



**Sani Team
Care Team**

keil



Lebensfreude pur - trotz Stoma
Stomaträger - aktiv & selbstbewusst

Stomaträger - aktiv & selbstbewusst

Zugegeben. Außer den Betroffenen selbst können viele nur wenig oder nichts mit dem Begriff „Stoma“ anfangen. Das Wort „Stoma“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Mund“, „Öffnung“. In der Medizin wird damit eine chirurgisch angelegte „künstliche“ Öffnung am Körper bezeichnet. Am häufigsten sind ein künstlicher Dickdarm- bzw. Dünndarmausgang (Colostomie und Ileostomie) sowie die künstliche Harnableitung (Urostomie).

Die Zahl der Stomaträger in Deutschland wird auf ca. 100.000 geschätzt. Eine Stomaanlage kann aus unterschiedlichsten Gründen notwendig werden - vom Säuglings- bis zum hohen Erwachsenenalter. Die Mehrzahl der Stomaoperationen wird aufgrund einer Krebserkrankung durchgeführt. Es gibt Anlagen, welche auf Dauer angelegt sind, aber auch Stomata, die nach einer gewissen Zeit relativ unkompliziert wieder zurückverlegt werden können.

Dank moderner Hilfsmittel ist für die meisten Betroffenen eine dichte und unauffällige Stomaversorgung möglich. Nach einer Eingewöhnungsphase können sie wieder voll am Leben teilhaben. Hierbei werden der Betroffene und seine Angehörigen von einem Stomatherapeuten begleitet.

Optimale Versorgung nötig

Betroffene, bei denen ein künstlicher Ausgang angelegt wurde, erhalten schon kurz nach der Operation von einem Stomatherapeuten Anleitung zum Umgang mit dem Stoma und nötigem Versorgungsmaterial. So lernen sie, sich möglichst schnell selbst zu versorgen.

Zu Hause ist es möglich, sich zur Beratung oder Neuanpassung von Versorgungsmaterial an eine Stomasprechstunde oder an das Fachpersonal eines Sanitätshauses zu wenden.

Mit dem Stoma leben

Entscheidend ist, die Versorgung regelmäßig zu Wechseln, damit es gar nicht erst zu Problemen kommt. Dies ist nicht nur aus hygienischen Gründen wichtig. Wenn der Hautschutz zu lange getragen wird, kann es sein, dass die Haut nicht mehr vor den Ausscheidungen geschützt wird und Hautirritationen entstehen.

Hautpflege

Grundsätzlich reichen zur Pflege des Stomas und der stoma-umgebenden Haut Wasser und Kompressen. Zur Unterstützung der Stomapflege stehen einige Hilfsmittel zur Verfügung, die beim Umgang mit dem Stoma helfen können: Hautschutzfilme zur Unterstützung der Haftung von Stomaprodukten, Pflasterentferner zur einfachen Entfernung von Stomaprodukten und Kleberückständen auf der Haut sowie Schutzcremes zur Behandlung von Hautirritationen.

Lösungen, die stark mit Alkohol versetzt sind, dürfen nicht verwendet werden, da sie den natürlichen Säure- und Fettschutzmantel der Haut schädigen. Das heißt, die Haut trocknet zu sehr aus und ist anfälliger für Entzündungen. Auf die Anwendung von fetthaltigen Cremes oder Salben sollte man verzichten, da die Versorgung dann nicht mehr haften kann. Schwämme und Waschlappen wenn möglich nicht verwenden, da sich hier Keime einnisten können. Auch Toilettenpapier kann kleine Fusselreste auf der Haut hinterlassen und sollte daher nicht verwendet werden.

Hautunebenheiten

Ist das Stoma schwer zu versorgen (z.B. in Hautfalten, Narben oder auf Hautniveau) kann man Modellierstreifen oder Paste zur zusätzlichen Abdichtung einsetzen. Diese können direkt um das Stoma herum aufgebracht oder aber auf die Klebefläche des Hautschutzes aufgetragen werden.

Baden & Duschen

Baden und duschen ist mit, aber auch ohne Beutel möglich. Der Betroffene muss in diesem Falle keine Angst haben, dass Wasser in den Darm eindringt. Man kann einen Filter mit Filterabdeckung verwenden. Auf diese Weise wird der Ausgang für das Duschen/Baden verklebt und es kann keine Feuchtigkeit eindringen. Wichtig: Es sollten keine rückfettenden Duschcremes oder Badezusätze verwendet werden - die Haftung der Versorgung wird dadurch gefährdet.



