... das Leben geht weiter.

Ratgeber für Ileostomieträger

Coloplast

Sicherheit für Ihr Selbstvertrauen

Liebe Leserinnen und Leser!

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

Die Überzeugung, mehr zu tun als gute Produkte bereitzustellen, hat ihre Wurzeln in der Geschichte von Coloplast: Unser Unternehmen hat als Erstes überhaupt im Jahre 1958 den Prototyp des modernen Stomabeutels entwickelt, hergestellt und angeboten. Alle heute zur Verfügung stehenden Stomaprodukte basieren auf dieser Entwicklung von Coloplast. Daraus hat sich eine Kompetenz ergeben, die für uns Leidenschaft und Verantwortung zugleich verkörpert: Leidenschaft, weil wir mit unseren qualitativ hochwertigen Produkten zur Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen einen entscheidenden Beitrag leisten können. Verantwortung, weil wir uns in der Pflicht sehen, durch die Arbeit an unseren Produkten immer bessere Versorgungs- und Trageeigenschaften zu entwickeln und mit neuen Produktideen innovative Versorgungen anzubieten.

Unser Engagement soll dazu beitragen, Ihre Lebensqualität als Stomaträger/-in so weit wie möglich an die eines gesunden Menschen anzugleichen. Mit unseren Produkten, unseren Services und mit Rat und Hilfe wollen wir dazu beitragen, dass Sie Ihr gewohntes Leben wieder aufnehmen können – denn Ihr Leben geht weiter!

Coloplast GmbH

Inhalt

3 | Vorwort

6 | **Das Ileostoma**
7 | Aufbau und Funktionen des Darmes
9 | Das Ileostoma und seine Ursachen
10 | Verschiedene Formen des Ileostomas

14 | **Die Anlage Ihres Ileostomas**
15 | Die Operation
17 | Die Entlassung – Einstieg in den Alltag

18 | **Die Stomaversorgung**
19 | Die Auswahl der Versorgung
20 | Aufbau einer Ileostomieversorgung
22 | Aufbau eines Ileostomiebeutels
23 | Einteilige und zweiteilige Versorgung
26 | Die Versorgung nach der Operation

28 | **Sichere Stomaversorgung**
29 | Die Anpassung der Versorgung
31 | Der Wechsel der Versorgung
40 | Hautschutz
47 | Stomakomplikationen
50 | Die Rückverlegung

52 | **Ihr Leben mit Ileostoma**
53 | Das Leben geht weiter
53 | Ernährung
58 | Medikamente und Verhütung
59 | Zurück im Beruf, zurück im Leben
60 | Kleidung
61 | Sport und Freizeit
63 | Reisen
65 | Partnerschaft und Sexualität
68 | Wie unterstützt Coloplast Sie?

70 | **Regularien**
70 | Rezeptierbarkeit und Erstattung der Versorgung
71 | Sozialrechtliche Fragen
71 | Anschlussheilbehandlung
72 | Behindertenpass

74 | **Hilfreiche Kontakte**

Das Ileostoma

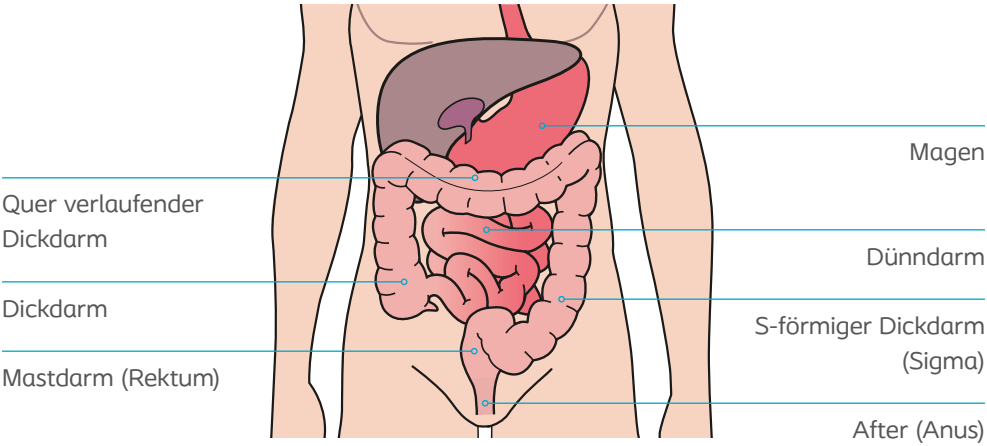
Um die Ursachen, die ein Stoma notwendig machen, besser verstehen zu können, stellen wir Ihnen hier kurz den Aufbau und die Funktion des Darmes vor.

Aufbau und Funktion des Darmes

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

Der Dünndarm (Ileum)

Im Mund und im Magen finden bereits erste Verdauungsvorgänge statt, und der vorverdaute Nahrungsbrei gelangt durch rhythmische Muskelkontraktion über den Zwölffingerdarm in den Dünndarm, der zwischen drei und fünf Meter lang ist. Im Dünndarm wird die Nahrung dann mithilfe der Verdauungssäfte aus Galle und Bauchspeicheldrüse in ihre kleinsten Bestandteile aufgespalten. Der Darm nimmt die gespaltenen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße auf. Die verwertbaren Stoffe werden von den Lymphen aufgenommen und zwecks Weiterverarbeitung zu den Körperzellen transportiert. Die unverdaulichen Nahrungsreste wie z. B. Ballaststoffe werden durch die Bewegungen des Darmes weiter in den Dickdarm transportiert.



Der Dickdarm (Kolon)

Der Dickdarm setzt sich aus fünf Teilen zusammen: dem aufsteigenden Teil, dem quer verlaufenden Teil und dem absteigenden Teil sowie der s-förmigen Schlinge, die vor dem Mastdarm liegt.

Sobald der Speisebrei in den Dickdarm gelangt, werden die unverdauten Nahrungsreste von zahlreichen, lebensnotwendigen Bakterien aufgenommen. Zusätzlich entzieht der Dickdarm den unverdaulichen Nahrungsresten auf dem Weg in den Mastdarm das Wasser. Dieses wird anschließend dem Blut zugeführt.

Der Mastdarm

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

Ob der Stuhl weich oder fest geformt ist (man nennt dies auch Konsistenz), hängt im Wesentlichen von unseren Ess- und Trinkgewohnheiten ab. Bei einem künstlichen Darmausgang ist die Konsistenz des Stuhles auch davon abhängig, welcher Teil des Darmes nach außen geleitet wurde. Beim Dickdarmausgang (Kolostoma) bleibt alles beim Alten: Die Konsistenz des Stuhles entspricht der Konsistenz vor der Operation. Beim Dünndarmausgang (Ileostoma) dagegen fehlt die festigende Funktion des Dickdarmes, sodass breiiger bis flüssiger Stuhl ausgeschieden wird. Weil die Pflege und Versorgung eines künstlichen Darmausganges abhängig von der Lokalisation (dem Ort) der Ausscheidungen ist, zeigen wir Ihnen im nächsten Abschnitt erst einmal die unterschiedlichen Darmausgänge.

Das Ileostoma und seine Ursachen

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

Ein Ileostoma wird immer dann notwendig, wenn die normale Funktion des Dickdarms krankheitsbedingt eingeschränkt ist und vorübergehend oder dauerhaft stillgelegt bzw. entfernt werden muss.

Das Stoma hat dann die Funktion, die verloren gegangene Ausscheidungsfunktion über den After zu ersetzten. Sicherlich wird sich mit der Anlage eines Stomas einiges in Ihrem Leben verändern. Bitte denken Sie jedoch daran, dass ein Stoma besonders dazu beiträgt, die Ursachen einer Krankheit oder Verletzung zu beseitigen.

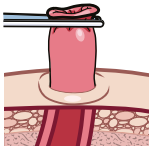
Welche Ursachen gibt es für ein Ileostoma?

Die Anlage einer Ileostomie erfolgt immer dann, wenn aufgrund einer Erkrankung die operative Entfernung des gesamten Dickdarms oder eines Teilabschnittes des Dickdarms inklusive des Schließmuskels erforderlich ist. Der Dickdarm mit dem Schließmuskelapparat wird dabei meist völlig entfernt. Weil die Eindickung des Stuhls durch den Dickdarm fehlt, sind die Ausscheidungen aus dem Ileostoma meist dünnflüssig bis breiig. Häufig sind chronisch entzündliche Darmerkrankungen die Ursache dafür.

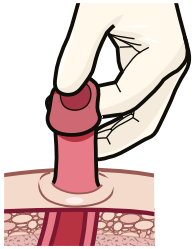
Die Gründe für ein Ileostoma können sein:

- Erkrankungen des Dickdarms: Schutz oder protektive Maßnahme, Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn, Familiäre Polyposis,
- Ileus,
- Fehlbildungen, Atresie,
- Verletzungen etc.

Das Stoma
Anlegung



1 Ein Stück Darm wird durch die Bauchdecke gezogen.



2 Der obere Teil des Darmes wird einmal von innen nach außen gestülpt.

3 Die umgestülpte Außenseite des Darmes wird an der Bauchdecke festgenäht.

4 Fertiges Stoma mit frischem Nahtmaterial.

Die verschiedenen Formen der Ileostomie

Die Ileostomie ist eine Ausleitung des Dünndarmes durch die Bauchdecke. Der Dickdarm mit dem Schließmuskel wird dabei meist völlig entfernt. Weil die Eindickung des Stuhles durch den Dickdarm fehlt, sind die Ausscheidungen aus dem Ileostoma meist dünnflüssig bis breiig und recht aggresiv. Sie sind noch mit vielen Enzymen durchsetzt, die die Haut stark reizen.

Es gibt zwei verschiedene Formen der Ileostomie: das endständige und das doppelläufige Ileostoma, das in der Regel nur vorübergehend angelegt ist.

Die endständige Ileostomie

Das Ileostoma wird in der Regel im rechten Unterbauch angelegt. Um zu verhindern, dass die Haut in Kontakt mit den recht aggressiven Ausscheidungen kommt, ist es wichtig, dass das Ileostoma die Bauchdecke ca. 2 cm nippelförmig überragt. Dann kann der Stuhl problemlos in den Beutel abfließen. Die Form Ihres Stomas kann rund oder oval sein.

