



# Ratgeber für Kolostomieträger

me+





## Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

### das Leben ist schön und lebenswert!

Auch nach einer Stomaoperation sollte Ihnen der Lebensmut zu einem aktiven Leben, in dem Sie sich rundum wohlfühlen, nicht fehlen.

Unser Ratgeber soll Ihnen helfen, sich mit Ihrer neuen Situation vertraut zu machen. Er gibt Ihnen Hilfestellung und zahlreiche Informationen, die zu einer Verbesserung Ihrer Lebensqualität beitragen.

Als einer der weltweit führenden Hersteller von Artikeln für die Stomaversorgung haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Ihren Alltag mit unseren hochwertigen und innovativen Produkten zu erleichtern und Sie dabei zu unterstützen, dass Sie ihn sorgenfrei und unabhängig leben können.

### Unser Ziel lautet: Gutes noch besser machen - für Sie!



### Mehr als nur beeindruckende Produkte - unser Patientenprogramm me+™

Wir glauben daran, dass Sie mehr ausmacht als Ihr Stoma. Denken Sie an Ihre Interessen, Ihre Hobbys und Ihre Freunde. Wir unterstützen Sie dabei, dass Sie all das tun können, worauf Sie Lust haben und was Sie einzigartig macht. Mit me+™ (mehr Informationen dazu finden Sie auf [www.convatec.de](http://www.convatec.de)) möchten wir Ihnen behilflich sein, einen sorgenfreien Alltag zu erleben und ein aktives Leben führen zu können.

Als Überzeugung sehen wir uns in der Pflicht, Ihnen mit zuverlässigen Informationen, unseren Services und der Bereitstellung von Broschüren wie dieser den Alltag zu erleichtern. Damit Sie Ihr gewohntes Leben wieder aufnehmen und aktiv bleiben können.

Alles Gute für Sie und herzliche Grüße  
Ihr Convatec-Team



# Inhalt

<b>Das Kolostoma</b>	6
<b>Die Zeit im Krankenhaus</b>	12
<b>Die Stomaversorgung</b>	16
<b>Der Versorgungswechsel</b>	22
<b>Gesunde Haut ist das A und O</b>	28
<b>Tipps zur Ernährung</b>	34
<b>Leben mit Stoma von A-Z</b>	38
<b>Notizen</b>	53



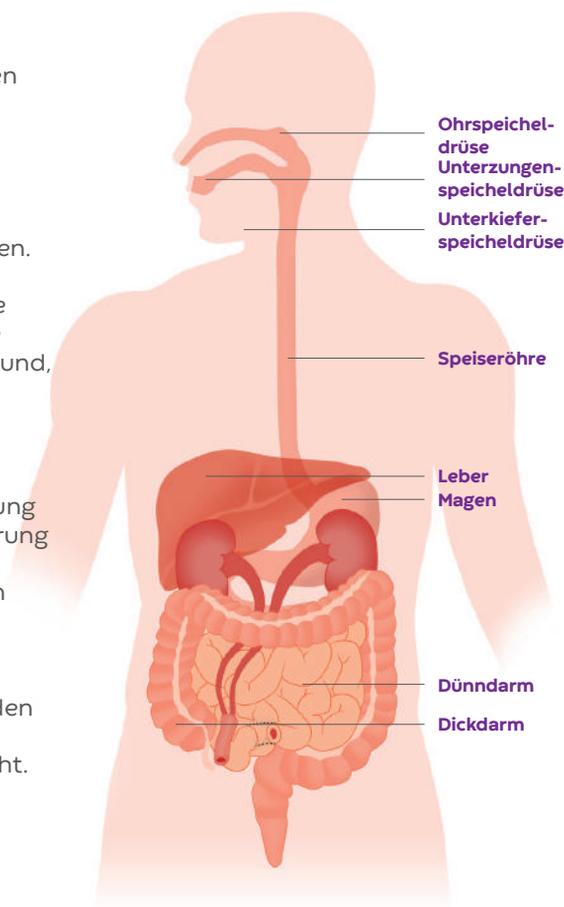
# Das Kolostoma

## Der Weg der Nahrung durch unseren Körper

Wussten Sie, dass die Verdauung bereits im Mund beginnt oder, dass der Darm eine Länge zwischen sechs und neun Metern hat?

Für ein besseres Verständnis im Umgang mit Ihrem Stoma ist es hilfreich, wenn Sie den Weg der Nahrung durch Ihren Körper kennen. Das Wunderwerk der Verdauung gelingt nur, wenn mehrere Organe erfolgreich zusammenspielen. Die wichtigsten Beteiligten sind der Mund, die Speiseröhre, der Magen, der Dünndarm und der Dickdarm mit dem Mastdarm.

Bereits im Mund fängt die Verdauung an. Durch das Kauen wird die Nahrung zerkleinert und eingespeichelt. Das im Speichel enthaltene Enzym Alpha-Amylase beginnt mit der Zersetzung der Kohlenhydrate. Beim Schluckvorgang gelangt die Nahrung über die Speiseröhre in den Magen. Hier wird Magensäure aus der Magenschleimhaut beigemischt. Dadurch entsteht der Speisebrei.



## Was passiert im Darm?

Die nächste Station ist der Zwölffingerdarm, der erste Abschnitt des Dünndarms. Spezielle Verdauungssäfte (Enzyme) der Galle und der Bauchspeicheldrüse spalten die Nahrung in ihre Grundbausteine auf (Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette). Im Dünndarm wird der Speisebrei weiter „zerkleinert“. Zugleich sorgt der Dünndarm dafür, dass die im Speisebrei enthaltenen lebenswichtigen Nährstoffe in unseren Körper aufgenommen werden. Am Ende des Dünndarms wird die unverdauliche Nahrung in den Dickdarm geleitet. Seine Aufgabe besteht darin, dem Nahrungsrest vor allem Wasser zu entziehen - man spricht auch davon, dass der Stuhl „eingedickt“ wird. Zudem spaltet eine vielfältige Bakterienflora die bis dahin noch nicht verdauten Fasern auf. Dieser Zersetzungsprozess führt zur Bildung von Darmgasen. Die Folge von vermehrter Gasentwicklung sind Blähungen. In der letzten Station wird der eingedickte Nahrungsrest nun mit wellenartigen Bewegungen des Dickdarms (Peristaltik) bis zum Mastdarm transportiert. Dies ist sozusagen der Lagerplatz für den Stuhl. Wenn dieser Lagerplatz voll ist, entsteht das typische Druckgefühl und wir haben das Bedürfnis, auf die Toilette zu gehen. Den Zeitpunkt der Entleerung können wir durch die Öffnung des Schließmuskels meist selbst bestimmen (Ausnahmen sind z. B. Durchfallerkrankungen).

## Woher kommt das Wort „Stoma“?

Das Wort „Stoma“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Mund“ oder „Öffnung“. Gemeint sind damit operativ geschaffene Körperöffnungen. Eine Art von Stoma ist der künstliche Darmausgang, der auch manchmal als Anus praeter bezeichnet wird. Die Aufgabe eines Stomas besteht vor allem darin, die durch eine Operation verloren gegangene Körperfunktion zu ersetzen. Beim Stoma wird zwischen den drei Hauptgruppen unterschieden:

- ✓ Kolostoma
- ✓ Ileostoma
- ✓ Urostoma

In diesem Ratgeber wollen wir uns vorrangig mit dem **Kolostoma** beschäftigen.

## Wissenswertes und Informationen zu einem Kolostoma

Grundsätzlich gibt es zwei Varianten eines künstlichen Darmausgangs beim Dünndarm:

- ✓ das endständige Kolostoma (Sigmoidostomie, Descendostomie)
- ✓ das doppelläufige Kolostoma (Transversostomie)

### Gründe für die Anlage können sein:

- ✓ chronisch entzündliche Darmerkrankungen, z. B. Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn
- ✓ Darmkrebserkrankungen
- ✓ familiäre Polyposis
- ✓ Divertikulitis

### Die endständige Kolostomie (Sigmoidostomie)

Bei dieser Stomaanlage werden Mastdarm, After mit Schließmuskulatur und ein kleiner Teil des Dickdarms entfernt. Der künstliche Ausgang wird im linken Unterbauch platziert - meist im Bereich des S-förmigen Darmabschnittes (Sigma = griechisch „S“), weshalb diese Stomaart auch als Sigma-Kolostomie bezeichnet wird.

Bei manchen Krankheitsbildern ist nur eine temporäre (vorübergehend; für eine bestimmte Zeit) Stilllegung von erkrankten Darmabschnitten nötig, damit diese Bereiche in Ruhe heilen können. In diesen Fällen wird dann zwar eine endständige Kolostomie angelegt, allerdings werden Mastdarm und Schließmuskel nicht entfernt, da diese Stomaanlage - wenn alles gut geht - nach einiger Zeit wieder zurückverlegt wird. Die Stomaanlage bezeichnet man als „eine Sigma-Kolostomie nach Hartmann“.



### Die doppelläufige Kolostomie (Transversum-Kolostomie)

Diese Stomaart wird meist nur für einige Monate (vorübergehend) angelegt, um tiefere Darmabschnitte ruhigzustellen mit dem Ziel, den vom Stoma wegführenden Darmteil (für einen Heilungsprozess) zu entlasten.

Da ein doppelläufiges Kolostoma meist im Querdarm angelegt wird, bezeichnet man es häufig auch als Transversostomie (Transversum, lat. Transversus = quer verlaufend). Der Ausgang der Stomaanlage befindet sich im rechten oder linken Oberbauch.

Der Darm wird bei dieser Operation durch die Bauchdecke gezogen, geöffnet und an der Bauchdecke fixiert. So entsteht ein zum Stoma hinführender und ein vom Stoma wegführender Darmteil.

Ist der Heilungsprozess des erkrankten Darmabschnittes abgeschlossen, werden beide Darmteile wieder zusammengenäht und in den Bauch zurückverlegt. Der normale Stuhlgang sollte dann wieder funktionieren.



A middle-aged man with grey hair is lying in a hospital bed, looking thoughtful. He is wearing a light blue hospital gown. The background shows a white pillow and a blurred hospital room setting. A large, curved magenta shape is overlaid at the bottom of the image, containing the title and footer text.

# Die Zeit im Krankenhaus

## Vor der Operation

Der Gedanke an eine Stomaoperation kann furchteinflößend sein, aber wir stehen Ihnen zur Seite. Wir können Ihnen helfen, sich darauf vorzubereiten - körperlich und mental.

Wenn bei Ihnen eine Stomaoperation geplant ist, haben Sie vermutlich eine Erkrankung oder Verletzung, durch welche die Funktion Ihres Darms gestört ist. Damit sind Sie nicht alleine. Heute gibt es ca. 160.000 Betroffene mit einem Stoma in Deutschland, die ihrem Alter und ihrer individuellen Situation entsprechend ein aktives und erfülltes Leben führen.

Eine Stomaoperation verändert das Leben auf unterschiedlichste Art und Weise. Wie jeder große chirurgische Eingriff kann das nervenaufreibend sein - für Sie und Ihre Angehörigen. Um sich besser auf das Leben mit einem Stoma vorbereiten zu können, sollten Sie zunächst mehr über den Eingriff wissen und sich darüber klarwerden, welche Fragen Sie im Vorfeld der Operation an Ärzte und Pflegekräfte haben. Wir wollen Ihnen dabei helfen - in dieser und in jeder nachfolgenden Phase Ihres Alltags mit einem Stoma.

