétariat, Buchenweg 35, 3054 Schüpfen, tél. 031 879 24 68, www.ilco.ch, Mail : info@ilco.ch, membre des associations IOA + IOA EOA Fréquence de parution: 2 fois par année, délai de rédaction: le 20 mars et 20 septembre, tirage 2'000 exemplaires. Communication des membres: Changements d'adresse, communications, demandes etc. sont à adresser directement au groupe régional. Composition et impression: Imprimerie Ruch AG, Worblentalstrasse 28, 3063 Ittigen

Editore: ilco Svizzera, Segretariato, Buchenweg 35, 3054 Schüpfen, Tel. 031 879 24 68, www.ilco.ch, E-mail: info@ilco.ch, membro delle associazioni IOA + IOA EOA Pubblicazione: Semestrale, chiusura di redazione: 20 marzo e 20 settembre, tiratura 2'000 copie Associati: Cambi di indirizzo, comunicazioni, richieste, ecc. sono da inviare direttamente ai gruppi regionali.

I CAN
live free
NATURA® BASISPLATTE
MIT AKKORDEON-RASTRING
MIT AUSSCHNEIDBAREM HAUTSCHUTZ ODER DER
MODELLIERBAREN TECHNOLOGIE VON CONVATEC
• Der Akkordeon-Rastring der NATURA® Basisplatte bietet genügend Platz zum Untergreifen und ermöglicht die einfache und sichere Anbringung des Beutels, ohne Druck auf die Bauchdecke auszuüben.
• Die NATURA® Basisplatten mit Akkordeon-Rastring sind flexibel mit den Combihesive NATURA® und NATURA® Stomabeuteln kombinierbar.
ConvaTec (Switzerland) GmbH
Mühlentalstrasse 38 · 8200 Schaffhausen
Rufen Sie uns an!
Kostenfreie Beratungsnummer: 0800 / 55 11 10
Internet: www.convatec.ch
Jetzt kostenfreie Muster unter
convatec.switzerland@convatec.com
bestellen
ConvaTec
Ostomy Solutions

Vorwort des Präsidenten

Liebe Leserinnen und liebe Leser

Wir können auf ein ereignisreiches Jahr zurückblicken, in dem auf allen Ebenen viel geleistet und grossartige Ergebnisse erzielt wurden.

An dieser Stelle möchte ich den Stomatag mit dem gleichzeitigen 40-jährigen Jubiläum der ilco Schweiz vorbringen. Mit ca. 200 angemeldeten Personen wurde der Anlass am 7. September 2019 im Technopark in Zürich durchgeführt. Insbesondere möchte ich den Selbsttest für «Nicht-Stomaträger» erwähnen. Unter fachkundiger Anleitung einer Stomatherapeutin und an der anatomisch richtigen Stelle konnten sich Interessierte einen leeren Beutel ankleben lassen. Dieses Angebot wurde stark genutzt und sehr geschätzt.
Die weiteren Details können im Bericht «Rückblick Stomatag 2019» nachgelesen werden.

Des Weiteren möchte ich unsere Interessengemeinschaften und die young ilco erwähnen. Das Jammern in unseren Gruppen findet nicht statt. Das Vorurteil, das hauptsächlich aus amerikanischen Filmen stammt, entspricht nicht mehr der heutigen Realität. Die Präsidentinnen und Präsidenten unserer Regionalgruppen nehmen gerne Anmeldungen entgegen. Auch spricht nichts dagegen, wenn neue Interessengemeinschaften gegründet werden, da wir in manchen Kantonen nicht vertreten sind (Regionalgruppen und young ilco). In Absprache mit der ilco Schweiz und der Selbsthilfe Schweiz bieten wir Kurse an, die es ermöglichen, die Gruppenleitung und Gesprächsführung zu übernehmen.

Beim Abfassen des Vorwortes ist mir wieder einmal aufgefallen, dass die Zeit rasend schnell vorbeigeht. In 2 Monaten stehen wir bereits vor dem Jahreswechsel. In dieser Zeit finden noch viele Anlässe statt, wie Produkte-Ausstellungen, Weihnachtsfeiern, Vorstandssitzungen und Vorbereitungen für das kommende Jahr 2020. Die Arbeiten beanspruchen viel Zeit, die von den einzelnen Personen ehrenamtlich übernommen werden.

Aufgrund dessen möchte ich mich bei allen Personen bedanken, die in irgendeiner Form für unsere Interessengemeinschaft tätig sind. Die freiwillige Mitwirkung in einem Verein ist nicht mehr selbstverständlich. Wir sind aber auf solche Menschen angewiesen.

Diesen Dank möchte ich ebenfalls an unseren Sponsoren, Gönner, Lieferanten, Ärzte, Stomatherapeutinnen und Stomatherapeuten richten.

Ich wünsche allen ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches und beschwerdefreies 2020.

Peter Schneeberger
Präsident ilco Schweiz

87

Prozent
der befragten Patienten mit Stoma berichteten von peristomalem Juckreiz.[1]

Kennen Sie das Gefühl

wenn die Haut ums Stoma mal wieder juckt?

Peristomaler Hautjuckreiz kann häufiger auftreten, als Sie vielleicht denken.

Egal wie Ihre Haut aussieht, wenn Sie sich nicht gut anfühlt, müssen Sie sich nicht damit zufrieden geben.

Ein häufiger Grund für peristomalen Juckreiz ist trockene Haut. Der CeraPlus Hautschutz von Hollister unterstützt Sie dabei, die natürliche Feuchtigkeitsbarriere Ihrer Haut zu schützen und so Ihre stomaumgebene Haut von Anfang an gesund zu erhalten.

CeraPlus Hautschutz hilft die natürliche Feuchtigkeitsbarriere der Haut zu schützen

Um mehr über den CeraPlus Hautschutz zu erfahren, besuchen Sie www.hollister.ch oder fragen Sie Ihre Stomaberaterin nach einem Muster.

1. Auf Basis einer Befragung von 164 Patienten. Verbraucherbefragung zu Juckreiz, 2016. Daten liegen bei Hollister vor.

Lesen Sie vor der Verwendung unbedingt die Packungsbeilage mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnungen, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisung.

CE

© 2018 Hollister Incorporated. Das Hollister-Logo, CeraPlus und „Stomaversorgung. Gesunde Haut. Gute Aussichten." sind Markenzeichen von Hollister Incorporated.

Hollister

Stomaversorgung
Gesunde Haut. Gute Aussichten..

ilco Bern, Grillplausch in Worben

Am Samstag 13. Juli 2019, ab 11.00 Uhr, trafen sich 33 Mitglieder der ilco Regionalgruppe Bern zum traditionellen Grillplausch in Worben. Wie immer war das Wetter wunderschön.
Nach einer Hitzeperiode durften wir einen angenehmen Tag im Waldhaus in Worben verbringen. Auch 2019 durften wir wieder neue Mitglieder begrüssen. Für die Regionalgruppe ilco Bern ist es wichtig solche Anlässe durchzuführen. So können sich «alte» und neue Mitglieder kennen lernen.

Dieses Jahr gab es eine kleine Änderung. Sandra Calce, Stomatherapeutin, welche seit Jahren für die Begrüssungsbowle zuständig war, hatte anfangs Jahr die Stelle gewechselt und konnte somit am Grillplausch nicht teilnehmen. Sie arbeitet jetzt im Bürgerspital in Solothurn.

Kurzfristig musste eine neue Lösung gesucht werden. Zum Glück stellte sich Chantal Renevey, Vorstandsmitglied der ilco Regionalgruppe Bern, spontan für die Organisation des Apéros zur Verfügung. Wir wurden mit einer sehr leckeren Sangria verwöhnt. Dieses Apéro fand bei den Mitgliedern grossen Anklang. Herzlichen Dank Chantal. Wir hoffen sehr, dass wir auch nächstes Jahr dieses feine Apéro geniessen dürfen.

Abschliessend möchte ich dem Vorstand für die Organisation sowie allen Helferinnen und Helfern danken. Ein weiterer Dank richte ich an die Spenderinnen und Spender der Desserts. Ohne ihre Mithilfe wäre ein solcher Anlass nicht durchführbar.

Peter Schneeberger
Präsident ilco Bern

STOMOCUR® von FORLIFE

Stomaprodukte für eine sichere Versorgung

April 2019 / 19-007

Vertrieb Schweiz:
Agentur Scherrer GmbH
Plattsnas 3 · 9476 Weite
Tel. 081 783 14 48 · Fax 081 783 14 47
info@agentur-scherrer.ch

Gute Gründe für unsere Stomaprodukte:

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

FORLIFE
BERLIN

www.forlife.info

Rückblick Stomatag 2019

Dabei sein, über ein Tabuthema sprechen, Leben verändern

In der Schweiz werden jedes Jahr rund 3500 neue Stomas angelegt. Auch wenn eine Stoma-Operation für Betroffene oft das Wiedererlangen ihrer Lebensqualität nach langem Leidensweg bedeutet, sind künstliche Darm- und Blasenausgänge noch immer mit vielen Vorurteilen belastet. Am Samstag, 7. September 2019 lud ilco Schweiz zum Stomatag und 40-Jahr-Jubiläum im Technopark Zürich ein. Über 250 Betroffene, Angehörige, Interessierte und Fachpersonen profitierten von spannenden Referaten und dem Podiumsgespräch, von der Beratung der Aussteller und dem offenen Austausch untereinander.

«Vor zwei Jahren wäre ich um diese Zeit noch immer auf der Toilette gesessen, heute kann ich dank dem Stoma bei Ihnen sein.» Karsten Hain führte als Moderator mit seiner sympathischen und offenen Art durch den Tag. Immer wieder gab er persönliche Einblicke in seinen Alltag als Rollstuhlfahrer mit Stoma und schaffte damit gekonnte Brücken zu den Fachvorträgen. Seit 2010 ist Karsten Hain aufgrund eines Motoradunfalls Paraplegiker. Dass zu einer Querschnittlähmung weit mehr als das Nicht-Laufen-Können gehört, wissen die meisten nicht; insbesondere die Störung der Blasen- und Darmfunktion belastet Betroffene oft sehr. Auch Karsten Hain musste sich mehrmals Operationen und einer Vielzahl von Behandlungen unterziehen. 2017 entschied er sich aufgrund seiner Beschwerden für ein definitives Stoma. «Das hätte ich viel früher machen sollen! Das Stoma ist für mich ein grosser, persönlicher Gewinn.» Seit der Operation kann Karsten Hain wieder aktiv am Leben teilnehmen. Zuvor sei er bis zu fünf Stunden pro Tag auf der Toilette gesessen, heute reichen zweimal fünf Minuten Stomawechsel, und dies ohne speziellen WC-Sitz und ohne mühsames Transferieren auf die Toilette. «Die wertvollen Informationen der Stomatherapeuten/-innen und der ilco Schweiz haben mir dabei enorm geholfen. Es ist mir ein Anliegen, auch andere von diesem

osw.ch

HUESKES
ORTHOPÄDIE
Wir gehen mit einem
Künstlichen Darmausgang
natürlich um.
www.hueskes.ch

Gewinn an Lebensqualität aufzuklären und Ängste abzubauen», erklärte Karsten Hain weiter.

Ein Blick nach innen

Peter Schneeberger, der Präsident der ilco Schweiz, eröffnete den Stomatag 2019 und begrüsste unter anderem auch die Gäste aus dem Ausland. Vertreter der EOA, der ilco Deutschland, ilco Österreich, ilco Luxemburg und ilco Holland reisten für diesen Anlass extra an.
Nach einem Rückblick auf den letztjährigen Stomatag, der durch den neuen Auftritt (Logo, Webseite, Facebook etc.) für den Beginn der neuen ilco-Aera steht, informierte Peter Schneeberger das Publikum über Aktuelles und Wissenswertes: Von welchen Vorteilen Mitglieder einer Regionalgruppe oder young ilco profitieren, dass die Selbsthilfegruppen eben keine «Jammerigruppen» seien und dass der Eurokey eventuell auch ein gutes Hilfsmittel für Stomaträger/-innen sei. Auch auf das Reizthema MIGEL (Mittel- und Gegenstandsliste) ging der Präsident ein und zeigte auf, dass der gekürzte Pauschalbetrag kein Grund zur Panik sei. Zusammen mit dem/der Stomatherapeuten/-in kann ein Antrag zur Kostenübernahme mit medizinisch begründbarem Mehrverbrauch zu Handen der Krankenkasse gestellt werden.
Neu fungiert ilco Schweiz auch als Sammelstelle für nicht gebrauchtes Stomamaterial. Nach dem Besuch des Präsidenten und seiner Frau in Belgrad erhielten sie direkten Einblick in die Versorgungssituation der Betroffenen in Serbien, die lediglich sechs Trägerplatten und ca. 30 Beutel pro Monat erhalten.
«Ich habe es getestet: Wenn man's gut faltet, passen auch 100er-Nötli in die Kässeli.» Humorvoll kommunizierte Peter Schneeberger, dass ilco Schweiz dringend auf Spenden angewiesen sei.

Ein Blick zurück: 40 Jahre ilco Schweiz

Dieses Jahr gab es einen besonderen Grund zum Feiern, denn die ilco Schweiz engagiert sich seit 40 Jahren für Stomaträger/-innen. Die Schweizerische Interessengemeinschaft mit den 13 Regionalgruppen und young ilco-Gruppen bietet Unterstützung, Beratung und Begleitung von Betroffenen und deren Angehörigen in Zusammenarbeit mit Stomatherapeuten/-innen und medizinischem Fachpersonal.