Wenn ein Großteil Ihres Dünndarmes entfernt wurde, spricht man von einem sogenannten Kurzdarmsyndrom.

Die doppelläufige Ileostomie

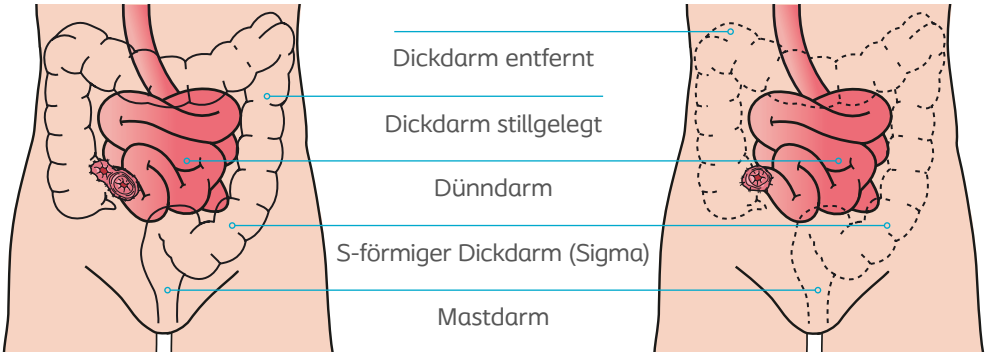
Bei der doppelläufigen Ileostomie wird eine Schlinge des Dünndarmes vor die Bauchhaut gezogen und geöffnet. Das Stoma wird an der Bauchdecke fixiert, unter Umständen mit einem sogenannten Reiter, der einige Tage nach der Operation wieder entfernt wird. Diese Stomaart ist vorübergehend, und nach einigen Wochen erfolgt in der Regel in einer zweiten Operation die Rückverlegung. Die doppelläufige Ileostomie besteht aus einem zum Stoma hinführenden Darmteil und einem vom Stoma wegführenden Darmteil. Ziel ist es, den Dickdarm zu entlasten. Der Darmabschnitt, der vom Stoma wegführt, wird ruhig gestellt, weil durch diesen Teil keine Ausscheidungen mehr geleitet werden.

Es kann sein, dass Sie zwischendurch weiterhin normalen Stuhldrang verspüren, das ist ganz normal. Bei den Absonderungen handelt es sich um durchsichtigen Schleim, den der Darm weiterhin produziert, auch wenn kein Stuhl mehr durch die Darmpassage geleitet wird. Sollte sich der Schleim allerdings grünlich oder gelblich verfärben oder blutig werden, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.

Das doppelläufige Ileostoma befindet sich in der Regel rechts unterhalb der Bauchdecke und hat dünnflüssige bis breiige Ausscheidungen. Wenn der erkrankte Darmabschnitt abgeheilt ist, werden in einer Operation die beiden Darmenden wieder aneinander genäht und in die Bauchhöhle zurückverlegt. Anschließend kann die Stuhlentleerung wieder wie gewohnt erfolgen.

Gesundes Ileostoma

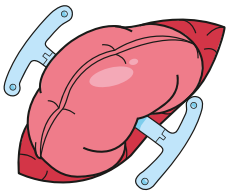
Die Ileostomie
Doppelläufig, endständig



Doppelläufige Ileostomie

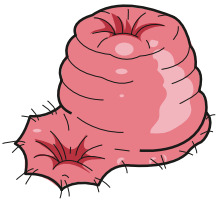
Endständige Ileostomie

Die Ileostomie
Doppelläufig mit Reiter



1

Ein doppelläufiges Stoma wird angelegt: Die Darmschlinge wird über Hautniveau mit einem Reiter fixiert



2

Doppelläufige Ileostomie nach Entfernung des Reiters

Die Anlage Ihres Ileostomas

Ein neuer Lebensabschnitt. Vorbereitung und Verlauf einer Stomaoperation.

Vor der Operation

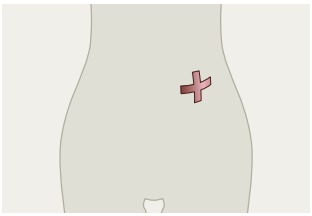
Sicherlich sind Sie im ersten Moment, wenn Sie erfahren, dass Sie ein Stoma bekommen, sehr beunruhigt und haben viele Fragen. Doch vor der Operation findet in der Regel ein Aufklärungsgespräch in einer ruhigen Umgebung statt. Hierbei werden Sie von Ihrem behandelnden Arzt sowie von (Stoma-)Pflegefachkräften ausführlich über Ihre Erkrankung, über mögliche Therapiemaßnahmen und die bevorstehende Operation aufgeklärt. Sicher wird dieser Eingriff einiges in Ihrem Leben verändern und Sie müssen sich erst daran gewöhnen. Doch vorrangig wird das Stoma dazu beitragen, Ihre Lebensqualität zu erhalten.

Stomamarkierung

Ein wichtiger Bestandteil ist die sogenannte Stomamarkierung. Das heißt, dass bereits vor der Operation festgelegt wird, an welcher Stelle das Stoma am besten platziert wird. Die Markierung wird in verschiedenen Körperhaltungen vorgenommen. So kommt es bei der späteren Versorgung nicht zu Komplikationen, z. B. wenn das Stoma in einer Bauchfalte liegt.

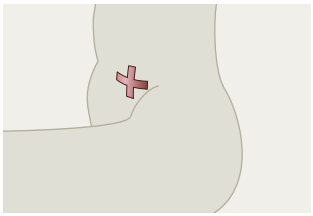
Dabei ist es wichtig, dass Sie das Stoma gut einsehen können, damit Sie Ihre Versorgung später problemlos selber anbringen können.

Stomamarkierungen
In unterschiedlichen Positionen

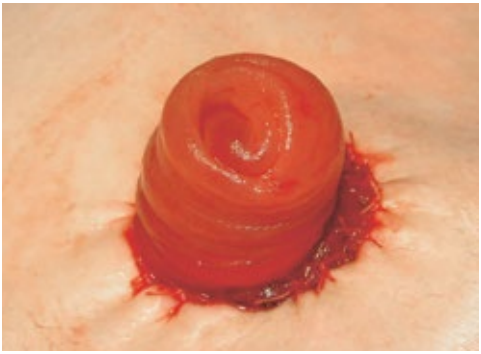


Im Liegen

Im Stehen



Im Sitzen



Stoma nach der Operation

Einteilige postoperative Versorgung mit fixiertem Sichtfenster

Nach der Operation

Nach der Operation werden Ihre Stuhlausscheidungen nun durch das Stoma und nicht mehr durch den Anus ausgeschieden. Im Gegensatz zum Anus hat das Stoma keinen Schließmuskel, so dass Sie keine Kontrolle über Ihre Ausscheidungen haben, daher benötigen Sie einen Ileostomiebeutel um die Ausscheidungen aufzufangen.

In den ersten Tagen nach der Operation haben Sie eine sogenannte postoperative Erstversorgung. Diese ist wesentlich größer als Ihre spätere Ileostomieversorgung, welche viel diskreter und komfortabler sein wird. Diese postoperative Versorgung wird nach einigen Tagen in Ihre normale Versorgung, die Sie auch nach der Entlassung weiter tragen werden, getauscht. Das Stoma wird wahrscheinlich noch von der Operation geschwollen sein, diese Schwellung wird aber in den folgenden Wochen abklingen und der Durchmesser des Stomas wird noch schrumpfen. Haben Sie eine doppelläufige Stomaanlage, so werden Sie eventuell auch wahrscheinlich auch noch einen sogenannten Reiter zur Fixierung des Stomas auf der Bauchdecke haben. Dieser wird ca. 10 Tage nach Operation wieder entfernt.

In den ersten Tagen nach der Operation wird das Stoma und die stomaumgebende Haut aufmerksam beobachtet werden. Ihr Stoma kann sofort aktiv werden, es kann aber auch einige Tage dauern bis Ihr Stoma nach der Operation beginnt, Stuhl auszuscheiden. Die ersten Ausscheidungen nach der Operation können einen strengen Geruch haben und von eher dünnflüssiger Konsistenz sein. Das wird noch verstärkt durch die künstliche Ernährung und die Abführmittel, die Sie in den ersten Tag nach der Operation bekommen. Dies wird sich nach einer Weile und wenn Sie wieder »normale« Essensgewohnheiten aufgenommen haben, legen. Im Krankenhaus wird dies genau beobachtet.

Die Entlassung – Einstieg in den Alltag

Sehen Sie Ihrem Entlassungstag mit gemischten Gefühlen entgegen? Mit etwas Zeit, Ruhe und Routine werden Sie den Einstieg in Ihren Alltag wiederaufnehmen. Einerseits wollen Sie gern nach Hause, andererseits möchten Sie die Sicherheit des Krankenhauses ungern verlassen. Vielleicht haben Sie die Stomaversorgung im Krankenhaus schon selbst gewechselt oder dem Pflegepersonal zugeschaut. Und nun sollen Sie das zu Hause ohne fremde Hilfe tun? Keine Angst, Sie werden es schaffen!

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

TIPP

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

SenSura Mio
SenSura Mio
SenSura Mio
Coloplast
45
35
25
1
1½
1¾

Die Stomaversorgung

Glücklicherweise gibt es heute viele Möglichkeiten, Ihr Stoma zu versorgen.

Die Auswahl der Versorgung

Oft ist es schwierig, aus dem großen Angebot das Richtige herauszufinden, denn wie jedes Stoma haben auch Sie individuelle Ansprüche. Wichtig ist, dass Sie eine Ileostomieversorgung auswählen, mit der Sie sich wohlfühlen. Sie benötigen einen Ausstreifbeutel, unabhängig davon, ob Sie sich für ein einteiliges oder für ein zweiteiliges Versorgungssystem entscheiden.