## Stomamarkierung

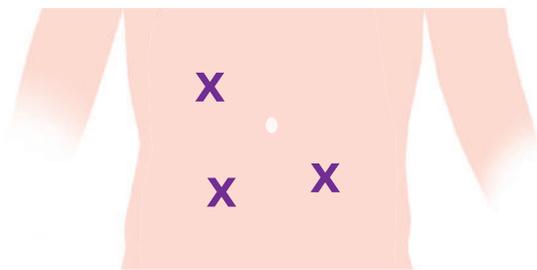
Vor der Operation wird in den unterschiedlichen Körperhaltungen die richtige Stelle für Ihr Stoma festgelegt, damit es dann möglichst einfach und ohne Komplikationen von Ihnen selbst versorgt werden kann.

### Ziele der Stomamarkierung:

- ✓ ideale Stomaplatzierung zur optimalen Versorgung und Rehabilitation
- ✓ Vermeidung späterer Komplikationen

Die Markierung wird im **Liegen, Sitzen und Stehen** angezeichnet.

Wichtig ist, dass Sie Ihre Versorgung später problemlos selber wechseln können. Dafür müssen Sie das Stoma gut einsehen können.



**So könnte Ihre Stomamarkierung aussehen.**

## Versorgung nach der Operation

Bereits im Operationssaal wird die erste Stomaversorgung angebracht. Bei diesem Beutelsystem steht die Zweckmäßigkeit im Vordergrund, sie ist zumeist nicht ganz mit der späteren Versorgung zu vergleichen. Sobald es die Situation zulässt, erhalten Sie ein Beutelsystem, welches optimal zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt. Natürlich wird Ihnen dabei auch erklärt, wie das Anbringen der Versorgung funktioniert und worauf Sie bei der Handhabung achten müssen.

### **Lassen Sie sich nicht entmutigen: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!**

Stomatherapeuten oder Gesundheits- und Krankenpfleger werden mit Ihnen die einzelnen Handgriffe üben und Sie geduldig Schritt für Schritt an die eigenständige Versorgung Ihres Stomas heranführen. Am Anfang wird Ihnen der eigenverantwortliche Wechsel der Versorgung eventuell nicht leichtfallen; vielleicht bedarf es einer gewissen Überwindung, den Versorgungswechsel allein zu meistern. Sie sollten sich immer wieder vor Augen halten, dass Sie durch den Verzicht auf fremde Hilfe einen wesentlichen Beitrag zu Ihrer Unabhängigkeit leisten.

## Entlassung aus dem Krankenhaus

Vermutlich geht es Ihnen wie vielen Stomaträgern, und Sie sehen dem Tag der Entlassung mit gemischten Gefühlen entgegen. Auf der einen Seite steht der Wunsch, wieder in die eigenen vier Wände zurückzukehren, gleichzeitig hat man Angst, den „sicheren Hafen“ der Klinik zu verlassen. Meist beginnt für Stomaträger nach der Entlassung eine herausfordernde Zeit - aber schneller, als Sie denken, werden die ungewohnten Handgriffe beim Versorgungswechsel zur Routine. Nehmen Sie sich am Anfang viel Zeit und haben Sie Geduld mit sich. Nicht nur Ihr Körper, sondern vor allem Ihre Seele braucht Zeit, um sich von dem Eingriff zu erholen.

Das Leben mit einem Stoma beginnt mit einer Gewöhnungsphase. In den ersten Wochen nach der Operation fühlen Sie sich möglicherweise unsicher, wütend, traurig oder frustriert. Diese Gefühle sind nach einer Operation völlig normal und sollten mit zunehmender Gewöhnung an ein Leben mit dem Stoma nachlassen.



### **UNSER TIPP**

Haben Sie Geduld und informieren Sie sich. Noch mehr Wissenswertes finden Sie z. B. unter:



[www.convatec.de/  
stomaversorgung](http://www.convatec.de/stomaversorgung)





# Die Stomaversorgung

## Auswahl der richtigen Versorgung

Zum Glück gibt es heute viele Möglichkeiten, Ihr Stoma ganz individuell zu versorgen. Andererseits kann das große Angebot auch verunsichern.

### Vielleicht überlegen Sie:

„Welche Versorgung ist denn nun für mich die richtige?“

Oder:

„Verwende ich besser ein einteiliges oder ein zweiteiliges System?“

Diese Fragen lassen sich nicht mit einem Satz beantworten.

### Stoma ist nicht gleich Stoma.

Daher braucht jedes individuelle Stoma eine individuelle Versorgung. Obendrein hat jeder Betroffene seine persönlichen Bedürfnisse und Lebensgewohnheiten, die bei der Versorgungsauswahl berücksichtigt werden müssen.

### Der bewährte Convatec Hautschutz

Die Stomaversorgung haftet rund um die Uhr auf der empfindlichen Bauchdecke. Deshalb ist es wichtig, dass die Beschaffenheit des Haftmaterials von ganz besonderer Qualität ist.

Das Haftmaterial muss rund um die Uhr folgende Aufgaben erfüllen:

- ✓ dicht und sicher haften, selbst bei Feuchtigkeit und Hitze
- ✓ nicht kleben, nicht reißen, nicht reizen
- ✓ die empfindliche Haut rund um das Stoma schonen
- ✓ auch bei geschädigter Haut deren Heilung unterstützen

Die Haftfläche der **Convatec** Produkte wurde speziell für die Stomaversorgung entwickelt und schützt die Haut sicher vor dem Kontakt mit Flüssigkeiten.

**Convatec** bietet mit **Stomahesive™**, **Durahesive™** und **Durahesive™ Plus** Haftmaterialien an, denen sowohl Stomaträger als auch Pflegekräfte sehr großes Vertrauen schenken. Und das zu Recht.

### Stomahesive™ Hautschutzmaterial - die erste Wahl bei festen bis breiigen Ausscheidungen:

- ✓ schützt die peristomale Haut
- ✓ haftet sicher und nimmt gleichmäßig Feuchtigkeit auf
- ✓ schafft zuverlässige Abdichtung bei allen Stomata
- ✓ ist besonders hautverträglich und für sensible Haut geeignet
- ✓ eignet sich besonders gut für Patienten mit halbgeformtem und geformtem Stuhl

## Durahesive™ Hautschutzmaterial - bei breiigen bis flüssigen Ausscheidungen:

- ✓ ist sehr beständig und flexibel
- ✓ nimmt hohe Feuchtigkeitsmengen auf
- ✓ ermöglicht eine sichere Abdichtung
- ✓ ist hochresistent und besitzt eine hohe Quelleigenschaft
- ✓ quillt um das Stoma herum auf und dichtet dadurch besonders sicher ab (Rollkragen-Effekt)
- ✓ eignet sich besonders gut für Patienten mit flüssigen, aggressiven Ausscheidungen (Ileostomie, Urostomie)

## Durahesive™ Plus Hautschutzmaterial - der Extra-Schutz gegen Undichtigkeiten

- ✓ ist noch resistenter bei flüssigen Ausscheidungen
- ✓ bietet eine noch längere Tragezeit



### UNSER TIPP

Im Zweifelsfall sollten Sie sich nicht scheuen, einen Stomatherapeuten oder eine Fachkraft um Rat zu fragen. Wie auch immer Sie sich entscheiden, wichtig ist in jedem Fall, dass die Versorgung ein Höchstmaß an Sicherheit, Hautschutz und Anwenderfreundlichkeit erfüllt, damit Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen.

## Modellierbarer Hautschutz

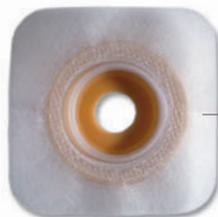
Mit der modellierbaren Technologie von Convatec lässt sich der Hautschutz ganz einfach mit den Fingern an die jeweilige Größe und Form des Stomas anpassen - ohne diesen eventuell zuschneiden zu müssen.

Der modellierbare Hautschutz passt sich sicher an die individuelle Form und Größe eines jeden Stomas an und dichtet so zuverlässig ab.

Folgende Basisplatten sind mit der modellierbaren Technologie von Convatec ausgestattet:



Natura™ Basisplatte mit Akkordeon-Rastring



Combihesive Natura™ Basisplatte



Esteem synergy™ Basisplatte

## Beutelararten

Bei einem künstlichen Dickdarmausgang (Kolostoma) ist der Stuhl einige Zeit nach der Operation meist wieder fest geformt - der Zustand ist ähnlich wie vor der Anlage des Stomas. Deshalb empfiehlt sich die Verwendung von geschlossenen Beuteln, die gewechselt werden müssen, wenn sie voll sind (d.h. bis zu dreimal am Tag).

Allerdings können Sie natürlich auch mit einem Stoma Durchfall bekommen. Hier ist es ratsam, kurzzeitig auf einen offenen Beutel (Ausstreifbeutel) auszuweichen. Dabei haben Sie den Vorteil, dass die Versorgung nicht so häufig gewechselt werden muss, sondern der dünnflüssige Stuhl über einen Auslass direkt in die Toilette entleert werden kann.

Die meisten geschlossenen und offenen Beutel (Ausstreifbeutel) sind als einteilige und zweiteilige Systeme verfügbar.



### 1 Einteilige Versorgung

Beutel und Haftschrift sind hier untrennbar miteinander verbunden. Das Produkt wird im Ganzen aufgebracht und im Ganzen entfernt. Die einteilige Versorgung sollte spätestens nach 24 Stunden Tragezeit gewechselt werden.

„Einteiler“ zeichnen sich aus durch:

- ✓ ein ausgesprochen flaches Profil
- ✓ einen sehr flexiblen Hautschutz
- ✓ ein bequemes, anschmiegsames und wenig auftragendes Design
- ✓ eine einfache Handhabung

Das einteilige Versorgungssystem von Convatec nennt sich **Esteem+™**

### 2 Zweiteilige Versorgung

Beutel und Haftschrift sind getrennt in Beutel und Basisplatte. Die Platte muss bei diesem System etwa alle drei Tage gewechselt werden, sodass die Haut weniger beansprucht wird. Der dazugehörige Beutel wird wie bei der einteiligen Versorgung nach spätestens 24 Stunden Tragezeit ausgetauscht.

„Zweiteiler“ zeichnen sich aus durch:

- ✓ eine Basisplatte, die mehrere Tage auf der Haut belassen werden kann
- ✓ eine leichte und schnelle Handhabung
- ✓ verschiedenste Kombinationsmöglichkeiten von Basisplatte und Beutel

Zweiteilige Versorgungssysteme von Convatec sind **Natura+™** oder **Esteem synergy+™**

## Irrigation

Eine besondere Form der Versorgung eines Kolostomas ist die Irrigation (lat. Bewässerung). Regelmäßiges Spülen des Dickdarms führt zu kontrollierten Darmentleerungen, sodass Sie als Kolostomieträger eine ausscheidungsfreie Zeit von 24 bis 48 Stunden sowie ca. sechs bis acht Stunden nahezu keine Blähungen haben. In dieser Zeit tragen Sie lediglich kleine, unauffällige Versorgungen (z. B. Stomakappen oder Minibeutel).

### Voraussetzungen:

- ✓ Die Indikation sowie mögliche Risiken und Kontraindikationen müssen durch den Arzt festgestellt werden.
- ✓ Das Kolostoma muss im Sigma oder im absteigenden Dickdarm angelegt sein.
- ✓ Die Ausscheidungen müssen fest geformt sein.
- ✓ Sie müssen physisch und psychisch bereit sein, die Irrigation selbstständig durchzuführen.

- ✓ Die Irrigation erfolgt mit einem Irrigationsset, die Anwendung erlernen Sie von einer qualifizierten Fachkraft.
- ✓ Sie müssen bereit sein, täglich zur gleichen Zeit etwa eine Stunde für die Irrigation zu investieren.

Nach der Irrigation werden Haut und Stoma wie gewohnt gesäubert, bevor die Versorgung (Stomakappe oder Minibeutel) angebracht wird. Das Set reinigen Sie mit warmem Wasser.





