… das Leben geht weiter.

Ratgeber für Urostomieträger

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 Stomaträgerin/Stomaträger so weit irgend 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 Urostoma**
7 | Aufbau und Funktionen des Harntraktes
9 | Das Urostoma und seine Ursachen
10 | Die verschiedenen Formen der Urostomie

12 | **Die Anlage Ihres Urostomas**
13 | Die Operation
15 | Die Entlassung

16 | **Die Stomaversorgung**
17 | Die Auswahl der Versorgung
18 | Aufbau einer Urostomieversorgung
20 | Aufbau eines Urostomiebeutels
21 | Einteilige und zweiteilige Stomaversorgung
24 | Das Zubehör

26 | **Sichere Stomaversorgung**
27 | Die Anpassung der Versorgung
29 | Der Wechsel der Versorgung
38 | Hautschutz
45 | Stomakomplikationen

48 | Ihr Leben mit Urostoma
49 | Das Leben geht weiter
49 | Ernährung
52 | Zurück im Beruf, zurück im Leben
53 | Kleidung – bewahren Sie Ihren Stil
54 | Sport und Freizeit
56 | Reisen
59 | Partnerschaft und Sexualität
63 | Wie unterstützt Coloplast Sie?

65 | Rezeptierbarkeit und Erstattung

66 | Sozialrechtliche Fragen

68 | Hilfreiche Kontakte

70 | Notizen

Das Urostoma

Um die Ursache für ein Urostoma besser verstehen zu können, möchten wir Ihnen kurz den Aufbau und die Funktion der harnableitenden Wege vorstellen.

Die Harnorgane

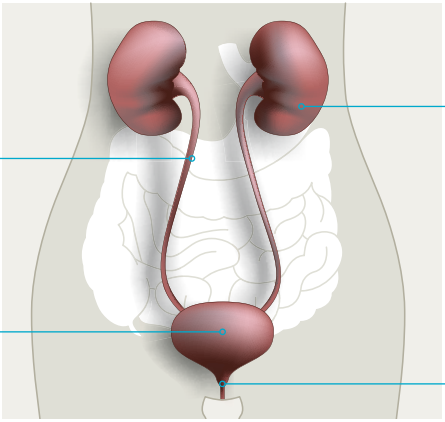
Zu den Ausscheidungsorganen des Menschen gehören die Nieren, die Harnblase sowie die ableitenden Harnwege mit den Harnleitern zwischen Niere und Blase und der Harnröhre.

Die Nieren

Aufgabe der Nieren ist es, als eine Art »Kläranlage« des Organismus Stoffwechselprodukte auszuscheiden. Der fortlaufend produzierte Urin nimmt die Abfallprodukte auf und leitet sie über die Harnleiter in die Harnblase, wo er gespeichert und bei Bedarf ausgeschieden wird.

Die Harnblase

Die Harnblase ist ein muskuläres Hohlorgan mit großer Flexibilität. Das Fassungsvermögen beträgt bei Erwachsenen ca. 200 bis 400 ml. Durch die Speicherkapazität ist es beim Menschen ausreichend, die Blase 4- bis 6-mal täglich zu entleeren. Eine gefüllte Blase kann man im Unterbauch



gut tasten. Für das Zurückhalten des Urins (Kontinenz) sorgen zwei Ringmuskeln: ein innerer, der nicht beeinflussbar ist, und ein äußerer, der bewusst gesteuert wird. Darüber hinaus ist für die Kontinenz eine funktionierende Beckenbodenmuskulatur von Bedeutung. Neben diesen Verschlussmechanismen sind die Nervenverbindungen zwischen Blase und Gehirn dafür zuständig, dass der Vorgang der Blasenfüllung und -entleerung funktioniert. In der Blase befinden sich Sensoren, die über das Rückenmark mit dem Gehirn verbunden sind. Sie melden dem Gehirn, wenn die Blase stark gefüllt ist. Daraufhin werden Nervenimpulse vom Gehirn an die Blase und zu den Schließmuskeln gesendet. Die Schließmuskel öffnen sich, die Blase zieht sich zusammen (Kontraktion) und wird entleert.

Der weibliche Harntrakt

Die Harnröhre der Frau ist 4 bis 6 cm lang, misst im ausgedehnten Zustand 8 mm im Durchmesser und ist von einer Schleimhaut ausgekleidet. Sie durchtritt den Beckenboden und mündet zwischen Kitzler (Klitoris) und Scheide (Vagina) auf einer kleinen Vorwölbung.

Der männliche Harntrakt

Die Harnröhre des Mannes ist s-förmig gekrümmt und 20 bis 25 cm lang. Ihr Durchmesser beträgt ebenfalls ca. 8 mm. Sie durchtritt die Vorsteherdrüse (Prostata), den Beckenboden und ist in den Penis eingebettet. Die Harnröhre tritt an der Eichel (Glans) aus.

Das Urostoma und seine Ursachen

Einen künstlichen Ausgang nennt man Stoma. Dieses Wort kommt aus dem Griechischen und bedeutet Mund oder Öffnung. Bei verschiedenen Erkrankungen muss der Harn künstlich nach außen abgeleitet werden. Ein Stoma ist eine operativ hergestellte Öffnung, bei der die Harnleiter in ein zuvor entnommenes Darmstück eingepflanzt werden, um den Urin dann über eine Öffnung im Bauch auszuleiten. Verwendet werden hierzu Darmanteile aus dem Dünn- oder Dickdarm. Das Stoma hat dann die Funktion, die verloren gegangene Ausscheidungsfunktion zu ersetzen. Sicherlich wird sich mit der Anlage eines Stomas einiges in Ihrem Leben verändern. Bitte denken Sie jedoch daran, dass ein Stoma besonders dazu beiträgt, die Ursachen einer Krankheit oder Verletzung zu beseitigen.

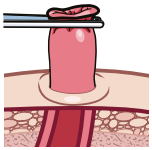
Welche Ursachen gibt es für ein Urostoma?

Eine künstliche Harnableitung wird notwendig, wenn es bei bestimmten Erkrankungen zum Verlust der Harnblase kommt oder diese geschädigt wird und somit der Urin nicht mehr nach außen abgegeben werden kann.

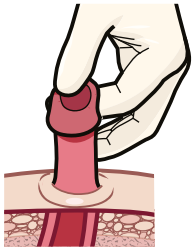
Eine künstliche Harnableitung wird erforderlich:

- bei bösartigen Erkrankungen z. B. der Blase, Prostata, Gebärmutter u. a.
- bei nicht beherrschbarer Überaktivität der Blase
- infolge von Verletzungen z. B. bei Unfällen
- bei angeborenen Fehlbildungen u. a.