Für Walter Signer, ehemaliger Präsident der ilco Schweiz, Gründer der Publicare und Mitbegründer von ConvaTec, war das Jubiläum Anlass für einen Blick zurück: Anfangs der 70er Jahre lebten Stomaträger/-innen in völliger Anonymität, ein Stoma war absolutes Tabuthema. Damals gab es keine Stomatherapeuten/-innen und der Fachhandel war nicht informiert. Haut- und Geruchsprobleme, Fehlplatzierungen des Stomas und unzureichende finanzielle Unterstützung waren Alltag für Betroffene. Zu jener Zeit gab es noch keine Klebebeutel: Die Stomaversorgung wurde mit Leim auf die Haut geklebt und blieb wochenlang drauf, was zu Komplikationen führte.
Trotz Protest einer Schuhfabrik mit gleichem Namen wurde die ilco gegründet – ein Meilenstein! Eindrücklich schilderte Walter Signer von der erstmaligen Teilnahme am Kongress in Washington und wie überrascht die Vorstandsmitglieder über den enormen Besucherandrang an den ersten ilco-Treffen gewesen seien. Der Zürcher Restaurant-Besitzer sei jedoch weniger begeistert gewesen. «Mit solchen Leuten müssen Sie mir nie mehr kommen, jetzt muss ich zwei Wochen lüften!»
Als Highlights der letzten Jahre hob Walter Signer die Charta der Stomaträger, die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Betroffenen, Medizinern, Pflegepersonal und Produkteherstellern sowie die freie Produktwahl und deren Krankenkassenvergütung hervor. Ausserdem lobte Walter Signer die Verbundenheit und gegenseitige Hilfe unter den internationalen ilco-Verbänden. Die lückenlose Erscheinung des ilco-Bulletins in drei Sprachen sei eine «Heidenarbeit», die nur durch engagierte Vorstandsmitglieder möglich sei.
«Mein Engagement für ilco Schweiz hat mir viele enge Freundschaften gebracht» berichtete Walter Signer. Leider verstarb Bruno Leiseder (Präsident der Regionalgruppe Zentralschweiz) anfangs Jahr.
Heute seien Hautprobleme weitestgehend beseitigt, dank 132 engagierten Stomatherapeuten-/innen in der ganzen Schweiz können Fehlplatzierungen vermieden werden, Hilfsmittellieferanten investieren laufend in neue Innovationen und die Kostenvergütung sei akzeptabel. Was bleibt, ist das Tabuthema und die Flucht in die Anonymität – die Arbeit der ilco ist also noch lange nicht getan.

Rosmarie Roth, Gründungsmitglied der ilco Schweiz, wurde speziell geehrt und verdankt.

Stoma einst und heute: Die Evolution der Hilfsmittel

Dr. med. Stefan Birrer nahm die Gäste mit auf eine Zeitreise durch die Geschichte des Stomas. Erste Beschreibungen einer Stuhlableitung gehen über 2'000 Jahre zurück. Unter den Stomaträgern sind berühmte Namen wie Fred Astaire, Papst Johannes II und (mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit) auch Napoleon Bonaparte zu finden.
Gründe für ein Stoma seien vor allem (Kriegs-)Verletzungen, Fehlbildungen und eingeklemmte Hernien gewesen. Nur durch die Entlastung des Darms konnten die Patienten überleben.
Ca. 350 vor Christus sei im ersten Spital der Welt auf Kos eine eingeklemmte Hernie mit Darmverschluss operiert worden.
Dr. med. Stefan Birrer führte die Interessierten durch weitere medizinische Höhepunkte, vom Mittelalter, dem vorübergehenden Verbot der Chirurgie durch Vertreter der Kirche und Politik zu ersten chirurgischen Spitzenleistungen wie beispielsweise das Anlegen eines Colostomas bei einem Neugeborenen ohne Darmausgang 1710 in Paris. Noch im gleichen Jahrhundert wurde bei einem drei Tage alten Kind eine Kolostomie angelegt, der Patient erreichte das Alter von 43 Jahren (was bei einer Lebenserwartung von rund 50 Jahren als alt galt). 1860 erkannte Joseph Lister, dass Infektionen das grösste Problem solcher Eingriffe waren. Durch den Einsatz von Karbolsäure senkte er die Sterblichkeitsrate von 50 auf 15 Prozent. Erstmals wurde in dieser Zeit auch das neue Fadenmaterial aus Katzendarm verwendet, das z.T. noch heute eingesetzt wird. 1908 begann bereits das Zeitalter der modernen Chirurgie: die radikale Mastdarmentfernung, ein Pouch folgte 1969.
Über die Versorgungssysteme seien kaum Aufzeichnungen zu finden. Dr. med. Stefan Birrer berichtete davon, dass ein Gefäss aus Zinn oder Blech an die Wunde gehalten oder ein Tuch um den Bauch gebunden wurde. 1904 wurde der Verschluss mit zwei Gummibällen getestet, 1934 wurde das zweiteilige System entwickelt. Die heutigen Systeme gründen auf der kreativen Lösungssuche einer Krankenschwester aus Dänemark, die 1954 einen selbstklebenden Beutel für ihre eigene Schwester entwickelte.
Die Erfindung des Magnetverschlusses aus dem Jahre 1974 setzte sich nicht durch. Vor 25 Jahren wurde in der DDR noch immer eine Pelotte (ballenförmiges Polster) genutzt. Und auch heute sind in

GLOBOMEDICA
homecare

ZU HAUSE RUNDUM VERSORGT

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

Schnell, diskret und kompetent.

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

Globomedica homecare
Gewerbestrasse 12 | 8132 Egg
Gratis-Telefon 0800 810 808 | Fax 044 986 21 65
homecare@globomedica.ch | www.globomedica.ch

vielen Ländern noch Eigenkonstruktionen, Gazebinden, behelfsmässige Verbände und Tücher im Einsatz.
Heute dürfen sich Betroffene in der Schweiz auf eine Vielzahl hochwertiger Produkte verlassen. Dr. med. Stefan Birrer erklärt, wie Stomaprodukte für optimale Lebensqualität sorgen: «Für eine gute Stomaversorgung muss die Anatomie stimmen, die Versorgung muss sicher sein in der Haftung, den Schutz für Haut und Körper gewährleisten, geruchssicher sein und einfach in der Nutzung.» Neuste Innovationen wie beispielsweise Be 1 von B. Braun seien faszinierend. All dies biete Stomaträgern/-innen die Möglichkeit, mehr Lebensqualität, Intimität und Sicherheit zu geniessen.
Die Markierung der korrekten Körperstelle vor der Operation sei entscheidend. Stomatherapeuten/-innen komme eine zentrale Aufgabe in der Bratung und Kontrolle zu, sie seien massgeblich an der Qualität beteiligt und verdienen deshalb grosses Lob.
Dr. med. Stefan Birrer erläuterte in seinem Referat auch allgemeine Punkte zu Anatomie, zu den Gründen für eine Stomaoperation und zu den häufigsten Komplikationen.
«Wenn du nicht bereit bist, dein Leben zu ändern, kann dir nicht geholfen werden», wusste bereits Hippokrates.

Ernährungsmärchen rund ums Stoma

Diana Studerus, Ernährungsberaterin BSC SVDE, entführte die Gäste in den

«Irrgarten» der Ernährungsmythen. «Was haben Sie auf Ihrem Weg mit Ihrem Stoma schon gehört … du sollst, du darfst nicht …». Dr. Google spuckt in nur 0.46 Sekunden 154‘000 Suchergebnisse auf die Frage «Ernährung bei Stoma» aus. Diana Studerus zeigte mit einem Augenzwinkern auf, dass all diese Empfehlungen kaum mit einem lebenswerten Leben vereinbar seien. «Und nichts zu essen ist auch keine Lösung, sondern gezielt essen.» Diana Studerus spricht aus eigener Erfahrung: Sie leidet selber an einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung. «Viele Stomaträger/-innen essen bestimmte Dinge nicht, weil sie Angst vor Beschwerden wie Krämpfen oder Blähungen haben.» Hier bestehe ein Risiko für Mangelernährung. Auch heute noch gäbe es keine wissenschaftlich fundierten Erkenntnisse und Ernährungsempfehlungen für Stomaträger/-innen.
Für viele Lacher sorgten die Empfehlungen aus den 50er und 60er-Jahren. Im Diätbuch von damals wurde beispielsweise

«bis zu 1 kg Äpfel pro Tag» empfohlen! Fazit der Ernährungsberaterin war, dass auch heutige Empfehlungen (insbesondere aus dem Internet) keinen Erfolgsnachweis haben. Sie behandle Stomapatienten/-innen genauso wie alle anderen. «Wenn Sie keine Beschwerden haben, essen Sie bitte alles, geniessen Sie es, Sie müssen sich nicht einschränken.» Falls Symptome vorhanden seien, empfiehlt Diana Studerus einen Besuch bei einer Ernährungsberatung (die von der Grundversicherung übernommen wird), wo durch verschiedene Tests und Diagnosen ein optimaler Ernährungsplan zusammengestellt werden kann. «Bei einer Diät lassen wir gewisse Dinge weg und schauen, was verträglich ist. Das Ziel ist, so viel Abwechslung wie möglich mit so wenig Symptomen wie möglich.»
Neuste Erkenntnisse bietet FODMAP (**F**ermentierbare **O**ligo-, **D**i-, **M**onosaccharide **a**nd **P**olyole). Bei rund 80 % der Patienten seien Milchzucker (Laktose), Fruchtzucker (Fructose), Polyole (Süssstoffe, Pilze etc.), Oligosaccharide (Weizen, Knoblauch, Nüsse, Hülsenfrüchte etc.) Ursache ihrer Beschwerden. «Unlösliche Fasern» von nahrungsfaserreichen Lebensmitteln seien oft für Stomablockaden verantwortlich: Spargel, grüne Bohnen, Stangensellerie, Fenchel, Maiskörner, Tomatenhaut, Pilze, Traubenkerne, Häutchen von Zitrusfrüchten, Nüsse, Popcorn oder Schalen von Obst und Gemüse. Lösung: Wenn möglich schälen, fein schneiden und gut kauen.
Diana Studerus gab zu, kein Fan der Ernährungspyramide zu sein. Vielmehr vertrete sie das sogenannte Tellermodell: 1 bis 2 Fäuste Gemüse, 1 Faust Stärkebeilage und 1 Faust Eiweissbeilage sorgen auf gesunde Weise für einen vollen Magen.

Im Anschluss an dieses Referat offerierte ilco Schweiz allen Besuchern ein Mittagsbuffet, das speziell nach dem FODMAP-Prinzip zusammengesellt wurde.

Autorenlesung «Mehr als ein bisschen Bauchweh»

Nach der Pause las Susanne Augustin aus ihrem Erstlingswerk. Die Münchnerin leidet an Morbus Crohn und organisiert mit ihrem Verein «Chronisch cool e.V.» regelmässige Informationsveranstaltungen in Deutschland. Sie engagiert sich seit Jahren, dass das Tabuthema an die Öffentlichkeit gebracht wird und sieht ihr Buch auch als eine Art Selbsthilfe für Betroffene.
Die Autorin las aus verschiedenen Kapiteln, in denen es um Ängste und mehr

oder weniger peinliche Erfahrungen mit ihrem provisorischen Stoma ging. Aber auch darüber, wie sie dank ihrer offenen Art auf Verständnis stiess, wenn sie es am wenigsten erwartete.
Dass das Publikum von ihren Erzählungen begeistert war, zeigte sich im Anschluss auch bei der Signierung: Die mitgebrachten Bücher wurden bis zum letzten Exemplar verkauft.

Podiumsgespräch «Stoma, und jetzt?»

Jolanda Baumann, Präsidentin SVS-ASS (Schweizerische Vereinigung der StomatherapeutInnen), und die Wund- und Stomaberaterin Melanie Krähenbühl begrüssten die Betroffenen zum Austausch auf der Bühne. Die beiden sind Stomatherapeutinnen aus Leidenschaft. Ihr Herzblut habe die pensionierte Stomatherapeutin Ruth Burch in ihnen geweckt, unter Applaus ergänzte sie die Runde.
«Ich kann nicht mehr, ich möchte mein Stoma zurück. Heute ist die Frau wieder glücklich.» Mit dieser Geschichte eröffnete Jolanda Baumann die Podiumsdiskussion und stellte fest, dass dieser Prozess nicht immer so reibungslos verlaufe.
Ein Podiumsgast erzählte, dass er seit über 40 Jahren Morbus Crohn habe. Nach vielen Operationen wurde der Rest des Dickdarms entfernt. «Ich musste mich nicht für ein Stoma entscheiden, das haben die Ärzte für mich übernommen. Zum Glück, denn ich habe so viel Lebensqualität gewonnen!» Vorher sei er bis zu 20 Mal auf die Toilette, musste alles durchplanen und habe Verabredungen verpasst.

Für eine gute Versorgung Ihres Körpers und Ihres Stomas …

Bestellen Sie Ihre kostenlose Thermosflasche
damit Sie auch an kalten Wintertagen genug trinken.

www.coloplast.ch/thermo *0800 777 070*

Nur solange Vorrat.

Das Coloplast-Logo ist eine eingetragene Marke von Coloplast A/S. © [2019-11]
Alle Rechte vorbehalten Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Dänemark.