# Der Versorgungswechsel

## Der Versorgungswechsel - Schritt für Schritt erklärt

Nehmen Sie sich für den Wechsel Ihrer Stomaversorgung stets ausreichend Zeit. Wenn Sie hier Schritt für Schritt vorgehen, vermeiden Sie unangenehme Situationen und können ohne Angst vor Pannen den Alltag genießen, da die Versorgung dann sicher haftet. Sie werden sehen - nach einiger Zeit wird Ihnen der Versorgungswechsel leicht von der Hand gehen und eine alltägliche, normale Situation in Ihrem Leben werden. Zum Glück gibt es heute viele Möglichkeiten, Ihr Stoma ganz individuell zu versorgen.

**Nehmen Sie den Versorgungswechsel am besten vor einer Mahlzeit vor. So reduzieren Sie das Risiko einer Ausscheidung während des Wechsels.**



### Wann muss ich meine Stomaversorgung wechseln?

Sie sollten Ihre Stomaversorgung wechseln, wenn:

- ✓ Sie Ihren Beutel bereits 24 Stunden tragen
- ✓ die Versorgung undicht wird
- ✓ die Hautschutzplatte nicht mehr auf der Haut haftet oder sich unangenehm anfühlt

## Was passiert bei einem Versorgungswechsel?

**Dies hängt davon ab, welches Beutelsystem Sie verwenden.**

### Einteilige Versorgung:

Bei einem einteiligen System sind Beutel und Basisplatte zu einer Einheit zusammengefasst, welche in der Regel täglich gewechselt wird.

### Zweiteilige Versorgung:

Zweiteilige Systeme bestehen aus einem Beutel und einer separaten Basisplatte. So können Sie den Beutel wechseln bzw. leeren, ohne die Platte zu entfernen. In der Regel wird der Beutel einmal täglich gewechselt, während die Hautschutzplatte einige Tage auf der Haut bleiben kann. Unsere Empfehlung: Tragen Sie Ihre Basisplatte maximal drei Tage.

## 1. Die Vorbereitung

Das beste Ergebnis erzielen Sie, wenn Sie den Wechsel Ihrer Versorgung auf der Bettkante sitzend oder im Stehen vor einem Waschbecken durchführen. So haben Sie die Möglichkeit, das Stoma mit Wasser zu reinigen und sich die Hände anschließend zu waschen.

Sollte Ihnen dies nicht möglich sein, oder falls Sie Ihr Stoma im Stehen nicht sehen können, sind eine Sitzgelegenheit und ein Spiegel gute Hilfen.

Versuchen Sie, alle Produkte und das benötigte Material (z. B. auf einem Tisch) vorzubereiten, damit Sie dann alles griffbereit haben:

- ✓ Hautschutzplatte (ggf. bereits zugeschnitten)
- ✓ Stomabeutel
- ✓ Vlieskompressen
- ✓ Entsorgungsbeutel / Plastiktüte
- ✓ Zubehörmaterialien (Hautschutzpaste, Hautschutzringe usw.)

## 2. Das Entfernen und Entsorgen der Stomaversorgung

Ähnlich wie ein Pflaster lässt sich die Hautschutzplatte mit den Fingern entfernen. Um dabei die Haut zu schützen, können Sie die Haut über der Hautschutzplatte etwas festhalten, bevor Sie die Platte vorsichtig von oben nach unten abziehen.

Um die Haut zu kühlen und das Entfernen zu erleichtern, können Sie direkt nach dem Ablösen Stück für Stück eine wassergetränkte Vlieskomresse zwischen Haut und Hautschutzplatte legen.

Sobald Sie Ihren Stomabeutel sowie die Hautschutzplatte vollständig gelöst haben, entsorgen Sie alles zusammen mit den Vlieskompressen in einem Beutel über den Hausmüll. Bitte werfen Sie kein Material in die Toilette, da sonst der Abfluss verstopfen könnte.

### 3. Die Reinigung Ihres Stomas

Wischen Sie Ihr Stoma und die Haut rund um Ihr Stoma mit feuchten Tüchern in Kreisen von außen nach innen ab, um Ausscheidungen und Bakterien nicht auf dem Bauch zu verteilen. Am besten eignen sich dafür Vlieskompressen.

Um das natürliche Milieu der Haut zu erhalten, benötigen Sie zur Reinigung lediglich Wasser. Bei starker Verschmutzung oder für Ihr Wohlbefinden können Sie pH-neutrale Waschlotionen verwenden.



#### UNSER TIPP

Nutzen Sie mit Wasser befeuchtete, weiche Kompressen zur Reinigung. Damit schützen Sie Ihre Haut am besten vor Reizungen.

Da die Versorgung auf trockener Haut am besten haftet, tupfen Sie anschließend den gereinigten Bereich mit trockenen Vlieskompressen ab und lassen die Haut etwas nachtrocknen, bevor Sie die Hautschutzplatte anbringen.

#### Hinweis:

Sie können bedenkenlos mit Ihrer Stomaversorgung duschen und baden. Achten Sie jedoch darauf, eventuell danach die Versorgung zu wechseln, damit die Hautschutzplatte wieder zuverlässig auf dem Bauch haftet.

Sollten Sie sich wohler damit fühlen, ohne die Stomaversorgung zu duschen bzw. zu baden, sollten Sie lediglich auf rückfettende und ölige Badezusätze und Duschcremes verzichten, da diese die Haftung der Hautschutzplatten beeinträchtigen könnten.

#### Achtung:

Setzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel wie Äther, Benzin oder Alkohol ein. Diese Mittel können den natürlichen Säureschutzmantel der Haut schädigen.

#### Regelmäßige Rasur

Durch eine regelmäßige Rasur im Bereich der Haftfläche

- ✓ erzielen Sie eine schmerzfreie Entfernung der Versorgung,
- ✓ vermeiden Sie Haarbalgentzündungen
- ✓ gewährleisten Sie eine sichere Haftung der Versorgung.

Achten Sie darauf, vom Stoma weg zu rasieren. Verzichten Sie bitte auf Enthaarungscreme, Rasierschaum und „After Shave“!

## 4. Anbringen der neuen Versorgung

Je nach Versorgungssystem gibt es auch hier kleine Unterschiede.

### Einteiliges Versorgungssystem:

Beginnen Sie damit, den Hautschutz an die Größe und Form Ihres Stomas anzupassen (selbst zuschneiden bzw. modellieren oder vorgestanzt bestellen). Entfernen Sie die Schutzfolie und platzieren Sie das System rund um das Stoma. Sitzt der Hautschutz bzw. die Öffnung an der richtigen Stelle, drücken Sie den Hautschutz zuerst nach oben und dann rundherum auf der Haut an (ohne Druck).

### Zweiteiliges Versorgungssystem:

Beginnen Sie mit der Basisplatte und passen Sie die Größe und Form der Öffnung an Ihr Stoma an (selbst schneiden bzw. modellieren oder vorgestanzt bestellen). Anschließend legen Sie den Ausschnitt der Basisplatte mittig auf Ihr Stoma und drücken den Hautschutz von innen nach außen auf Ihre Haut (ohne Druck). Zuletzt fixieren Sie den Beutel mit einer Klebekopplung oder einem Rastring auf der Basisplatte.

Egal wie lang Ihre Operation zurückliegt - Ihr Stoma kann und wird sich im Laufe der Zeit immer wieder verändern.

Häufige Ursachen dafür sind weitere Erkrankungen oder Gewichtszunahme bzw. Gewichtsverlust, Falten und Narben rund um das Stoma sowie z. B. Hernien. Wir stehen Ihnen gerne auch hier mit Rat und Tat zur Seite. Schritt für Schritt finden Sie so immer die perfekte Versorgung für Ihren Alltag.



### UNSER TIPP

Häufig entstehen durch Narben und Falten kleine Unebenheiten rund um Ihr Stoma. Diese Vertiefungen können Sie mit Hautschutzpaste, Hautschutzringen bzw. durch die Verwendung konvexer Versorgungssysteme ausgleichen, damit die Versorgung auch wirklich ordentlich abschließt und keine Undichtigkeiten entstehen. Damit Ihre Versorgung sicher auf der Haut hält, legen Sie nun Ihre (warmen) Hände noch für etwa zwei bis drei Minuten auf die Hautschutzplatte, um die Haftstoffe durch die Körperwärme zu aktivieren. Für noch mehr Sicherheit können Sie Ihre Versorgung zusätzlich mit einem „Gürtel“ fixieren.

## 5. Das richtige Hautschutzmaterial wählen

Aufgrund all der Änderungen ist es wirklich wichtig, zu jeder Zeit den aktuell passenden Hautschutz zu wählen, damit keine Hautirritationen entstehen können.

Eine perfekt angepasste Versorgung kann dazu beitragen, das Risiko von Hautproblemen zu senken. Sie fühlen sich damit wohler in Ihrer Haut und können den Alltag sicher und komfortabel erleben.

Der perfekte Sitz des Hautschutzes setzt voraus, dass Sie Ihre Stomagröße und -form kennen und dies auch beobachten. Da sich die Stomagröße verändern kann, müssen Sie ggf. das Hautschutzmaterial Ihrer Versorgung anpassen oder zu einem neuen Produkt wechseln. Sprechen Sie dazu gerne auch mit Ihrer Stomafachkraft.

Wenn Sie das Haus für einen etwas längeren Zeitraum verlassen, sollten Sie immer eine komplette Ersatzversorgung inklusive Reinigungsmaterialien bei sich haben. Das Ganze passt in jede Jackentasche und gibt Ihnen einfach die Sicherheit, im Bedarfsfall gut gerüstet zu sein.



### UNSER TIPP

Die neue Versorgung mit der Hand ca. zwei bis drei Minuten am Bauch erwärmen, denn eine optimale Haftung wird durch Körperwärme erreicht.

A photograph of three elderly people laughing joyfully outdoors. In the foreground, a woman on the left with short, light-colored hair and black-rimmed glasses wears a dark green jacket. To her right, another woman with blonde hair and blue-rimmed glasses wears an orange jacket. In the background, a man with white hair and a mustache is partially visible, also smiling. The scene is bright and airy, suggesting a sunny day. A large, semi-transparent magenta shape overlaps the bottom of the image, containing the text.

# Gesunde Haut ist das A und O

## Hautirritationen

Unter Umständen ist die Haut ein bisschen gerötet, nachdem Sie die Versorgung entfernt haben. Sie kennen diesen Effekt vielleicht, wenn Sie ein Pflaster entfernen. Helfen kann gegen diesen mechanischen Reiz z. B. ein Pflasterlöser. Wenn die Rötung nicht verschwindet, bzw. die Haut beschädigt oder verletzt ist, spricht man von einer Hautreizung/Hautirritation.

Häufig können Sie selbst überprüfen, welche Ursachen die Hautirritation hat. So erkennen Sie, ob Sie die Ursache selbst beheben können oder ob Sie sich an Ihre Stomafachkraft bzw. an Ihren Arzt wenden müssen.

- ✓ Überprüfen Sie die Rückseite Ihrer Versorgung auf Spuren von Stuhl, durch den die Reizung entstanden sein könnte.
- ✓ Ist die Rückseite Ihrer Versorgung weiß, hat sie sich mit Flüssigkeit vollgesaugt und sollte beim nächsten Mal früher bzw. häufiger gewechselt werden. Eventuell benötigen Sie auch ein anderes Hautschutzmaterial bei Ihrer Versorgung.