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 Urostomie

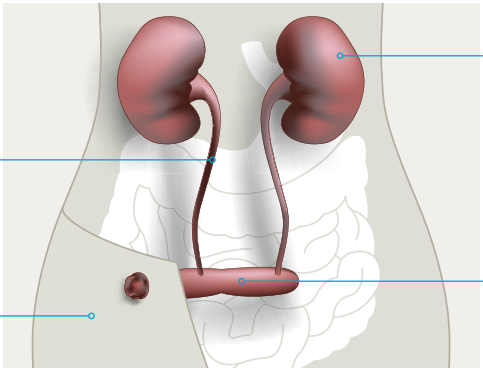
Unterschieden wird in eine kontinente (Pouch oder Ersatzblase) und eine inkontinente Form der Harnableitung. Hier befassen wir uns mit der inkontinenten Form.

Die inkontinente Form eines Urostomas geht immer mit dem Verlust der kontrollierten Harnausscheidung einher. Es wird ständig Urin ausgeschieden, da in der Regel die Harnblase als Reservoir fehlt oder nicht mehr funktionsfähig ist. Welche Form für Sie persönlich am besten geeignet ist, wird Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt ausführlich mit Ihnen besprechen. Ganz gleich, welche Operationstechnik angewendet wird: Nahezu jedes Urostoma kann mit speziellen Produkten sicher versorgt werden. Die häufigsten inkontinenten Urostomieformen möchten wir Ihnen im Folgenden vorstellen.

Ileum-Conduit / Kolon-Conduit

Bei dieser Urostomie wird ein Stück Dünndarm (Ileum-Conduit), in seltenen Fällen ein Stück Dickdarm (Kolon-Conduit), abgetrennt und einseitig verschlossen. Die zweite Seite wird als Stoma durch die Bauchdecke ausgeleitet. Die Harnleiter werden in dieses Darmstück eingeleitet, sodass der Urin – nach der Anlage eines Ileum-Conduits oft mit Schleim vermischt – darüber ausgeschieden werden kann. Dieses Darmstück funktioniert somit lediglich zur Ableitung des Urins.

Ileum-Conduit

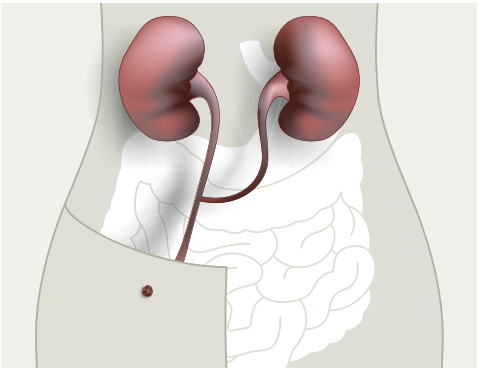


Während der ersten Zeit nach der Operation sorgen Harnleiterschienen (Splints) dafür, dass sich die Harnleiter nicht verengen und dass eine gleichmäßige Harnausscheidung gewährleistet ist. Zudem verhindern sie den Kontakt der Wunde mit austretendem Urin und ermöglichen so eine ungestörte Wundheilung. Die Splints werden in der Regel noch während des Krankenhausaufenthaltes entfernt. Dieses Urostoma wird mit sogenannten Urostomiebeuteln versorgt.

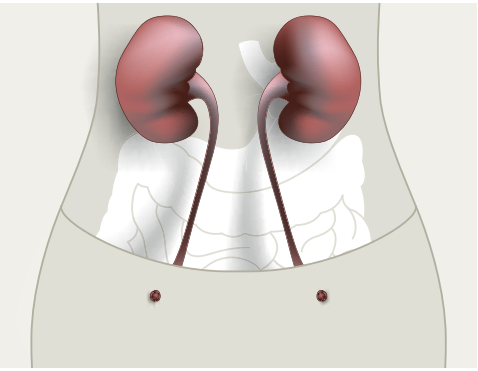
Die Harnleiterhautfistel (Ureterocutaneostomie)

Bei der Ureterocutaneostomie wird der Harnleiter durch die Bauchdecke nach außen geleitet. Dies kann – je nach Krankheitsbild – sowohl für eine Niere als auch für beide Nieren unabhängig voneinander geschehen, das heißt, die Harnleiter können einseitig oder beidseitig ausgeleitet werden. Wenn es die Krankheit ermöglicht und einer der Harnleiter lang genug ist, kann anstelle einer beidseitigen Harnleiterhautfistel ein Harnleiter mit dem anderen verbunden werden, sodass nur eine Ausleitung durch die Bauchdecke nötig wird. Diese Art der Harnleiterhautfistel wird Transureteroureterocutaneostomie (TUUC) genannt.

Harnleiterhautfistel
Transureteroureterocutaneostomie



Harnleiterhautfistel
Ureterocutaneostomie



Brava®
Adhesive Remover
Spray
Sting Free
Coloplast
Brava
Skin
Barrier
Wipes
Coloplast

Die Anlage Ihres Urostomas

Ein neuer Lebensabschnitt. Vorbereitung und Verlauf einer Stomaoperation.

Vor der Operation

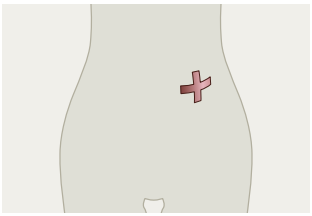
Sicherlich sind Sie im ersten Moment, wenn Sie erfahren, dass Sie ein Stoma bekommen, sehr beunruhigt und haben viele Fragen. Doch vor der Operation findet in der Regel ein Aufklärungsgespräch in einer ruhigen Umgebung statt. Hierbei werden Sie von Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt sowie von 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.

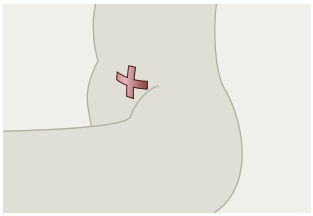
Dabei ist es wichtig, dass Sie das Stoma gut einsehen können, damit Sie Ihre Versorgung später problemlos selber anbringen können.