Da bei einem Ileostoma die Funktion des Dickdarmes, den Stuhl einzudicken, nicht mehr vorhanden ist, erfolgen die Ausscheidungen hier häufiger am Tag und in einer dünnflüssigen bis breiigen Konsistenz. Daher benötigen Sie einen Beutel, den Sie mehrmals täglich in die Toilette entleeren können. Bei einem Ileostoma ist es besonders wichtig, die Haut um das Stoma herum zu schützen. Das heißt, sie darf nicht mit dem Stuhl in Kontakt kommen, da die Verdauungssäfte noch aktiv und daher sehr aggressiv sind. Diese Schutzfunktion übernimmt der Hautschutz Ihrer Versorgung, der darüber hinaus auch dafür sorgt, dass Ihr Versorgungsbeutel sicher haftet.

Pro Tag produziert ein Ileostoma ca. 500 – 700 ml dünnflüssigen Stuhlgang.

Folgende Kriterien sollten Sie bei der Auswahl Ihrer Versorgung berücksichtigen:

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

Aufbau einer Ileostomieversorgung

Der Hautschutz

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

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

Stomaumgebung: ebenmäßig

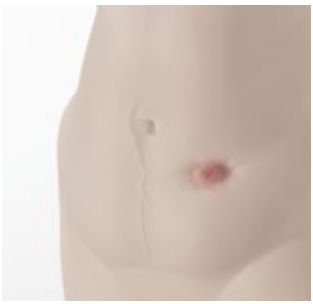
Der Bauch um Ihr Stoma ist gleichmäßig und Ihr Stoma ist über Hautniveau, dann ist eine plane (flache) Basisplatte oder Hautschutz das richtige für Sie.

Stomaumgebung: nach innen gewölbt

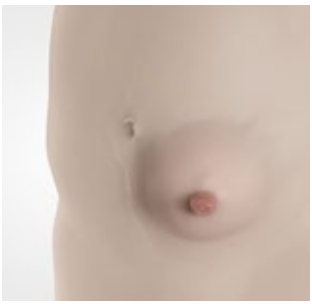
Sollte sich Ihr Stoma in einer Mulde, Hautfalte oder Narbe befinden oder

Körperformen

Ebenmäßige Stomaumgebung



Nach innen gewölbte Stomaumgebung



Nach außen gewölbte Stomaumgebung

sich unter die Haut zurück gezogen haben, ist die Anwendung eines gewölbten Hautschutzes (Konvex) sinnvoll. Dadurch wird das Risiko minimiert, dass Undichtigkeiten (Leckagen) entstehen. Den gewölbten Hautschutz gibt es in drei Formen (Konvex, Konvex Light und Konvex Light Soft) um unterschiedlichsten Bedürfnissen gerecht zu werden.

Stomaumgebung: nach außen gewölbt

Die Stomaumgebung erhebt sich vom Unterbauch und bildet einen Hügel bzw. eine Wölbung, z. B. bei einer Hernie oder bei Adipositas. Ist Ihr Stoma dabei über oder auf Hautniveau so ist in der Regel eine konkave Stomaversorgung am besten für Sie geeignet.

Scheuen Sie sich nicht, eine Stomapflegekraft um Rat zu fragen, welche der vielen Versorgungsmöglichkeiten die für Sie passende ist. Wir helfen Ihnen gerne weiter – nutzen Sie gern unser Beratungsservice-Telefon unter **+43 1 707 57 51 54.**

Alternativ können Sie für eine erste Auswahl der passenden Stomaversorgung unserer Servicetool **»Mein Stomabauchcheck«** unter www.coloplast.at/meinstomabauchcheck nutzen.

Basisplatten

SenSura® Mio Hautschutz in Plan, Konvex und Konkav.

Die Basisplatte wird auf die richtige Größe zugeschnitten.

Aufbau eines Ileostomiebeutels am Beispiel SenSura® Mio

Abziehlasche

Ringfilter
(Aktivkohle)

SenSura® Mio Hautschutz

Ausschneidehilfe

2-Schicht-Hautschutz

lichtgrauer
Textilstoff

obere Schicht

Auslass

untere Schicht

Einteilige und zweiteilige Stomaversorgung

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

Die einteilige Stomaversorgung

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

Wir empfehlen den Ausstreifbeutel 1 × täglich zu wechseln, bzw. nach Bedarf und wenn der Filter erschöpft ist. Bei zu häufigem Wechsel, kann die Haut strapaziert werden.

Die zweiteilige Stomaversorgung

Zu einem zweiteiligen System gehört eine Basisplatte, bestehend aus dem Hautschutzmaterial und ein Ausstreifbeutel. Die Basisplatte verfügt über einen Rastring oder eine Haftzone, worauf der Beutel sicher befestigt wird. Wichtig ist, dass die Größe der Beutel stets zur Basisplatte passt. Dieses Versorgungssystem ist schonend für die Haut, denn die Basisplatte verbleibt in der Regel 2 – 3 Tage lang auf der Haut, während Sie mindestens einmal täglich, schnell und einfach den Beutel wechseln. Bei der zweiteiligen Versorgung können Sie zwischen einer Rastring- und einer Klebeverbindung wählen. Bei beiden Systemen können Sie sicher sein, dass der Beutel fest auf der Basisplatte sitzt und sich nicht ablöst.

Einteilige Versorgung SenSura® Mio, Ileostomiebeutel

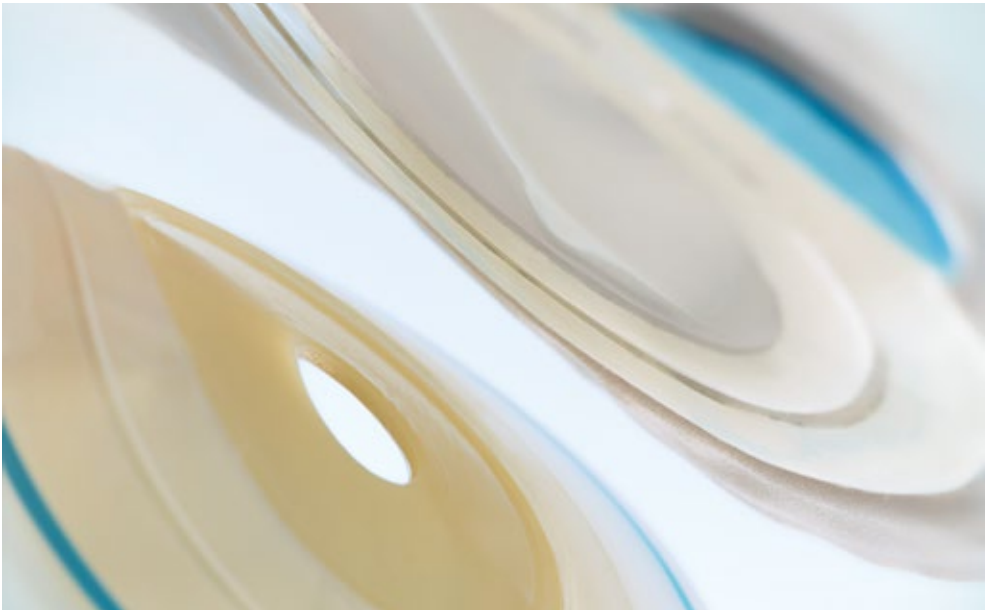
Zweiteilige Versorgung SenSura® Mio Click, Ileostomiebeutel

Die Rastringverbindung

Bei den Versorgungen mit Rastringverschluss befindet sich der Verschlussring mit Klickverschluss am Beutel. Sie können dabei den Beutel in die für Sie günstigste Position drehen, bevor Sie ihn fest verschließen. Der Klickverschluss am Verschlussring lässt sich erst schließen, wenn der Beutel richtig auf der Basisplatte aufgerastet ist. Ein deutlich hörbares »Klicken« zeigt Ihnen an, dass Beutel und Platte fest miteinander verbunden sind.

Zweiteilige Stomaversorgungen mit Rastringverbindungen gibt es in den folgenden Serien:

- SenSura® Mio Click
- SenSura® Click
- Assura®



Zweiteilige Versorgung SenSura® Mio Flex, Ileostomiebeutel

Die Klebeverbindung

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

Zweiteilige Stomaversorgungen mit Klebeverbindung gibt es in den folgenden Serien:

› SenSura® Mio Flex
› SenSura® Flex

Die Versorgung nach der Operation

Direkt nach der Operation oder bei einem sogenannten Kurzdarmsyndrom (wenn also ein Großteil des Dünndarmes entfernt wurde) werden Sie sehr viel und sehr dünnflüssigen Stuhlgang haben und ein normaler Ausstreifbeutel reicht vielleicht nicht aus. Für solche Situationen gibt es sogenannte Ileo-Tagdrainagen mit extra großem Volumen. Durch das große Fassungsvermögen muss der Beutel weniger häufig gewechselt werden und der weiche trichterförmige Stöpselauslass ermöglicht ein einfaches, blockadefreies Entleeren.

Die SenSura® Mio Ileo Tagdrainagen

- Können in Kombination mit allen SenSura® Mio Basisplatten angewendet werden
- Gibt es für die SenSura® Mio Click Rastringverbindung und für die SenSura® Mio Flex Klebeverbindung
- Bei dickflüssigeren Ausscheidungen kann der Stöpselauslass abgeschnitten und stattdessen mit einer Klammer verschlossen werden

SenSura® Mio Ileo-Tagdrainagen
1-teiliges System

lichtgrau | transparent | Konvex Light | Konvex Light Soft

› Eine Rückflusssperre verhindert, dass der dünnflüssige Stuhl zum Stoma zurückfließen kann (nur 2-tlg.)

› Mit Kontrollfenster im Textilstoff, für regelmäßige Sicht auf das Stoma

› Nach dem Entleeren kann der Auslass in einem Schlitz im Textilstoff verborgen werden, so dass man ihn nicht mehr auf der Haut spürt

› Auch als »Mini«-Variante für zuhause oder bei kleineren Personen

Die SenSura® Mio Ileo-Tagdrainagen gibt es als 1- sowie 2-teiliges System.

Für die Nacht oder wenn viel Volumen benötigt wird

Eine ungestörte Nachtruhe ist für jeden Stomaträger wichtig. Um diese auch für Stomaträger mit großen Ausscheidungsmengen zu ermöglichen, gibt es den Coloplast-Bettbeutel. Dieser hat ein Fassungsvolumen von 2.000 ml und macht so das zusätzliche Entleeren in der Nacht überflüssig. Der Bettbeutel lässt sich an den Tagdrainagen anschließen und ist ebenfalls mit einem Stöpselauslass ausgestattet.