- ✓ Wenn Ihre Versorgung nicht richtig passt bzw. nicht dicht ist, kommen die Ausscheidungen mit Ihrer Haut in Berührung. Überprüfen Sie deshalb, ob die Öffnung Ihrer Versorgung um das Stoma herum zu groß ist oder ob die Versorgung schlecht passt. Falls es Ihnen schwerfällt, den Hautschutz genau an Durchmesser und Form des Stomas anzupassen, wählen Sie ein anderes Versorgungssystem.
- ✓ Ragt Ihr Stoma aus dem Bauch heraus, ist es auf gleicher Höhe wie der Bauch oder etwas in den Bauchraum eingezogen? Eventuell benötigen Sie eine andere Basisplatte oder Zubehör, damit sich die Versorgung perfekt an Ihr Stoma anpassen kann. Nutzen Sie unsere Tipps zur richtigen Produktauswahl.
- ✓ Hat sich die Versorgung gelöst? Versuchen Sie beim nächsten Mal, die Versorgung früher zu wechseln oder verwenden Sie ein anderes Hautschutzmaterial.

Warum ist die Hautpflege bzw. gesunde Haut rund um das Stoma so wichtig? Wie kann ich meine Haut richtig pflegen? Welche Ursachen gibt es für Hautirritationen und was kann ich dagegen tun?

Alle Antworten dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.

## Warum ist es wichtig, die Haut gesund zu erhalten?

Wenn die peristomale Haut (die Haut um das Stoma herum) gereizt wird, könnte dies zu Irritationen und anderen Hautschädigungen führen. Außerdem wird es schwieriger, die Stomaversorgung sicher auf der Haut anzubringen. Ist die Haut um das Stoma herum gesund und trocken, können Sie sicher sein, dass die Versorgung während der Tragedauer an ihrem Platz bleibt.

Wenn Sie wissen, wie gesunde Haut aussieht, können Sie Anzeichen für Hautreizungen besser erkennen. Die Haut rund um Ihr Stoma sollte so aussehen wie die restliche Haut des Bauches: glatt und reizlos.

## Der Teufelskreis von Hautreizungen und Hautirritationen

Ist die Versorgung undicht, gelangen Ausscheidungen aus dem Stoma auf die Haut. Dies führt zu Hautreizungen, wodurch der Hautschutz nicht mehr richtig auf der Haut haftet. So können die Ausscheidungen den Hautschutz erneut unterwandern, wodurch die Haut wieder gereizt wird - ein Teufelskreis.





## Einsatz von Hautschutz- produkten, Pflasterlösern und -entfernern

Eine der wichtigsten Aufgaben in der Stomaversorgung ist der Schutz intakter Haut, die Heilung und adäquate Pflege gereizter oder geröteter Haut.

Durch die Verwendung der **ESENTA™** Produkte von **Convatec** können Sie Ihre gesunde Haut erhalten und bereits leicht irritierte Haut schützen sowie die Heilung unterstützen.

**ESENTA™** Produkte sind zu 100 Prozent aus einer reizfreien medizinischen Silikonmischung. Da **ESENTA™** frei von Alkohol, Acrylaten, Ölen, Wasser, Farb- oder Konservierungsstoffen ist, wird allergischen Reaktionen aktiv vorgebeugt.

Das Hautschuttspray bildet einen klaren, durchlässigen Film, der die Haut vor den negativen Folgen des Einsatzes haftender bzw. klebender Materialien, Körperflüssigkeiten, Reizstoffen und Hautspannungen schützt. Und dies bis zu 72 Stunden lang.

Sollten Sie beim Entfernen der Versorgung Schmerzen haben, empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Pflasterlösers. Der **ESENTA™** Pflasterlöser schafft zwischen der Haut und der Haftfläche einen dünnen Film aus Silikon. Dadurch können Sie Ihre Versorgung schonend von der Haut lösen. Auch Kleberreste lassen sich mit den **ESENTA™** Pflasterlösern leicht beseitigen.

## Hautunebenheiten

Für eine sicher abdichtende Haftfläche ist immer eine glatte Oberfläche notwendig.

Hautunebenheiten wie Falten und Narben in der Stomaumgebung, aber auch ein zurückgezogenes Stoma können mit der **Stomahesive™ Hautschuttpaste** oder den **Stomahesive™ modellierbaren Hautschuttringen** ausgeglichen werden. Die alkoholfreien Hautschuttringe sind einfach in der Anwendung und bieten einen effektiven Schutz der peristomalen Haut. Sie sind auch für die Fistelversorgung geeignet. Die Ringe können gedehnt, gerollt, modelliert oder für Konvexität übereinander geschichtet werden.



### UNSER TIPP

Bei problematischen Stomaanlagen sollte für die Wahl der richtigen Versorgung immer eine Stomafachkraft zurate gezogen werden.

## Allergien

Allergien sind überempfindliche Reaktionen auf bestimmte Stoffe, die sogenannten Allergene. Im Bereich des Stomas zeigt sich eine Allergie oft durch Rötung, Bläschenbildung und Juckreiz der Haut. Wichtig ist, die Ursache der Allergie zu finden, um den Kontakt mit dem Allergieauslöser zu vermeiden. Bei Problemen sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Stomafachkraft.

## Haarbalgentzündung

Die Follikulitis (Haarbalgentzündung) entsteht, wenn beim Wechsel der Versorgung kleine Haare an der Bauchdecke ausgerissen werden. Dadurch entstehen winzige Wunden, die sich entzünden können.



### UNSER TIPP

Haare in der Umgebung des Stomas müssen regelmäßig mit einem Einmalrasierer entfernt werden. Stülpen Sie zur Sicherheit eine leere Toilettenpapierrolle über das Stoma. So ist Ihr Stoma sicher und geschützt. Nutzen Sie keine Enthaarungscremes, Rasierschaum oder „After Shave“, da sie vielfach Unverträglichkeiten auslösen und die Haut reizen können.





## Tipps zur Ernährung

## Essen und Trinken mit Stoma - damit Sie auf nichts verzichten müssen

Mit allen Sinnen genießen - einen besseren Antrieb zum Leben und damit auch zur Genesung gibt es wohl kaum. Und weil Genuss und Essen unweigerlich zusammengehören, haben wir einige Ernährungstipps und Ratschläge für Sie, wie Ihnen die Lust am Essen auch mit dem Stoma erhalten bleibt.

Grundsätzlich gibt es nach einer Stomaoperation keine Einschränkungen, Ernährungsregeln oder Diäten - Sie dürfen alles essen, worauf Sie Appetit haben. Ausnahmen sind lediglich Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Erkrankungen wie z. B. Diabetes, die evtl. schon vor der OP bestanden haben.

### Sinnvolle Ernährung - von Anfang an!

Vor wie nach der Operation gibt es natürlich Speisen, die besser verträglich bzw. leichter verdaulich sind als andere. Hören Sie deshalb von Anfang an auf Ihren Körper und essen Sie, was Ihnen guttut. Die Erfahrung hat gezeigt: Je schneller Sie nach der Stomaanlage wieder „richtiges“ Essen zu sich nehmen, desto schneller kommt Ihre Verdauung wieder in Gang. In den ersten 2-4 Wochen können Sie mit leicht verdaulichen Speisen den Genesungsprozess unterstützen. Sollten Sie unter Blähungen leiden, achten Sie darauf, weniger auf einmal und dafür häufiger zu essen. Besonders wichtig ist es aber, genug zu trinken und gründlich zu kauen, um Ihre

Verdauung zu unterstützen. Versuchen Sie, sich ausgewogen zu ernähren. Eventuell hilft Ihnen die Zugabe von Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. Mineralstoffe, Proteine oder Vitamine), um Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. In der Regel arbeitet Ihr Darm nach ungefähr 3 Monaten wieder ganz normal.

### Diäten und Unverträglichkeiten

Jedes Lebensmittel hat Auswirkungen auf die Beschaffenheit unserer Ausscheidungen. Jeder Mensch ist anders und so finden Sie es vielleicht hilfreich, gerade am Anfang ein Ernährungstagebuch zu führen, um sich über die individuelle Wirkung und Verträglichkeit von Speisen und Getränken bewusst zu werden. Obst und Gemüse sind häufig sehr faserreich, was zu Verstopfungen führen kann. Wenn gründliches Kauen nicht ausreicht, können Sie z. B. auf die Schalen verzichten (z. B. Äpfel und Kartoffeln schälen), das Gemüse kochen bzw. als Suppen zubereiten und Obst in pürierter Form zu sich nehmen. Nehmen Sie sich Zeit und hören Sie auf die Signale Ihres Körpers, um herauszufinden, was Ihnen guttut und was nicht. Experimentieren Sie und streichen Sie erst bei wiederholten Problemen mit einem Nahrungsmittel dieses von Ihrem Speiseplan. So finden Sie zu einer ausgewogenen, gesunden, vollwertigen und leckeren Ernährung.

## Genuss ohne Reue - gute Hilfen

### ... bei Blähungen:

Fenchel-, Kümmel- oder Anistee lindern die Beschwerden, ebenso Kümmelöl, Heidelbeer- und Preiselbeersaft. Versuchen Sie außerdem, langsam zu essen und dabei möglichst wenig Luft zu schlucken.

### ... bei Verstopfung:

Erhöhen Sie die Trinkmenge und essen Sie regelmäßig: am besten zu festen Zeiten und gleichmäßig über den Tag verteilt (bis zu 8 kleine Portionen). Besonders hilfreich wirken auch Lebensmittel wie z. B. Müsli, Frisch- oder Trockenobst, rohes Gemüse, Blattsalate, Fleischbrühe, Kaffee, Milch- und Vollkornprodukte.

### ... bei Durchfall:

Pektin- oder stärkehaltige Nahrungsmittel können den Stuhl eindicken, z. B. Heidelbeeren, fein geriebener Apfel, Teigwaren, geschälter Reis, Kartoffeln, trockenes Brot, Zwieback oder 1-2 EL Weizenkleie. Auf keinen Fall sollten Sie aber die Trinkmenge reduzieren!

## Getränkertipps für Stomaträger

Wasser ist lebenswichtig, und gerade als Stomaträger/in sollten Sie darauf achten, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Anzeichen, dass Sie zu wenig getrunken haben, sind unter anderem Verstopfung, Kopfschmerzen, Benommenheit, Konzentrationsprobleme und Kreislaufstörungen. Trinken Sie deshalb mindestens 1,5-2 Liter täglich. Am besten geeignet sind Wasser, Kräuter oder Früchtetee, eventuell Kraftbrühe oder Saft. Fruchtsäfte sind mit Wasser verdünnt als Schorle besser verträglich.

Auf den Genuss von Kaffee und Alkohol müssen Sie nicht verzichten, doch auch hier sollten Sie aufmerksam auf die Reaktion Ihres Körpers achten. Alkohol kann außerdem einen Flüssigkeitsmangel begünstigen. Achten Sie deshalb darauf, genug Wasser zu trinken.

Kohlensäurehaltige Getränke führen häufig zu Blähungen, mit Bier kann der Stuhl flüssiger werden.

## **Im Restaurant oder bei Freunden ...**

Unsere Tipps, wenn Sie essen gehen!  
Am Anfang erscheint es Ihnen vielleicht schwierig, jemals wieder auswärts essen zu gehen. Sie werden sehen, Sie können sich wunderbar darauf vorbereiten und müssen keinesfalls auf den Genuss und die Freude, mit Freunden und der Familie auswärts zu essen, verzichten.

Wählen Sie das Lokal bewusst aus. Die meisten Restaurants stellen inzwischen ihre Speisekarten online zur Verfügung, sodass Sie sich bereits vorab informieren können, wo Sie geeignete Speisen finden, die Sie auch vertragen. Zögern Sie nicht, nach den Zutaten der Gerichte zu fragen. Heute haben viele Menschen Nahrungsmittelunverträglichkeiten, sodass dies nicht weiter auffallen wird. Meist können Sie dann bestimmte Lebensmittel einfach abbestellen oder z. B. gegen andere Beilagen tauschen. Achten Sie auf Alkohol und Lebensmittel, die bei Ihnen eine blähende oder fördernde Wirkung haben.

