



STOMOCUR[®]
Ratgeber Stomaversorgung

Empowering yourself.

*„Große Veränderungen in unserem Leben
können eine zweite Chance sein.“*

Harrison Ford


Liebe Leserinnen und liebe Leser,
wir freuen uns, dass Sie sich für unseren Stomaratgeber Zeit nehmen.

Veränderungen sind nie leicht und manchmal sogar unangenehm, denn der Mensch liebt seine Strukturen und Routinen. Unser Gehirn bildet Synapsen mit jeder Wiederholung und die allermeisten unserer Entscheidungen werden auf Basis von Erfahrungswerten getroffen. Es ist daher kaum wunderlich, dass eine recht große Veränderung, wie die einer Stomaanlage, das Leben einmal völlig aus dem Rhythmus bringt.

Oftmals bringen Veränderungen Unsicherheiten und Zweifel mit sich, was vollkommen normal ist. Als verlässlicher Partner steht Ihnen FORLIFE auch in herausfordernden Zeiten mit kompetenter Beratung und tatkräftiger Unterstützung zur Seite.

Seit über 35 Jahren stellen wir Produkte für die Stomaversorgung in Deutschland her und können so auf langjährige Erfahrung zurückgreifen. Wir stehen mit unseren Produkten und unserem Unternehmen für Verantwortung, Innovation, Bewusstsein, Dialog und Kooperation – Wir setzen uns für Menschen ein – jeden Tag.

Ihr FORLIFE Team

 Die Inhalte dieses Ratgebers, einschließlich aller Texte, Grafiken, Bilder und Informationen dienen ausschließlich zu Informationszwecken. Sie sind kein Ersatz für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

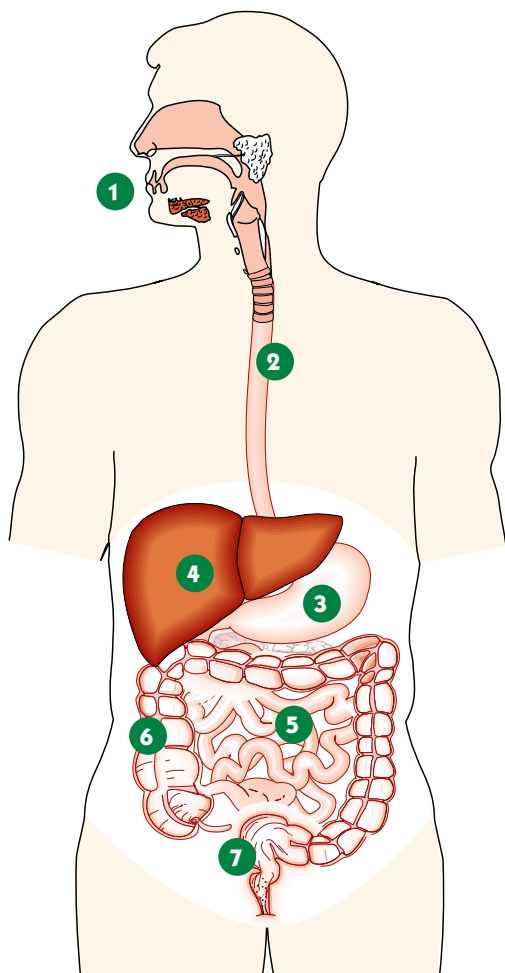
In diesem Ratgeber wird darauf verzichtet, bei Personenbezeichnungen sowohl die weibliche als auch die männliche und diverse Form zu nennen. Das generische Maskulinum adressiert alle Leserinnen und Leser und gilt in allen Fällen, in denen dies nicht explizit ausgeschlossen wird, für alle Geschlechter.

Inhalt

Verdauungssystem	4
Stomaarten	6
Kolostomie – künstlicher Dickdarmausgang	7
Ileostomie – künstlicher Dünndarmausgang	9
Urostomie – künstliche Harnableitung	11
Stomaversorgungen	12
Grundlagen	12
Beutelarten	15
Systeme	18
Hautschutzmaterialien	19
Unser STOMOCUR®-Sortiment	20
Versorgungswechsel und Hautpflege	22
Vorbereitung	23
Wechsel eines einteiligen Systems	24
Wechsel eines zweiteiligen Systems	25
Stomakomplikationen	26
Leben mit Stoma	30
Ernährung	31
Baden und Duschen	33
Arbeitsleben	34
Partnerschaft	35
Freizeit	35
Selbsthilfeorganisationen	37
Ernährungs- und Symptomprotokoll	38
Glossar	40

VERDAUUNGSSYSTEM

- 1 Mund
- 2 Speiseröhre
- 3 Magen
- 4 Leber
- 5 Dünndarm
- 6 Dickdarm
- 7 Mastdarm



Mund und Speiseröhre (1, 2)

Die Nahrung wird über den Mund aufgenommen und mechanisch zerkleinert. Diese zerkleinerten und mit Speichel gemischten Speisen werden dann von der Speiseröhre in den Magen befördert.