Coloplast

Coloplast AG
Blegistrasse 1
6343 Rotkreuz

www.coloplast.ch

Seit der Stoma-Operation vor zwei Jahren sei er wieder frei, habe keine Schmerzen und keinen geblähten Bauch mehr. Dass es in der Klinik auch eine Stomaabteilung mit wöchentlichen Sitzungen gab, war für ihn sehr wichtig. «Ich weiss nicht, was ich ohne diesen Austausch gemacht hätte.» Ein weiterer Podiumsgast erzählte, dass er erst seit Mitte April mit einem Stoma lebe. Als die Stomatherapeutin ihn zum ersten Mal sah, war er an mindestens 20 Schläuchen angeschlossen und halb so schwer wie heute. Nach der Operation war er in der Reha und wurde mit den fünf Therapielektionen pro Tag sehr gefordert. Inzwischen sei er wieder Zuhause und auf gutem Wege, sich zu erholen. «Ich habe bereits zweimal am Altersturnen teilgenommen, arbeite wieder und bin mit dem Verlauf überraschend zufrieden.» Auch essen und trinken könne er alles, es gehe ihm gut. Für Applaus des Publikums sorgten seine Reisepläne: 37 Tage auf Kreuzfahrt und 12 Tage in Afrika, davon 10 Tage Safari.

Eine junge Betroffene schilderte ihren ungewöhnlichen Weg: Seit ihrer Kindheit litt sie unter Anismus (Schliessmuskel öffnet beim Stuhlgang nicht). Deshalb habe sie ihr Schicksal selber in die Hand genommen und vor gut drei Jahren – entgegen der Einwände einiger Ärzte – ein Stoma erhalten. Sie sei überaus dankbar dafür und würde ihr Stoma nicht mehr hergeben. Für sie sei es ein reiner Gewinn: Endlich könne sie sich wieder bewegen, mit ihrem Mann und dem Hund spazieren … ohne Stoma wäre das alles nie möglich gewesen.

Auch der Präsident der ilco Deutschland beteiligte sich am Gespräch. Er hatte bis vor 15 Jahren ein doppelläufiges Ileostoma, das rückverlegt wurde. «Danach durchlitt ich eine Odyssee, da der Schliessmuskel nicht mehr richtig funktionierte, 30 Stuhlgänge am Tag waren normal.» Fast zwei Jahre habe es gebraucht, bis sich der Zustand einigermassen normalisiert habe. Seine Botschaft an die Chirurgen war deshalb klar: Eine gute Vorbereitung auf die Rückverlegung ist elementar. Er gab zu, dass es auch heute noch Momente gäbe, in denen er sich das Stoma zurückwünsche, nicht zuletzt, wenn es um Ernährung gehe.

Der Moderator Karsten Hain ergänzte das Podiumsgespräch mit seinen Erfahrungen als Paraplegiker. Auch für ihn sei es ein langer Prozess gewesen, bis er sich für eine Stoma-Operation entschieden habe. «Ich habe so viel Zeit auf der Toilette verbracht, habe mich zurückgezogen, mich sozial isoliert, bekam Depressionen und sogar Suizidgedanken.» Für ihn sei klar: Das Thema Stoma müsse auch in den Reha-Zentren für Querschnittgelähmte viel früher angesprochen werden. Auf die Frage nach Partnerschaft und Sexualität antwortete Karsten Hain gewohnt offen: «Ich habe Frauen kennengelernt, die mich als Mensch und nicht als Rollstuhlfahrer oder Stomaträger sehen.» Und auch wenn mal etwas Gas entweiche, so sei das doch das Normalste der Welt, ergänzte er unter Beifall des Publikums.

Das Thema Reha wurde auch von den Stomatherapeutinnen aufgegriffen. Ruth Burch schaute zurück: «Als ich 1985 mein Pflegediplom machte, wurde Stomatherapie nach Dienstschluss im Hinterzimmer gemacht. Damals musste man auch mal in den OP-Saal stürmen und darauf bestehen, dass das Stoma wirklich am richtigen Ort angelegt wurde.» Inzwischen habe sich glücklicherweise vieles verändert, in der Schweiz gelten Standards und Patienten können sich auf eine sehr gute Qualität verlassen. Jolanda Baumann ergänzte, dass sie sich dafür einsetze, dass Rehastationen eigene Stomatherapeuten/-innen anstellen.

Inspiriert durch die Safari-Reise erzählte Karsten Hain die Geschichte eines Podiumsteilnehmers des letzten Anlasses. «Ich denke immer wieder daran, wie dieser junge Mann in ein Land reiste, in dem Stoma nicht bekannt war.» Am Zoll wurde er gebeten, das Stoma abzumachen. «Das wollen Sie nicht!» war seine gekonnte Reaktion. Tipps der Anwesenden waren vor allem, genügend Beutel ins Handgepäck zu nehmen und einen Stomapass bei sich zu tragen.

«Wunderbar, dass ihr alle hier seid, höchsten Respekt! Man sieht nichts, man riecht nichts, man spricht darüber – ihr alle seid Vorbilder!» Die Stomatherapeutin Melanie Krähenbühl ermutigte die Anwesenden, auf nichts zu verzichten, immer nach (neuen) Lösungen zu suchen und das zu machen, was Spass macht.

Ausstellung mit kompetenter Beratung

Zahlreiche Aussteller präsentierten von 9 bis 16 Uhr im Eingangsbereich des Technoparks ihr vielfältiges Hilfsmittelangebot, ihre Innovationen und Dienstleistungen. Die Besucher informierten sich über Neuigkeiten, tauschten sich untereinander aus und profitierten von der kompetenten Beratung der anwesenden Spezialisten.

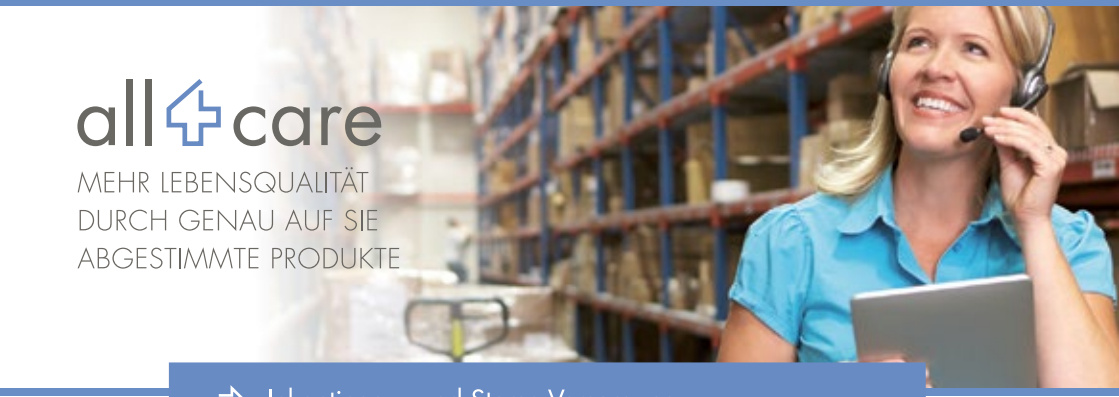
Stoma-Selbsttest

Wie fühlt es sich an, einen Beutel am Bauch zu tragen? Nicht-Stomaträger/-innen konnten sich durch die anwesenden Stomatherapeutinnen einen leeren Beutel ankleben lassen – selbstverständlich an der anatomisch korrekten Stelle.

Schenke Freude, ernte Dank

Der Jubiläumsanlass wurde mit zahlreichen Dankesreden und Geschenken an den Präsidenten Peter Schneeberger abgeschlossen, auch von den internationalen Gästen. «Wenn wir mehr solche Menschen hätten, müssten wir uns über die Zukunft keine Sorgen machen …»

Anita Steiner
Verantwortliche Kommunikation ilco Schweiz



- Inkontinenz - und Stoma-Versorgung mit allen Herstellern und allen Produkten
- Lieferung portofrei direkt zu Ihnen nach Hause
- Individuelle Instruktion und Beratung

tel: 058 255 12 33
fax: 058 255 12 32

info@all4care.ch
all4care@ovan.ch
www.all4care.ch

all4care ag
Route du Verney 18
CH - 1070 Puidoux

ilco Regionalgruppe Bern, Reise ins Tessin

Am Freitag 23. August 2019, 07.30 Uhr, trafen sich 16 Mitglieder unserer Regionalgruppe auf der Schützenmatte in Bern, um eine 2-tägige Reise ins Tessin zu unternehmen.

Pünktlich um 07.45 Uhr fuhr unser Chauffeur, Kurt Gerber, via Grosshöchstetten – Langnau – Escholzmatt – Entlebuch – Wolhusen, nach Luzern. In Luzern stiegen wir aufs Schiff und konnten auf dem Vierwaldstättersee bis Beckenried ein Kaffee mit Gipfeli geniessen.
Wieder im Bus ging es weiter via Seelisberg-Tunnel – Erstfeld – Wassen – Göschenen– Andermatt, weiter über den Gotthardpass. Auf dem Gotthardpass legten wir eine längere Pause ein, konnten ein Mittagessen und die schöne Aussicht geniessen.

Später ging es via Faido – Bellinzona, nach Locarno zu unserem gebuchten Hotel Dell'Angelo. Vor dem Abendessen hatten wir genügend freie Zeit zur Verfügung, die fürs Einkaufen und Erkundung der Umgebung rege genutzt wurde. Draussen und vor dem Nachtessen wurde durch einige von uns ein sehr feines Apéro namens «Hugo» genossen. Gut gelaunt trafen wir uns anschliessend im grossen Saal zum Nachtessen. Zu unserer grossen Freude kam auch die Vizepräsidentin der ilco Schweiz ins Hotel und verbrachte den Abend mit uns. Uns wurde eine

typische Tessiner Spezialität serviert. nach einem feinen Entrée, einer Piatto ticinese (div. Wurstarten), gab es Rindsbraten an einer Merlot Sauce mit Polenta, verschiedene Gemüse und zum Dessert eine feine Glace.
Nach dem Essen trafen wir uns wieder auf dem Vorplatz des Hotels und konnten noch einige Apéros «Hugo» geniessen.

Am Samstag 24.8.2019 nach dem guten Frühstück und ausgeruht fuhren wir zur Falknerei in Locarno.

Nach Besichtigung des Falkenparks durften wir die Flugshow von verschiedenen Greifvögeln mitverfolgen. Aus nächster Nähe konnten wir Falken, Adler, Eulen, Geier, Marabus, Waldrappen und Störche im freien Flug erleben. Während der Flugshow wurde uns erklärt, dass die Falknerei die antike Kunst der Jagd gewesen sei. Sie entstand in den Hochebenen der Steppen Asiens vor ungefähr 4000 Jahren. Die Falkner, welche dort Berkutschi genannt werden, gingen zu Pferd mit ihren Adlern auf die Jagd, mit welchen sie Füchse, Hasen und Wölfe jagten. Es war sicher nicht einfach in den Weiten der Steppe ohne Gewehre zu jagen und der Adler wurde der beste Helfer des Men-

DREI SCHUTZWÄLLE FÜR EINE GESUNDE HAUT

Der Dansac TRE Hautschutzring ist mehr – dank seiner drei Schutzwälle Adhäsion, Absorption und pH-Balance unterstützt er die natürliche Gesundheit der Haut.

Erfahren Sie mehr darüber, wie der Dansac TRE Hautschutzring hilft Ihre Haut zu schützen: **www.dansac.ch**

DANSAC **TRE SEAL**

dansac
Dedicated to Stoma Care

Das Dansac Logo und Dansac TRE sind Markenzeichen der Dansac A/S
©2018 Dansac A/S

schen, um das notwendige Fleisch zum Überleben zu besorgen. Die Kunst der Falknerei wurde von den Karawanen in Persien bis nach Arabien gebracht. Dort wurde die Technik mit Falken zu jagen weiterentwickelt und perfektioniert, und sie wird auch noch heute so ausgeübt. Erfolgreich und bedeutend für die Falknerei war Kaiser Friedrich II. von Hohenstaufen. Er war Herrscher über das germanische Reich, Italien und Jerusalem. Er brachte das Wissen, welches er über die Falknerei auf seinen Reisen nach Arabien erlangte, nach Europa.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen im Falkenpark ging es dann schon wieder Richtung Bern zu. Wir fuhren via Bellinzona – Biasca – Faido – Quinto – Airolo – Nufenenpass – Ulrichen – Oberwald – Grimselpass – Guttannen – Meiringen – Interlaken – Thun – Bern zurück.

Nach zwei kurzen Pausen – auf dem Nufenenpass und Grimselpass – erreichten wir müde und zufrieden Bern.

Abschliessend möchte ich mich bei allen Teilnehmern bedanken, die uns auf dieser Reise begleitet haben.

Einen weiteren Dank richte ich an die Firma Bürki Reisen, die unsere 2-Tagesreise organisiert hatte, sowie an unseren Chauffeur, Kurt Gerber, für die gute und unfallfreie Fahrt ins Tessin.

Merci – es het gfägt!

Peter Schneeberger
Präsident ilco Regionalgruppe Bern

eakin® | A SMALL PART OF A BIGGER LIFE.

Jetzt habe ich die Zuversicht einfach mein Leben zu leben.

eakin Cohesive® Hautschutzringe sind bis **zu vier Mal** saugfähiger als andere Hautschutzringe[1], schützen die Haut vor aggresivem Output und unterstützen die Heilung von wunder Haut.

Nutzen Sie eakin Cohesive® Hautschutzringe um Leckagen zu verhindern und einfach Ihr Leben zu leben.

eakin **Cohesive®** Hautschutzring

Absorption und Schutz

Testen Sie eakin Cohesive® seals
RUFEN SIE UNS AN UNTER 056 484 15 00
ODER UNTER info@publicare.ch | www.publicare.ch

publicare

Referenz: 1. McGroggan G, Haughey S, McDowell K. An absorbent, enzyme-inhibiting seal reduces peristomal skin complications. Gastrointestinal Nursing 2018; 16(1):42-49.

Rückblick ilco Serbien vom 8. – 15.4.2019

Im Sommer 2018 lernten wir Snezana und Thomas Jakober kennen. Sie besuchten uns in Bern mit der Präsidentin der serbischen ilco und dem Präsidenten der ilco Bosnien und Herzegowina.