Stomamarkierungen
In unterschiedlichen Positionen



Im Liegen

Im Stehen



Im Sitzen

Stoma mit ausgeleiteten Harnleiterschienen

Harnleiterschienen in die Urostomieversorgung abgeleitet

Nach der Operation

In den ersten Tagen nach der Operation haben Sie eine sogenannte postoperative Erstversorgung. Diese ist wesentlich größer als Ihre spätere Urostomieversorgung, 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 das Stoma wird noch schrumpfen.

Die sogenannten Harnleiterschienen, die aus Ihrem Stoma herausschauen, werden ca. 7 – 10 Tage nach der Operation entfernt. Diese Schienen sind notwendig, um die Öffnungen der Harnleiter zu stützen und die Funktion der Nieren nach der Operation zu überprüfen. In der Regel fängt das Stoma schon kurz nach der Operation an zu arbeiten. Dabei kann es sein, dass die ersten Ausscheidungen noch blutig gefärbt sind. Seien Sie unbesorgt, schon bald wird der Urin wieder die gewohnte Farbe einnehmen.

Sie werden feststellen, dass Ihr Stoma neben Urin auch Schleim absondert. Dabei handelt es sich um natürlichen Darmschleim, den Ihr Darm auch nach der Operation weiter produziert. Da für die Anlage Ihres Urostomas der Darm involviert war, kann es nach der Operation zu einer Einschränkung der Darmfunktion kommen. Sobald der Darm wieder anfängt zu arbeiten, kann es kurzfristig zu Durchfällen kommen, die aber schnell wieder verschwinden.

Schon in der Klinik wird Ihnen gezeigt, wie Sie ganz einfach und schnell selbst den Wechsel der Versorgung erlernen können. Scheuen Sie sich nicht, den Versorgungswechsel zu üben, denn wenn Sie diesen eigenständig beherrschen, erhalten Sie schnell wieder Ihre Unabhängigkeit zurück.

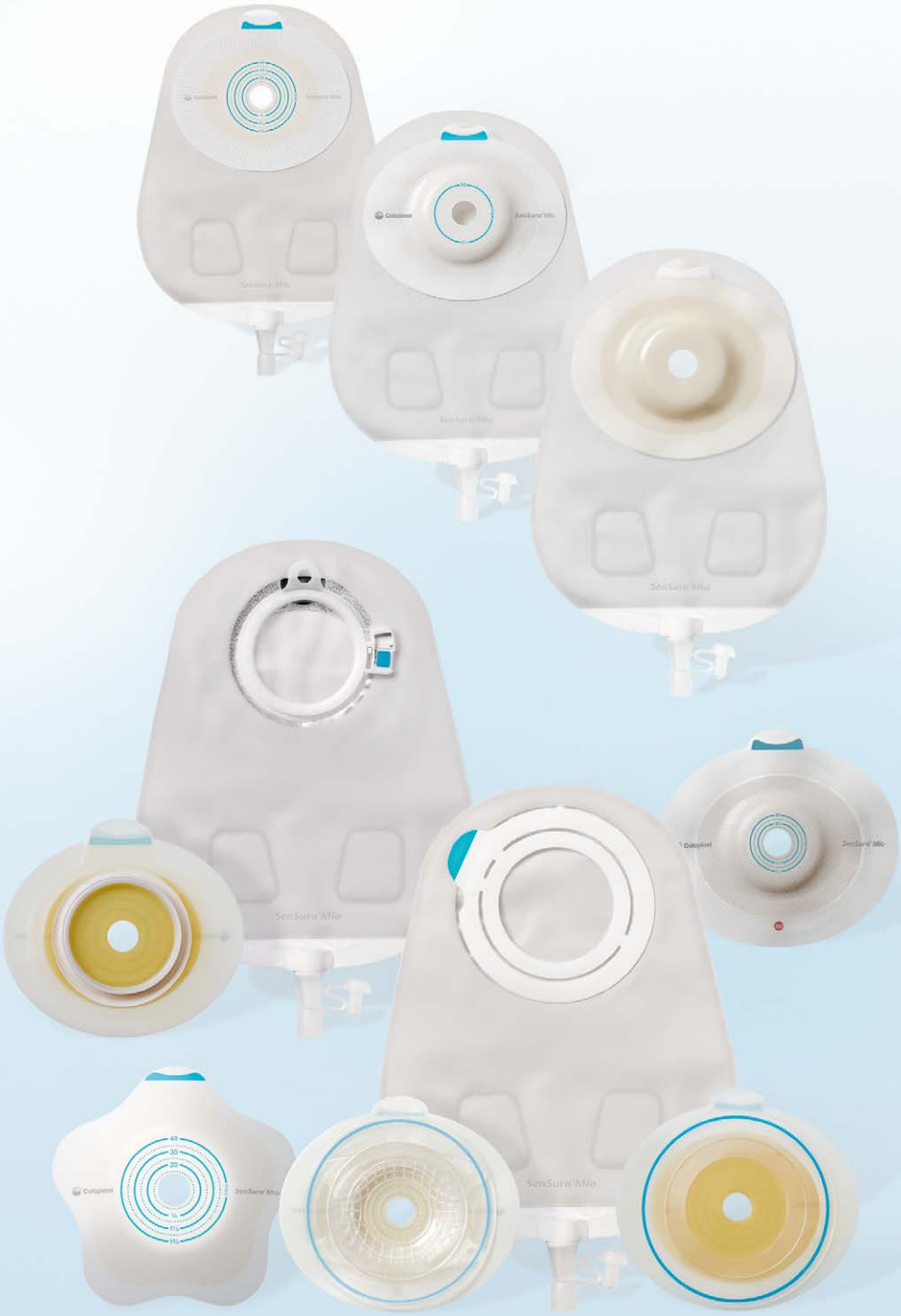
Die Entlassung – Einstieg in den Alltag

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 der Klinik ungern verlassen. Vielleicht haben Sie die Stomaversorgung in der Klinik schon selbst gewechselt oder dem Pflegepersonal zugeschaut. Und nun sollen Sie das zu Hause ohne fremde Hilfe tun? Keine Angst, Sie werden es schaffen!

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 in der Klinik nach einem Kontakt im Sanitätsfachhandel.


Coloplast
SenSura Mio

Die Stomaversorgung

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

Da bei einer Urostomie die natürliche Blasenfunktion, nämlich die Speicherung des Urins und kontrollierte Entleerung, nicht mehr gegeben ist, erfolgt die Entleerung der Blase über das Urostoma. Da es kein Ventil nach außen gibt, fließt der Urin nahezu durchgehend den ganzen Tag über. Daher benötigen Sie einen Auffangbeutel, den Sie mehrmals täglich in die Toilette entleeren können.