Magen (3)

Im Magen wird der Nahrungsbrei mit dem Magensaft gemischt und durch den Magenausgang in den ersten Teil des Dünndarms, den Zwölffingerdarm, weitergeleitet. Der Magen ist also vor allem für die Speicherung und Vorverdauung der Nahrung zuständig.

Leber (4)

Die Leber produziert den für die Verdauung von Fetten wichtigen Gallensaft und gibt diesen über die Gallenblase an den Zwölffingerdarm ab.

Dünndarm (5)

Der Dünndarm besteht aus dem Zwölffingerdarm, dem Leerdarm und dem Krummdarm. Im Zwölffingerdarm sorgen der Gallensaft und die Enzyme der Bauchspeicheldrüse dafür, dass die Nähr- und Wirkstoffe in ihre kleinsten Bauteile gespalten und somit vom Körper aufgenommen und verwertet werden können. In den weiteren Teilen des Dünndarms, dem Leerdarm und dem Krummdarm, findet die Aufnahme von Nährstoffen statt. Die lebenswichtigen Substanzen werden durch die Dünndarmwand aufgenommen und gelangen auf diese Weise ins Blut.

Dickdarm (6)

Der dünnflüssige Rest des unverdaulichen Magenbreis gelangt vom Dünndarm in den Dickdarm. Dieser sorgt dafür, dass dem Nahrungsbrei das Wasser entzogen wird, wodurch der Stuhl anschließend fester wird. Außerdem befinden sich im Dickdarm jede Menge unterschiedliche Bakterien, welche bei der Zersetzung unverdaulicher pflanzlicher Fasern, auch Ballaststoffe genannt, helfen.

Mastdarm (7)

Der Mastdarm schließt sich an den Dickdarm an. Die Stuhlentleerung erfolgt durch den After.

STOMAARTEN

Das Wort Stoma kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „Öffnung“.

Medizinisch betrachtet, ist ein Stoma eine künstlich angelegte Öffnung in der Bauchdecke. Diese wird genutzt, um den Darm oder die Harnleiter nach außen abzuleiten.

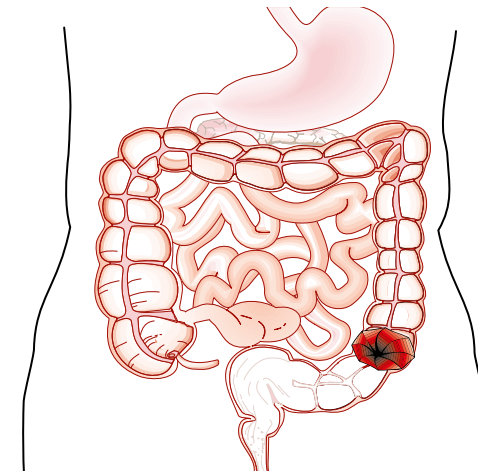


Kolostomie – künstlicher Dickdarmausgang

Eine Kolostomie ist eine chirurgisch hergestellte Öffnung im Dickdarm. Der Darm wird durch die Abdomenwand ausgeleitet und an die Haut genäht. Grundsätzlich gibt es zwei verschiedene Formen einer Kolostomie.

Endständige Kolostomie

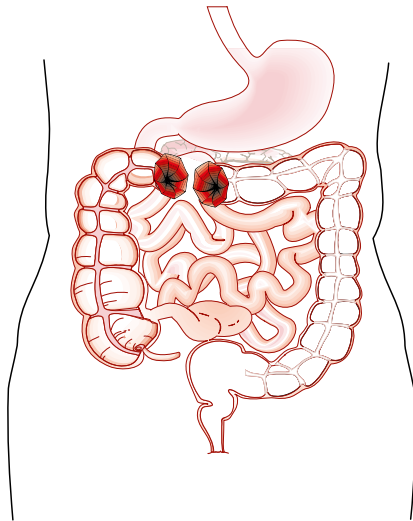
Eine endständige Kolostomie wird angelegt, wenn der Mastdarm, der After mit Schließmuskulatur und/oder der untere Teil des Dickdarms krankheitsbedingt entfernt werden müssen. Dieses Stoma befindet sich meist im linken Unterbauch. Da bei dieser Stomaanlage ein Großteil des Dickdarms erhalten bleibt, ändert sich die Stuhlbeschaffenheit im Vergleich zu vorher normalerweise nicht. Lediglich die willentliche Entleerung ist nicht mehr gewährleistet.