Wichtige Anlaufstellen

Deutsche ILCO - Selbsthilfeorganisation für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs: www.ilco.de

Fachgesellschaft Stoma, Kontinenz, Wunde e.V. (FgSKW); www.fgskw.org

Stomaträger.de - Deutsche Stoma Netz-Beratungsstelle: www.stomatraeger.de



*Ihr Sanitätshaus hält für
Sie bereit*

- Mullkompressen zur Hautreinigung
- spezielle Hautschutzlösungen
- Stoffüberzüge
- PH-neutrale Flüssigseife
- Entsorgungsbeutel bzw. -tüten
- Klebelösungsmittel (Haftplatte)

Richtige Kleidung

Betroffene wollen sich natürlich gerne wieder so kleiden wie vor dem Eingriff und sich wohlfühlen. Einige Tipps für Stomaträger:

- ★ Vermeiden Sie enge Hosenbünde. Sie können gegen die Versorgung drücken. Im Extremfall kann diese undicht werden oder die Ausscheidungen können nicht in den Beutel abfließen. Auch der Gürtel sollte nicht direkt über das Stoma verlaufen.
- ★ In Hosen mit Bundfalten können Sie den Stomabeutel besser verbergen.
- ★ Ihre Unterwäsche sollte unterhalb des Stomas anliegen oder aber komplett über das Stoma reichen. Es gibt für Stomaträger spezielle Kleidung sowie passende Unterwäsche.
- ★ Es gibt Stomaversorgungen, die besonders flach sind und daher so gut wie nicht unter der Kleidung auftragen. Sie passen sich dem Körper gut an, damit auch die Lieblingsgarderobe weiter getragen werden kann.

- ★ Einiger Anbieter haben sich auf die Herstellung von Beutelbezügen speziell für die Stomaversorgung spezialisiert. Diese Beutelbezüge für Ihre Versorgung sind in verschiedenen Farben und Mustern erhältlich.

Das Leben genießen

Sport ist auch mit einem künstlichen Darmausgang möglich. Spezielle Behinderten-Sportgruppen sind für Stomaträger nicht nötig. Nach der Operation sollte der Muskelaufbau aber unter physiotherapeutischer Anleitung stehen, um eine Überlastung der Bauchmuskeln zu vermeiden.

Auf Reisen sollten Betroffene die doppelte Menge an Versorgungsmaterial mitnehmen, die sie normalerweise für den Zeitraum zu Hause benötigen würden. Das gilt besonders für warme Länder, da durch Baden oder Schwitzen die Basisplatten und Beutel häufiger erneuert werden müssen als sonst.

Einen Teil des Versorgungsmaterials sollte man auf der Reise im Handgepäck transportieren, für den Fall dass die Koffer nicht am geplanten Ort ankommen.

Stoma & Ernährung

Das Internet-Portal „Stomaträger.de“ hat nützliche Tipps rund ums Essen parat:

- Essen Sie zu regelmäßigen Zeiten (3 bis 4 Mahlzeiten sind optimal).
- Obst und Gemüse sollen täglich verzehrt werden.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung (Milch- und Vollkornprodukte, Obst/ Gemüse, proteinreiche Lebensmittel).
- Trinken Sie täglich 2,5 Liter.

Vorsicht bei fasrigen Lebensmitteln

Auf den Speiseplan eines Stomaträgers gehören auf jeden Fall Ballaststoffe vor allem aus Obst und Gemüse. Aber Vorsicht: Fasrige Lebensmittel können zu einer sogenannten Stoma-Blockade führen. Schlecht zerkaute und faserreiche Nahrungsmittel können das Stoma verstopfen, in der Folge wird kein Stuhl mehr gefördert.

Zerkauen Sie alle Speisen immer gut und beschränken Sie sich bei faserreichen Lebensmitteln auf geringe Mengen. Sollten selbst kleine Mengen bestimmter Nahrungsmittel Probleme bereiten, streichen Sie diese vom Speiseplan.

Etwas Vorsicht ist geboten bei Fruchtsaftkonzentraten. Diese können den Harn alkalisieren und so die Entwicklung von Bakterien im Urin begünstigen. Auch Hautreizungen können auftreten. Verdünnen Sie Säfte ggf. mit Wasser.



Sanitätshaus Aktuell AG

Auf der Höhe

53560 Vettelschoß

www.sanitätshaus-aktuell.de