Mit vielen gesammelten Stomaartikeln reisten wir im April dieses Jahres nach Belgrad.

Nachfolgend einen kurzen Rückblick über unsere Erlebnisse in Serbien.

Montag, 8.4.2019

Abflug in Basel Richtung Wien. Umsteigen in Wien nach Belgrad. Ankunft in Belgrad 14.10 Uhr am Flughafen Tesla in Belgrad, wo wir durch Snezana und Thomas Jakober abgeholt und mit dem Auto zu ihrer Wohnung gebracht wurden. Wir durften zu einem sehr günstigen Preis in der Wohnung von Snezanas Schwester übernachten.

Nach kurzer Verschnaufpause unternahmen wir gemeinsam mit unseren Gastgebern einen gemütlichen Abendspaziergang in Richtung Betonhalle. Die Beton Hala (Betonhalle) befindet sich in der Strasse 2-4 Karadjordjeva am Ufer des Flusses Sava und zählt zum gehobensten Teil Savamalas. Ehemalige Lagerhallen wurden zu anspruchsvollen Restaurants umgebaut. Ausgezeichnete Köche, unverwechselbare Gerichte, Industrie- und modernes Interieur machen diesen Ort in Belgrad zu einem Muss, wenn es um Nachtleben und Gastronomie geht. Wir durften einen ganz gemütlichen Abend mit Nachtessen in Belgrad erleben. Es wurden typische serbische Spezialitäten serviert.

Dienstag, 9.4.2019

Um 06.00 Uhr war bereits wieder Tagwache. Wir sind quer durch Serbien gefahren und konnten verschiedene Sehenswürdigkeiten besichtigen und trafen am späteren Nachmittag auf einem Weingut in der Nähe der rumänischen Grenze ein. In der Umgebung von Belgrad fuhren wir auf der Autobahn, doch je weiter wir ins Landesinnere kamen, desto schlechter wurden die Strassen.
Zum Abendessen gab es eine «serbische Spezialität», ein Gericht mit Schafsinnereien. Am Abend besuchten wir eine Weinkellerei und konnten verschiedene Weine degustieren. Das Schlafen wie vor 200 Jahren in den alten Zimmern war gemütlich und ein bleibendes Erlebnis.

Mittwoch, 10.4.2019

Nach einem reichhaltigen serbischen Morgenessen mit Spezialitäten brachen wir um ca. 10.00 Uhr in Richtung Belgrad auf.

Am Abend besuchten wir die Gesprächsgruppe der serbischen ilco. Dort sind noch keine ausgebildeten Stomatherapeutinnen tätig. Aus diesem Grund wird diese Aufgabe durch die Präsidentin der ilco übernommen. Anwesend waren 6 Mitglieder, denen wir die Abwicklung eines Besuches bei einer Stomatherapeutin näherbringen konnten.

Das gemietete Lokal der ilco Serbien ist ein einfacher Raum mit einer Fläche von ca. 15 m^2. Der hintere Teil des Raumes ist ca. 3.50 m hoch, dient als Lager und ist bis an die Decke mit Stomabeuteln und einigen Platten vollgestopft. Die Präsidentin teilte uns mit, dass ihnen vor allem Stomaplatten fehlen. Beutel haben sie genügend zur Auswahl.
Mitglieder, die in Not geraten, dürfen sich dort eindecken.

Am Abend besuchten wir einen Patienten, einen berühmten Schriftsteller aus Serbien, mit einem Prolaps. Er wurde bereits zum 2. Mal falsch operiert. Die Präsidentin wollte uns den mühsamen Plattenwechsel demonstrieren. Die ganze Prozedur dauerte über 1 Stunde, da er den Darm immer wieder reinigen und nässen musste, damit er schrumpfte. Wir konnten den Ablauf nicht bis zum Ende mitverfolgen, da es bereits sehr spät wurde.

Donnerstag, 11.4.2019

Besuch des Tesla-Museum. Das **Nikola-Tesla-Museum** ist ein Museum zum Andenken an den Erfinder und Elektrotechniker Nikola Tesla in der serbischen Hauptstadt Belgrad. Im Museum befindet sich auch die Urne Teslas sowie ein Großteil seines Nachlasses. Aus diesem Grund ist

das Archiv des Museums in die Liste des Weltdokumentenerbes eingetragen.
Am Abend wurden wir in der Altstadt von Belgrad zu einem typischen serbischen Essen mit Musik eingeladen.

Freitag, 12.4.2019

Wir wurden von der Präsidentin der ilco Serbien zu einem «Kongress» im Peters Palast eingeladen. Anwesend waren ein Gesundheitsminister sowie die Bürgermeisterin von Belgrad. Italien und die Schweiz durften dort die sozialen Leistungen der jeweiligen Länder beschreiben und vorstellen. Hier muss erwähnt werden, dass Italien sehr viel für Stomaträger unternimmt. Ein Stoma ist in Italien und Serbien eine anerkannte Behinderung. Als ich begann die Situation in der Schweiz zu schildern (Kürzung der Pauschale, Stoma ist keine Behinderung, etc.) wurde ich ganz diskret durch die Präsidentin der ilco Serbien abgeblockt. Ihr Ziel war, dass die Regierung mehr Material für Stomaträger bewilligt.
Dies ist ihr letztendlich auch gelungen. Bis zum Kongress vom 12.4.2019 konnten die Patienten 6 Platten (Ileo-, Colo- und Urostoma), 30 Stomabeutel und 1 x Stomapaste in 6 Monaten beziehen.

Der Gesundheitsminister beschloss am Kongress, dass ab 1.5.2019 neu 10 Platten, 30 Stomabeutel, 30 Urostomabeutel und 4-mal Paste bezogen werden können. Bestellungen können jetzt neu für 3 Monate erfolgen, auch elektronisch.

Anschliessend besuchten wir noch das Afrika Museum, welches sich in der Nähe des Peters Palast befand. Gemütlicher Ausklang in der Einkaufsmeile von Belgrad und Essen.

Samstag, 13.4.2019

Frühmorgens Fernsehauftritt bei einem Fernsehsender in Belgrad. Die Präsidentin der ilco Serbien konnte dort ihre Anliegen deponieren. Die ilco Italien und Schweiz durften die Präsidentin begleiten.

Nach der Rückkehr mit dem Taxi zu unserem Wohnort stiegen wir gleich in den VW-Bus von Dragan ein und sind ins Landesinnere gefahren. Wir konnten einen Geigenbauer und ein typisches Malerdorf mit verschiedenen Galerien besuchen.

Am Abend stand der Besuch der Oper «Carmen» an. Als Aufführung hat Carmen überzeugt und unterhalten. Es ist eine wunderschöne und bleibende Erinnerung.

Sonntag, 14.4.2019

Der Sonntag war ein Ruhetag. Wir besuchten ein technisches Museum und die Frauen begaben sich auf den Markt. Zum Mittagessen waren alle bei der Familie Jakober anwesend. Wir verabschiedeten uns von Dragan, da er zurück nach Bosnien fahren musste.

Montag, 15.4.2019

Rückreise in die Schweiz. Erschöpft und vollgepackt mit vielen Erlebnissen erreichten wir um 19.05 Uhr den Flughafen in Zürich.

Zuletzt muss erwähnt werden, dass wir in der Schweiz mit unserem Gesundheitssystem wesentlich bessergestellt sind. Wenn ein Patient in Serbien mehr Material benötigt, muss er eine Kommission einbeziehen. Dort wird entschieden, ob er weiteres Versorgungsmaterial erhält, wobei auch die finanziellen Mittel eine wichtige Rolle spielen.

Abschliessend möchten wir uns bei Snezana und Thomas Jakober für die Gastfreundschaft sowie das Übersetzen, Dragan für das Fahren mit dem VW-Bus und Snezana für das Organisieren des Anlasses ganz herzlich danken.

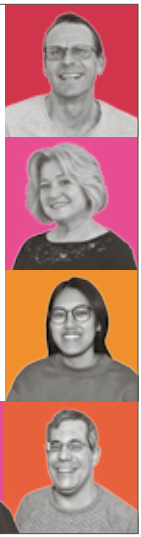
Spenden ilco Serbien, Bosnien u. Herzegowina,
info@ilco.ch oder Tel. 031 879 24 68
Nach vorheriger Absprache mit dem Sekretariat nehmen wir Spenden in Form von Materialien, wie Stomabeutel, Platten, Paste, etc., in einwandfreiem Zustand sehr gerne entgegen.

Peter u. Therese Schneeberger
ilco Schweiz

drucken = Teamwork
Ihr engagiertes Produktionsteam.

druckereiruchag

Druckerei Ruch AG
3063 Ittigen 031 921 11 16
ruchdruck.ch



News

Sicher kennen Sie die Webseite www.stoma-na-und.de!

Ab sofort werden die Produkte von Stoma-na-und offiziell durch spiess + kühne in der Schweiz vertrieben. Die Broschüre und Produkte können Sie bestellen unter der Telefonnummer 071 242 67 47 (St.Gallen) und 052 222 96 86 (Winterthur).

spiess kühne
Ihr Sanitätshaus

KANN HELFEN GESUNDE HAUT ZU FÖRDERN

Aurum with Manuka Honey

Auswertung Fallstudie Schweiz durgeführt von GRIBI AG BELP
vom 1. März 2018 bis 30. April 2019

BESTELLEN SIE JETZT
IHR GRATISMUSTER

WIR BERATEN SIE GERNE

79 %
Hautverbesserung nach 30 Tagen mit Aurum

84 %
beurteilten die Sicherheit als sicher oder sehr sicher

86 %
empfehlen
Aurum with Manuka Honey
weiter

ERHÄLTLICH BEI:

GRIBI AG BELP
Tel.: +41 31 818 40 80
Fax: +41 31 818 40 85
E-Mail: info@gribi.ch

GRIBI AG BELP

PEUT AIDER A PROMOUVOIR UNE PEAU SAINE

COMMANDEZ MAINTENANT
VOS ECHANTILLONS GRATUITS

NOUS VOUS CONSEILLONS
VOLONTIERS

79 %
d'amélioration de la peau après 30 jours avec Aurum

84 %
ont évalué la sécurité comme étant sûre ou très sûre

86 %
recommandent
Aurum with Manuka Honey
à d'autres personnes

DISPONIBLE
CHEZ:

GRIBI AG BELP
Tél.: +41 31 818 40 80
Fax: +41 31 818 40 85
E-Mail: info@gribi.ch

Aurum
with Manuka Honey
Evaluation étude de cas réalisée par GRIBI AG BELP
du 1er mars 2018 au 30 avril 2019

GRIBI AG BELP

Erfahrungsbericht

Reisen mit zwei Stomas

1953 kam ich mit 6 1/2 Monaten viel zu früh auf die Welt und litt unter einem offenen Rücken (Spina bifida). Durch die Lähmung funktionierte der Schliessmuskel der Blase nicht richtig und ich lernte auf Verordnung des Arztes die Katheterisierung. Da ich auch an einer Diabetes insipidus (Wasserharnuhr) erkrankt war, wurde mir für 1 Jahr einen Dauerkatheter angelegt. Die häufigen Harnwegsinfekte und die immer wiederkehrenden und schmerzhaften Verstopfungen führten zu einer sehr schlechten Lebensqualität. Im Alter von 40 Jahren wurde mir schlussendlich ein Urostoma angelegt und kurze Zeit später ein terminales Colostoma. Mit 2 endständig angelegten Stomas lernte ich gut zu leben.

Seit 1981 verbringen wir unsere Ferien in einem familiären Hotel im Süden unserer Lieblingsinsel Mallorca. Es ist unsere 2. Heimat geworden. Da mein Mann möchte, dass auch ich mich erholten kann, haben wir uns entschieden, unsere Ferien in einem Hotel mit Halbpension zu verbringen. Ansonsten fallen Arbeiten wie einkaufen, kochen und putzen an. Im Mai verbringen wir 3 Wochen und im August / September 5 Wochen auf der Insel.

Bewusst haben wir ein Hotel mit internationaler Küche, indem ein vielfältiges Buffet angeboten wird, ausgewählt. So kann ich mir das Essen selbst aussuchen. Mit Salat bediene ich mich nie, da mir

meine Ernährungsberaterin empfohlen hat schwer verdauliche Nahrungsmittel wegzulassen. Seit meiner ersten Darmoperation im Jahr 1993 reagiere ich mit Koliken.

Dieses Hotel ist das Einzige, das direkt am langen Sandstrand gebaut wurde. Im

Pool ist eine Haltestange vorhanden, so dass ich allein baden kann. Im Meer bin ich auf Hilfe angewiesen. Meistens nehme ich ein Bad bevor ich zurück ins Zimmer gehe, da die Versorgung infolge des warmen Wassers nach ca. 15 Minuten aufweicht.

Den Eimer im Badezimmer des Hotels darf ich immer zur Entsorgung des Stomamaterials verwenden. Das Zimmerpersonal legt mir Hygienebeutel und zusätzliche Frotteewäsche bereit. Am Ende der Ferien, wenn das Zimmer geräumt werden muss, darf ich als Stammgast meine restliche Versorgung in einem kühlen Raum deponieren.

Vor dem Abfliegen sind einige wichtige Vorkehrungen zu treffen. Beim Arzt verlange ich ein Zeugnis in englischer Sprache, damit ich die Morphinpflaster und Morphintabletten mitnehmen kann. Die Beipackzettel oder die Gebrauchsinformationen in den Originalschachteln dürfen auf keinen Fall fehlen. Auch habe ich mein Stoma-Wörterbuch immer dabei.

Während der Sicherheitskontrolle am Flughafen werde ich fast immer abgetastet, da Metallteile in meinem Körper einen Alarm auslösen. In der Kabine in Basel musste ich meine beiden Stomas bereits ein paar Mal zeigen. Es ist für mich überhaupt kein Problem, da die Kontrollen letztendlich unserer Sicherheit dienen.