Endständige Kolostomie
künstlicher Dickdarmausgang

Doppelläufige Kolostomie

Bei einer doppelläufigen Kolostomie wird ein Teil des Dickdarms stillgelegt und entlastet. Dabei werden zwei Stomaöffnungen an der Bauchdecke geschaffen. Eine Öffnung für die aktive Entleerung des Darminhalts und die andere zur Entlastung des beanspruchten Teils des Dickdarms. Diese Art von Stoma kann leicht wieder rückgängig gemacht werden, indem die Darmenden von der Bauchdecke gelöst, wieder zusammengenäht und zurück in die Bauchhöhle verlegt werden – so ist der Darm wieder vollkommen intakt und funktioniert wie vorher. Sowohl bei endständiger als auch doppelläufiger Kolostomie kommt es weiterhin zu Schleimabsonderungen über den After, da die Darmschleimhaut weiterhin Sekrete produziert.

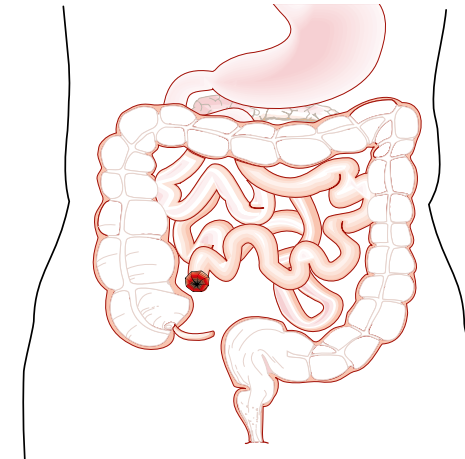


Doppelläufige Kolostomie – künstlicher Dickdarmausgang (Transversostomie)

Ileostomie – künstlicher Dünndarmausgang

Endständige Ileostomie

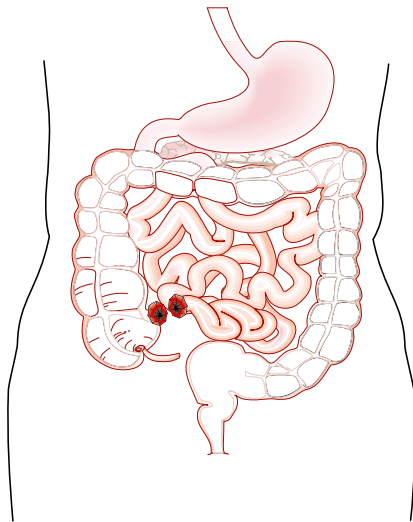
Wenn der gesamte Dickdarm entfernt werden muss, wird eine endständige Ileostomie angelegt. Dieses Stoma befindet sich meist im rechten Unterbauch. Da nun der Dickdarm für die Stuhleindickung und Wasseraufnahme fehlt, sind die Ausscheidungen dünnflüssig und können – sofern diese an die Haut gelangen – wegen aggressiver Verdauungssäfte stark reizen.



Endständige Ileostomie – künstlicher Dünndarmausgang

Doppelläufige Ileostomie – künstlicher Dünndarmausgang

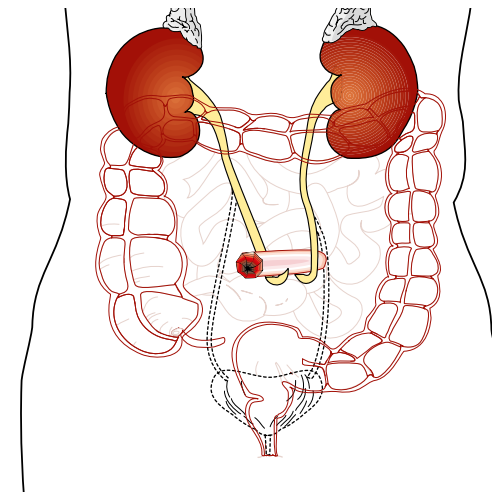
Eine doppelläufige Ileostomie wird meist vorübergehend zum Schutz bestimmter Darmabschnitte angelegt. Die Anlage erfolgt oftmals im rechten Unterbauch. Es wird eine Dünndarm-schlinge nach außen geführt und über Hautniveau angelegt. Ist der Heilungsprozess des stillgelegten Darmabschnitts abgeschlossen, kann das Stoma wieder zurückverlegt werden. Wie bei der endständigen Ileostomie sind auch hier die Ausscheidungen dünnflüssig und können Reizungen verursachen, wenn diese auf die Haut gelangen.



Doppelläufige Ileostomie – künstlicher Dünndarmausgang

Urostomie – künstliche Harnableitung

Ein Urostoma bezeichnet eine künstliche Harnableitung durch die Bauchdecke. Diese kann bzw. muss gelegt werden, wenn eine Schädigung oder Erkrankung der Blase oder ableitenden Harnwege vorliegt und eine kontrollierte Harnausscheidung nicht möglich ist. Die Anlage erfolgt meist in Form eines Ileum-Conduits im rechten Unterbauch. Hierbei wird ein Stück Dünndarm zur Ausleitung der Harnleiter an die Bauchdecke verwendet. Diese Stomaart kann nicht wieder zurückverlegt werden. Da die Nieren stetig Urin bilden und die Blase als Speicherorgan fehlt, tropft beim Urostoma kontinuierlich Urin nach.