Packen Sie für den Fall der Fälle eine Wechselversorgung sowie Wechselkleidung ein. Damit sind Sie bestens vorbereitet und können den Abend selbstbewusst und sorgenfrei genießen.

## **Nahrung und ihre Nebenwirkungen - auch auf die Stomaversorgung**

### **1. Der Beutel bläht sich auf**

Dies passiert, wenn sich Gase im Stomabeutel sammeln. Die Ursache dafür sind Blähungen, die meist durch bestimmte Lebensmittel und Getränke verursacht werden (z. B. Nüsse, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Lauch, Zwiebeln, frisches Brot, kohlenstoffhaltige Getränke und Schaumweine).

Um das Aufblähen des Beutels zu vermeiden, sind in den Beutel Aktivkohlefilter eingearbeitet, durch welche die Darmgase geruchsfrei entweichen können. Dies funktioniert jedoch nicht mehr, wenn der Filter feucht wird, die Filterkapazität erschöpft oder der Filter mit Ausscheidungen verstopft ist. In diesem Fall sollten Sie den Beutel wechseln oder auf der Toilette entlüften.

### **2. Die Beutelfolie klebt zusammen**

Manchmal kleben die beiden Seiten des Beutels so fest zusammen, dass der Stuhlgang nicht in den Beutel gleiten kann. Das führt dazu, dass eventuell der Filter verstopft oder der Beutel vom Bauch gedrückt wird. Um dies zu verhindern, können Sie vor dem Anbringen der Versorgung in den Beutel pusten oder mit einem Wattestäbchen etwas Öl an die Innenseite des Beutels streichen. So kann der Stuhlgang besser in den Beutel gleiten.

### 3. Verstopfung

Wenn Sie faserhaltige Nahrung, z. B. Zitrusfrüchte, Spargel, Pilze, Ananas, Nüsse, harte Obstschalen und -kerne, zu sich nehmen und nicht ausreichend kauen, kann es sein, dass diese Speisen die Darmpassage blockieren und Sie eine Verstopfung bekommen. Dann fühlen sich Ihr Bauch und der Stomabeutel geschwollen an; Krämpfe, Schmerzen und wässriger Stuhl sind die Folge. In diesem Fall wenden Sie sich bitte umgehend an Ihre Stomafachkraft oder gehen in die Notaufnahme.

### 4. Durchfall

Jeder Mensch bekommt hin und wieder Durchfall, wenn wir z. B. Essen nicht vertragen. Grundsätzlich besteht auch für Sie dabei kein Grund zur Sorge. Wenn der Stuhlgang jedoch über längere Zeit sehr flüssig ist, besteht die Gefahr, dass Sie zu viel Flüssigkeit verlieren. In diesem Fall sollten Sie Ihre Stomafachkraft oder einen Arzt kontaktieren.



#### UNSER TIPP

Lesen Sie auch unsere kostenfreie Ernährungsbroschüre, die Sie einfach und unkompliziert bei unserer Kundenberatung anfordern können. Dort finden Sie viele leckere Rezepte und Anregungen für eine ausgewogene Ernährung.





# LEBEN MIT STOMA VON A-Z

Die Anlage eines Stomas bedeutet einen tiefen Einschnitt nicht nur am Körper, sondern auch für die Seele. Bei fast allen Betroffenen führt die gravierende Veränderung des Körperbildes zu einem Wendepunkt im Leben. Gerade in den ersten Monaten kann sich nachhaltig das Gefühl breitmachen, dass der menschliche Wert und die körperliche Attraktivität gelitten haben. Dennoch: Die vollständige Wiedereingliederung in Familie, Beruf und Gesellschaft ist (meist) kein Wunschdenken, sondern machbare Wirklichkeit. In diesem Kapitel wollen wir Ihnen konkrete Informationen und Tipps geben, um diesen Anspruch in die Tat umzusetzen.

### **Anschlussheilbehandlung (AHB)**

Die Anschlussheilbehandlung (AHB) ist eine Wiedereingliederungsmaßnahme und dient der körperlichen und

seelischen Stabilisierung des Betroffenen. Sie muss spätestens 14 Tage nach der Entlassung aus dem Krankenhaus angetreten werden. Die Antragstellung auf eine AHB erfolgt im Krankenhaus, dort kann man Ihnen eventuell auch mit der Organisation behilflich sein. Erkundigen Sie sich über die diversen Möglichkeiten einer AHB am besten bei Ihrer Krankenkasse oder fragen Sie Ihre Stomafachkraft.

### **Autofahren**

Die Pflicht zum Anlegen des Sicherheitsgurtes gilt auch für Stomaträger. Gerade nach der Operation kann das beschwerlich sein, weil der Gurt eventuell das Stoma unangenehm einschnürt. Zum Schutz des Stomas können Sie ein dünnes Kissen zwischen den Gurt und das Stoma legen.



## **Beratung/Hilfsangebote**

Der Austausch mit anderen Stomaträgern ist wichtig. In einer Selbsthilfegruppe treffen Sie auf Menschen, mit denen Sie Ihre Erfahrungen austauschen können.

### **Informationsportal für Stomaträger:**

**Selbsthilfe Stoma-Welt e. V.**  
Am Bettenheimer Hof 26  
D-55576 Sprendlingen  
Tel.: 0800 200320 105  
E-Mail: fragen@stoma-welt.de  
[www.stoma-welt.de](http://www.stoma-welt.de)  
[www.stoma-forum.de](http://www.stoma-forum.de)

### **Um eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe zu finden, wenden Sie sich bitte an:**

**Deutsche ILCO e. V.**  
Thomas-Mann-Straße 40  
D-53111 Bonn  
Tel.: 0228 338894-50  
E-Mail: info@ilco.de  
[www.ilco.de](http://www.ilco.de)

**Österreichische ILCO**  
Obere Augartenstraße 26-28  
A-1020 Wien  
Tel.: +43 1 3323863  
E-Mail: stomaselbsthilfe@ilco.at  
[www.ilco.at](http://www.ilco.at)

**ILCO Schweiz**  
Buchenweg 35  
CH-3054 Schüpfen  
Tel.: +41 31 8792468  
E-Mail: info@ilco.ch  
[www.ilco.ch](http://www.ilco.ch)

## **Informationen zu den entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa:**

**Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung DCCV e. V.**  
Geschäftsstelle  
Inselstraße 1; D-10179 Berlin  
Tel.: 030 20003920  
E-Mail: info@dccv.de  
[www.dccv.de](http://www.dccv.de)

### **Wissenswertes über Stomatherapeuten/-therapie:**

**FgSKW (Fachgesellschaft Stoma Kontinenz und Wunde) e. V.**  
Vorsitzender: Werner Droste  
Geschäftsstelle:  
Nikolaus-Groß-Weg 6  
D-59379 Selm  
Tel.: 02592 973141  
E-Mail: info@fgskw.org  
[www.fgskw.org](http://www.fgskw.org)

### **Bei Fragen zur familiären Polyposis:**

**Familienhilfe Polyposis coli e. V.**  
Bundesverband  
Am Rain 3a, 36277 Schenklingfeld  
Tel.: 06629 1821  
E-Mail: info@familienhilfe-polyposis.de  
[www.familienhilfe-polyposis.de](http://www.familienhilfe-polyposis.de)

### **Informationen, Hilfe und Rat bei Krebs:**

**Stiftung Deutsche Krebshilfe**  
Buschstr. 32, D-53113 Bonn  
Tel.: 0228 72990-0  
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de  
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

## Berufsleben

Fühlen Sie sich nach der Anlage des Stomas psychisch und physisch wieder stabil, können Sie an Ihren alten Arbeitsplatz zurückkehren. Schwierigkeiten können allerdings auftreten, wenn Sie oft schwere Lasten heben müssen. Wenn Sie also z. B. in der Landwirtschaft, im Handwerk oder auf dem Bau tätig sind, ist es besonders wichtig, dass Ihre Bauch- und Rumpfmuskulatur gestärkt sind. Dabei helfen kann Ihnen unser Rehabilitationsprogramm **me+™ recovery**, das Sie unter [www.convatec.de/meplus](http://www.convatec.de/meplus) finden. Gegebenenfalls sollten Sie Ihr Stoma zusätzlich mit einer Stomabandage schützen. Viele Betroffene denken darüber nach, ob sie ihre Kollegen über das Stoma informieren sollen. Entscheiden Sie dies ganz für sich selbst. Moderne Stomaversorgungsprodukte sind diskret, geräuscharm und haben ein flaches Design, sodass sie oft gar nicht bemerkt werden. Allerdings hilft es oft, gegenüber einer Vertrauensperson oder Kollegen offen zu sein, um sich am Arbeitsplatz persönlich wohlfühlen zu können.



### UNSER TIPP

Nehmen Sie immer eine Ersatzversorgung und auch Wechselkleidung mit an Ihren Arbeitsplatz. So fühlen Sie sich sicherer für den Fall, dass es einmal zu einem Missgeschick kommt.

## Duschen/Baden

Kolostomaträger können sowohl mit als auch ohne Versorgung duschen bzw. baden. Dabei können Sie den Aktivkohlefilter auf der Vorderseite durch den beiliegenden Aufkleber schützen.

## Körperliche Aktivitäten und Sport

Es gibt so viele Stomaträger, die erfolgreich an Triathlons oder Langstreckenläufen teilnehmen, Bodybuilding betreiben, zum Bergsteigen gehen oder andere Extremsportarten ausüben. Natürlich müssen Sie mit Ihrem Stoma kein Spitzensportler werden. Was wir sagen möchten, ist: Nichts ist tabu und Sie dürfen jeden Sport ausüben, der Ihnen Spaß macht. Sie können wirklich alles machen, worauf Sie Lust haben - ob Gartenarbeit, Tanzen, Klettern, Zumba, Marathon laufen oder mit dem Hund spazieren gehen, solange Sie auf ein paar Dinge achten und entsprechende Techniken nutzen.

## Sport mit Stoma:

### Worauf sollte man achten?

Bei bestimmten Bewegungen und Übungen sollten Sie Vorsicht walten lassen, da mit einem Stoma das erhöhte Risiko einer Hernie (Nabel- oder Leistenbruch) besteht.

### Risiken könnten sein:

- ✓ schwere Gewichte heben
- ✓ spezielle Bauchübungen (Sit-ups, Rumpfbeugen, Klimmzüge, Pilates Übungen wie z. B. Roll-down/up und Beinhebe-Übungen, ...)
- ✓ Husten
- ✓ Niesen
- ✓ Lachen
- ✓ sich aufstützen (z. B. Liegestützen, Unterarmstützen, ...)
- ✓ Anstrengung bei angehaltenem Atem

Natürlich ist es unmöglich zu versuchen, nicht zu lachen, zu niesen oder zu husten. Ebenso gehört es bei vielen alltäglichen Situationen dazu, etwas zu heben oder zu tragen.

### Tipps, damit Sie auch mit Stoma sportlich wieder durchstarten können:

- ✓ **Stärken Sie Ihre Bauchdecke**, sodass Sie dem Druck innerhalb des Bauchraums standhalten können, der durch Husten, Niesen, Lachen bzw. bei generellen Trageaktivitäten entsteht. Denken Sie an das Bild eines Korsetts, das Sie mit Ihrer Bauch- und Rumpfmuskulatur bilden.