Folgende Tipps möchte ich den Reisenden gerne weitergeben:

- Vorerst die Stomaversorgung in der Badewanne zu Hause ausprobieren, damit man weiss wie lange die Platte hält
- Sollte die Platte zu stark kleben, kann ein Pflasterentferner Spray verwendet werden
- Vor der Reise genug Material bestellen, nach Möglichkeit 1/4 mehr
- Stomapass mitnehmen (Bezug bei der Stomatherapeutin oder dem Sekretariat der ilco Schweiz)
- Für Flugreisen Reisezertifikat für Stomaträger bestellen (Bezug bei der Stomatherapeutin oder dem Sekretariat der ilco Schweiz) und dem Hausarzt zur Unterschrift vorlegen
- Sämtliches Versorgungsmaterial und Medikamente immer im Handgepäck mitführen und nicht aufgeben

Ich hoffe, dass ich allen Mut zusprechen kann und stehe für weitere Fragen gerne zur Verfügung.

Elisabeth Grieder-Lohr
Präsidentin ilco Basel

EUROKEY

Schlüsselbestellung

Im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe soll der Schlüssel ausschliesslich an dauernd Behinderte und nicht an Institutionen, temporäre Betreuer usw. abgegeben werden.

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

Eine autorisierte Abgabestelle **eurokey.ch** beurteilt in der persönlichen Identifikation, ob eine Person die Abgabevoraussetzungen erfüllt.

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

Eine Dienstleistung der ilco-Schweiz in Zusammenarbeit mit Pro Infirmis.

Bestellungen an:

ilco-Schweiz
Therese Schneeberger
Buchenweg 35
3054 Schüpfen
Telefon 031 879 24 68
E-Mail: info@ilco.ch

SUPPORT NATURA®
AVEC ANNEAU EN ACCORDEON

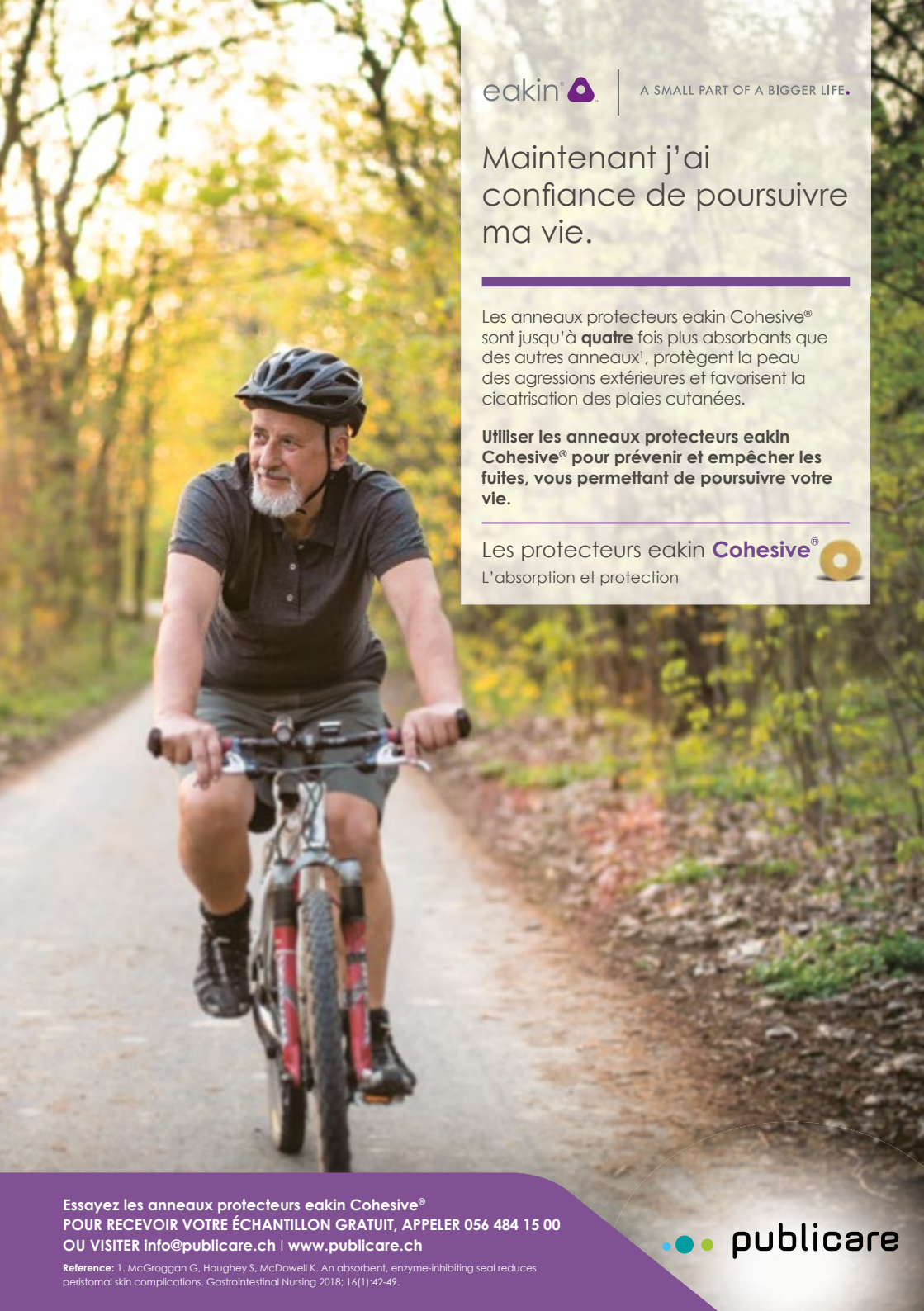
AVEC PROTECTION CUTANEE DECOUPABLE OU
AVEC TECHNOLOGIE MODELABLE DE CONVATEC

- L'anneau en accordéon du support NATURA® permet une application de la poche bien plus simple et plus facile, évitant de produire une pression sur la paroi abdominale.
- Les supports NATURA® avec anneau en accordéon sont compatibles avec les poches Combihesive NATURA® et NATURA®.

Commandez maintenant des échantillons gratuits à
convatec.switzerland@convatec.com

ConvaTec (Switzerland) GmbH
Mühlentalstrasse 38 · 8200 Schaffhausen
Appelez-nous!
Service clients gratuit: 0800 / 55 11 10
Internet: www.convatec.ch

ConvaTec
Ostomy Solutions



eakin® | A SMALL PART OF A BIGGER LIFE.

Maintenant j'ai confiance de poursuivre ma vie.

Les anneaux protecteurs eakin Cohesive® sont jusqu'à **quatre** fois plus absorbants que des autres anneaux[1], protègent la peau des agressions extérieures et favorisent la cicatrisation des plaies cutanées.

Utiliser les anneaux protecteurs eakin Cohesive® pour prévenir et empêcher les fuites, vous permettant de poursuivre votre vie.

Les protecteurs eakin **Cohesive®**

L'absorption et protection

Essayez les anneaux protecteurs eakin Cohesive®
POUR RECEVOIR VOTRE ÉCHANTILLON GRATUIT, APPELER 056 484 15 00
OU VISITER info@publicare.ch | www.publicare.ch

publicare

Reference: 1. McGroggan G, Haughey S, McDowell K. An absorbent, enzyme-inhibiting seal reduces peristomal skin complications. Gastrointestinal Nursing 2018; 16(1):42-49.

Avant-propos du président

Chères lectrices et chers lecteurs,

Nous pouvons jeter un regard rétrospectif sur cette année riche en événements au cours de laquelle de grands résultats ont été obtenus à tous les niveaux.

Je voudrais profiter de l'occasion de parler de l'événement de la journée de la stomie ainsi que la célébration du 40ème anniversaire d'ilco Suisse qui ont eu lieu en même temps. L'événement s'est tenu le 7 septembre 2019 au Technoparc à Zurich avec environ 200 participants inscrits. En particulier, je voudrais mentionner l'autotest pour les «personnes non stomisées». Sous la direction experte d'une stomathérapeute et à l'endroit anatomiquement correct, les personnes intéressées ont pu se faire coller une poche vide. Cette expérience a été très appréciée par les visiteurs.
Vous trouverez de plus amples informations dans le rapport «rétrospective journée de la stomie 2019».

J'aimerais aussi mentionner nos groupes d'intérêt régionaux et l'association jeune ilco. Les lamentations dans nos groupes n'ont pas eu lieu. Les préjugés, qui proviennent principalement des films américains, ne correspondent plus à la réalité d'aujourd'hui. Les présidents de nos groupes régionaux sont heureux d'accepter de nouvelles inscriptions. Il n'y a aucune raison de ne pas créer de nouveaux groupes d'intérêt. Nous ne sommes pas représentés dans certains cantons (groupes régionaux et jeunes ilco). En collaboration avec ilco Suisse et l'entraide Suisse, nous proposons des cours qui permettent de prendre en charge la gestion de groupe.

Après avoir écrit l'avant-propos, j'ai encore une fois remarqué que le temps passe très vite. Dans 2 mois nous sommes déjà à la fin de l'année. Il y aura encore beaucoup d'événements jusque-là, comme des expositions de produits, des fêtes de Noël, des réunions du comité directeur et des préparatifs pour l'année 2020, ce qui prendra beaucoup de temps et sera encore fait par des volontaires.

C'est pourquoi je tiens à remercier toutes les personnes qui sont actives de quelque façon que ce soit pour notre communauté d'intérêts. La participation volontaire à une association n'est pas évidente, mais nous dépendons de ces personnes.

J'aimerais également exprimer mes remerciements à tous nos sponsors, donateurs, fournisseurs, médecins et stomathérapeutes.

Je souhaite à tous de joyeuses fêtes de Noël et une bonne année 2020, sans douleurs.

Peter Schneeberger
Président ilco Suisse

Pour prendre bien soin de votre corps et de votre stomie …

Commandez votre thermos gratuit pour vous hydrater suffisamment les froides journées d'hiver aussi.

www.coloplast.ch/thermos *0800 777 070*

Dans la limite des stocks disponibles.

Le logo Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © [2019-11]
Tous droits réservés, Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Danemark.

Coloplast

Coloplast AG
Blegistrasse 1
6343 Rotkreuz

www.coloplast.ch

Rapport d'expérience

Voyager avec deux stomies

En 1953, je suis née prématurée à 6 1/2 mois, avec le dos ouvert (Spina Bifida). En raison de la paralysie, le sphincter de la vessie ne fonctionnait pas correctement et j'ai dû apprendre le cathétérisme sur ordonnance du médecin. Comme je souffrais également de diabète insipide, on m'a placée un cathéter permanent pendant un an. Les infections fréquentes des voies urinaires et les constipations récurrentes et douloureuses ont conduit à une très mauvaise qualité de vie. À l'âge de 40 ans, j'ai dû me faire opérer et finalement on m'a mis une urostomie et colostomie terminale. Avec 2 stomies définitives, j'ai appris à bien vivre.

Depuis 1981, nous passons nos vacances mon mari et moi dans un hôtel familial dans le sud, sur l'île de Majorque, c'est notre destination préférée. Cet endroit est devenu notre deuxième pays. Mon mari aimerait que moi aussi, je puisse récupérer, nous avons donc décidé de passer nos vacances en hôtel demi-pension. Sinon, nous devrions faire des courses, la cuisine et le ménage etc. Nous passons nos vacances 3 semaines en mai et 5 semaines en août/septembre sur cette île.

Nous avons délibérément choisi un hôtel qui offre une cuisine internationale et un buffet varié. Je peux donc choisir la nourriture moi-même. Je ne mange jamais de salade car ma nutritionniste m'a conseillé de ne pas consommer d'aliments difficiles

à digérer. Depuis ma première opération intestinale en 1993, je réagis avec des coliques.

Cet hôtel est le seul qui a été construit directement au bord de la longue plage de sable fin. Dans la piscine il y a une barre de maintien de sorte que je puisse

GLOBOMEDICA
homecare

SE FOURNIR AISEMENT A LA MAISON

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

Rapides, discrets et compétents.

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

Globomedica homecare
Gewerbestrasse 12 | 8132 Egg
Téléphone gratuit 0800 810 808 | Fax 044 986 21 65
homecare@globomedica.ch | www.globomedica.ch

me baigner seule. Dans la mer, j'ai besoin d'aide. Habituellement, je prends un bain avant de retourner à la chambre, car l'eau chaude adoucit ma poche de stomie après environ 15 minutes.

Je peux toujours employer la poubelle dans la salle de bain de l'hôtel pour jeter le matériel de stomie. Le personnel de chambre me fournit des sacs hygiéniques et des linges éponges supplémentaires. A la fin des vacances, au moment de quitter la chambre, je suis autorisée à déposer le reste de mon matériel de stomie dans une chambre froide en tant que client régulier.

Avant le départ, certaines précautions importantes doivent être prises. Je demande au médecin un certificat en anglais afin que je puisse emporter mes pansements et les comprimés de morphine. La notice ou le mode d'emploi dans les boîtes d'origine ne doivent en aucun cas manquer. Je porte aussi toujours mon lexique de stomie avec moi.

Lors du contrôle de sécurité à l'aéroport, je suis presque toujours choisie pour subir une palpation, car les parties métalliques de mon corps déclenchent une alarme. Déjà à plusieurs reprises j'ai dû montrer mes deux stomies dans une cabine à Bâle. Pour moi ce n'est pas un problème, car les contrôles servent en fin de compte à notre sécurité.