Urostomie – künstliche Harnableitung

STOMAVERSORGUNGEN

Grundlagen

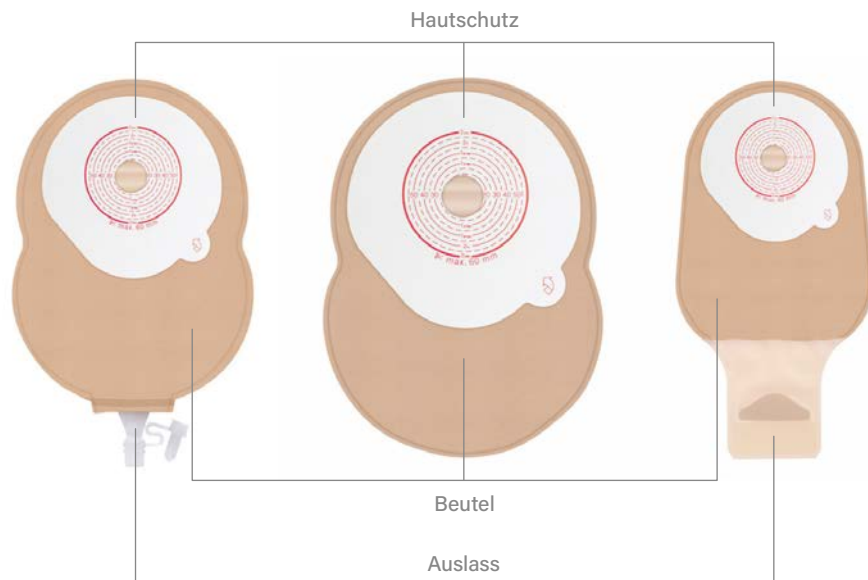
Es gibt viele unterschiedliche Versorgungen. Welche für Sie die geeignetste ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- Art, Größe und Erhabenheit des Stomas
- Körperliche Gegebenheiten
- Sportliche Aktivität
- Hautverträglichkeiten
- Geschicklichkeit der Hände

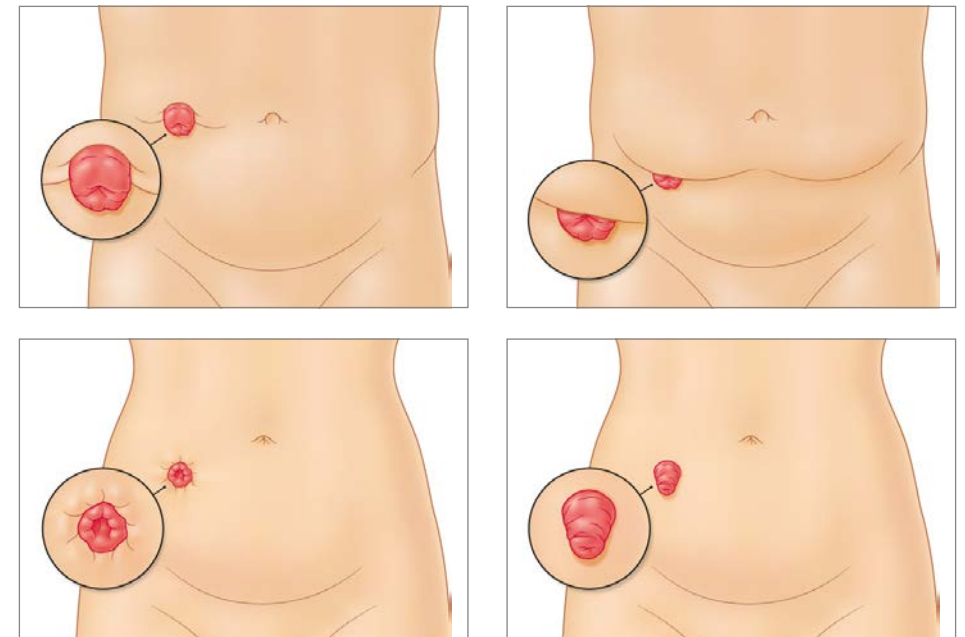
⚠ Bitte lassen Sie sich bei der Auswahl Ihrer Stomaversorgung von einer Fachkraft ausführlich beraten. Am wichtigsten ist jedoch, dass Sie sich mit Ihrer Wahl wohlfühlen!

Bestandteile einer Stomaversorgung

Grundsätzlich besteht eine Stomaversorgung immer aus einem Hautschutz und einem Beutel entweder mit (Ileo- und Urostomie) oder ohne Auslass (Kolostomie). Der Hautschutz der Versorgung kann dabei entweder plan oder konvex geformt sein.