- ✓ **Vermeiden Sie zu großen Druck im Bauchraum**, der z. B. durch unangemessene Übungen (Sit-ups, Liegestütz, schwere Gewichte), aber auch durch Übergewicht entsteht.
- ✓ **Trainieren und stabilisieren Sie gezielt Ihre Bauch- und Rumpfmuskulatur** und machen Sie Übungen für den Beckenboden. Je besser Ihre Bauchmuskulatur trainiert ist, desto besser können Sie dem Druck im Bauchraum standhalten.
- ✓ **Nutzen Sie das Convatec me+™ recovery** Rehabilitationstraining für Stomaträger, um mit gezielten Übungen Ihre Muskulatur zu stärken und sich beim Sport sicher zu fühlen sowie das Verletzungsrisiko zu senken. Auch wenn Ihre Operation evtl. bereits Jahre zurückliegt, ist es sinnvoll, diese Übungen zu machen.



### UNSER TIPP

Melden Sie sich zu unserem Patientenprogramm me+™ an und erhalten Sie Ihr kostenfreies me+ recovery™ Starterpaket. Mehr Informationen dazu finden Sie unter [www.convatec.de/meplus](http://www.convatec.de/meplus).



Wenn Sie im Krankenhaus sind, wird Sie Ihr/e Physiotherapeut/in oder Ihre Fach-/Pflegekraft schon bald nach der Operation aus dem Bett holen und mit Ihnen ein paar wenige Schritte gehen. Beim Verlassen des Krankenhauses sollten Sie schon mehrmals täglich länger durch die Station spaziert sein. Setzen Sie diese Spaziergänge bitte auch Zuhause fort.

### 10 Bewegungstipps für Stomaträger, die ihre Fitness steigern möchten:

In den ersten Wochen nach der Operation dürfen Sie bereits leichte Sachen heben und tragen. Stoß-, Dreh- und Ziehbewegungen sowie das Heben von schweren Gegenständen können die Bauchgegend am Anfang schnell überlasten.

- ✓ **Gehen** ist die beste Aktivität, die Sie während Ihrer Genesung machen können. Es hilft Ihnen während der Rehabilitation, beim Aufbau der Muskeln und beim Wiederaufbau Ihres Selbstbewusstseins.
- ✓ Trainieren Sie zusätzlich auch gezielt die **Armmuskulatur** - das hilft Ihnen beim Heben und Sie können sich sicherer bewegen, was wiederum die Bauchgegend schützt.
- ✓ Absolvieren Sie Ihr Training in Ihrem Tempo und **hören Sie auf Ihren Körper**. Finden Sie heraus, welcher Sport Ihnen guttut und erhöhen Sie nach und nach Ihre körperliche Aktivität. Wenn Sie Schmerzen haben oder sich während der Übungen unwohl fühlen, beenden Sie diese sofort und holen sich ärztlichen Rat ein.
- ✓ Haben Sie **Geduld** mit sich selbst. Es kann nach schweren Operationen einige Monate dauern, bis Sie wieder vollständig gesund sind.
- ✓ Leeren Sie den Beutel vor dem Sport. Achten Sie auch darauf, dass die Basisplatte am besten schon etwa eine Stunde auf der Haut ist, bevor Sie die Aktivität starten. Dann hält die Platte besser, wenn Sie schwitzen.
- ✓ Nutzen Sie Stomabandagen oder Kompressionskleidung z. B. bei Mannschaftssportarten, wenn Sie sich damit sicherer fühlen.
- ✓ **Trinken Sie genug**, insbesondere wenn Sie wieder aktiver werden. Denn ein Ileostoma bedeutet, dass Sie durch Ihr Stoma mehr Flüssigkeit verlieren und das Risiko einer Dehydrierung steigt. Erhöhen Sie deshalb eventuell die Einnahme von Flüssigkeiten und Elektrolyten.
- ✓ **Schwimmen** gehen mit Stoma ist kein Problem. Achten Sie jedoch darauf, den Filter zu bekleben, damit kein Wasser in den Beutel gelangen kann. Wenn Sie schwimmen oder in die Sauna gehen möchten, gibt es spezielle Bandagen aus Neopren sowie hochgeschnittene Badekleidung, die das Stoma schützt und versteckt. Testen Sie Ihre Stomaversorgung am besten einmal in der Badewanne, bevor Sie schwimmen gehen. So können Sie sicher sein, dass Ihre Stomaversorgung auch im Schwimmbad hält.
- ✓ **Warum ist Sport mit Stoma so wichtig?** Sport bzw. aktiv zu werden ist gesund und macht Spaß. Viele Patienten sind überrascht, dass nur Bettruhe nach Operationen nicht hilfreich ist, um gesund zu werden.

Aktive Bewegung hilft Ihnen, sich schneller zu erholen. Außerdem wirkt es sich positiv auf Ihre Gesundheit, die Genesung und Ihr Selbstwertgefühl aus. Lassen Sie Ruhepausen zu, die Sie zur körperlichen und seelischen Erholung brauchen. Scheuen Sie aber auch nicht davor zurück, sich zu bewegen und aktiv zu sein. Die Balance ist der richtige Schlüssel.

#### ✓ Vorteile von körperlicher Aktivität und Sport nach einer Stoma-OP

Gleichgewicht, Koordination und Muskelkraft werden verbessert, was Stürze und Verletzungen verhindern kann. Nebenwirkungen von Krankheiten und Krebstherapien werden reduziert (z. B. Müdigkeit, Muskelverlust und Gewichtsschwankungen). Besseres geistiges Wohlbefinden und Reduktion von Stress, Angst und Depressionen. Geringeres Risiko von anderen Krankheiten, wie zum Beispiel Krebs, Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose und Arthrose. Krebsdiagnosen werden häufig besser überstanden und das Risiko, dass die Krankheit zurückkommt, wird reduziert. Gezieltes Training der Bauchmuskulatur kann das Risiko von Hernien reduzieren. Körperliche Aktivität ist gut für Sie und Sie werden sich viel besser fühlen.

**ES LEBE DER SPORT!**

## Kleidung

Als Stomaträger/in brauchen Sie keine besondere Kleidung. Legen Sie ruhig Wert auf Ihr Äußeres - wenn Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen, steigt das Selbstbewusstsein.

Eine große Frage vieler Stomaträger ist es, wie sie den Stomabeutel unter der Kleidung verstecken können, um zu vermeiden, dass jemand ihr Stoma entdeckt. Auch sind viele besorgt, dass das Gewicht des Stomabeutels zu stark an der Haut und der Narbe ziehen könnte und so den Körper und die Stomaversorgung beeinträchtigt. Durch spezielle Stomaunterwäsche oder Bandagen können Sie Ihr Stoma elegant verstecken und weiterhin moderne, stilvolle und qualitativ hochwertige Unterwäsche tragen.

## Intimität

Möglicherweise haben Sie in der ersten Zeit nach Ihrer Stomaanlage körperlichen Kontakt vermieden, da Sie etwas Zeit gebraucht haben, um sich an die Veränderungen Ihres Körpers zu gewöhnen. Später entsteht bei vielen dann die Angst, dass sie bestimmte Erwartungen und Ansprüche nicht erfüllen oder sexuell nicht mehr attraktiv sind. Bleiben Sie zuversichtlich - Sie werden wieder in der Lage sein, ein befriedigendes Liebesleben und intime, romantische Beziehungen zu führen. Neben der Beratung durch Spezialisten bzgl. gesundheitlicher und psychologischer Aspekte ist gegenseitiges Verständnis, menschliche

Wärme und auch die Bereitschaft für offene Kommunikation in Ihrer Partnerschaft besonders wichtig. Sprechen Sie über Ihre jeweiligen Gefühle und Bedürfnisse - dann werden viele Sorgen schnell verschwinden und einer erfüllten Partnerschaft steht nichts mehr im Wege.

Ihr Leben wird nicht von Ihrem Stoma bestimmt, sondern von Ihren Bedürfnissen.

#### **Tipps für erfüllte intime Momente:**

Setzen Sie sich nicht unter Druck. Verlieren Sie nicht Ihren Humor. Das ist gerade mit Stoma nicht immer leicht, hilft Ihnen jedoch - gerade beim Thema Intimität - immens weiter. Denn Sex spielt sich zu 95 Prozent im Gehirn ab.

Vertrauen ist der Schlüssel zu echter Intimität. Je mehr Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin über Ihr Stoma, Ihre Gefühle und Bedürfnisse sprechen, desto stärker wird die Bindung zwischen Ihnen.

Um Ihnen Ihre Ängste zu nehmen, finden Sie hier Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Thema Sex:

#### **Wie lange sollte ich nach der Operation mit Sex warten?**

Auch wenn Ihnen am Anfang die Energie fehlt, Sie sich müde fühlen, Angst oder Schmerzen haben, sollten Sie die Intimität und körperliche Nähe zu Ihrem Partner suchen und zulassen - dies muss nicht unbedingt zum Geschlechtsverkehr führen.

Wie und wann Sie wieder Sex haben werden, hängt von Ihrer Operation ab. Es ist wichtig zu wissen, dass sexuelle Beziehungen nicht schädlich sind - weder für Ihr Stoma noch für Sie. Unsere Empfehlung: Machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen - vorsichtig und Schritt für Schritt.

#### **Werde ich mich mit dem Stoma irgendwann wieder normal fühlen?**

Nehmen Sie sich nach der Operation Zeit, um die Veränderungen an Ihrem Körper zu akzeptieren, um sich über Ihre Gefühle nach der Operation klar zu werden und um mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin über Ihre Gefühle zu sprechen. Sie werden sehen: Die Akzeptanz Ihrem Körper gegenüber nimmt im Lauf der Zeit zu.

Vergessen Sie dabei nie, dass auch Nicht-Stomaträger zurückgewiesen werden und Beziehungen auch ohne Stoma scheitern. Ob ohne oder mit Stoma - Sie sind ein liebenswerter Mensch. Zeigen Sie das und bleiben Sie selbstbewusst. So, wie Sie sich selbst sehen, werden Sie in den meisten Fällen auch von anderen gesehen!

#### **Wie und wann spreche ich mit meinem Partner über mein Stoma?**

Es fühlt sich sicher schwer an, die Initiative zu ergreifen. Warten Sie jedoch nicht tatenlos auf den richtigen Moment. Bereiten Sie sich auf das Gespräch vor und notieren Sie sich, was Sie sagen möchten. Damit ist der erste Schritt schon getan.

### **Wird die Versorgung während des Geschlechtsverkehrs undicht?**

Wenn Sie an das Stoma und den Beutel denken, wird es sicher schwierig, sich fallen zu lassen und den Sex zu genießen. Dabei haben Sie allen Grund, entspannt zu bleiben, denn sorgfältig befestigte Beutel werden durch den Geschlechtsverkehr in den üblichen Stellungen nicht beeinträchtigt. Denken Sie jedoch daran, dass Ihr Stoma 1-1,5 Stunden nach der Mahlzeit am aktivsten ist und Luft austreten kann. Erschrecken Sie nicht und warnen Sie Ihren Partner ggf. vor.

### **Welche Stellungen sind besonders geeignet?**

Probieren Sie verschiedene Stellungen und Hilfsmittel aus. Sie werden schnell merken, was Ihnen gefällt und wie Sie unter Umständen Probleme vermeiden. Denn ein Stoma enthält zwar keine Nervenenden - daher kann es keinen Schmerz oder andere Empfindungen übertragen, allerdings kann es bei Reibung oder bei Reizungen geringfügig bluten.

Eine seitlich liegende Stellung hat sich für Menschen mit einem Stoma bewährt, weil der Beutel auf der Seite liegt und nicht zwischen Ihnen und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin.