SenSura® Mio Click Ileo-Tagdrainagen
2-teiliges System

lichtgrau transparent lichtgrau

SenSura® Mio Flex Ileo-Tagdrainagen
2-teiliges System

lichtgrau transparent

Coloplast-Bettbeutel

transparent

Sichere Stomaversorgung

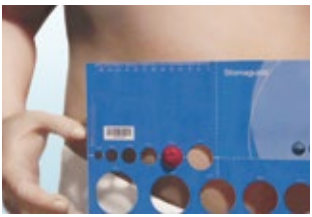
Wichtig ist vor allem eine exakte Anpassung des Hautschutzes. Worauf Sie außerdem achten müssen, erfahren Sie hier.

Die Anpassung der Versorgung

Der erste und wichtigste Grundsatz ist: Die Öffnung des Hautschutzes muss genau mit dem Stoma abschließen. Ist die Öffnung größer als Ihr Stoma, kann es schnell zu Unterwanderungen des Hautschutzes durch die Ausscheidungen kommen. Diese Unterwanderungen können die Versorgung beschädigen, zu Undichtigkeiten (Leckagen) führen sowie starke Hautreizungen verursachen. Ermitteln Sie also mit einer Messschablone den exakten Durchmesser Ihres Stomas. Wenn Sie die Hautschutzöffnung immer exakt Ihrer Stomagröße und -form anpassen, werden Sie in der Regel keine Probleme mit Hautreizungen haben. Ist Ihr Stoma oval geformt, brauchen Sie eine Versorgung, die Sie entsprechend Ihrer Stomaform und -größe ausschneiden können. Hierfür schneiden Sie sich am besten selbst eine Schablone zurecht. Ihre Stomapflegekraft wird Ihnen dabei gern behilflich sein.

ACHTUNG

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

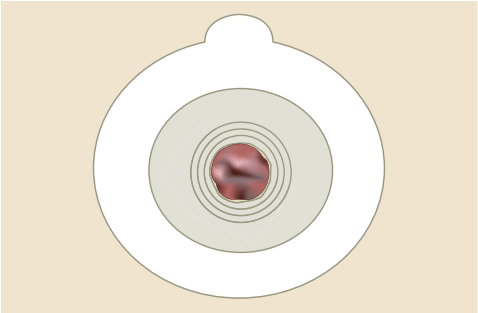


Anwendung der Messschablone

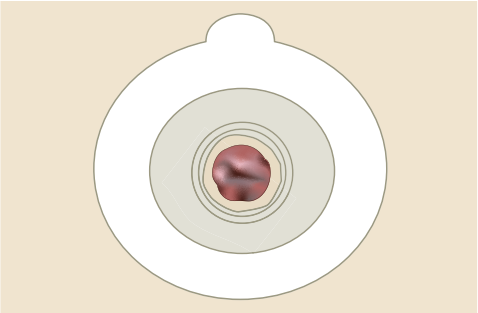
Ermitteln des Stomadurchmessers

Übertragung auf die Ausschneidehilfe

Der Hautschutz
Richtige Anwendung



Richtiger Sitz der Versorgung



Falscher Sitz der Versorgung

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

ACHTUNG

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

TIPPS

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

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

Der Wechsel der Versorgung

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

Wann wechsel ich die Versorgung am besten?

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

Vorbereitung

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

Das Ileostoma produziert in der Regel während des gesamten Tages dünnflüssige Ausscheidungen, wobei sich deren Konsistenz innerhalb des Tages je nach verzehrten Speisen und Getränken verändern kann.

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

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

- Mullkompressen oder andere geeignete Tücher zum Reinigen und Trocknen
- pH-neutrale Seife, nach Bedarf
- eine neue Versorgung (ein- oder zweiteilig) mit exakt ausgeschnittener Öffnung
- einen Spiegel (falls Sie Ihr Stoma nicht sehen können)
- einen Entsorgungsbeutel
- evtl. Pflasterlöser und Rasierer
- bei Bedarf: Paste, Modellierstreifen oder Ringe

Das richtige Entfernen der Versorgung

1. Wenn möglich führen Sie den Versorgungswechsel im Stehen am Waschbecken durch.

2. Sicherheitshalber können Sie einen Entsorgungsbeutel in den Hosenbund klemmen, um eine Verschmutzung Ihrer Wäsche zu vermeiden.

3. Machen Sie die Körperstelle für den Wechsel von der Kleidung frei. Nützliche Helfer sind unsere Kleidungsclips (siehe Seite 70).

4. Dann entleeren Sie Ihren Beutel in die Toilette.

5. Entfernen Sie zunächst sanft und ohne stark zu reißen die alte Versorgung. Lösen Sie die Klebefläche am oberen Rand und üben Sie mit der anderen Hand Gegendruck auf die Haut auf, denn so ist die Hautreizung am geringsten.

6. Bereitet Ihnen das Abziehen der Versorgung Schmerzen, können Sie mit einem Pflasterentferner die Versorgung problemlos entfernen.

7. Zur Entsorgung eignet sich am besten eine kleine Mülltüte, in die Sie die alte Versorgung und die gebrauchten Kompressen werfen.

8. Knoten Sie die Tüte zu und werfen Sie sie in die Mülltonne.

TIPPS

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

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

Die korrekte Reinigung des Stomas

Bevor Sie die neue Versorgung aufbringen, müssen Sie Ihr Stoma und die stomaumgebende Haut gründlich reinigen. Grundsätzlich reichen Wasser, eventuell eine pH-neutrale Seife und Kompressen zum Säubern aus. Am besten eignen sich 10 × 10 cm große Kompressen.

Nehmen Sie:

- 2 Kompressen mit Wasser und pH-neutraler Seife,
- 2 Kompressen nur mit Wasser, um die pH-neutrale Seife wieder wegzuwischen, und
- 2 trockene Kompressen, um die Stomaumgebung abzutrocknen

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

Ist die stomaumgebende Haut mit Stuhl verunreinigt, ist dies ein Zeichen dafür, dass die Ausscheidung den Hautschutz unterwandert hat. Prüfen Sie bitte Ihre Lochgröße (siehe Abschnitt »Die Anpassung der Versorgung«). Scheuen Sie sich nicht, beim Reinigen über die rosafarbene Schleimhaut des Stomas zu wischen. Es tut nicht weh, denn die Schleimhaut hat keine Nervenenden und ist damit schmerzunempfindlich. Um Seifenrückstände von der Haut zu waschen, feuchten Sie ein bis zwei Kompressen nur mit Wasser an und wischen damit über die stomaumgebende Haut. Danach trocknen Sie die Haut mit Kompressen sorgfältig ab.

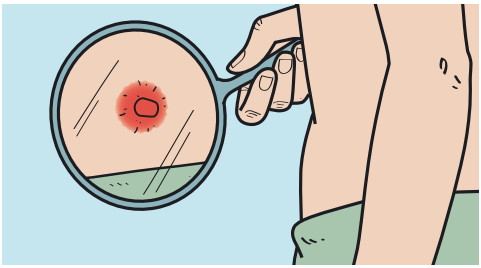
Manchmal blutet die Stomaschleimhaut bei der Reinigung. Keine Angst: Das ist meist harmlos. Nehmen Sie eine feuchte, kalte Kompresse und drücken Sie diese etwas auf die Schleimhaut. In der Regel stoppt die Blutung. Halten die Blutungen länger an oder treten sie häufiger auf, gehen Sie bitte zum Arzt.

TIPP

Unsere Brava® Hautreinigungstücher mit ProVitamin B5 sind gebrauchsfertig und somit praktisch für unterwegs oder wo auch immer Sie eingeschränkten Zugang zu frischem Wasser haben.

Das Anlegen der Versorgung

Anlegen eines Stomabeutels



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

1. Verschließen Sie den Auslass des Beutels vor dem Anlegen.

2. Entfernen Sie die Schutzfolie der Versorgung.

3. Kreisen Sie noch einmal mit dem Finger um das (ausgeschnittene) Loch, um scharfe Kanten zu vermeiden.

4. Achten Sie darauf, dass Ihre Haut ganz trocken ist.

5. Legen Sie die neue Versorgung an, indem Sie mit einer Hand den Bauch nach oben straff ziehen und mit der anderen Hand von unten kommend die Versorgung fest andrücken. Zentrieren Sie dabei die Lochöffnung über das Stoma.

6. Legen Sie jetzt die neue Versorgung an und drücken Sie sie fest an. Achten Sie darauf, dass der Hautschutz faltenfrei ist und das Stoma vom Hautschutz dicht umschlossen ist.

7. Denken Sie daran, das Hautschutzmaterial gut anzumodellieren.

8. Bei einer zweiteiligen Versorgung überprüfen Sie durch leichtes Ziehen am Beutel, ob dieser sicher auf der Basisplatte aufgebracht ist.

9. Zusätzliche Sicherheit erreichen Sie, wenn Sie zur besseren Abdichtung Ihrer Versorgung modellierbare Hautschutzringe, eine Paste oder Modellierstreifen verwenden.

Modellierbarer Hautschutzring zur besseren Abdichtung

TIPPS

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

Entleeren Sie den Beutel mehrmals täglich, damit sich der Beutel nicht versehentlich durch zu schweres Gewicht löst.

Haben Sie Haare im Haftbereich der Stomaversorgung, sollten Sie diese vor dem Anlegen der neuen Versorgung rasieren (siehe Seite 37).

Was Sie nicht tun sollten …

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

ACHTUNG

Äther, Benzin und Alkohol sind keine Hautreinigungsmittel und dürfen nicht verwendet werden. Diese Mittel schädigen den natürlichen Säure- und Fettschutzmantel der Haut und können sie austrocknen. Trockene, rissige Haut ist viel anfälliger für Entzündungen. Ein Desinfizieren der Haut ist auf keinen Fall notwendig.