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 jedoch, dass Sie eine Urostomieversorgung auswählen, mit der Sie sich wohlfühlen. Sie benötigen einen speziellen Urostomiebeutel, der immer mit einer Rückflusssperre und einem Ablaufventil ausgestattet ist.

Bei einem Urostoma ist es besonders wichtig, dass die Haut um das Stoma nicht in Kontakt mit Urin kommt, da dieser sehr aggressiv zur Haut ist. Für diesen Schutz sorgt das Hautschutzmaterial Ihrer Stomaversorgung, das gleichzeitig dafür sorgt, dass Ihre Versorgung sicher haftet.

Pro Tag produziert ein Urostoma ca. 1 bis 3 Liter Urin.

Folgende Kriterien sollten Sie bei der Auswahl Ihrer Versorgung berücksichtigen:

- Position des Stomas (z. B. auf der Bauchdecke oder in einer Hautfalte)
- Ihre Kleidungsgewohnheiten
- Ihre Hautbeschaffenheit
- Beweglichkeit Ihrer Finger oder andere gesundheitliche Einschränkungen

Scheuen Sie sich nicht, eine Stomatherapeutin/einen Stomatherapeuten um Rat zu fragen, welche der vielen Versorgungsmöglichkeiten die für Sie passende ist.

Aufbau einer Urostomieversorgung

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.

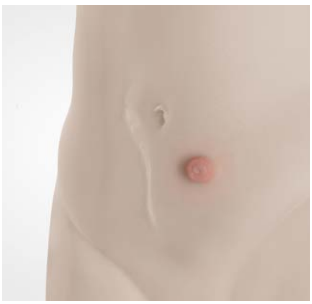
Stomaumgebung: ebenmäßig

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

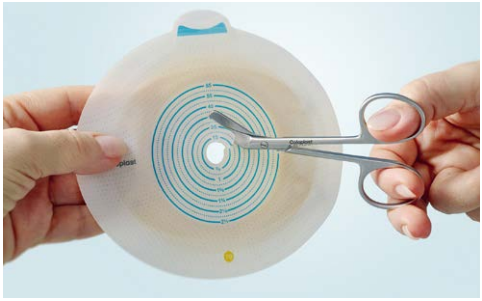
Die Stomaumgebung erhebt sich vom Unterbauch und bildet einen Hügel, z. B. bei einer Hernie oder bei Adipositas. Ist Ihr Stoma dabei über oder auf Hautniveau, so ist in der Regel eine konkave Stomaversorgung am besten geeignet.

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 unseren kostenfreien Coloplast Beratungsservice unter **+43 1 707 57 51 54.**

Alternativ können Sie für eine erste Auswahl der passenden Stomaversorgung unser 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 Urostomiebeutels am Beispiel SenSura® Mio

Abziehlasche

Ringfilter
(Aktivkohle)

SenSura® Mio Hautschutz

2-Schicht-Hautschutz

Lichtgrauer
Textilstoff

Rückfluss-
sperre

obere Schicht

Mehrkammer-
system

untere Schicht

Auslass

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 einem Ausstreifbeutel. Die Basisplatte verfügt über einen Rastring oder eine Haftzone, worauf der Beutel 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 1 × 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, Urostomiebeutel

Zweiteilige Versorgung SenSura® Mio Click, Urostomiebeutel

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, Urostomiebeutel

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

Das Zubehör

Coloplast Uro Mikrobeutel

Um Ihre Nachtruhe besonders komfortabel zu gestalten, hat Coloplast den kleinen Mikrobeutel entwickelt. Nur wenig größer als eine Basisplatte trägt er kaum auf und ist quasi nicht spürbar. Sie können an den Mikrobeutel mittels der Verbindungsstücke einen Coloplast Nachtbeutel oder einen Beinbeutel anbringen. Der Mikrobeutel funktioniert als Überleitungsbeutel, der den Urin direkt in das angeschlossene Beutelsystem leitet.

Coloplast Uro Nachtbeutel

Einen ganz ruhigen, sicheren Schlaf werden Sie mit dem Coloplast Uro Nachtbeutel haben. Er wird mit dem integrierten Verbindungsstück direkt an den Urostomiebeutel oder Mikrobeutel angeschlossen und ist mit allen Coloplast Urostomiebeuteln kombinierbar. Sein hohes Fassungsvermögen macht ein Entleeren in der Nacht überflüssig. Der flexible, abknicksichere Schlauch ermöglicht einen problemlosen Urinablauf, auch wenn Sie einmal unruhig schlafen sollten. Sie können den Schlauch nach Ihrem Belieben zurechtschneiden. Und der Doppel-Sicherheitsverschluss lässt keine Flüssigkeiten austreten und ist trotzdem leicht zu entleeren. Mit der Nachtbeutelaufhängung kann der Beutel einfach am Bett befestigt werden.

Coloplast Uro Mikrobeutel

Coloplast Uro Nachtbeutel

Beinbeutel

Wenn Sie tagsüber einmal mehr Beutelvolumen benötigen, dann ergänzen Sie Ihren Urostomiebeutel ganz einfach um einen Beinbeutel, den Sie mit dem integrierten Verbindungsstück an Ihrem Coloplast Urostomie-Beutel befestigen können. So gewinnen Sie zusätzliches Auffangvolumen, wenn Sie z. B. auf Reisen sind.

Coloplast Uro Minikappe

Wenn Sie einmal eine kurzfristige Versorgung ohne Beutel benötigen, dann können Sie die diskrete Uro Minikappe einsetzen. Sie passt z. B. auf die SenSura® Click Basisplatte und verfügt über eine hochabsorbierende Einlage, die bis zu 100 ml Flüssigkeit aufnehmen kann – diskreter Schutz für 30 – 60 Minuten. So können Sie für kurze Zeit das Leben ohne Stomabeutel genießen, z. B. bei Saunagängen oder im Schwimmbad.

TIPPS FÜR DIE NACHTVERSORGUNG

Wenn der Nachtbeutel zur Vakuumbildung neigt, sollte sich eine kleine Menge Urin im Urostomiebeutel befinden, wenn der Nachtbeutel an den Urostomiebeutel angeschlossen wird.

Waschbare Krankenpflege-Unterlagen für Ihr Bett bieten Ihnen einen zusätzlichen Schutz, falls der Beutel doch einmal ausläuft.