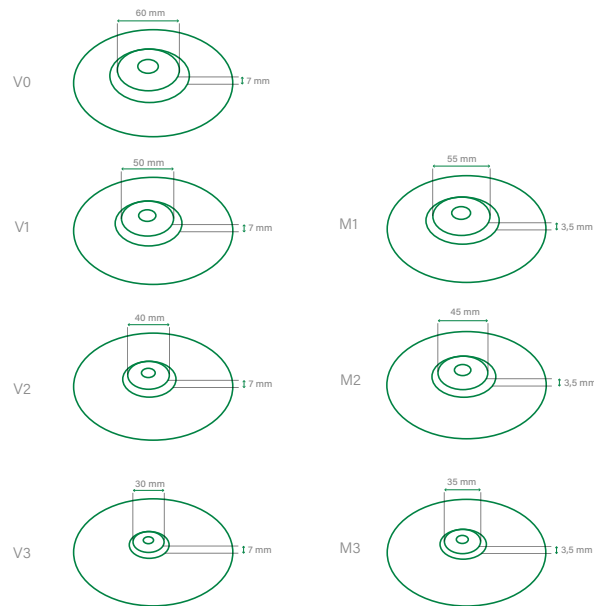


Jedes Stoma ist einzigartig – manchmal liegt es flach auf der Haut, manchmal ragt es etwas über die Haut hinaus und in manchen Fällen ist das Stoma nach innen zurückgezogen. Um eine optimale Abdichtung zu gewährleisten, muss der Hautschutz genau an die körperlichen Gegebenheiten angepasst werden. Hier kommen die verschiedenen Konvexitäten ins Spiel. Konvexe Produkte sind nach außen gewölbt – ähnlich einer Kuppel. Diese Wölbung, auch Konvexität genannt, übt gezielt leichten Druck auf die umliegende Haut aus. Dadurch wird das Stoma etwas weiter in den Beutel hineingedrückt, was zu einer sicheren Abdichtung der Ränder beiträgt. Ein planer Hautschutz ist dagegen flach.



Unser STOMOCUR®-Sortiment bietet insgesamt sieben verschiedene Konvexitäten in zwei unterschiedlichen Höhen an. Je nach körperlichen Gegebenheiten ist eine optimale Anpassung möglich.

Stomaversorgungen unterscheiden sich vor allem in der **Art des Beutels**, im **System** (ein- oder zweiteilig) sowie im **Material des Hautschutzes**.



Konvex



Medium konvex

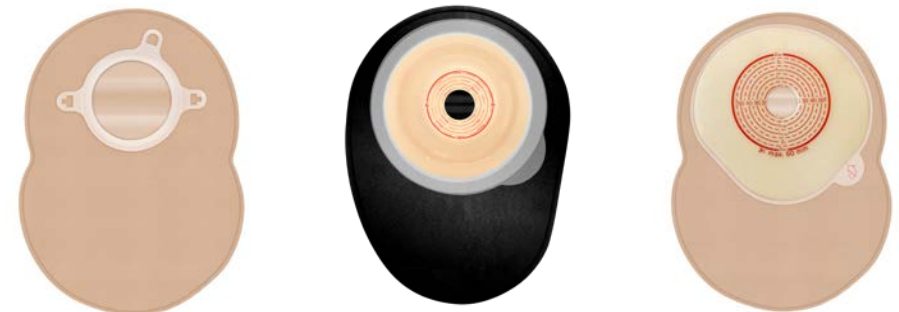


Beutelararten



Geschlossene Beutel – Kolostomie

Geschlossene Beutel werden in der Regel für die Kolostomieversorgung verwendet. Die Beutel sind mit einem Filter ausgestattet, welcher für ein geruchsneutrales Entweichen von Darmgasen sorgt und somit das Aufblähen des Beutels verhindert. Nach Gebrauch sollte der Beutel im Restmüll entsorgt werden.



Ausstreifbeutel – Ileostomie

Im Unterschied zum geschlossenen Beutel besitzt der Ausstreibbeutel eine Öffnung am unteren Ende des Beutels, welche wiederverschließbar ist. Er wird hauptsächlich von Ileostomieträgern verwendet, da deren Ausscheidungen dünnflüssig sind und über den ganzen Tag verteilt stattfinden. Zum Entleeren wird der Verschluss geöffnet, über der Toilette ausgestreift, danach gesäubert und anschließend wieder verschlossen.

💡 Auch Kolostomieträger sollten für den Fall von Verdauungsstörungen einige Ausstreibbeutel vorrätig haben.