Die Entleerung des Beutels

Öffnen Sie den Auslass nur dort, wo Sie ihn auch entleeren möchten, zum Beispiel auf der Toilette. Zum Öffnen des Auslasses lösen Sie die beiden Klettverschlussflügel und entfalten den Auslass vorsichtig. Das Entleeren in die Toilette können Sie mit den Fingern kontrollieren. Drücken Sie die letzten Ausscheidungsreste aus dem Beutel. Damit Sie sich nicht von unangenehmen Gerüchen gestört fühlen, achten Sie darauf, den Auslass gründlich zu reinigen, bevor Sie ihn wieder verschließen.

Baden und Duschen mit Versorgung

Da der Stuhl mehr oder weniger konstant aus dem Stoma austritt, empfehlen wir Ihnen, beim Baden in der Badewanne die Versorgung nicht abzunehmen. Sie haftet auch im Wasser sicher. Duschen können Sie je nach Belieben mit oder ohne Versorgung. Denken Sie daran, den Filter abzukleben. Und keine Angst, das Wasser kann nicht in Ihr Stoma eindringen. Anschließend sollten Sie die Versorgung wechseln.

TIPP

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

Beutelentleerung

Verschließen des Auslasses

Verbergen des Auslasses

Die regelmäßige Rasur der stomaumgebenden Haut

Sind Sie im Bereich der Haftfläche des Beutels oder der Basisplatte behaart, müssen Sie diese Region regelmäßig rasieren. Lassen Sie die Härchen stehen, werden sie beim Versorgungswechsel mit ausgerissen. Dies führt zu kleinen Verletzungen, die mit bloßem Auge zunächst nicht sichtbar sind. Es siedeln sich Bakterien an, die unangenehme Haarbalgentzündungen hervorrufen können. Benutzen Sie zum Rasieren ausschließlich Einmalrasierer. Feuchten Sie die Haut etwas an und rasieren Sie vom Stoma weg, um Schleimhautverletzungen zu vermeiden. Auf die Rasur mit einem elektrischen Rasierer sollten Sie aus hygienischen Gründen verzichten.

Auch Rasiermesser bergen eine zu große Verletzungsgefahr in sich. Vermeiden Sie zudem die Anwendung von Enthaarungscremes, Rasierschaum und Rasierwasser, da diese Produkte Ihre Haut unnötig reizen und Allergien hervorrufen können.

Die perianale (hintere) Wunde

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

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

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

Nützliches Wissen bei einem Ileostoma

- Ihren Beutel wechseln Sie nach Bedarf, das bedeutet wahrscheinlich im Durchschnitt täglich.
- Nehmen Sie sicherheitshalber immer eine Reserveversorgung mit, wenn Sie außer Haus gehen, um unangenehme Situationen zu vermeiden.
- Vor dem Schlafengehen empfehlen wir, den Beutel zu entleeren. Sie brauchen keine Angst zu haben, sich einmal unbewusst auf den Bauch zu legen – eine sichere Stomaversorgung hält das aus.
- Entleeren Sie den Beutel regelmäßig, damit er nicht zu schwer wird.

So funktioniert der Filter

Alle modernen Ausstreifbeutel haben einen integrierten Aktivkohlefilter, durch den die Darmgase geruchsneutral nach außen entweichen können.

In einigen Fällen entweicht so viel Luft aus dem Beutel, dass die Folien regelrecht aneinander kleben und den Stuhl nicht in den Beutel fallen lassen. Der Stuhl bleibt im oberen Teil des Beutels hängen. Hier kann es helfen, vor dem

Aufbringen des Beutels ein gefaltetes Stück Toilettenpapier hineinzulegen oder ein paar Tropfen Öl in den Beutel zu geben.

Alternativ können Sie auch das Brava® Geruchsneutralisierende Gleitmittel einsetzen.

Sollte sich andersherum ein Beutel mal zu stark aufblähen, ist wahrscheinlich die Kapazität des Filters erschöpft. In einem solchen Fall raten wir Ihnen, einen neuen Beutel anzubringen.

Beim Schwimmen, Baden und Duschen muss der Filter abgeklebt werden, denn ein feuchter Filter funktioniert nicht mehr.

Wenn es riecht ...

Die Angst, dass andere Sie riechen können ist verständlich. Zunächst ist es wichtig, dass Sie eine geeignete und sichere Versorgung finden. Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen, wenn Sie mit Ihrer Versorgung unzufrieden sind. Nur so erlangen Sie die notwendige Sicherheit, um wieder wie früher unbekümmert am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können.

Überprüfen Sie die Versorgung. Haben Sie den Beutel richtig auf dem Rastring angebracht und ist der Auslass gut gereinigt? Oder ist der Filter feucht geworden bzw. ist die Filterkapazität erschöpft? Oder ist die Versorgung einfach undicht geworden? Oft sind es kleine undichte Stellen an der Haftfläche die man kaum sieht. Erneuern Sie in jedem Fall die Versorgung.

Brava® Geruchtsneutralisierendes Gleitmittel

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

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

Wie Sie durch die richtige Haut- und Stomapflege und die korrekte Stomaversorgung Hautreizungen verhindern können, haben wir beschrieben. Trotzdem können einmal Hautprobleme auftreten, da die stomaumgebende Haut durch den notwendigen Einsatz der Stomaversorgung stärkeren Belastungen ausgesetzt ist. Eine gesunde Haut um das Stoma herum sieht genau so aus wie überall am Körper. Aussehen und Ausprägung von Hautirritationen sind sehr vielfältig und hängen immer von Ursache und Dauer der schädlichen Einwirkung ab.

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

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

Hier noch einmal die wichtigsten Pflegetipps, um das Entstehen von Hautirritationen zu verhindern

1. Achten Sie darauf, dass die stomaumgebende Haut nicht in Kontakt mit Stuhl kommt. Passen Sie die Lochgröße der Stomaversorgung immer passgenau an die Größe des Stomas an, damit dieses dicht von der Versorgung umschlossen ist.

2. Verwenden Sie Ihre individuelle bzw. die vom Hersteller mitgelieferte Messschablone zur konkreten Bestimmung Ihrer Stomagröße.

3. Reinigen und pflegen Sie die Haut um das Stoma wie im Kapitel Versorgungswechsel beschrieben. Verwenden Sie nur die empfohlenen pH-neutralen Reinigungsmittel und spezielle Stomapflegeprodukte.

4. Wenn Sie um das Stoma herum Haarwuchs haben, rasieren Sie die Haut regelmäßig.

5. Jedes Abziehen der Versorgung strapaziert die Haut. Wechseln Sie daher den Hautschutz nicht öfter als nötig und nehmen bei Bedarf einen Pflasterentferner wie z. B. aus der Brava® Pflegeserie zur Hand.

6. Schützen Sie bereits leicht irritierte Haut mit einem speziellen Schutzfilm wie dem Brava® Hauschutz-Spray oder mit der Brava® Schutzcreme.

7. Wenn Sie das Problem nicht selbst lösen können, lassen Sie sich an geeigneter Stelle beraten, zum Beispiel von einer Stomapflegekraft. Bis Sie zu einer Beratung kommen, können Sie sich zunächst einmal selbst helfen.

8. Schneiden Sie bei nässender, irritierter Haut eine speziell für solche Zwecke entwickelte Hautschutzplatte zu, die die gesamte irritierte Haut abdeckt. Trocknen Sie die Haut vor dem Anbringen der Basisplatte sehr gut ab. Die Hautschutzmaterialien der Hautschutzplatte bestehen aus dem sehr hautfreundlichen Curagard; dies nimmt Hautfeuchtigkeit auf, sodass die meisten Irritationen darunter abheilen.

Brava®
Hautschutzplatten

Brava® Hautschutz-Spray
und -Tücher

Brava® Pflasterentferner-Spray
und -Tücher

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

10. Durch Änderungen Ihres Bauchumfanges zum Beispiel durch starke Gewichtsab- oder -zunahme kann der Wechsel auf eine andere Versorgung notwendig werden.

11. Wenn Sie Probleme damit haben, dass der Haftrand Ihrer Versorgung sich zu schnell ablöst oder Sie zur Sicherheit zusätzliches Haftmaterial zum umkleben der Stomaversorgung benötigen, nutzen Sie Brava® Elastischer Fixierstreifen.

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

Brava® Modellierbarer Hautschutzring Plus

Basisplatte mit Hautschutzpaste

Brava® Modellierstreifen

Hautunebenheiten

Hautunebenheiten in der Stomaumgebung, wie Falten und Narben, sind häufig Ursachen dafür, dass Stuhl unter den Hautschutz gelangt. Gleichen Sie diese Hautunebenheiten mit einer Stomapaste, Modellierbaren Ringen oder mit Modellierstreifen aus, denn für eine sicher haftende und abdichtende Versorgung ist eine glatte Oberfläche notwendig.

Die Stomapaste wird aus der Tube auf die gereinigte Haut aufgetragen und mit einem angefeuchteten Finger zu einer ebenen Fläche modelliert. Alternativ lassen sich auch Modellierstreifen zum Ausgleich von Hautunebenheiten anwenden. Alle Materialien verbinden sich nach einiger Zeit mit dem Hautschutz und lassen sich so beim Versorgungswechsel rückstandsfrei entfernen.

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

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

Hautrötung und Hautirritation

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

UNSERE EMPFEHLUNG

Verwenden Sie passendes Hautschutzmaterial, z. B. eine Hautschutzplatte oder einen Schutzfilm wie z. B. den Brava® Hautschutz. Haben Sie Schwierigkeiten beim Ablösen der Versorgung, verwenden Sie einen Pflasterentferner wie das Brava® Pflasterentferner-Spray von Coloplast.

Pilzinfektion

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

UNSERE EMPFEHLUNG

Wenn Pilzinfektionen vorhanden sind, muss die Haut zusätzlich mit Tinkturen behandelt werden. Das kann aber nur ein Arzt oder eine Stomapflegekraft entscheiden bzw. ausführen. Achten Sie bei der Anwendung wässriger Tinkturen darauf, dass Ihre Haut vor dem Anlegen einer neuen Versorgung gut abgetrocknet ist.