Coloplast Beinbeutel

Coloplast Uro Minikappe

Sichere Stomaversorgung

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

Die Anpassung der Versorgung

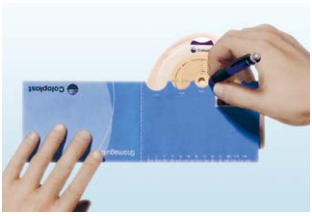
Der erste und wichtigste Grundsatz ist: Die Öffnung des Hautschutzes muss genau mit dem Stoma abschließen. Ist die Öffnung größer als Ihr Stoma, kann es schnell zu Unterwanderungen des Hautschutzes durch die Ausscheidungen kommen. Diese Unterwanderungen können die Versorgung beschädigen, zu Undichtigkeiten (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, dass Sie die Öffnung Ihres Hautschutzes an die neue Größe anpassen. Beispiel: Sie werden mit einer Hautschutzöffnung von 30 mm Durchmesser aus der Klinik entlassen. Nach ungefähr 4 Wochen wird Ihnen wahrscheinlich die Größe 25 mm reichen.

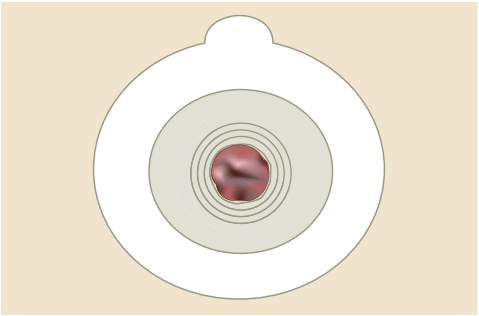
Anwendung der Messschablone

Ermitteln des Stomadurchmessers

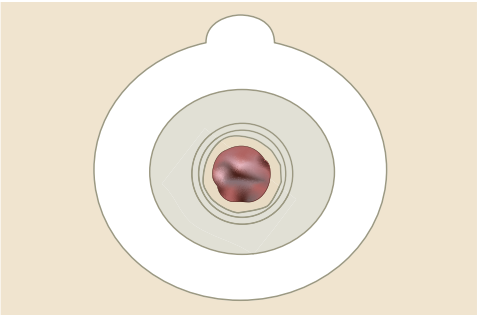


Übertragung auf die Ausschneidehilfe

Der Hautschutz
Richtige Anwendung



Richtiger Sitz der Versorgung



Falscher Sitz der Versorgung

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

ACHTUNG

Wichtig ist, dass die gesamte Hautfläche um das Stoma herum vom Hautschutz bedeckt ist und dass das Stoma dicht abgeschlossen ist, damit kein Urin auf die Haut kommt, was Hautprobleme verursachen kann. 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.

Vorbereitung

Suchen Sie sich einen Ort aus, wo Sie den Versorgungswechsel am besten durchführen können; in der Regel ist dies das Badezimmer. Bei einer Urostomie ist es am besten, den Versorgungswechsel vor dem Frühstück durchzuführen, da der Urinfluss dann am geringsten ist.

Besonders wichtig ist eine gute Vorbereitung, da der Urin permanent läuft, die Haut aber zum Versorgungswechsel trocken sein muss.

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, modellierbare Ringe oder Modellierstreifen

Das richtige Entfernen der Versorgung

1. Bevor Sie die Versorgung entfernen, sollten Sie den alten Beutel vollständig entleeren.

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

3. Sicherheitshalber können Sie sich einen Entsorgungsbeutel an Ihren Hosenbund klemmen, um heraustretenden Urin aufzufangen und eine Verschmutzung Ihrer Wäsche zu vermeiden.

4. Entfernen Sie zunächst die alte Versorgung. Lösen Sie die Klebefläche am oberen Rand und üben Sie mit der anderen Hand Gegendruck auf die Haut aus, so ist die Hautreizung am geringsten.

5. Bereitet Ihnen das Abziehen des Beutels bzw. der Basisplatte Schmerzen, können Sie einen Pflasterentferner zum leichteren Ablösen verwenden.

6. Sollten Sie noch Splints (Harnleiterschienen) haben, seien Sie vorsichtig beim Abnehmen der Versorgung. Wischen Sie die Splinte vorsichtig mit einer sterilen Kompresse ab. Sollte sich die Verschmutzung nicht entfernen lassen, belassen Sie es lieber, bevor der Splint versehentlich gezogen wird. Kontaktieren Sie ggf. eine Stomatherapeutin/einen Stomatherapeuten

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

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

TIPP

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

Die korrekte Reinigung des Stomas

Bevor Sie die neue Versorgung aufbringen, müssen Sie Ihr Stoma und die stomaumgebende Haut gründlich reinigen. Da bei einem Urostoma der Urin ständig fließt, können Sie für die Dauer der Reinigung den Urin zwischendurch mit einer trockenen Kompresse auffangen. Grundsätzlich können Sie Ihr Stoma einfach nur mit Wasser, ggf. einer pH-neutralen Seife und Kompressen reinigen. Am besten eignen sich 10 × 10 cm große, unsterile Kompressen.

Nehmen Sie:

- 2 Kompressen mit Wasser und ggf. pH-neutraler Waschlotion,
- 2 Kompressen nur mit Wasser, um die Waschlotion wieder wegzuwischen,
- 2 trockene Kompressen, um die Stomaumgebung abzutrocknen

Nehmen Sie eine Kompresse mit Wasser und ggf. pH-neutraler Seife, um das Stoma und die stomaumgebende Haut (man sagt auch peristomale Haut) zu säubern. Reinigen Sie dabei immer von innen nach außen vom Stoma weg, damit die Gefahr von Harnwegsinfektionen reduziert wird. Ist die stomaumgebende Haut mit Urin benetzt, ist dies ein Zeichen dafür, dass die Ausscheidung den Hautschutz unterwandert hat. Prüfen Sie in diesem Fall bitte Ihre Lochgröße (siehe Abschnitt »Die Anpassung der Versorgung«). Scheuen Sie sich nicht, auch über die rosafarbene Schleimhaut des Stomas zu wischen. Es tut nicht weh, denn die Schleimhaut hat keine Nervenenden für Schmerzempfindungen.

Auffangen des Urins mit einer Kompresse

Reinigung des Stomas

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 zur Ärztin/zum Arzt. Um Seifenrückstände von der Haut zu waschen, feuchten Sie ein bis zwei Kompressen nur mit Wasser an und wischen Sie damit über die stomaumgebende Haut. Danach trocknen Sie die Haut mit Kompressen sorgfältig ab.