Beutel mit Ablassventil – Urostomie

Beutel mit Ablassventil werden zur Versorgung von Urostomien verwendet. Ihre Besonderheit besteht darin, dass sie eine Rücklaufsperr im Inneren und ein verschließbares Ablassventil am unteren Ende des Beutels besitzen. Die Rücklaufsperr verhindert den Rücklauf des Urins zum Stoma und beugt so dem Entstehen von Infektionen der Harnwege vor. Durch das Ablassventil kann der Beutel unkompliziert entleert werden. Darüber hinaus kann mit Hilfe eines Adapters ein größerer Bein-/Bettbeutel angeschlossen werden.



Irrigation (Darmspülung)

Unter bestimmten Voraussetzungen können Kolostomieträger eine Irrigation durchführen. Es handelt sich dabei um eine sichere Art der Darmspülung, welche eine stuhlgangfreie Zeit von ca. 24-48 Stunden bieten kann. In dieser Zeit ist das Tragen von herkömmlichen Kolostomiebeuteln nicht notwendig – es können nun kleinere, unauffälligere Beutel oder Stomakappen verwendet werden.

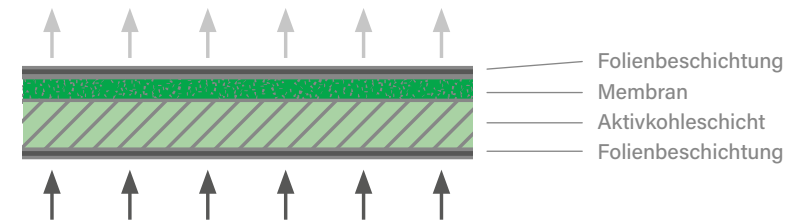
⚠ Ob und inwiefern eine Irrigation in Frage kommt, muss unbedingt mit dem Arzt abgeklärt werden.



Filter-Technologien

Kolostomiebeutel sind mit einem hocheffektiven Aktivkohlefilter ausgestattet. Ein geruchfreies und ungehindertes Entweichen der Gase wird somit gewährleistet.

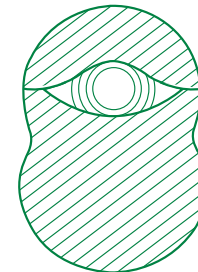
Ileostomie-Beutel sind mit der MPC-Filtertechnologie ausgerüstet. MPC steht für **M**oisture **P**rotect **C**omposition. Es handelt sich hierbei um einen Aktivkohlefilter mit einer zusätzlichen Schutzschicht, welche vor Flüssigkeitsaufnahme schützt. Die MPC-Filtertechnologie ist für die flüssigen Ausscheidungen eines Ileostomas optimal und hält dem feuchten Klima im Beutel und dem Kontakt mit Flüssigkeiten über einen längeren Zeitraum stand.



MPC Filter – Moisture Protect Composition

„Window“-Technologie

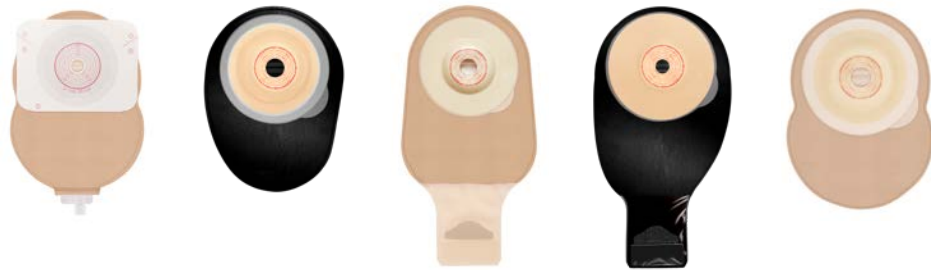
Viele Beutel auf dem Markt besitzen ein sogenanntes „Window“. Dieses wurde von der FORLIFE erfunden und ermöglicht eine einfache Positionierung der Versorgung und Beobachtung des Stomas.



Systeme

Einteiliges System

Beim einteiligen Versorgungssystem bilden Hautschutz und Beutel eine Einheit. Die Versorgung wird somit bei jedem Beutelwechsel komplett entfernt. Der einteilige Beutel wird mit dem Hautschutz am Stoma befestigt und haftet dann am Stomaumliegenden Hautbereich. Der Hautschutz bei einteiligen Systemen kann plan (flach) oder konvex (gewölbt) sein.



Zweiteiliges System

Das zweiteilige System setzt sich aus einem separaten Hautschutz – auch Basisplatte genannt – und einem separaten Beutel zusammen. So kann die Hautschutzplatte beim Wechsel des Beutels auf der Haut verbleiben. Bei der Verbindung zwischen Basisplatte und Beutel bietet FORLIFE zwei Möglichkeiten. Die Basisplatte kann plan (flach) oder konvex (gewölbt) sein.



Hautschutzmaterialien

Eine weitere Unterteilung der Stomaversorgungen besteht in der Zusammensetzung des Hautschutzmaterials.

Ganz allgemein betrachtet, bezeichnet der Hautschutz das Material, welches auf der stomaumgebenden Haut haftet und diese dabei gegen aggressive Ausscheidungen schützt.