### **Muss ich mein Stoma schützen?**

Haben Sie keine Angst - Ihr Stoma und die Operationsnarbe kommen sehr gut mit Ihrem Sexualleben zurecht.

Viele Stomaträger finden es jedoch angenehmer, entsprechende Unterwäsche zu tragen. Männer tendieren hier dazu, das T-Shirt anzubehalten. Für Frauen gibt es viele Lösungen in Form von Reizwäsche und Gürteln.

### **Was sollte ich beim Geschlechtsverkehr beachten?**

Entleeren Sie Ihren Beutel vor dem Sex und tragen Sie einen möglichst kleinen Beutel. Für intime Momente sind spezielle Beutel erhältlich, die kleiner sind. Vermeiden Sie Nahrungsmittel, die Blähungen, Gerüche oder dünnen Stuhl erzeugen. Um eine eventuell auftretende Entleerung zu vermeiden, sollten Sie etwa eine Stunde vorher nichts mehr essen und trinken.

### **Kann ich mein Stoma verstecken?**

Falls Sie sich wegen Ihres Stomas in intimen Momenten unbehaglich fühlen, bedecken Sie Ihren Beutel mit spezieller Unterwäsche, mit Dessous oder einer Beutelabdeckung. Dies kann Ihnen dabei helfen, nicht mehr an Ihr Stoma zu denken, sondern sich auf Ihren Partner zu konzentrieren.

## Schwangerschaft

Grundsätzlich spricht nichts gegen eine Schwangerschaft mit einem Stoma. Sie können Ihr Baby normal austragen und entbinden. Wenn der Bauch größer wird, passt sich das Stoma den Veränderungen entsprechend an. Lassen Sie sich von Ihrer Stomafachkraft bzgl. passender Produkte beraten.

## Nebenerscheinungen

Partnerschaft und Intimität sind für ein erfülltes Leben wichtig und Sie werden sehen, dass dies möglich ist. Eventuell hilft Ihnen ein kleinerer Beutel, da er etwas diskreter ist bzw. sich mit Bandagen oder Unterwäsche leichter verbergen lässt, damit Sie sich entspannen und fallen lassen können. Probieren Sie Alternativen zu Ihrer alltäglichen Stomaversorgung aus. Nutzen Sie unsere kostenfreie Produktberatung, um unverbindlich Produktmuster anzufordern - damit Sie sich mit Ihrem Körper auch wirklich wohlfühlen und die Zweisamkeit mit Ihrem Partner genießen können.

## Stomapass

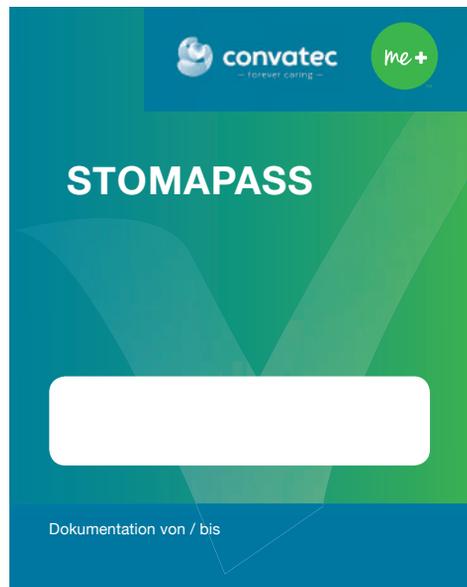
Der Stomapass ist eine sinnvolle Hilfe, damit Stomaträger überall die optimale Versorgung erhalten: In diesem Pass stehen die Stomaart und die Stomagröße, aber auch der Name Ihrer Versorgung mitsamt Größe und Bestellnummer. Mit Hilfe des Stomapasses sehen Fachleute

auf einen Blick, was Sie individuell benötigen. Zusätzlich haben wir hier ein Reisezertifikat integriert, damit Sie sich auch im Ausland entsprechend ausweisen und einen sorgenfreien Urlaub genießen können.



### UNSER TIPP

Fordern Sie kostenlos Ihren persönlichen Stomapass bei unserer Kundenberatung an.



## Urlaub und Reisen

### Reisen mit Stoma - Tipps für Ihren Urlaub

Sommer, Sonne, Sonnenschein ...  
Endlich Urlaub! Egal ob Badeurlaub am Strand, Städte-Trips, Aktiv- oder Wellnessurlaub - all das können Sie natürlich auch mit Stoma genießen.

Damit Sie sich auch wirklich erholen, haben wir hilfreiche Tipps und Checklisten für Sie, mit denen Sie sich optimal vorbereiten können und den Kopf dann frei haben, um von Anfang an einen sorgenfreien Urlaub zu erleben.

### Vor dem Urlaub: die Reisevorbereitung

Gut geplant ist halb gewonnen. Mit einer guten Vorbereitung werden Sie in Ihrem Urlaub keine unangenehmen Überraschungen erleben. Was Sie für Ihre Reise mit einem Stoma bedenken sollten, erfahren Sie hier:

#### 1. Materialverbrauch

Überlegen Sie sich bereits vorab, was genau und wie viel Material Sie im Urlaub benötigen werden. Packen Sie etwa doppelt so viele Basisplatten und Beutel ein, wie Sie zuhause brauchen würden. Warum? Durch stärkeres Schwitzen, ungewohnte Ernährung (Durchfall) und Schwimmen muss der Versorgungswechsel in der Regel häufiger durchgeführt werden.

#### 2. Koffer packen

Teilen Sie Ihr Versorgungsmaterial nach Möglichkeit auf mehrere Koffer und das Handgepäck auf, sodass Sie im Zweifel immer genug Material zur Hand haben - auch wenn ein Koffer nicht ankommt. Bedenken Sie, dass Sie rechtzeitig das passende Material für den Urlaub bestellen. Sprechen Sie mit Ihrer Stomafachkraft darüber, ob evtl. auch eine andere Versorgung wie z. B. ein größerer Ausstreifbeutel für Sie auf Reisen angenehmer wäre. Sollten Sie Fragen zu Produktalternativen haben, sprechen Sie uns jederzeit darauf an. Wir beraten Sie gerne.

### Stoma-Packliste erstellen

Packen Sie grundsätzlich das ein, was Sie auch sonst zum täglichen Versorgungswechsel benötigen.

### 3. Auslandskrankenversicherung und Kostenerstattung

Für den Fall, dass Sie sich im Ausland Material kaufen, informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse. Im Normalfall bekommen Sie die Ausgaben erstattet. Zusätzlich empfehlen wir Ihnen eine Auslandskrankenversicherung.



#### UNSER TIPPS

Achten Sie hier darauf, dass die notwendigen Hilfsmittel zur Versorgung im Leistungsumfang Ihrer Versicherung enthalten sind.

#### 4. Reisezertifikat

Gerade bei Auslandsreisen ist es hilfreich, ein internationales Reisezertifikat mitzuführen. Es ist mehrsprachig verfasst und erklärt - beispielsweise bei Kontrollen - die Notwendigkeit der Versorgung sowie das Mitführen der Materialien, und dass die Versorgung nur im Beisein von einem qualifizierten Arzt kontrolliert werden darf.

Gerne schicken wir Ihnen dieses Reisezertifikat zu. Ihre Angaben zu Ihrer Versorgung werden dann nur noch von Ihrem Hausarzt mit Stempel und Unterschrift abgezeichnet, und schon sind Sie auch auf die Sicherheitskontrollen bestens vorbereitet.

#### 5. Euro-Toilettenschlüssel

Damit Sie jederzeit auf behindertengerechte Toiletten gehen können, empfehlen wir Ihnen, den Euro-Toilettenschlüssel zu erwerben. Nähere Informationen finden Sie unter [www.cbf-da.de](http://www.cbf-da.de).

Informieren Sie sich zusätzlich vorab, wo Sie auf Ihrer Reiseroute und in der Zielregion öffentliche (gegebenenfalls auch barrierefreie) Toiletten finden können, da entsprechende Apps außerhalb Europas durch Roaming-Gebühren schnell sehr teuer werden können.

#### 6. Übersetzungen

Informieren Sie sich vorab über die genaue Bezeichnung der Materialien vor Ort. Notieren Sie alle Informationen zu Größe, Name, Bestellnummer und Hersteller Ihrer Stomaversorgung, falls Sie Ersatz benötigen sollten.



#### UNSER TIPP

Um Verständigungsschwierigkeiten zu vermeiden, ist es hilfreich, Fotos von Ihrer Versorgung zu machen. Diese können Sie dann zeigen, um zu erklären, was Sie benötigen.

#### Es geht los ... Die Anreise

##### 1. Bahn

Die Deutsche Bahn bietet einen Mobilitätsservice. Unter der Telefonnummer 01806 512 512 (kostenpflichtig) können Sie sich über die Ein-, Um- und Ausstiegshilfen informieren und einen Gepäckabholservice für Ihre Zugverbindung organisieren.

##### 2. Auto / Bus / Wohnmobil

Achten Sie darauf, dass der Gurt nicht auf Ihre Stomaversorgung drückt. Versuchen Sie, Sicherheits- und Sitzgurte über oder unter Ihrem Stoma anzulegen. Gegebenenfalls können auch Gurtbrücken helfen, das Stoma zu entlasten und gleichzeitig Sicherheit zu gewährleisten.

Informieren Sie sich vorab über gut ausgestattete Raststätten, damit Sie auf der Reiseroute Ihren Versorgungswechsel auf einer sauberen Behindertentoilette vornehmen können.

Lassen Sie das Versorgungsmaterial auf keinen Fall längere Zeit bei hohen Temperaturen im Auto liegen, um Schäden zu vermeiden.

### 3. Flug

Mit einer guten Vorbereitung sind auch Kontrollen und diverse Sicherheitsbestimmungen am Flughafen für Stomaträger keine Hürde mehr.

Denken Sie daran, dass z. B. das Reinigungsmittel im Handgepäck nicht das maximal erlaubte Fassungsvermögen überschreitet. Da auch Scheren im Handgepäck verboten sind, schneiden Sie Ihre Platten am besten vor oder nutzen Sie unser modellierbares System, bei dem Sie keine Schere mehr benötigen. Mehr Informationen zu unseren modellierbaren Basisplatten finden Sie auf [www.convatec.de](http://www.convatec.de).

Sollten Sie bestimmte Medikamente benötigen, sollte dies in Ihrem Reisezertifikat vermerkt sein. Alternativ können Sie auch eine schriftliche Bescheinigung des behandelnden Arztes mit sich führen, der die Notwendigkeit der medizinischen Versorgung bestätigt.

Buchen Sie Ihre Tickets mit Sitzplatzreservierung und wählen Sie Sitze in der Nähe der Toiletten. Dies kann Ihnen zusätzlich Sicherheit geben. Sollte sich der Beutel aufgrund der Druckunterschiede etwas aufblähen, gehen Sie einfach auf die Toilette und lassen Sie die Luft entweichen. Machen Sie sich keine Gedanken bzgl. peinlicher Geräusche, denn hier profitieren Sie von der lauten Geräuschkulisse im Flugzeug. Genießen Sie den Flug und die Vorfreude auf den Urlaub.

### 4. Ernährung unterwegs

Lassen Sie kleine Mahlzeiten z. B. im Flugzeug lieber aus, damit Ihr Stoma auf der Reise oder bei Ausflügen so wenig wie möglich fördert. Um unangenehme Überraschungen bzgl. der Verträglichkeit zu vermeiden, können Sie bei Bahnreisen oder Reisen mit dem Auto selbst eine Brotzeit zusammenstellen und mitnehmen.

### 5. Versorgungswechsel auf der Reise

Auch während der Anreise/Rückreise oder bei Ausflügen kann ein Versorgungswechsel nötig werden.