J'aimerais adresser les conseils suivants aux voyageurs:

- Essayez d'abord votre appareillage de stomie dans la baignoire à la maison, afin de savoir combien de temps la plaque tient.
- Si la plaque colle trop fortement, on peut utiliser un spray décapant
- Commandez suffisamment de matériel avant votre voyage, si possible 1/4 de plus
- Emportez votre passeport pour les personnes stomisées avec vous (à obtenir auprès de la stomathérapeute ou au secrétariat d'ilco Suisse)
- Pour les voyages en avion, commandez un certificat de voyage pour les porteurs d'une stomie (disponible auprès de la stomathérapeute ou du secrétariat d'ilco Suisse) et faite le signer par votre médecin de famille
- Portez toujours toutes les fournitures et tous les médicaments avec vous dans votre bagage à main et ne les enregistrez pas

J'espère avoir pu vous donner du courage et pour de plus amples informations je suis à votre disposition.

Elisabeth Grieder-Lohr
Présidente ilco Bâle

87 Pourcent des patients stomisés interrogés ont signalé des démangeaisons péristomiales.[1]

Savez-vous ce que vous ressentez quand la peau autour de votre stomie démange à nouveau ?

Les démangeaisons péristomiales peuvent survenir plus fréquemment que vous ne le pensez.

Vous n'avez pas à vous contenter d'une peau dans laquelle vous ne vous sentez pas bien, quelle que soit son apparence.

Une des raisons fréquentes des démangeaisons péristomiales est une peau sèche. La protection cutanée CeraPlus de Hollister vous aide à protéger la barrière d'hydratation naturelle de la peau et aide à garder la peau péristomiale en bonne santé.

La protection cutanée CeraPlus aide à protéger la barrière d'hydratation naturelle de la peau.

Pour en savoir plus sur les protecteurs cutanés CeraPlus, rendez-vous sur www.hollister.ch ou demandez un échantillon à votre stomathérapeute.

1. Basé sur une enquête menée auprès de 164 patients. Enquête auprès des consommateurs sur les démangeaisons, 2016, données disponibles auprès de Hollister.

Avant de l'utiliser, assurez-vous de lire la notice d'emballage contenant des informations sur l'utilisation prévue, les contre-indications, les mises en garde, les précautions et les instructions d'utilisation.

CE © 2019 Hollister Incorporated. Hollister , CeraPlus et le logo sont des marques déposées de Hollister Incorporated.

Hollister

Stomathérapie
Tout commence par une peau saine..

EUROKEY

Commande EUROKEY

Afin de favoriser l'autonomie, la clé doit être remise exclusivement à des personnes durablement handicapées et non à des institutions, des aides temporaires, etc.).

Seul le mode de remise personnelle, décrit ci-dessous, permet de préserver les installations contre les déprédations. La protection de vos données personnelles est garantie, leur utilisation à d'autres fins que celles de la remise d'une EURO-clé est exclue.

Un service de remise autorisé **eurokey.ch** détermine, en relevant l'identité personnelle, si une personne remplit les conditions permettant de lui remettre une clé.

La clé d'accès aux toilettes et aux ascenseurs en Europe. Exclusivement pour les personnes handicapées.

Une nouvelle prestation d'ilco-Suisse en collaboration avec Pro Infirmis.

Commandes à :

ilco-Suisse
Thérèse Schneeberger
Buchenweg 35
3054 Schüpfen
téléphone 031 879 24 68
E-Mail : info@ilco.ch

Noi vi consegniamo ciò che vi serve.

Il vostro fornitore di articoli per la cura dello stoma direttamente a domicilio.
Semplice. Discreto. Esperti.

Prodotti
Tutte le linee di prodotti, oltre ad accessori quali mezzi ausiliari per la cura e l'igiene personale, nonché i prodotti tessili sono realizzati appositamente per voi portatori di stoma: biancheria intima, costumi da bagno e fasce per ernia.

I vostri vantaggi
- Spedizione gratuita a domicilio, tramite posta A in un imballaggio neutro.
- Della fatturazione si occuperà Publicare direttamente con la vostra assicurazione.
- I prodotti verranno dai noi adattati perfettamente alle dimensioni e alla forma del vostro stoma. Questo lavoro manuale è un servizio gratuito di Publicare per voi.

Avete domande? Ci chiami, siamo qui per Lei – 056 484 15 00.

publicare

Publicare AG | Vorderi Böde 9 | 5452 Oberrohrdorf
Telefono 056 484 15 00 | Telefax 056 484 15 11
info@publicare.ch | www.publicare.ch

Premessa del Presidente

Care lettrici, cari lettori

L'anno passato è stato ricco di avvenimenti, il lavoro è stato intenso ma i risultati raggiunti sono stati importanti in tutti gli ambiti.

A questo punto vorrei parlare della Giornata dello stomizzato, che si è svolta in contemporanea con il 40mo Giubileo della ilco-Svizzera. L'evento si è tenuto il 7 settembre 2019 presso il Technopark di Zurigo con circa 200 partecipanti registrati. In particolare vorrei menzionare la possibilità per i non stomizzati di incollarsi una sacca vuota, questo con la guida esperta di una stomaterapista che spiegava dove posizionarla correttamente. Tante persone hanno aderito a questa iniziativa che è stata molto apprezzata.
Ulteriori dettagli si trovano nel rapporto "Review Giornata dello stomizzato 2019".

Vorrei inoltre menzionare i nostri gruppi di interesse regionali e le young-ilco. Nei nostri gruppi non ci si lamenta: questo pregiudizio, che proviene principalmente dal cinema americano, non corrisponde più alla realtà odierna. I presidenti dei nostri gruppi regionali sono lieti di accogliere i nuovi iscritti. Non vi è nemmeno motivo per non fondare nuovi gruppi di interesse, poiché non siamo rappresentati in alcuni cantoni (gruppi regionali e young-ilco). In collaborazione con ilco Svizzera e l'auto-aiuto Svizzera, si offrono corsi che consentono di assumere la guida di gruppi regionali o di parola.

Durante la stesura della prefazione, ho di nuovo notato quanto il tempo passi velocemente. Tra due mesi e mezzo saremo già alla fine dell'anno. In questo periodo ci saranno ancora molti eventi, come dimostrazioni di prodotti, feste natalizie, riunioni di comitato e preparativi per il prossimo anno 2020. Il lavoro richiede molto tempo e viene svolto dalle singole persone a titolo volontario.

Per questo motivo vorrei ringraziare tutte le persone che sono attive in qualsiasi forma per la nostra comunità di interesse. La partecipazione volontaria ad un'associazione non è più scontata, ma noi ne abbiamo assoluto bisogno.

Vorrei inoltre ringraziare i nostri sponsor, sostenitori, fornitori, medici, stomaterapiste e stomaterapisti.

Auguro a tutti Buon Natale e un felice e sano 2020.

Peter Schneeberger
Presidente ilco Svizzera

2019: La ilco Ticino spegne 30 candeline

Siamo giunti al trentesimo anniversario dalla fondazione della ilco-Ticino, per l'occasione ci sembra opportuno ripercorrere con voi questi trent'anni, anche grazie ai ricordi scritti in occasione del ventesimo anniversario da Trudi Battilana, co-fondatrice e apprezzata stomaterapista.

La costituzione della ilco-Ticino si è tenuta nel 1989, al ristorante Palazzina di Mezzovico: erano presenti una cinquantina di persone (stomizzati e familiari) fra cui l'allora primario di chirurgia ORBV Dr. Pr. Walter Müller, il presidente della ilco-Svizzera signor Striffeler e la stomaterapista Trudi Battilana.
A quella prima riunione è stato eletto presidente il signor Robbe. Organizzava un paio di passeggiate annuali e il pranzo di Natale a dicembre. Redigeva lui stesso un bollettino un paio di volte all'anno, dove chi voleva poteva scrivere la propria esperienza: questo era davvero notevole. Alcuni anni dopo fu eletto il signor Franco Bircher, che rimase in carica per molti anni. Teneva molto a consolidare i rapporti con il resto della Svizzera. La signora Elfride Mozzini era il suo braccio destro e si prodigava in modo favoloso, grazie a lei è nata l'idea della lotteria al pranzo natalizio. Il bilinguismo del presidente e della segretaria hanno sicuramente contribuito alle buone relazioni con la ilco-Svizzera. Si andava regolarmente alle loro riunioni, potendo confrontarsi con realtà diverse dalla nostra. In questo periodo la ilco-Ticino ha iniziato anche una collaborazione spontanea con la scuola infermieri, con membri di comitato, in particolare Susan Neill, Adriana Zini e Elfride Mozzini, che andavano a raccontare le proprie esperienza agli studenti. Si andava pure a visitare pazienti in ospedale o a domicilio per darli coraggio. In quegli anni ci si incontrava

regolarmente con la sezione di stomizzati di Rho, vicino a Milano. A metà degli anni 2000, dopo la riapparizione della malattia, il nostro carismatico presidente Signor Bircher è purtroppo venuto a mancare. In seguito si è messo a disposizione quale presidente il signor Remo Ferrari, molto sensibile nei confronti della nostra ilco; in un gruppo relativamente piccolo non è facile trovare una persona altruista disposta a dedicare del suo tempo per un ideale basato sul volontariato. I primi anni della sua presidenza non sono stati facili, la malattia si era impossessata delle forze di Elfride e la ilco-Ticino ne ha risentito parecchio. Chi lavora nel volontariato conosce quanto sia difficile quando una persona molto impegnata viene a mancare. Al suo posto è subentrata Patrizia Belotti, già membro di comitato negli anni novanta e che si era presa una pausa all'arrivo dei suoi bimbi. Conosceva bene i problemi della ilco e aveva già lavorato e collaborato attivamente con Elfride. La grande volontà del presidente Remo Ferrari di ridare slancio ad una ilco-Ticino in difficoltà nel reclutare nuoci volontari, ma anche nuovi soci, ha contagiato Patrizia. Insieme hanno riallacciato i rapporti che erano andati un po' persi con la ilco nazionale, come pure la collaborazione con la scuola infermieri. Grazie al cielo abbiamo sempre avuto un ottimo supporto dalla Lega contro il cancro ticinese, il loro aiuto è sempre stato fondamentale!
Abbiamo festeggiato i vent'anni di attività nel ricordo del presidente Franco Bircher e della segretaria Elfride Mozzini che non erano più tra noi ma che volevamo onorare proseguendo sulla strada da loro tracciata.
Lo scopo primario della ilco-Ticino è proprio il supporto alla persona stomizzata. Questo vuol dire parlare di stomia, cercare di rompere quello che ancora oggi è un grande tabù. Solo così si ha la speranza di arrivare nelle case dei pazienti e non farli sentire soli con i loro problemi.
Durante il 2009 abbiamo fatto una campagna di sensibilizzazione, scrivendo a tutti i medici, farmacie, case anziani, spitex, ecc del Ticino.
Abbiamo voluto coronare il nostro 20mo anniversario con una gita alle Isole di Brissago. Hanno partecipato alla manifestazione una quarantina di soci e ci hanno onorato con la loro presenza il signor Bruno Leisender, allora presidente della ilco-Svizzera e ilco Svizzera centrale, l'allora cassiere signor Peter Schneeberger e presidente della ilco-Berna, la signora Alba Masullo, direttrice della Lega ticinese contro il cancro e il signor Luca Feller, nostro interlocutore diretto alla Lega. È stata una giornata stupenda: sole, panorama invidiabile e buona compagnia.
Gli anni successivi per la ilco-Ticino sono stati in crescita. Nuovi soci attivi hanno rallegrato le nostre attività, permettendoci perfino di organizzare, per i nostri venticinque anni, un fine settimana in Austria con una ventina di partecipanti.
A livello svizzero Peter Schneeberger è diventato presidente e Patrizia Belotti vicepresidente. In Ticino Tiziano Belotti è subentrato a Remo Ferrari, che ha comunque continuato ad aiutarci attivamente.
In seno al comitato svizzero si è voluto

una nuova, più moderna immagine della ilco. Questo ha comportato molti cambiamenti positivi: un logo unificato, nuovi volantini, una pagina web e infine una pagina Facebook. Il canale stomaterapista-paziente-ilco non è più l'unico. In un mondo sempre più social, anche le associazioni piccole come la nostra devono fare questo passo. Il tutto comporta spese supplementari (si pensi solo alla gestione di una pagina web efficiente), ore di lavoro in più perché tenere aggiornata le pagine web e Facebook comporta una regolarità negli aggiornamenti. Inoltre la ilco-Ticino ha voluto collaborare attivamente nel redigere il bollettino ilco con articoli riguardanti la propria sezione e traduzioni dei testi importanti dal tedesco. Purtroppo trovare persone che hanno piacere di regalare il loro tempo al volontariato è sempre più difficile, quindi gli impegni si sono moltiplicati e le persone del comitato si ritrovano spesso a dover affrontare veramente tanto lavoro. Dall'altra parte la chirurgia fa passi da gigante e i casi di stomie permanenti sono in diminuzione. Trovare volontari diventa veramente difficile!
Negli ultimi due anni la ilco-Ticino ha assistito a una grande diminuzione di soci attivi, molti hanno raggiunto un'età in cui non riescono più a muoversi come vorrebbero, in tanti ci hanno lasciati, come il nostro caro Remo.

Quest'anno festeggiamo 30 anni! Nel cuore portiamo e avremo sempre i valori dei nostri predecessori, il loro grande impegno dev'essere preso a modello. La ilco-Ticino, come tutte le ilco della svizzera e la ilco-Svizzera stessa sta vivendo un cambio generazionale. Non possiamo sapere come sarà il nostro futuro, ma possiamo lavorare affinché la stomia non sia più un tabù, affinché tutte quelle persone che verranno operate, anche solo provvisoriamente, vengano a sapere che non sono soli. E che oggigiorno, con una stomia, si può avere una vita dignitosa.