Brava® Hautreinigungstücher

TIPPS

Die 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

1. Denken Sie daran, den Auslass des Urostomiebeutels vor dem Anbringen zu verschließen.

2. Entfernen Sie die Schutzfolie von der Versorgung.

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

4. Legen Sie die neue Versorgung an, indem Sie mit einer Hand den Bauch nach oben straff ziehen und mit der anderen Hand von unten kommend die Versorgung fest andrücken.

5. Achten Sie darauf, dass Ihre Haut ganz trocken ist. Manchmal hilft es auch, für kurze Zeit die Luft anzuhalten, um den Urinfluss für einen Moment zu stoppen.

6. Legen Sie jetzt die neue Versorgung 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 eine Paste, modellierbare Ringe oder Modellierstreifen verwenden (siehe Bild Seite 41).

ACHTUNG

Auf feuchter und fettiger Haut hält die Versorgung nicht optimal! Bevor Sie die neue Versorgung anbringen, werfen Sie einen prüfenden Blick auf Stoma und umgebende Haut. Bemerken Sie irgendwelche Veränderungen, informieren Sie Ihre Stomatherapeutin/Ihren Stomatherapeuten oder Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

Anlegen einer Stomaplatte

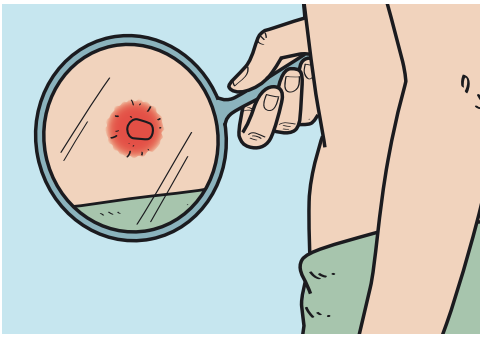
TIPPS

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.

Zum zusätzlichen Schutz der Haut vor Urin können Sie einen Hautschutz einsetzen. Er bildet einen schützenden Film auf der Haut, sodass eventuell austretender Urin nicht in Kontakt mit der Haut kommt und so das Risiko einer Hautreizung verringert wird. Der Schutzfilm darf jedoch nicht auf bereits bestehenden Hautreizungen oder Irritationen angewendet werden.

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



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

Brava® Schutzcreme

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

Heben Sie den Auslass vor der Entleerung etwas an und drücken Sie ihn zusammen, damit der Urin nicht versehentlich herausläuft. Öffnen Sie erst dann den Stöpsel. Richten Sie dann den Auslass über die Toilette und lockern Sie den Druck vom Auslass. Entleeren Sie den Beutel in die Toilette. Reinigen Sie anschließend den Auslass mit Toilettenpapier und verschließen Sie ihn abschließend.

Beutelentleerung

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 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.

Baden und Duschen mit Versorgung

Da der Urin permanent aus dem Stoma heraustritt, empfehlen wir Ihnen, beim Baden in der Badewanne die Versorgung nicht abzunehmen. Sie haftet auch in der Wanne sicher. Duschen können Sie je nach Belieben mit oder ohne Versorgung. 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.

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 Ihrer 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. Dennoch ist es gerade bei einem Urostoma ganz besonders wichtig, dass Sie Ihr Stoma und die Haut regelmäßig beobachten.

Wie Sie durch die richtige Haut- und Stomapflege und die korrekte Stomaversorgung Hautreizungen verhindern können, haben wir beschrieben. Trotzdem können einmal Hautprobleme auftreten, da die stomaumgebende Haut durch den notwendigen Einsatz der Stomaversorgung stärkeren Belastungen ausgesetzt ist. Wie sehen Hautirritationen aus? Wir haben in diesem Kapitel bewusst auf Abbildungen verzichtet, dennoch: Eine gesunde Haut ums Stoma sieht genauso so aus wie überall am Körper. Aussehen und Ausprägung von Hautirritationen sind 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 Urin 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 zur Hand.

6. Schützen Sie bereits leicht irritierte Haut mit einem speziellen Schutzfilm, wie dem Hautschutz-Spray, den Hautschutz-Tüchern oder mit einer Schutzcreme.

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

8. Bei nässender, irritierter Haut schneiden Sie 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.

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 eine Hautschutzplatte 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 verfügbare Fixierstreifen.

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

Brava® Modellierbarer Hautschutzring Plus

Basisplatte mit Hautschutzpaste

Brava® Alkoholfreie Paste

Hautunebenheiten

Hautunebenheiten in der Stomaumgebung, wie Falten und Narben, sind häufig Ursachen dafür, dass Urin unter den Hautschutz gelangt. Gleichen Sie diese Hautunebenheiten mit einer Paste, Hautschutzringen oder 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 so modelliert, dass eine ebene Fläche entsteht. Alternativ lassen sich 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 modellierbare Hautschutzringe, 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 Ihre Ärztin/Ihren Arzt auf.

UNSERE EMPFEHLUNG

Wenn Pilzinfektionen vorhanden sind, muss die Haut zusätzlich mit Tinkturen behandelt werden. Das kann aber eine Ärztin/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.

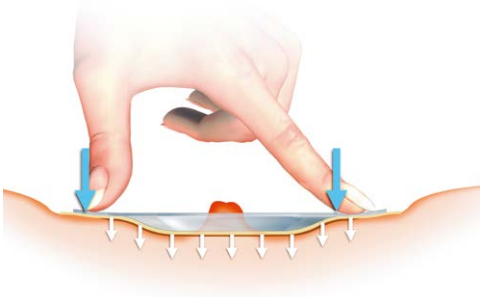
Der dadurch bedingte häufige Beutelwechsel bedeutet eine zusätzliche Belastung für die Haut. Gerade bei tief liegenden oder in starken Hautfalten befindlichen Stomata ist eine bessere Abdichtung mit einer gewölbten (konvexen) Basisplatte oder einem gewölbten (konvexen) einteiligen System zu erreichen.

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

Urinkristallbildung

Diese Komplikation wird hervorgerufen, wenn der pH-Wert des Urins zu alkalisch ist und sich phosphathaltige Teilchen zu sichtbaren weißen Kristallen am Stoma bilden. Bitte wischen Sie diese nicht einfach weg, da sie sehr scharfkantig sind und Verletzungen verursachen können. Sie müssen professionell entfernt werden. Bitte suchen Sie schnellstmöglich eine Ärztin/einen Arzt auf.