Hierbei gibt es verschiedene Materialien mit unterschiedlichen Eigenschaften, welche die Basis des Hautschutzes bilden können. Jedes Material hat dabei dasselbe übergeordnete Ziel: Schutz der stomaumgebenden Haut.

⚠ Welcher Hautschutz für Ihre Stomaanlage und Haut am besten ist, besprechen Sie bitte mit Ihrer Stomafachkraft. Nicht jede Haut verträgt jedes Material. Bitte achten Sie auch auf Unverträglichkeiten.

Unser STOMOCUR®-Sortiment bietet insgesamt vier verschiedene Hautschutzmaterialien: Hydrokolloid/Combiflange, Alginat, Gelatinefrei und Microskin (nur für Urostomie), welche im Folgenden kurz erläutert werden.



Hydrokolloid

Combiflange

Gelatinefrei

Alginat

Microskin

UNSER STOMOCUR®-SORTIMENT

Alginat

Alginat ist ein natürlich vorkommendes, bioaktives Hydrokolloid, welches aus braunen Meeresalgen gewonnen wird. Aufgrund seiner positiven Eigenschaften in Bezug auf die Hautgesundheit wird Alginat bereits seit vielen Jahren zur Behandlung von beeinträchtigter Haut eingesetzt.



Konvex

Unsere Konvex-Produkte mit einer Höhe von 7 mm passen sich gezielt an die Konturen Ihres Körpers an und sorgen so für einen optimalen Tragekomfort.



Gelatinefrei

In unserem gelatinefrei-Sortiment verwenden wir einen hydrokolloiden Hautschutz ohne Gelatine oder andere tierische Bestandteile, welcher besonders hautfreundlich ist.



Medium Konvex

Unsere Medium Konvex-Reihe bietet eine vergleichbare Flexibilität und denselben Tragekomfort wie unsere Konvex-Reihe, ist jedoch mit 3,5 mm Konvexhöhe etwas flacher.



Hydrokolloid

Als Klassiker unter den Hautschutzmaterialien bietet unsere Hydrokolloid-Versorgung bewährte Eigenschaften – weich, flexibel und verlässlich.



Clic System

Ein vielseitiges, flexibles und unauffälliges zweiteiliges System. Alle unsere Clic Basisplatten sind am Rastring hintergreifbar – Druck auf die Bauchdecke beim Anbringen des Beutels ist somit nicht notwendig. Ein hörbares „Klick“ bestätigt die erfolgreiche Verbindung zwischen Basisplatte und Beutel.



Combiflange Hydrokolloid

Unsere Combiflange Hydrokolloid-Versorgung überzeugt mit leistungsstarken Eigenschaften und einem besonderen Extra. Zwei miteinander verbundenen Hydrokolloidschichten sorgen für eine noch bessere Haftung und mehr Sicherheit.



Urostomie

Unser umfangreiches Urostomie-Sortiment ist gut durchdacht. Mit zwei verschiedenen Auslässen können individuelle Präferenzen flexibel erfüllt werden.



Microskin

Durch die besonders dünne und flexible Hautschutzfolie schmiegt sich die Versorgung detailgenau an die Haut und bietet somit eine sichere Haftung und Flexibilität für besondere Bewegungsfreiheit.



Sonderversorgung

Unser umfassendes Sortiment an Produkten für die Sonderversorgung wurde für medizinisches Fachpersonal entwickelt und umfasst verschiedene Arten von Drainagebeuteln sowie Beutel für die pädiatrische Versorgung.



Primo

Unsere Beutel mit einem ultra-weichen, 100% blickdichten und wasserabweisenden Cover in elegantem Schwarz.