Lanciamo quindi un appello: tu che stai leggendo fai conoscere la ilco. Parlane con i parenti, i tuoi amici e conoscenti, i medici e gli infermieri che incontri, parlane con il personale della tua farmacia. Parlane. Non dev'essere un tabù! GRAZIE!

Per maggiori informazioni www.ilco.ch

Vuoi conoscerci meglio?
Scrivici ticino@ilco.ch

AIUTACI AD AIUTARE! Diventa volontario o Sostienici con un'offerta:
Conto Banca Migros
IBAN CH84 0840 1000 0642 9127 8
Associazione ilco-Ticino

ilco Ticino, Patrizia e Tiziano Belotti

La ilco Ticino ha un nuovo conto: da subito i versamenti devono essere eseguiti sul conto della Banca Migros; a favore di Associazione ilco Ticino, c/o Patrizia Belotti, Via Cantonale 20, 6618 Arcegno. **IBAN: CH84 0840 1000 0642 9127 8**

Grazie di ♥

L'Associazione Felici Insieme

In questo bollettino vorremmo farvi conoscere l'Associazione Felici Insieme: un'associazione di volontari che si è prefissata di aiutare … altre associazioni di volontari

Per noi è stata una sorpresa quando, l'anno scorso, siamo stati contattati da Felici Insieme per comunicarci che eravamo uno dei tre gruppi scelti da sostenere per il 2018. Nessuno del nostro comitato conosceva questa associazione ed è stata veramente una bella sorpresa! Siamo andati a trovarli in occasione di un mercatino e della loro giornata di festa, avendo così l'occasione di conoscere anche le persone che regalano tante ore del loro tempo per il bene di altri. Troviamo molto importante e unico il lavoro che fanno, abbiamo quindi chiesto di presentarsi e chiediamo a voi, cari lettori, di non perderli di vista!

Grazie ancora a tutti i collaboratori di Felici Insieme per il contributo donatoci nel 2018, ne siamo veramente onorati!

E ora la parola alla presidente di Felici Insieme, Linda Albertoni.

L'Associazione Felici Insieme è stata fondata nel 2013 da un gruppo di persone che si conoscono da molti anni e che condividono nella vita quotidiana molti valori Umani e Sociali. Valori che sono stati trasmessi dalla nostra fondatrice, Verena Rossi, che purtroppo ci ha lasciati ma che vive in ognuno di noi spronandoci nel continuare ad andare avanti. Valori condivisi tutt'ora, nell'intento stesso dell'Associazione, cioè quello di sostenere e promuovere progetti di aiuto, prevenzione ed apprendimento. Siamo riconosciuti come Associazione senza scopo di lucro e ci orientiamo in progetti di pubblica utilità.

Questi progetti si orientano in vari ambiti, (anziani, bambini, persone diversamente abili, animali), con obiettivi a corto-medio termine. Scegliamo Gruppi/Associazioni con progetti chiari, già ben avviati, con attività prevalentemente in Ticino e Svizzera e anch'esse che operino senza scopo di lucro. La nostra Associazione desidera coltivare la collaborazione e la solidarietà non solo all'interno del proprio gruppo ma aprirsi e conoscere anche le altre realtà/necessità sul nostro territorio.

Per darvi qualche idea… la nostra Associazione intende quindi:

- Sostenere e promuovere Associazioni che operano nell'ambito geriatrico ed infantile;
- Operare con Associazioni che seguono persone diversamente abili in attività sportive e pedagogiche;
- Aiutare associazioni che interagiscono attraverso il mondo animale nell'aiutare persone in difficoltà;

- Interagire con varie associazioni nella realizzazione dei loro progetti già in fase di sviluppo;
- Aiutare e collaborare in progetti di monitoraggio degli animali che vivono in natura ed in aree pubbliche, così da mantenere in salute e sicurezza sia la popolazione, sia gli animali stessi.

Negli anni passati abbiamo sostenuto vari gruppi/associazioni:

- Associazione Alessia: più precisamente per dare un sostegno finanziario all'acquisto di un incubatrice pediatrica per il trasporto oltre Gottardo (www.associazione-alessia.ch);
- Associazione Franca: per la promozione dei diritti del bambino (www.associazionefranca.ch);
- Progetto "Risanamento colonia dei gatti del Castello di Bellinzona", responsabile Mara Ianni con il sostegno del Comune e della Società Protezione Animali di Bellinzona;
- Special Olympics, giochi mondiali invernali 2017 che si sono tenuti in Austria: più precisamente per la delegazione ticinese che vi ha preso parte con le discipline di sci ed unihockey (www.specialolympics.ch).
- Tavolino magico (www.tischlein.ch)
- Raccolta di fondi per Bondo, Val Bregaglia, Frana Pizzo Cengalo del 2017 (www.catena-della-solidarieta.ch/raccolte-fondi/frana-di-bondo)7
- Ridere per Vivere Ticino (www.ridere-pervivere.org/it/home-svizzera)

Le donazioni ai progetti/associazioni/gruppi sopraccitati possono essere intesi non solo come aiuti finanziari ma in alcuni casi anche come beni materiali, ad esempio a Tavolino Magico dove abbiamo donato beni di prima necessità, oppure al progetto-risanamento colonia dei gatti del Castello di Bellinzona dove abbiamo donato del cibo.

Nel corso del 2018 ci siamo concentrati nella raccolta fondi per 3 progetti/associazioni che, come quelle aiutate negli anni scorsi, ci stavano particolarmente a cuore: "Shark Team 2000" che è un gruppo sportivo di nuoto integrato con persone disabili e normodotate (www.sharkteam2000.ch), "Le Copain" che è un'associazione che si occupa di formare cani per promuovere l'autonomia in persone colpite da handicap motorio o sofferenti di epilessia (www.lecopain.ch) ed inoltre la nostra attenzione è stata concentrata anche verso ilco-Ticino (www.ilco.ch), un'associazione di auto-aiuto di persone stomizzate.

Come potete ben vedere, ogni anno cerchiamo, nel limite delle nostre possibilità, di aiutare diversi progetti/associazioni e di impegnarci a raccogliere fondi. Questi fondi vengono raccolti in svariati modi: dai banchi del dolce, ai mercatini di Natale e non, dove potete trovare bellissimi oggetti di artigianato locale confezionati da collaboratori o donatori e giochi vari.

Negli scorsi anni abbiamo anche organizzato la "festa incontro". Si tratta di una festa che abbiamo proposto al pubblico,

con molteplici possibilità di donazioni ed acquisti: possibilità di pranzare in loco, buvette, giochi a premi per adulti e bambini, vendita di dolci ed artigianato, ecc.

Vorrei a questo punto soffermarmi un attimo per spiegarvi cosa intendiamo per "vendita di oggetti artigianali" perché trovo che al giorno d'oggi "l'hand made" sia estremamente apprezzato dalla gente. All'interno del nostro comitato abbiamo la fortuna di avere Anna che con le sue incredibili abilità crea oggetti di artigianato, usando materiali riciclabili e non (cornici, scatole, segnalibri, …) ed usando molteplici tecniche; ci sono poi persone che, sapendo che ci dirigiamo anche verso questo ambito, ci donano piccoli o grandi oggetti creati da loro stessi e da poter vendere a favore dell'Associazione (es biglietti di auguri, saponette, sacchettini profumati per gli armadi, ecc.). Questo è per noi un grande dono e, visto che il nostro membro di Comitato Anna, si impegna già molto per queste produzioni, siamo sempre alla ricerca di persone che vogliano anche aiutarci in questo modo e cioè donandoci oggettistica da vendere. Oltre agli eventi sopraccitati e grazie alla messa a disposizione di locali professionali privati da parte di amici (per es. un salone da parrucchiera ed uno studio di pranoterapia e massaggi), sono stati organizzati inoltre dei piccoli mercatini allestiti alla vendita di libri usati, artigianato, dolci casalinghi, ecc.
Mercatini sempre molto apprezzati da adulti e bambini.

Per riuscire quindi a realizzare i nostri obiettivi, siamo sempre alla ricerca di persone disposte a diventare soci, donatori, ricerchiamo sponsor, ma anche persone disposte ad aiutarci durante gli eventi che proponiamo, oppure persone che mettono a disposizione i loro spazi per poter vendere i nostri prodotti e per farci conoscere. Ogni aiuto è sempre ben accetto e molto apprezzato dall'Intero Comitato.

Durante l'arco del 2019 abbiamo in programma mercatini diversi, raccolte fondi e cercheremo di orientarci verso altri progetti/associazioni che ci stanno a cuore.

Speriamo di poterci far conoscere, di ampliare le nostre conoscenze, di poter aiutare e soprattutto di… scusate il gioco di parole… essere aiutati per poter aiutare!

Per l'Associazione Felici Insieme
La Presidente Linda Albertoni

Il Comitato: Presidente Linda Albertoni, Vice Presidente Edi Dossi, Segretario Manuele Albertoni, Cassiera Mia Rossi, Membro di Comitato Anna Quadranti.

Contatti:
Associazione Felici Insieme
c/o Mia Rossi
Via Vallone 23
6500 Bellinzona
Tel: 0041 (0)79 559 66 95

Email: ass.felicinsieme2016@gmail.com
Facebook: felicinsieme2016
Conto Corrente Postale: 69-616912-1
IBAN: CH93 0900 0000 6961 6912 1

Festeggiati i 30 anni della ilco Ticino al Monte Generoso

Domenica 26 maggio i soci e gli amici della ilco-Ticino si sono riuniti al Monte Generoso per festeggiare i 30 dalla fondazione.

Una giornata caratterizzata dal tempo un po' uggioso, ma la pioggia ci ha risparmiati, per cui abbiamo potuto godere quasi appieno del bel panorama.

Siamo stati particolarmente felici della partecipazione dei presidenti delle ilco Berna, Neuchâtel / Giura / Giura Bernese, Vaud e Zurigo. Peter Schneeberger e consorte rappresentavano inoltre anche la ilco-Svizzera.

Il nostro presidente Tiziano Belotti ha brevemente illustrato la storia delle ilco ticinese e ringraziato particolarmente Trudi Battilana, Adriana Zini e Susan Neill per il loro grande impegno verso la ilco-Ticino fin dagli albori: sono infatti tra le fondatrici dell'associazione; Adriana e Susan fanno tutt'ora parte del comitato e Trudi è sempre ancora vicino a noi mettendosi sempre a disposizione. Dobbiamo a lei se la nostra richiestissima lotteria natalizia che riscuote sempre un grande successo viene ancora organizzata.

Il pranzo è stato squisito e apprezzato da tutti i partecipanti, nel pomeriggio alcuni di noi hanno deciso di intraprendere la discesa a piedi.

Il comitato vorrebbe a questo punto ringraziare di cuore i numerosi partecipanti, in particolar modo gli amici delle ilco regionali che con la loro presenza hanno reso questo giubileo ancora più speciale.

ilco Ticino

Racconto di un'esperienza vissuta

Viaggiare con due stomie

Nel 1953 venni alla luce a soli 6 ½ mesi e mezzo con la spina bifida. A causa della paralisi, lo sfintere della vescica non funzionava correttamente e come da prescrizione medica imparai a usare il catetere. Ero anche affetta da diabetes insipidus (disfunzione dell'ormone antidiuretico) per un anno mi venne applicato un catetere permanente. Le frequenti infezioni alle vie urinarie e i ricorrenti e dolorosi blocchi mi portavano ad avere una scarsa qualità di vita. Alla fine, a quarant'anni, mi venne confezionata un'urostomia e poco tempo dopo una colostomia terminale. Con due stomie definitive imparai a vivere bene.

Dal 1981 trascorriamo le nostre vacanze in un albergo famigliare a sud di Maiorca, la nostra isola preferita. È diventata la nostra seconda patria. Mio marito desidera che anch'io possa riposare, per questo motivo abbiamo deciso di passare le nostre vacanze in un albergo a mezza pensione. Altrimenti ci sarebbe da fare la spesa, cucinare e pulire. In maggio trascorriamo sull'isola tre settimane, ad agosto/settembre cinque.

Abbiamo optato per un albergo che offra cucina internazionale e un buffet variato. Posso così scegliere il mio cibo da sola. Non mangio mai insalata dato che la mia nutrizionista mi ha consigliato di

tralasciare cibi difficilmente digeribili. Dal primo intervento all'intestino nel 1993, ho reagito con coliche.

L'albergo è l'unico ad essere stato costruito direttamente sulla lunga spiaggia

sabbiosa. Nella piscina c'è un corrimano, così posso fare il bagno da sola. In mare ho bisogno d'aiuto. La maggior parte delle volte vado a nuotare prima di rientrare in camera, visto che le sacche, a causa dell'acqua calda, dopo circa 15 minuti si ammollano.

Posso sempre utilizzare il cestino del bagno dell'albergo per smaltire il materiale per stomia. Il personale mi mette a disposizione sacchetti igienici e ulteriori asciugamani di spugna. Da ospite fisso, alla fine della vacanza, quando la stanza dev'essere liberata, mi viene data la possibilità di depositare il mio rimanente materiale in una stanza fresca.

Prima della partenza, è necessario prendere alcune importanti precauzioni. Al medico richiedo un certificato in inglese per poter prendere con me i cerotti e le pastiglie di morfina. Nelle scatole originali non possono assolutamente mancare i bugiardini o le istruzioni. Prendo sempre anche il dizionario della stomia.

Durante i controlli all'aeroporto vengo quasi sempre sottoposta a una perquisizione corporale, a causa del metallo che ho in corpo, il quale fa suonare il metal detector. Anche nella cabina a Basilea ho dovuto mostrare le mie due stomie alcune volte. Questo non mi causa nessun problema, visto che i controlli, alla fine, vengono eseguiti per la nostra sicurezza.