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 Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre Stomapflegekraft darauf aufmerksam machen.

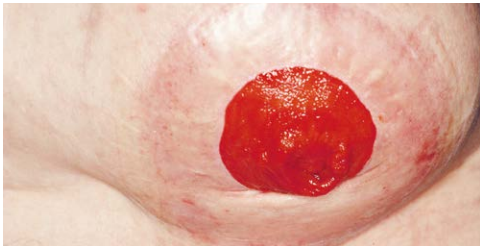
Eine Hernie erscheint äußerlich als Vorwölbung der Bauchdecke. Sie kann Schmerzen verursachen und zur Einklemmung des Darmes führen. Ob eine Hernie überhaupt, konservativ mit einem Mieder oder operativ versorgt wird, entscheidet die Ärztin/der Arzt.

Zur Unterstützung der Bauchdecke eignen sich Mieder. 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)

Die Verengung (Stenose)

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

Das Zurückziehen (Retraktion)

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

Stomablockade bzw. Harnstau

Sollten Sie eine deutliche Reduzierung der Harnmenge bei gleicher Flüssigkeitszufuhr feststellen oder sollte der Urinfluss ganz ausbleiben, dann kann es sich um eine Blockade des Stomas handeln. Diese kann eventuell durch den Darmschleim hervorgerufen werden. Häufig sind damit auch krampfartige Schmerzen verbunden. Bitte suchen Sie umgehend eine Ärztin/einen Arzt auf.

Harnwegsinfektionen

»Wie soll mein Urin bei einem Stoma eigentlich aussehen?«, werden Sie sich vielleicht fragen? Normalerweise wird der Urin wie gewöhnlich aussehen. Doch durch den Verzehr bestimmter Lebensmittel können unangenehme

Gerüche entstehen. Eine dunkle Verfärbung kann auf eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr hinweisen. Typische Symptome einer Harnwegsinfektion sind Müdigkeit, erhöhte Temperatur, Schmerzen im Nierenbereich sowie trüber, übel riechender Urin. Suchen Sie bei diesen Anzeichen sofort einen Arzt auf, damit eine Ausbreitung der Infektion auf die Nieren vermieden wird!

Es ist wichtig, dass bei der Urinprobe frischer Urin direkt vom Stoma verwendet wird. Die Entnahme erfolgt entweder mittels eines sterilen Katheters oder der Urin kommt direkt auf den Teststreifen. Der Urin darf jedoch nicht aus dem Beutel entnommen werden.

Wie können Sie eine Harnwegsinfektion verhindern? Nehmen Sie immer ausreichend Flüssigkeit zu sich, damit Ihr Harnsystem gut durchspült wird (siehe Kapitel Ernährung). Wechseln Sie die Versorgung regelmäßig und in den empfohlenen Intervallen.

UNSERE EMPFEHLUNGEN

Versuchen Sie, Gewichtsschwankungen zu vermeiden. Verhindern Sie häufige Hautirritationen die zur Narbenbildung führen können.

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 Urin sicher in den Beutel fließt. Zur weiteren Abdichtung können Sie Modellierstreifen oder Paste verwenden. Ein Gürtel kann zusätzliche Hilfe bieten.

Ihr Leben mit Urostoma

… 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 Ihre Partnerin oder Ihr Partner, Ihre Kinder, Ihre Bekannten und Verwandten, sowie Ihre Kolleginnen und Kollegen froh sind, dass Sie wieder da sind. Denn als Person haben Sie sich nicht verändert – man liebt Sie genauso 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.

Spezielle Diätvorschriften sind nur zu beachten, wenn das aufgrund anderer Erkrankungen notwendig ist. Nach der Operation werden Sie mit Schonkost beginnen, können aber schon bald zu einer normalen Ernährung zurückkehren. Wichtig für Ihr Wohlbefinden ist jedoch eine bewusste, gesunde und vollwertige Ernährung.

TIPP

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr – mindestens zwei bis drei Liter pro Tag – ist wichtig, um Harnwegsinfektionen und Steinbildungen vorzubeugen.

Als Faustregel gilt, dass Sie täglich ca. 2 Liter Urin ausscheiden sollten, falls keine Einschränkung durch andere Erkrankungen vorliegt. Sie können dabei alles trinken, was Ihnen schmeckt. Wenn Ihr Urin sehr dunkel ist, könnte dies an zu niedriger Flüssigkeitszufuhr liegen.

Da bestimmte Nahrungsmittel Ihre Ausscheidungen beeinflussen, wollen wir Ihnen ein paar Tipps an die Hand geben:

- Hochprozentige alkoholische Getränke führen zu erhöhter Urinausscheidung. Gleiches gilt für Bier, Kaffee und bestimmte Mineralwassersorten.

- Eine starke Keimvermehrung kann durch Vitamin C, das den Harn säuert, vermindert werden. Zur Vorbeugung hilft es, täglich ca. 300 ml Preiselbeer- oder Cranberrysaft zu trinken. Diese gibt es auch als Kapseln im Reformhaus oder in der Apotheke.

- Konservierte Fruchtsäfte und Fruchtsaftkonzentrate sollten Sie meiden, da diese den Harn alkalisieren und so das Bakterienwachstum fördern.

- Der Geruch des Urins kann durch bestimmte Nahrungsmittel verändert werden. Geruchshemmend wirken vor allem Preiselbeersaft und Petersilie. Spargel und Knoblauch dagegen wirken geruchsfördernd.

- Manche Lebensmittel verursachen einen üblen Geruch, eine trübe Erscheinung oder Verfärbung, dazu gehören: Spargel, Schalentiere, Curry, Rote Beete …

Der pH-Wert des Urins lässt sich über verschiedene Nahrungsmittel beeinflussen. Normalerweise liegt der pH-Wert des Urins um 6 (4,8 – 7,9). Mit diesem Wert ist das Säure-Basen-Verhältnis im menschlichen Körper ausgeglichen. Bei darüberliegenden Werten ist der Urin zu alkalisch, bei darunterliegenden zu sauer.

Eine regelmäßige Kontrolle der Urinzusammensetzung durch Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt ist zur Vorsorge ebenfalls notwendig.