Haarbalgentzündung (Follikulitis)

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

UNSERE EMPFEHLUNG

Hier hilft die zusätzliche Verwendung einer Hautschutzplatte bis zum Abheilen der Follikulitis. Zur Vermeidung achten Sie auf eine sorgfältige Rasur der Härchen im stomaumgebenden Bereich mit einem Einwegrasierer. Um Allergien zu vermeiden, verwenden Sie keine Enthaarungscreme.

Allergie

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

UNSERE EMPFEHLUNG

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

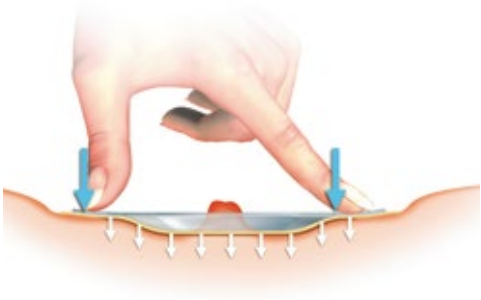
Komplizierte Stomaanlagen

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

Der dadurch bedingte häufige Beutelwechsel bedeutet eine zusätzliche Belastung für die Haut. Gerade bei tief liegenden oder in starken Hautfalten befindlichen Stomata ist eine bessere Abdichtung mit einer gewölbten (konvexen) Basisplatte oder einem gewölbten (konvexen) einteiligen System zu erreichen.

Für Stomata auf Hautniveau gibt es weniger stark gewölbte (leicht konvexe) Basisplatten und einteilige Versorgungen. Auch hier hilft Ihnen die Stomapflegekraft, die für Sie günstigste Versorgung zu wählen.

SenSura® Mio Basisplatte Konvex Light



Bei Hautfalten bietet eine gewölbte Basisplatte eine sichere Abdichtung.

Stomakomplikationen

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

Der Bruch (Hernie)

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

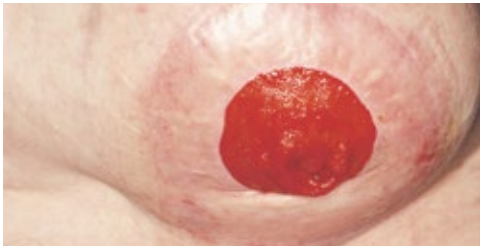
Eine Hernie erscheint äußerlich als Vorwölbung der Bauchdecke. Sie kann Schmerzen verursachen und zur Einklemmung des Darmes führen. Ob eine Hernie überhaupt, konservativ mit einem Mieder oder operativ versorgt wird, entscheidet der Arzt.

Zur Unterstützung der Bauchdecke eignen sich Mieder oder Leibbinden. Gerade Frauen, die an ein Mieder gewöhnt sind, sollten darauf nicht verzichten. Vom Bandagisten im Sanitätsfachhandel wird eine stomagerechte Öffnung in das Mieder eingearbeitet, die dem Stomadurchmesser entspricht. Der Beutel, wird durch diese Öffnung gezogen, damit er sich füllen kann. Bleibt der Beutel unter dem Mieder, laufen die Ausscheidungen unter die Haftfläche der Versorgung.

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

UNSERE EMPFEHLUNG

Um einer Hernie vorzubeugen, sollten Sie das Heben schwerer Lasten (max. bis 10 kg) und sportliche Aktivitäten, die die Bauchmuskulatur stark beanspruchen, vermeiden. Auch schwere Gartenarbeiten sollten Sie mit einem Stoma nicht mehr durchführen.



Bruch (Hernie)

Der Vorfall (Prolaps)

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

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

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

Die Verengung (Stenose)

Wenn sich die Stomaöffnung verengt, spricht man von einer Stenose. Die Stomaverengung tritt oft als Folge starker Gewichtszunahme oder durch Vernarbungen nach Entzündungen der Haut auf. Bitte suchen Sie in einem solchen Fall einen Arzt auf. Sollte es zu Schmerzen bei der Stuhlentleerung oder Stuhlentleerungsstörungen kommen, suchen Sie bitte einen Arzt auf.

Vorfall (Prolaps)

UNSERE EMPFEHLUNG

Versuchen Sie, Gewichtsschwankungen zu vermeiden. Verhindern Sie häufige Hautirritationen, die zur Narbenbildung führen können. Achten Sie bei einer Stenose darauf, dass es durch die kleine Öffnung nicht zu zusätzlichen Hautirritationen kommt.

Das Zurückziehen (Retraktion)

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

Darmverschluss und Stomablockade

Stomablockaden und Stomaverschlüsse zählen zu den Komplikationen, die eine umgehende ärztliche Versorgung erfordern. Nach der Operation ist eine Schrumpfung der Nahtverbindungen möglich, sodass sich die Stomaöffnung verkleinert, und der Stuhl nicht mehr ungehindert passieren kann.

UNSERE EMPFEHLUNG

Achten Sie darauf, Ihr Normalgewicht zu halten und Gewichtsschwankungen zu vermeiden. Verwenden Sie eine gewölbte (konvexe) Versorgung, die durch ihre Wölbung für eine sichere Abdichtung sorgt, sodass der Stuhl sicher in den Beutel fällt. Zur weiteren Abdichtung können Sie Modellierstreifen, Paste oder modellierbare Ringe verwenden. Ein Gürtel kann zusätzliche Hilfe bieten.

Ihre Ausscheidungen sollten in regelmäßigen Abständen aus dem Stoma kommen. Sollte Ihr Stoma einmal über einen ungewöhnlichen Zeitraum nicht produzieren, so kann dies an einer Stomablockade liegen.

Eine Stomablockade kann mehrere Ursachen haben. Die Ursache ist eine Verengung, die durch Vernarbung, Verwachsungen, aber auch durch festgesetzte, schwer verdauliche Lebensmittel verursacht werden kann (siehe Seite 53 ff.). In diesem Fall sollten Sie viel Wasser trinken. Legen Sie sich hin und massieren Sie den Bereich um das Stoma.

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

Durchfälle

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

Die Rückverlegung der Stomaanlage

Die Anlage eines Stomas muss nicht endgültig sein

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

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

Wichtig ist, dass Sie sich vor der Rückverlegung genau beraten lassen. Denn nach der Rückverlegung ist nicht automatisch alles wie früher. Es kann oft bis zu einem Jahr dauern, bis sich das Stuhlverhalten wieder normalisiert hat. Daher ist es besonders wichtig, dass Sie Ihre Schließmuskelfunktion vor der Rückverlegung testen. Dies können Sie zum Beispiel mittels eines Einlaufes machen oder durch die Spülung des abführenden Darmteiles vom Stoma. So können Sie erkennen, ob und wie gut Ihr Schließmuskel seine Funktion noch erfüllt. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und Ihrer Stomapflegekraft darüber wie groß die Gefahr einer Stuhlinkontinenz ist und welche Konsequenzen es geben kann. Denn je nachdem, wie viel Darm entfernt wurde und wie nah sich das Stück am Schließmuskel befand, kann die Stuhlfrequenz am Anfang sehr hochsein. Hier können Ihnen eine umfassende Ernährungsberatung oder auch stuhleindickende Medikamente helfen.

Nach der Rückverlegung

Um unkontrollierten Verlust von festem Stuhl zu verhindern, können Sie auf einen Anal-Tampon zurückgreifen. Mithilfe des Rückholbandes aus Polyester kann der Anal-Tampon jederzeit leicht entfernt werden. Im Gegensatz zu Inkontinenzslips oder -einlagen hält ein Anal-Tampon festen Stuhl bis zu 12 Stunden sicher zurück. Hautirritationen und unangenehme Gerüche werden vermieden, da der Stuhl im Darminneren zurückgehalten wird. Zum anderen ist ein Anal-Tampon für Außenstehende nicht sichtbar und bietet damit ein hohes Maß an Diskretion. Nach Entfernung des Anal-Tampons mithilfe des Rückholbandes findet eine zeitversetzte – keine reflexartige – Darmentleerung statt.

Peristeen® Anal-Tampon

Ihr Leben mit Ileostoma

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

Immer wieder hat es sich gezeigt, dass Menschen, die ein Stoma haben und schon nach der Genesungszeit ihren gewohnten Alltag wieder aufnehmen, sich schnell und gut zurechtfinden. Setzen Sie immer voraus, dass Ihr Partner, Ihre Kinder und Freunde, Ihre Verwandten und Kollegen froh sind, dass Sie wieder da sind. Denn als Person haben Sie sich nicht verändert – man liebt sie genau so wie vorher.

Die Ernährung

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

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

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

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

Vollwertige Kost beinhaltet eine ausgewogene Mischung von Nahrungsmitteln, die Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe sowie Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine enthalten.

Eiweißreiche Nahrungsmittel sind: mageres Fleisch (Kalb, Rind, Schwein, Hähnchen, Pute), Fisch (Kabeljau, Schellfisch, Forelle u. a.). Diese sollten bevorzugt werden. Ebenso magerer Fleischaufschnitt wie mageres Bratenfleisch, magerer gekochter Schinken, Bierschinken, Cornedbeef, Geflügelwurst. Es gibt aber auch pflanzliche Produkte, die eiweißreich sind: Hochwertiges Eiweiß ist in der Kombination aus Kartoffel und Ei, in Hülsenfrüchten und Getreideprodukten wie Linsen und Spätzle oder Soja und Tofu zu finden. Ideale Nahrungsmittel sind Milch und Milchprodukte wie Buttermilch, Joghurt, Bioghurt, Dickmilch, Kefir, Speisequark und Käse.

Eiweißreiche Nahrungsmittel enthalten fast immer auch Fett, daher sind fettarme Nahrungsmittel zu bevorzugen. Pflanzliche, linolsäurereiche Öle und Margarinesorten sollten den Vorzug vor tierischen Fetten haben. Linolsäurereich sind: Distel-, Sonnenblumen-, Maiskeim- und Baumwollsaatöl bzw. Margarine aus diesen Ölen. Als Streich-

fett können Butter oder Margarine gewählt werden. Fett sollte aufgrund der vielen kalorien sparsam verwendet werden – besonders Sahne, Vollfettkäse, Streichwurst und Mayonnaiseprodukte.