Vorrei dare ai viaggiatori i seguenti consigli:

- Provare le sacche nella vasca da bagno di casa per vedere quanta tenuta hanno.
- Se la placca dovesse tenere troppo, usare lo spray apposito per rimuovere la colla.
- Prima di un viaggio comandare materiale a sufficienza, se possibile 1/4 in più.
- Portare il passaporto per stomizzati (lo si può richiedere alla stomaterapista o alla segreteria della ilco-Svizzera).
- Per viaggi in aereo richiedere il certificato per stomizzati (ottenibile dalle stomaterapiste o dalla segreteria della ilco-Svizzera) e farlo firmare dal medico di famiglia.
- Mettere sempre il materiale per stomia nel bagaglio a mano e non nel bagaglio da spedire.

Spero di poter dare coraggio a tutti, rimango volentieri a disposizioni per ulteriori domande.

Elisabeth Grieder-Lohr
Presidente ilco Basilea

EUROKEY

Ordinazione dell'EUROKEY

Per agevolare realmente l'autoaiuto, la chiave deve essere consegnata esclusivamente a disabili permanenti e non a istituzioni, assistenti temporanei, ecc

Soltanto la consegna personale, illustrata qui di seguito, consente di proteggere dall'abuso gli impianti per Lei importanti. La tutela dei dati personali è garantita e si esclude qualsiasi altro utilizzo oltre a quello previsto.

Un Ufficio di consegna autorizzato **eurokey.ch** valuterà, nell'ambito di una identificazione personale, se il richiedente soddisfa i requisiti per ricevere la chiave.

La chiave per accedere ai servizi e agli ascensori in Europa. In esclusiva per i disabili.

Un servizio di ilco-Svizzera in collaborazione con Pro Infirmis.

Indirizzare le ordinazioni a:

ilco-Svizzera
Therese Schneeberger
Buchenweg 35
3054 Schüpfen
Telefono 031 879 24 68
E-mail: info@ilco.ch

Vorstand ilco Schweiz / comité ilco Suisse / comitato ilco Svizzera

Präsident/Kassier
Schneeberger Peter
Buchenweg 35, 3054 Schüpfen
Tel. P 031 879 24 68

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

Beisitzer
Chassot Hubert
Rue de la Plaenke 12, 2502 Bienne
Tél. p 078 774 03 62

Wolfgang Göbel
Amselweg 44, 4528 Zuchwil

Sekretariat
Schneeberger Therese
Buchenweg 35, 3054 Schüpfen
Tel. P 031 879 24 68
E-Mail: info@ilco.ch

Ärztliche Beratung
Dr. med. Birrer Stefan
Chirurgie Team Bern
Bremgartenstr. 119, 3012 Bern
Tel. G 031 330 45 45
Fax G 031 330 45 46

ilco Regionalgruppen / Asscociation ilco en Suisse / Associazione Svizzere di ilco

ilco Aargau
Horr Werner Horr
Bifangstr. 17, 5610 Wohlen/AG
Tel. P 056 622 78 29

ilco Basel
Grieder-Lohr Elisabeth
Bettenstr. 88, 4123 Allschwil
Tel. P 061 301 14 53

ilco Bern
Schneeberger Peter
Buchenweg 35, 3054 Schüpfen
Tel. P 031 879 24 68

ilco Fribourg
Meyer André-Jacques
Rte Alexandre-Daguet 8, 1700 Fribourg
Tél. P 026 466 36 50

ilco St.Gallen
Marjan Osterop
Feldstrasse 4, 9621 Oberhelfenschwil
Tel. P 071 931 48 60

ilco Südostschweiz
Signer-Prader Erika
Campagna 151/a, 7402 Bonaduz
Tel. P 081 641 12 80

ilco Thurgau
Krebs Fredy
Gärtnerei, 8505 Pfyn
Tel. P 052 765 12 08

ilco Neuchâtel
Chassot Hubert
Rue de la Plaenke 12, 2502 Bienne
Tél. p 078 774 03 62

Secrétariat
Desboeufs Ginette
Rue de la Plaenke 12, 2502 Bienne
Tél. p 032 322 73 32

ilco Ticino
Belotti Tiziano
Via Cantonale 20, 6618 Arcegno
Tel. P. 091 791 46 78

ilco Vaud
de Montmollin Stéphanie
Av. des 4 Marronniers 19,
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. p 078 766 56 46

ilco Wallis
Maria Calabro
Wagenleise 7, 3904 Naters
Tél. p 079 438 00 17

ilco Zentralschweiz
Georges Käppeli
Oberbärenwältihof, 6037 Root
Tel. P 041 377 13 56

ilco Zürich
Grob Jakob
Lindenstrasse 1, 8704 Herrliberg
Tel. P 044 915 21 14

young ilco BE
Chantal Renevey
bern@young-ilco.ch
Mobile 079 548 54 00

young ilco SG
Stephanie Nüesch
st.gallen@young-ilco.ch
Mobile 078 845 25 86

young ilco SO
Simona Lombardi
solothurn@young-ilco.ch
Mobile 079 461 16 28

Stomaberatungsstellen / Centres de stomathérapie / Centri di stomaterapia

Aargau
Kantonsspital Aarau
Stomaberatung
Tellstrasse
5001 Aarau
Tel. 062 838 45 61
Fax 062 838 49 81

Hirslanden Klinik Aarau
Postfach, 5001 Aarau
Tel. 062 836 70 00

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

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

Kantonsspital Baden
Stomaberatung
Im Ergel, 5404 Dättwil
Tel. 056 486 29 39

Basel

Universitätsspital Basel
Stomaberatung
Spitalstrasse 21, 4031 Basel
Tel. 061 265 74 76

St. Claraspital
Stomaberatung
Kleinriehenstrasse 30, 4058 Basel
Tel. 061 685 86 65
Fax 061 685 86 59

Kantonsspital Baselland
Liestal, Bruderholz, Laufen
Stomaberatung
Rheinstrasse 26, 4410 Liestal
Tel. 061 925 21 65
Mobile 078 637 99 76
Fax 061 925 20 93

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

Stoma- und Wundheilpraxis
Frau Sibylle Wyttenbach
Bahnhofplatz 11, 4410 Liestal
Tel. 061 921 03 09
Fax 061 903 10 16

Bern

Spitalzentrum Biel
Stomaberatungsstelle
Vogelsangstrasse 84, 2501 Biel
Tel. 032 324 41 70
Fax 032 324 41 71

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

Universitätsklinik
für Viszerale Chirurgie und Medizin
Bauchzentrum Bern
Inogebäude Geschoss A, E56 B, 3010 Bern
Tel. 031 632 59 00
Fax 031 632 59 19

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

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

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

Spital Emmental
Stomaberatung
Oberburgstrasse 54
Tel. 034 421 28 58

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

Spital STS AG
Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun
Tel. 033 226 26 26

Fribourg

HFR site de Fribourg
Stomathérapie-suivi des plaies
Etage 5, local 507, 1708 Fribourg
Tél. 026 426 72 41
Fax 026 426 72 53

HFR Billens-Châtel-St.-Denis-Riaz
Stomathérapie et suivi des plaies
Rue de l'Hôpital 9, 1632 Riaz
Tél. 026 919 93 92
Fax 026 919 94 37

HFR Tafers
Stoma-Wundberatung
Maggenbergstr.1, 1712 Tafers
Tel. 026 494 44 49
Fax 026 494 44 49

HFR Meyriez
Stoma-Wundberatung
Spitalstrasse 24, 3280 Meyriez
Tel. 026 672 51 19
Fax 026 670 51 15

Genève

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

Hôpitaux Universitaires Genevois
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, 1211 Genève 14
Tél. 022 372 79 31
Fax 022 372 79 09

Hôpital de la Tour
3 avenue Daniel Maillard, 1217 Meyrin Genève
Tél. 022 719 66 27
Bip 18208

Glarus

Kantonsspital Glarus
Stomaberatung
Burgstrasse 99, 8750 Glarus
Tel. 055 646 33 33
Fax 055 646 43 00

Graubünden

Spital Davos AG
Promenade 4, 7270 Davos Platz
Tel. 081 414 85 37

Kantonspital Graubünden
Wund- und Stomaberatung
Loestrasse 170, 7000 Chur
Tel. 081 256 62 69
Fax 081 256 62 79

Zürcher Höhenklinik
Klinikstrasse 6, 7270 Davos-Clavadel
Tel. 081 414 43 65

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

Jura

Hôpital régional de Porrentruy
Consultation de stomathérapie
Site de Porrentruy, chemin de l'Hôpital 9
2900 Porrentruy
Tél. 032 465 60 49
Fax: 032 465 69 51

Service d'aide et soins à domicile
Grand Rue 47
2735 Bévilard
Tél. 032 492 70 20
Fax: 032 492 70 22

Luzern

Hirslanden Klinik St. Anna
Stomaberatung
St. Anna-Str. 32, 6006 Luzern
Tel. 041 208 34 76
Fax 041 370 75 76

Kantonsspital Luzern
Spitalstr., 6000 Luzern 16
Tel. 041 205 44 65
Fax. 041 205 44 11

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

Neuchâtel

Centre de stomathérapie, NOMAD
Rue du Pont 25, 2300 La Chaux-de-Fonds
(Magasin: 032 886 82 52)
Tél. 032 886 82 50
Fax 032 886 82 56
Mobile 079 744 52 86

Schaffhausen

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

St. Gallen

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

Krebsliga Ostschweiz
Stomaberatung
Flurhofstrasse 7, 9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 20
Fax 071 242 70 30

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

Solothurn

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

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

Thurgau

Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5, 8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01

Ticino

ORBV, Ospedale San Giovanni
Stomaterapia
Via Soleggio-ORBV, 6500 Bellinzona
Tel. 091 811 92 08
Fax 091 811 91 63

Ospedale Beata Virgine
6850 Mendrisio
Tel. 091 811 31 11
Fax 091 811 90 63

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

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

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

Uri

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

Valais / Wallis

Ligue valaisanne contre le cancer
Centre de stomathérapie
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
Tél. 027 322 99 74
Fax 027 322 99 75
Mobile 079 469 37 51

Hôpital de Sion
Centre de stomathérapie
Avenue du Grand-Champsec 86, 1950 Sion
Tél. 027 603 83 25

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

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

Vaud / Waadt

CHUV
Centre de stomathérapie
Chirurgie sud, 1011 Lausanne
Tél. 021 314 23 30
Fax 021 314 23 60

Hôpital de Morges
Centre de stomathérapie
Rue du Crêt 2, 1110 Morges
Tél. 021 804 29 00
Fax 021 804 28 00
Mobile 079 262 99 50

Hôpital de Zone
Centre de stomathérapie
Ch. Monastier 10, 1260 Nyon
Tél. 022 994 69 01

CMS Payerne
Grand-rue 19, 1530 Payerne
Tél. 026 662 41 41
Fax 026 662 41 40

Hôpital d'Yverdon
Centre de stomathérapie
Entremonts 11, 1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 424 40 55
Mobile 079 689 42 50

Hôpital de la Riviera, site de Montreux
Avenue Belmont 25, 1820 Montreux
Tél. 021 966 64 72
Fax 021 966 64 98

Zürich

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

Spital Limmattal
Stomaberatung
Urdorferstr. 100, 8952 Schlieren
Tel. 044 733 24 19
Fax 044 733 24 05

Kantonsspital Winterthur
Stomaberatungsstelle
Brauerstrasse 15, 8401 Winterthur
Tel. 052 266 24 99
Fax 052 266 45 25

Stoma- und Kontinenz-Zentrum Zürich
Rotbuchstr. 46, 8037 Zürich
Tel. 058 404 36 46
Fax 058 404 39 39

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

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

Spitex Zentrum Uster
Kontinenz- und Stomaberatung
Wagerenstr. 20, 8610 Uster
Tel. 044 905 70 80
Fax 044 905 70 81

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

Universitätsspital Zürich
Bereich Abdomen-Urologie
H Nord1, Zimmer 62,
Frauenklinikstrasse, 8091 Zürich
Tel. 044 255 54 24

Universitätsspital Zürich
Bereich Abdomen-Viszeral
Derm E 4, Rämistrasse 100, 8091 Zürich
Tel. 044 255 91 82

TROIS NIVEAUX DE PROTECTION POUR UNE PEAU SAINE

L'anneau protecteur cutané Dansac TRE fait plus – grâce à ses trois niveaux de protection, adhérence, absorption et équilibre pH, il contribue à la santé naturelle de la peau.

En savoir plus sur la façon dont l'anneau cutané Dansac TRE aide à protéger votre peau : **www.dansac.ch**

DANSAC **TRE SEAL**

dansac
Dedicated to Stoma Care

Le logo et Dansac TRE sont des marques déposées de Dansac A/S.
©2018 Dansac A/S

Nous livrons ce dont vous avez besoin.

Vos articles pour stomie livrés à votre domicile.
Simple. Discret. Reconnu.

Produits
Toutes les lignes de produits avec les accessoires de soin et de nettoyage ainsi que les textiles spécialement conçus pour les porteurs de stomie: sous-vêtements, maillots de bain, slips et ceintures herniaires.

Vos avantages
- Les produits vous sont livrés par courrier A sans frais de port, dans un emballage neutre.
- Publicare se charge de la facturation directement avec votre assurance.
- Nous adaptons votre matériel pour stomie, au millimètre près, à la taille et à la forme de votre stomie. Cette découpe réalisée à la main est un service qui vous est offert gratuitement par Publicare.

Vous avez des questions? N'hésitez pas à nous appeler, nous sommes là pour vous – 056 484 15 00.

publicare

Publicare AG | Vorderi Böde 9 | 5452 Oberrohrdorf
Téléphone 056 484 15 00 | Téléfax 056 484 15 11
info@publicare.ch | www.publicare.ch