Ausgleichend wirken folgende Nahrungsmittel:

pH-Wert-senkend (ansäuernd)

- Käse
- Eier
- Fisch
- Fleisch
- Sonstige tierische Nahrungsmittel
- Johannisbeersaft
- Preiselbeeren und Preiselbeersaft
- Cranberrysaft
- Tropische Früchte
- Vitamin C (Ascorbinsäure)
- Rotkohl
- Spargel
- Kaffee
- Schwarzer Tee
- Nierentee

pH-Wert-erhöhend (alkalisierend)

- Apfel-, Birnen-, Orangen-, Grapefruit- und Zitronensaft
- Fruchtsäfte aus Fruchtsaftkonzentraten
- Mineralwasser (je nach Zusammensetzung)
- Pflanzliche Nahrungsmittel

UNSERE EMPFEHLUNG

Führen Sie ein Ernährungstagebuch, wenn Sie feststellen, dass bestimmte Nahrungsmittel bei Ihnen einen üblen Geruch erzeugen oder wenn Sie häufig Probleme mit dem pH-Wert Ihres Urins haben.

Zurück im Beruf, zurück im Leben

Sobald Sie sich nach der Rehabilitation körperlich und seelisch dazu in der Lage fühlen, sollten Sie versuchen, wieder in Ihren alten Beruf zurückzukehren. Bis auf wenige Ausnahmen lassen sich die meisten Berufe auch mit einem Stoma ausüben. Nur wenn Sie bei Ihrer Tätigkeit schweren körperlichen Belastungen (z. B. Heben von mehr als 10 kg) ausgesetzt sind, sollten Sie mit Ihrer Ärztin/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 Kolleginnen/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, Kolleginnen/Kollegen oder Vorgesetzten gegenüber offen zu sein oder Vertrauenspersonen 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 Urostomieversorgungen sind sehr flach und tragen unter der Kleidung nicht auf. Durch das Mehrkammersystem sind die Geräusche deutlich reduziert. Die Beutel passen sich Ihrem Körper gut an, damit Sie auch weiter Ihre Lieblingsgarderobe tragen können.

Es ist ganz wichtig, dass der Urin immer ungehindert in den Beutel fließen kann. Vermeiden Sie also möglichst enge Hosenbunde, da sie gegen die Versorgung drücken können. Diese kann undicht werden, oder aber der Urin kann nicht in den Beutel abfließen. 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 Stomaträgerinnen/Stomaträger 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 Stomaträgerinnen/Stomaträger wie auch für gesunde Menschen, dass sportliche Betätigung auf jeden Fall wichtig und gut für die mentale und physische Fitness ist. Dennoch können Sie nicht sofort wieder mit der gleichen Ausdauer oder denselben Schwierigkeitsgraden beginnen wie vor der OP. Starten Sie zunächst mit leichten Sportarten wie z. B. Fahrradfahren oder Nordic Walking. Bei manchen Sportarten (z. B. Ballsportarten) empfehlen wir, zum Schutz des Stomas, eine sogenannte Prolapskappe zu tragen. Befragen Sie eine Ärztin/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 oder zu einer Hernie 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 Stomaträgerinnen/Stomaträger entwickelte Badehosen und Badeanzüge, in denen Sie Ihre Versorgung gut verbergen können.

Auch die Sauna können Sie mit Stoma unbesorgt besuchen, denn die gängigen Stomaversorgungen haften auch bei hohen Temperaturen sicher. Nach dem Schwimmen und nach dem Saunabesuch empfehlen wir, die Versorgung aus Sicherheitsgründen zu wechseln. Eine ganz unauffällige Versorgung für den Besuch im Schwimmbad, in der Sauna oder am Meer bietet Ihnen die Uro-Minikappe. Sie bietet Ihnen für 30 – 60 Minuten diskrete Sicherheit.

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.

TIPP FÜR DEN MANN

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

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 kostennfreien Coloplast HilfsmittelPass online unter **www.coloplast.at** oder telefonisch beim Coloplast Beratungsservice unter **+43 1 707 57 51 54** 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!

Wenn Sie lange unterwegs sind oder Sie nur selten die Möglichkeit zur Entleerung Ihres Beutels haben, dann können Sie einen Beinbeutel an Ihren Urostomiebeutel anschließen. So erhalten Sie mehr Auffangvolumen.

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 Ihre Partnerin/Ihren Partner lieben. Das kann ein kleines gewohntes Lachen sein, liebenswürdige Aufmerksamkeiten oder das Gefühl von Geborgenheit, Vertrauen und Ruhe, das Ihre Partnerin/Ihr Partner Ihnen vermittelt. Aber auch geistige, praktische und künstlerische Neigungen sind Eigenschaften, für die man die Partnerin/den Partner liebt und schätzt. Natürlich wird sich Ihre Beziehung zu Ihrer Partnerin/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 Ihrer Partnerin/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 Ihrer Partnerin/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 die Uro-Minikappe.

Sexualität der Frau

Auch für Sie als Frau gilt, dass einem aktiven Sexualleben, wenn Sie den Eingriff emotional und körperlich gut verkraftet haben, nichts mehr im Wege steht. Für viele Frauen ist die Anlage eines Stomas eine große Erleichterung, wenn Sie zuvor an Inkontinenz oder Blasenschwäche gelitten haben, da sie nicht mehr auf die Verwendung von Inkontinenz- oder Hygieneeinlagen bzw. Katheter angewiesen sind.

Haben Sie keine Angst, die Entfernung der Blase hat in der Regel keinen Einfluss auf Ihre sexuelle Stimulation.

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.

Sexualität des Mannes

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

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

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.

Stoma und Schwangerschaft

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

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.

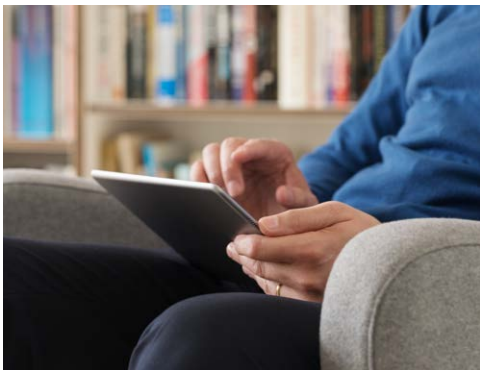
Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, ob und welche weitere Behandlung und/oder Kuraufenthalt für Sie notwendig und sinnvoll sind. Er/Sie wird die entsprechende Verordnung ausstellen.

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 Stomaträgerin/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 Schülerin/Schüler, Studierende, Pensionistin 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 Mitarbeiterinnen/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

Notizen

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 004 Z / PM-19309

www.coloplast.at The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S.
© 2021-11. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.