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

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

Durch die Entfernung des Dickdarmes mit seiner Fähigkeit, dem Darminhalt Flüssigkeit zu entziehen, kommt es anfänglich zu sehr dünnflüssigen Entleerungen. Störungen im Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt können die Folge sein, sodass regelmäßige Vitamingaben (A, D, E, K, B12) und Elektrolytkontrollen notwendig sein können. Lassen Sie daher regelmäßige Kontrollen Ihrer Elektrolytwerte durchführen. Oft passt sich der Organismus den neuen Gegebenheiten nach einiger Zeit an, und die Stuhlkonsistenz ändert sich von flüssig in breiig.

Empfehlenswerte Getränke

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

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

Allgemeine Ernährungsempfehlungen für Stomaträger

› Verteilen Sie die Aufnahme der Nahrungsmittel gleichmäßig über den Tag. Regelmäßige Essenszeiten bieten sich an. Wenn möglich, nehmen Sie Ihr Essen über den Tag verteilt in 5 – 6 kleineren Portionen ein.

- Essen Sie in Ruhe und kauen Sie gut, das ist besser für die Verdauung und beugt Stomablockaden vor.

- Erfahrungen zur Bekömmlichkeit einzelner Nahrungsmittel müssen von jedem selbst gemacht werden. Anfängzliche Störungen und Unverträglichkeiten normalisieren sich meistens innerhalb des ersten halben Jahres nach der Operation.

- Trinken Sie während der Mahlzeit nur kleine Mengen Flüssigkeit, denn so können die Nährstoffe besser vom Darm aufgenommen werden.

- Um eine mechanische Verstopfung zu vermeiden, verzehren Sie faserhaltige Nahrungsmittel nur in kleinen Mengen. Dazu gehören zum Beispiel Zitrusfrüchte, Spargel, Pilze, Ananas, Nüsse, harte Obstschalen und -kerne. Ileostomieträger sollten am besten ganz auf faserhaltige Nahrungsmittel verzichten.

- Trinken Sie ausreichend, etwa 2 – 3 Liter pro Tag. Die Urinmenge, die Sie täglich ausscheiden, sollte etwa 2 Liter betragen.

- Beim Verzehr von Zitrusfrüchten, Obstsäften und hochprozentigem Alkohol wird der Dünndarmstuhl aggressiver.

- Achten Sie bei Verlust von Gallensäure auf eine möglichst fettarme Ernährung, und verwenden Sie zusätzlich MCT-Fette aus dem Reformhaus.

- Zur Eindickung des Stuhles kann es helfen, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, trockenes Brot, Zwieback oder Weizenkleie zu essen.

- Manchmal können medizinische Zusatzmittel die Stuhleindickung unterstützen. Sprechen Sie hierüber mit Ihrer zuständigen Stomapflegekraft.

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

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

Stopfende Lebensmittel
- Bananen
- Getrocknete Früchte
- Kakaohaltige Produkte
- Schwarzer Tee
- Gekochte Möhren
- Reis
- Quark
- Weißbrot

Geruchserzeugende Lebensmittel
- Eier
- Fleisch
- Fisch
- Spargel
- Pilze
- Zwiebeln, Knoblauch
- Käse

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

Blähende Lebensmittel
- Lauch, Zwiebeln
- Hülsenfrüchte
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Frisches Brot
- Kohlarten

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

TIPP

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

Medikamente und Verhütung

Da bei einem Ileostoma ein großer Teil des Darmes fehlt, sollten Sie bei der Einnahme und Rezeptierung von Medikamenten darauf achten, dass diese im Magen oder in den oberen Dünndarmabschnitten resorbierbar sind.

Frauen, die zur Empfängnisverhütung die Pille nehmen möchten, sollten sich bei ihrem Frauenarzt erkundigen, ob die Pille, die sie bisher genommen haben, trotz des Dünndarmausganges wirkt. Ansonsten sollten Sie mit Ihrem Gynäkologen besprechen, welche Form der Verhütung die für Sie am besten geeignetste ist.

Zurück im Beruf, zurück im Leben

Sobald Sie sich nach der Rehabilitation körperlich und seelisch dazu in der Lage fühlen, sollten Sie versuchen, wieder in Ihren alten Beruf zurückzukehren. Bis auf wenige Ausnahmen lassen sich die meisten Berufe auch mit einem Stoma ausüben. Nur wenn Sie bei Ihrer Tätigkeit schweren körperlichen Belastungen (z. B. Heben von mehr als 10 kg) ausgesetzt sind, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen und mögliche Alternativen diskutieren. Eventuell können Sie dann eine Umschulungsmaßnahme vom Arbeitsamt in Betracht ziehen. Sollten Sie körperliche Arbeit verrichten, denken Sie daran, eine Bandage zu tragen, um einen Bruch zu vermeiden. Oftmals bietet es sich auch an, über eine schrittweise Wiedereingliederung (z. B. stundenweise oder halbtags) in den Beruf zurückzukehren.

Sicherlich machen Sie sich Gedanken darüber, ob Sie Ihre Kollegen über Ihr Stoma informieren sollten. Diese Entscheidung können Sie am besten selber treffen. Die modernen Stomaversorgungsprodukte sind so unauffällig, dass sie in der Regel nicht bemerkt werden. Allerdings hilft es auch, Kollegen oder Vorgesetzten gegenüber offen zu sein oder eine Vertrauensperson zu haben, wenn Sie z. B. öfter das Bad aufsuchen müssen oder auf regelmäßige Essenszeiten angewiesen sind.

UNSERE EMPFEHLUNG

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

Kleidung – bewahren Sie Ihren Stil

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

Es ist ganz wichtig, dass der Stuhl immer ungehindert in den Beutel fallen kann. Vermeiden Sie also möglichst enge Hosenbunde, da sie gegen die Versorgung drücken können. Diese kann undicht werden, oder aber der Stuhl kann nicht in den Beutel fallen. Auch der Gürtel sollte nicht direkt über das Stoma verlaufen. Hosenträger können hier eine gute Alternative sein. In Hosen mit Bundfalten können Sie einen Stomabeutel besser verbergen.

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

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

Sport und Freizeit – bleiben Sie fit

Grundsätzlich gilt für Stomaträger wie auch für gesunde Menschen, dass sportliche Betätigung auf jeden Fall wichtig und gut für die mentale und physische Fitness ist. Dennoch können Sie nicht sofort wieder mit der gleichen Ausdauer oder denselben Schwierigkeitsgraden beginnen wie vor der OP. Starten Sie zunächst mit leichten Sportarten wie z. B. Fahrradfahren oder Nordic Walking. Bei manchen Sportarten (z. B. Ballsportarten) empfehlen wir, zum Schutz des Stomas eine sogenannte Prolapskappe zu tragen. Befragen Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Sport starten. Sportarten, bei denen die Bauchdecke zu sehr belastet wird, sollten Sie vermeiden, da dies zum Beispiel zum Bruch bzw. zu einer Hernie oder einem Prolaps führen kann. Dazu gehören z. B. Gewichtheben sowie Kampfsportarten wie Judo oder Boxen.

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

Schwimmen und Sauna

Sicherlich möchten Sie auch weiter gern an den Strand oder ins Schwimmbad? Ein Stoma sollte Sie nicht daran hindern, schwimmen zu gehen. Seien Sie unbesorgt, denn mit einer Stomaversorgung zu baden oder zu schwimmen, ist kein Problem. Die Beutel haften auch im Wasser sicher und zuverlässig. Gleiches gilt natürlich auch für das Duschen und Baden. Wenn Sie unsicher sind, testen Sie Ihre Versorgung doch zunächst einmal in der Badewanne. Es gibt auch speziell für Stomaträger/-innen entwickelte Badehosen und Badeanzüge, in denen Sie Ihre Versorgung gut verbergen können. Denken Sie daran, den Filter mit den beiliegenden Plättchen gut abzukleben.

TIPP FÜR DEN MANN

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

Auch die Sauna können Sie mit Stoma unbesorgt besuchen, denn die gängigen Stomaversorgungen haften auch bei hohen Temperaturen sicher. Nach dem Schwimmen und nach dem Saunabesuch empfehlen wir, die Versorgung aus Sicherheitsgründen zu wechseln. Eine unauffälligere Versorgung für den Besuch im Schwimmbad, in der Sauna oder am Meer bietet Ihnen ein Minibeutel. Den Beutel sollten Sie vor dem Baden oder Schwimmen möglichst entleeren.

TIPPS FÜR DIE FRAU

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

Reisen – ohne Pannen unterwegs

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

Allgemeines

› Nehmen Sie immer eine Reserveversorgung und Entsorgungsbeutel mit, wenn Sie unterwegs sind.

› Informieren Sie sich vor Abreise über eine mögliche Bezugsquelle im Zielland und notieren Sie die verwendeten Produkte mit Artikelnr., Name, Größe und Hersteller am besten in Ihrem persönlichen Stomapass, den Sie bei Coloplast kostenfrei beziehen können.

› In sehr warmen Klimazonen wird der Verbrauch an Versorgungsmaterial zunehmen, da sich die Tragedauer des Hautschutzes durch die vermehrte Schweißbildung verkürzt. Planen Sie daher vorsichtshalber die doppelte Menge an Versorgungsmaterial ein.

› Suchen Sie in warmen Klimazonen einen kühlen Platz für die Lagerung der Produkte.

› Wenn in Ihrem Reiseland das Trinkwasser nicht von ausreichender Qualität ist, sollten Sie zur Reinigung des Stomas Flaschenwasser verwenden.

› Schützen Sie die Versorgung und ganz besonders den Hautschutz in sehr warmen Ländern vor direktem Sonnenlicht. Bei sehr feuchtem Klima kann ein zusätzlicher Plastiksack bei der Versiegelung helfen.

› Verwenden Sie Sonnencreme und Lotion immer erst, nachdem Sie die Versorgung aufgebracht haben, um die Haftung nicht zu beeinträchtigen.

Mit dem Auto unterwegs

› Versuchen Sie zu vermeiden, dass der Sicherheitsgurt direkt über dem Stoma verläuft. Sollte dies dennoch der Fall sein, können Sie das Stoma mit einer speziellen Stomaschutzkappe (erhältlich im Fachhandel) schützen. Alternativ können Sie auch ein Kissen zum Schutz über das Stoma legen.