#### UNSER TIPP

Bereiten Sie sich eine Notfallbox vor.

In die (Plastik-)Box gehören Ihre jeweilige Stomaversorgung (Stomabeutel bzw. Basisplatte und Stomabeutel), Kompressen, Ihre Zubehörmaterialien und Entsorgungsbeutel. Dazu am besten noch eine Flasche mit Trinkwasser zur Reinigung.

- ✓ die alte Stomaversorgung lösen und im Plastikbeutel entsorgen
- ✓ die leere Plastik-Box unterhalb des Stomas an den Bauch drücken
- ✓ Wasser aus der Flasche über das Stoma in die Box laufen lassen
- ✓ alles mit der Komresse abtrocknen und die Stomaversorgung anbringen
- ✓ den Boxinhalt ins WC schütten, die Box reinigen, restliche Utensilien wieder in der Box verstauen

## Im Urlaub

### 1. Unterkunft

Als Schutz für fremde und eigene Betten hat sich eine Bettschutzeinlage bewährt. So brauchen Sie auch keine Wechselbettwäsche mitzunehmen oder sich Gedanken um den Eindruck machen, den Sie hinterlassen.

### 2. Essen und Trinken im Ausland

Tasten Sie sich im Urlaub vorsichtig und in kleinen Mengen an ungewohnte Speisen, (oft scharfe) Gewürze und neue Getränke heran.

Auch die Zubereitungsart sowie mehr körperliche Aktivität können zu Durchfall und häufigerem Stuhlgang führen. Packen Sie deshalb immer ausreichend Versorgungsartikel für Notfälle ein.

### Was Sie besser vermeiden sollten:

- ✓ Speisen und Getränke im Straßenverkauf
- ✓ Wasser aus der Leitung, auch für die Stomapflege - da im Wasser häufig Bakterien sind, die eine Magen-Darm-Erkrankung (Durchfall) und Infektionen verursachen können
- ✓ Speiseeis und Eiswürfel
- ✓ rohes Gemüse und Salate, da diese oft gedüngt oder mit Leitungswasser gewaschen wurden
- ✓ rohe Meeresfrüchte, blutige Steaks und Speisen vom Buffet (hier können sich Keime und Bakterien ggf. schneller vermehren)

### Bessere Alternativen und Tipps:

- ✓ Getränke in Originalflaschen
- ✓ frisches geschältes Obst, das mit Trinkwasser gewaschen wurde
- ✓ gute und häufige Händehygiene

Nehmen Sie gerade bei Ausflügen in entlegene Regionen reichlich hygienisch einwandfreies Trinkwasser mit (auch für den Versorgungswechsel!).

Im Urlaub werden Sie häufig aufgrund vermehrter Aktivität und höheren Temperaturen stärker schwitzen. Passen Sie Ihre Flüssigkeitsaufnahme entsprechend an und seien Sie dabei vorsichtig mit Alkohol.

### 3. Hygiene: Aufbewahrung, Reinigung und Entsorgung

Nutzen Sie eine Kühltasche (ohne Kühlelemente) zum Schutz Ihres Versorgungsmaterials vor Hitze, Schmutz und Feuchtigkeit. Lassen Sie Ihre Hilfsmittel bei hohen Temperaturen nicht im Auto zurück, um Schäden zu vermeiden.

Verzichten Sie für die Stomapflege unbedingt auf Leitungswasser! Verwenden Sie stattdessen abgekochtes Wasser/Trinkwasser (aus Flaschen) zur Reinigung des Stomas, um bakterielle Infektionen zu vermeiden.

Nehmen Sie ausreichend Plastikbeutel mit, um Ihre Beutel geruchsdicht zu verpacken und diskret (auch im Mülleimer des Hotelzimmerbades) zu entsorgen.

Denken Sie daran, dass Sie eventuell mehr schwitzen werden, sodass die Stomaversorgung schneller undicht werden könnte. Auch ungewohnte Speisen bzw. ein aktiverer Alltag können zu mehr Stuhlgang führen. Packen Sie deshalb mehr Material ein, als Sie im Alltag zuhause benötigen.

Falls Sie Ihre Versorgung beim Camping im Zelt oder Wohnmobil wechseln möchten, sollten Sie genug Wasser und Müllbeutel vorbereiten.



**Reinigen Sie die Haut gründlich von Sonnencreme, damit die Basisplatte optimal haftet.**

### 4. Urlaub am Strand und schwimmen gehen

Natürlich können Sie mit Ihrem Stoma auch einen Badeurlaub machen. Sowohl ein Sonnenbad als auch das Baden im Meer und im Pool sind unbedenklich. Ihre Stomaversorgung bleibt auch im Wasser dicht.

Sollte sich die Haftfläche schnell lösen, empfehlen wir unsere Hautschutzplatten mit zusätzlichem Haftrand oder die Verwendung eines Gürtels, damit Sie sich rundum sicher fühlen.

Greifen Sie gerne auch auf spezielle Bademode für Stomaträger oder schöne Tücher zurück, um Ihr Stoma zu verdecken, wenn Sie sich damit wohler fühlen. Auch Tauchsport ist kein Problem; zum Surfen und Tauchen ist es empfehlenswert, spezielle Schwimm- und Badegürtel aus Neopren zu nutzen.

Das Convatec-Team wünscht Ihnen einen entspannten und erholsamen Urlaub!







## Lernen Sie unsere Expertin kennen

Diese Ernährungsbroschüre ist in Zusammenarbeit mit der Diätassistentin Eva Deinlein entstanden. Eva arbeitet als gastroenterologische Ernährungstherapeutin am Universitätsklinikum in Erlangen und ist unter anderem für die Ernährungsberatung von Stomaträgern verantwortlich. Um ihre Patienten optimal zu betreuen, arbeitet sie Hand in Hand mit ihren Kollegen aus der Stomatherapie. Die Lebensqualität ihrer Patienten hat für Eva oberste Priorität. Deshalb liegt ihr besonderes Augenmerk darauf, dass ihre Patienten schnell wieder in einen sorgenfreien und unabhängigen Alltag starten können. Eva legt großen Wert darauf, ihren Patienten beim Thema Ernährung anfängliche Ängste und Unsicherheiten zu nehmen und ihnen ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln. Das ist ihr auch bei dieser Broschüre besonders wichtig - nicht in Verboten, sondern in Möglichkeiten zu denken.

## Mehr als nur beeindruckende Produkte - mit me+™ möchten wir Ihnen behilflich sein, ein sorgenfreies Leben zu führen.

Mit unserem **Patientenprogramm me+™** können Sie auf vielfältige Weise profitieren: Infomaterial in Form von Broschüren oder E-Mails, telefonische Unterstützung, kostenfreie Produktmuster. Die ConvaTec (Germany) GmbH bietet Ihnen eine Vielzahl an Produkten und Services zur Stomaversorgung. Bitte ergänzen Sie bei Interesse deshalb dieses Formular mit Ihren persönlichen Angaben. Bei den mit einem Sternchenzusatz (\*) markierten Feldern handelt es sich um notwendige Angaben, die erforderlich sind, um Ihre Anfragen bestmöglich zu beantworten. Insbesondere Ihre E-Mail-Adresse dient dazu, Ihre Bestellung in unserem System zu verarbeiten. Alle anderen Angaben erfolgen auf freiwilliger Basis. Im Rahmen Ihrer Anmeldung zu unserem **Patientenprogramm me+™** senden wir Ihnen kostenfrei das **me+™ recovery** Starterpaket zu. Dieses enthält ein Patientenhandbuch zu unserem Trainings- und Rehabilitationprogramm **me+™ recovery** mit umfangreichen Zusatzinformationen und Ratschlägen für Stomapatienten sowie vier Broschüren mit verständlichen Übungsanleitungen.

### Kritik oder Anregungen?

ConvaTec (Germany) GmbH  
Gisela-Stein-Straße 6  
81671 München  
E-Mail: [convatec.servicede@convatec.com](mailto:convatec.servicede@convatec.com)

# Anmeldeformular Patientenprogramm me+™

Hier abtrennen. Rücksendung an: ConvaTec (Germany) GmbH | Gisela-Stein-Straße 6 | D-81671 München

## Jetzt ausfüllen und anmelden:

- Ja, ich möchte vom Patientenprogramm me+™ profitieren. 
- Frau  Herr
- Stomaträger  Fachpersonal

.....  
Vorname, Name\*

.....  
Institut

.....  
Straße\*

.....  
Telefon

.....  
PLZ, Ort\*

.....  
E-Mail\*

## Datenschutzrechtliche Einwilligung\*

- Ich willige in die Verarbeitung dieser Daten durch ConvaTec zum Zweck der Anmeldung für das me+™ Programm und die anschließende Beratung und Ansprache durch ConvaTec zur Stomaversorgung ein. Meine Einwilligung ist freiwillig. Bitte beachten Sie, dass wir Ihre datenschutzrechtliche Einwilligung benötigen, um Ihre Anfrage zu bearbeiten.

## Einwilligung zur werblichen Kontaktaufnahme

- Ja, ich möchte nach meiner Anmeldung für das me+™ Programm von der ConvaTec-Kundenberatung unter der im Formular angegebenen Nummer für ein Beratungsgespräch angerufen werden.
- Ja, ich möchte regelmäßig mit aktuellen Informationen zu Produkten der Stomaversorgung, Services, Neuigkeiten oder Veranstaltungen durch ConvaTec versorgt werden. Bitte kontaktieren Sie mich hierzu per (Zutreffendes bitte ankreuzen, Mehrfachnennungen möglich):
- E-Mail  SMS  Telefon

**Widerruf:** Sie können Ihre datenschutzrechtliche Einwilligung sowie die Einwilligung zur werblichen Kontaktaufnahme jederzeit unabhängig voneinander und ohne Angabe von Gründen mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Für den Fall, dass Sie Ihr Recht zum Widerruf ausüben wollen, wenden Sie sich bitte an die ConvaTec-Kundenberatung unter 0800-7866200 (gebührenfrei) oder schreiben Sie uns eine E-Mail an [convatec.servicede@convatec.com](mailto:convatec.servicede@convatec.com). Einzelheiten zu Ihren Rechten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung unter [www.convatec.de/uber-uns/datenschutz/](http://www.convatec.de/uber-uns/datenschutz/)

.....  
Datum\*

.....  
Unterschrift\*



## Deutschland

ConvaTec (Germany) GmbH  
Gisela-Stein-Straße 6  
81671 München  
www.convatec.de

### Kundenberatung:

Telefon: 0800 / 78 66 200  
E-Mail: convatec.servicede@convatec.com  
Mo. – Fr.: 8.30 – 16.30 Uhr

### Bestellungen:

Telefon: 0800 / 16 24 381  
E-Mail: de.kundenservice@convatec.com

## Österreich

PHAREX, s.r.o.  
Zahradna 557/3  
038 04 Bystricka, Slowakei  
www.pharex.sk

### Kundenberatung:

Mobil: +43 (0)677 615 299 65  
E-Mail: sabine.zuber@pharex.at

### Bestellungen:

Telefon: +43 (0)670 308 6409  
Mobil: +43 (0)677 618 432 75  
E-Mail: b.hulik@pharex.at

## Schweiz

ConvaTec (Switzerland) GmbH  
Mühlentalstrasse 38  
8200 Schaffhausen  
www.convatec.ch

### Kundenberatung:

Telefon: 0800 / 55 11 10  
E-Mail: convatec.switzerland@convatec.com  
Mo. – Fr.: 8.30 – 17.00 Uhr

### Bestellungen:

Telefon: 0800 / 55 11 10  
E-Mail: ch.kundenservice@convatec.com

Weitere Informationen rund um  
me+ findest du auf unsere Website.