› Lassen Sie die Stomaprodukte bei Hitze nicht im Wagen liegen, weil diese sonst unbrauchbar werden.

Mit dem Flugzeug unterwegs

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

› Damit Sie beim Sicherheitspersonal keine Probleme bekommen, stellt Coloplast Ihnen einen kostenfreien Service zur Verfügung. Mit dem Coloplast HilfsmittelPass können Sie sich von Ihrem Arzt bestätigen lassen, dass Sie Verwender von Stomaprodukten sind. Der HilfsmittelPass informiert in 8 Sprachen über die mitgeführten Produkte und über die Notwendigkeit ihres Einsatzes.

Sie können den HilfsmittelPass online unter **www.coloplast.at** oder telefonisch beim **Coloplast Beratungsservice** unter **+43 1 707 57 51 54** kostenlos bestellen.

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

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

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

UNSERE EMPFEHLUNG

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

Partnerschaft und Sexualität

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

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

Sexualität

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

Selbstverständlich ist Sexualität in Ihrer Partnerschaft weiterhin ein wichtiger Bestandteil. Wenn Sie sich physisch und besonders auch psychisch von der Operation erholt haben und Sie sich selbst wieder attraktiv und wohl in Ihrer Haut fühlen, steht einem ausgefüllten Sexualleben prinzipiell nichts mehr im Wege.

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

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

TIPPS

Kaschieren Sie den Beutel mit einem schönen Tuch, das Sie sich um die Taille binden.

Nehmen Sie einen dekorativen Beutelüberzug, das kaschiert den Beutel und lässt ihn nicht auf der Haut kleben.

Falten Sie den Ausstreifbeutel für den Geschlechtsverkehr kurzfristig zusammen, und kleben Sie ihn mit einem Pflaster fest.

Sexualität des Mannes

Sobald Sie sich als Mann wieder seelisch und körperlich gut fühlen, steht der sexuellen Aktivität nichts mehr im Wege.

In einigen Fällen handelt es sich jedoch um schwerwiegende Eingriffe, bei denen die Erektionsfähigkeit schwindet. Aber die Libido und die Fähigkeit, einen Orgasmus zu erhalten, sind in den meisten Fällen weiterhin möglich. Sollten Sie hier Probleme haben, gibt es unterschiedliche Maßnahmen zur Abhilfe. Scheuen Sie sich nicht, Ihren Arzt nach möglichen Maßnahmen für Ihre Situation zu fragen.

Sexualität der Frau

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

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

Stoma und Schwangerschaft

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

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

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

Selbsthilfegruppen – Sie sind nicht allein

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

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

KONTAKT

Österreichische ILCO
Ileostomie-Colostomie-Urostomie Vereinigung
c/o Medizinisches Selbsthilfezentrum
Obere Augartenstraße 26–28
1020 Wien
Tel. +43 (0)1 332 38 63
Fax +43 (0)1 332 38 63

Wie unterstützt Coloplast Sie?

Alles auf einen Blick – Ihr persönlicher StomaPass

In Ihrem Coloplast StomaPass haben Sie die Möglichkeit, alle wichtigen Angaben zu Ihrer Stomaversorgung einzutragen. Neben den Informationen zu Stomaart und Stomagröße sind in diesem Pass die wichtigsten Informationen wie Hersteller, Produktname und die benötigte Größe auf einen Blick dokumentiert. Diesen Pass können Sie zum Beispiel in Ihrer Brieftasche aufbewahren, sodass Sie diese wichtigen Informationen bei Bedarf stets zur Hand haben. Bestellen Sie sich Ihren kostenlosen StomaPass unter www.coloplast.at.

Das Coloplast KleidungsclipSet – der kleine Helfer beim Versorgungswechsel

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

Bestellen Sie sich Ihr KleidungsclipSet unter www.coloplast.at kostenlos nach Hause. Alle Services können Sie natürlich auch unter +43 1 707 57 51 54 telefonsich bestellen.

Coloplast StomaPass

Coloplast KleidungsclipSet

Auf und davon –
Mein ReisePaket kommt mit!

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

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

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

Coloplast Mein ReisePaket

Rezeptierbarkeit und Erstattung der Versorgung

Alle Stomaprodukte, die von der Krankenkasse gelistet sind, werden zu 100 % von dieser bezahlt. Für Stomaprodukte gibt es keinen Selbstbehalt. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Stomafachpflegekraft oder an den Sanitätsfachhandel bzw. an die jeweilige Krankenkasse.

Das Coloplast-Beratungsservice steht Ihnen per E-Mail unter **beratungsservice.at@coloplast.com** sowie per Telefon unter **+43 1 707 57 51 54** zum Ortstarif gerne zur Verfügung.

Sozialrechtliche Fragen

Vielen von Ihnen werden die sozialrechtlichen Vergünstigungen, die Ihnen jetzt zustehen, nicht bekannt sein.

Wir geben hier allgemeine Hinweise, um unnötige Wege zu vermeiden.

Kur- und Heilbehandlung

Kur- und Heilbehandlungen dienen Ihrer Wiederanpassung an die Belastungen des Alltags.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob und welche weitere Behandlung und/oder Kuraufenthalt für Sie notwendig und sinnvoll sind. Er wird die entsprechende Verordnung ausstellen.

Den Antrag reichen Sie bei Ihrer zuständigen Krankenkasse zur Bewilligung ein. Besprechen Sie auch Ihre persönlichen Wünsche, wie Ort und Zeit. Man wird versuchen, diese zu berücksichtigen. Denn Sie sollen sich wohl fühlen. Aber nicht immer können alle Wünsche berücksichtigt werden. Seien Sie deshalb nicht enttäuscht, sondern denken Sie daran, dass diese Anschlussheilbehandlung Sie in erster Linie körperlich und seelisch stabilisieren soll.

Begünstigter Behinderter

Beim Sozialministeriumservice unter ***www.sozialministeriumservice.at*** können Sie als Stomaträger den Grad Ihrer Behinderung bzw. Einschränkung der Erwerbstätigkeit feststellen lassen. Liegt eine Einschätzung des Grades nach bundesgesetzlichen Vorschriften nicht vor, wird diese durch den ärztlichen Dienst des Bundessozialamtes vorgenommen. Ab einem Grad von 50 Prozent zählen Sie zum Kreis der begünstigten Behinderten.

Es werden zwei Verfahren unterschieden: das Feststellungsverfahren und das Verfahren zur Ausstellung eines Behindertenpasses.

Das Feststellungsverfahren

Das Feststellungsverfahren können Sie beantragen, wenn Sie in einem Arbeitsverhältnis stehen, nicht jedoch als Schüler, Student und Pensionist. Sie müssen österreichischer Staatsbürger, EU Bürger oder EWR Bürger sein. Sie benötigen einen schriftlichen Antrag, den Nachweis der Staatsbürgerschaft bzw. Reisepass, des Dienstverhältnisses und ärztliche Unterlagen im Original.

Erfolgt ein positiver Bescheid, genießen Sie einen erhöhten Kündigungsschutz. Der Behindertenausschuss des Sozialministeriumservice muss einer Kündigung zustimmen. Je nach kollektiv vertraglicher Regelung oder Betriebsvereinbarung haben Sie Anspruch auf zusätzliche Urlaubstage. Lohnsteuerfreibeträge, diese sind nach dem Grad der Behinderung gestaffelt, und außergewöhnliche Belastungen können Sie beim Finanzamt beantragen.

Es gibt jedoch Dienstnehmer, die keine begünstigten Behinderten einstellen.

Der Behindertenpass

Wenn Sie Ihren ordentlichen Wohnsitz in Österreich haben, können Sie einen Behindertenpass beantragen. Der Grad Ihrer Behinderung muss auch hier mindestens 50 Prozent betragen.

Mit dem Behindertenpass können Sie auch beim Finanzamt Lohnsteuerfreibeträge und außergewöhnliche Belastungen beantragen. Sie erhalten mit dem Behindertenpass und gegebenenfalls Zusatzeinträgen Vergünstigungen und Befreiungen. Nähere Informationen und Hilfe erhalten Sie bei den Landesstellen des Sozialministeriumservices in allen Bundesländern.

Der Parkausweis

Um einen §29 b StVO-Ausweis (Parkausweis) zu erhalten, müssen Sie diesen beim Sozialministeriumservice beantragen. Diese werden jedoch nur bei Gehbehinderungen und »der Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel« ausgestellt.

Hilfreiche Kontakte

Coloplast Beratungsservice ist mehr als die Versorgung

Telefonische Beratung

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

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

Unter www.coloplast.at finden Sie viele Tipps und Ratschläge zum Thema Stomaversorung.

Wir sind für Sie da

Montag bis Donnerstag 9 bis 16 Uhr
Freitag 9 bis 12 Uhr

Österreich

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

Deutschland

ServiceTelefon
+49 (0)800 780 9000, kostenfrei

Schweiz

ServiceTelefon
+41 (0)41 7997979, zum Ortstarif

Selbsthilfegruppen

Österreichische ILCO
Ileostomie-Colostomie-Urostomie
Vereinigung
c/o Medizinisches Selbsthilfezentrum
Obere Augartenstraße 26–28
1020 Wien
Tel. +43 (0)1 332 38 63
Fax +43 (0)1 332 38 63

stoma@ilco.at
www.ilco.at

Kontinenz- und StomaberaterInnen

KSB-Kontinenz- und Stomaberatung
Österreich

info@kontinenz-stoma.at
www.kontinenz-stoma.at

Medizinische Kontinenzgesellschaft

Medizinische Kontinenzgesellschaft
Österreich

info@kontinenzgesellschaft.at
www.kontinenzgesellschat.at

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

Wir vertreiben hochwertige Produkte für die Stoma-, Kontinenz- und Wundversorgung sowie für die Hautpflege und die Urologie. Wir sind ein weltweit operierendes Unternehmen mit mehr als 12.000 Mitarbeitern.

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

Coloplast

Coloplast GmbH
Thomas-Klestil-Platz 10
1030 Wien
Tel. +43 1 707 57 51-0
Fax +43 1 707 57 51-40
atbestellung@coloplast.com

210N SB 003 Z / PM-15982

www.coloplast.at The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S.
© 2021-04. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.