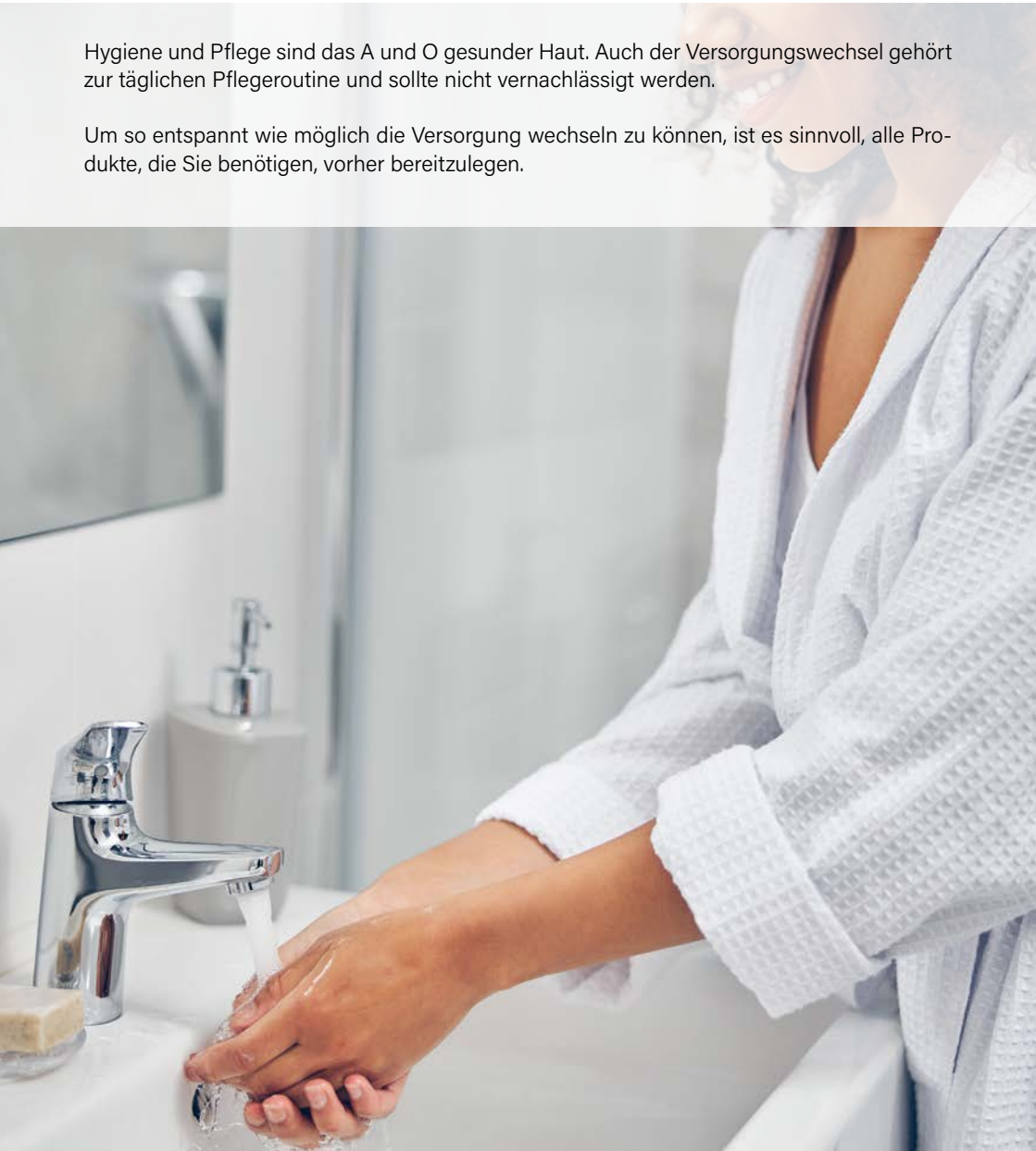


Tipps & Tricks: Ausführliche Informationen zu unseren Produkten und Sortimenten finden Sie unter www.forlife.info oder in unserem STOMOCUR® Produktkatalog.

VERSORGUNGSWECHSEL UND HAUTPFLEGE

Hygiene und Pflege sind das A und O gesunder Haut. Auch der Versorgungswechsel gehört zur täglichen Pflegeroutine und sollte nicht vernachlässigt werden.

Um so entspannt wie möglich die Versorgung wechseln zu können, ist es sinnvoll, alle Produkte, die Sie benötigen, vorher bereitzulegen.



Vorbereitung

Bestandteile

- Neue Versorgung
- 3 - 4 feuchte (mit Wasser getränkte) Tücher oder Kompressen
- 2 - 3 trockene Kompressen oder fusselfreie weiche Tücher
- Entsorgungsbeutel (Fixierung mit Wäscheklammer)
- Rasierer
- Schere, Schablone

Sonstiges Zubehör

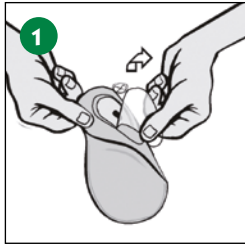
- Pflasterlöser
- Handspiegel
- Hautschutz-Lotion
- Hautschutzpaste oder Hautschutzringe

Hautpflege

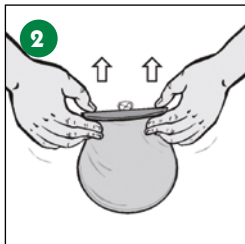
1. Entfernen Sie die alte Versorgung langsam und vorsichtig. Gegebenenfalls nutzen Sie den STOMOCUR® Pflasterentferner EmplaSectal.
2. Reinigen Sie die Haut um das Stoma mit einer feuchten Kompresse. Vermeiden Sie aggressive Reinigungsmittel und rückfettende Produkte.
3. Optional: Rasieren Sie Haare, falls vorhanden, rund um das Stoma vorsichtig mit Wasser und ohne Schaum immer vom Stoma weg – so schützen Sie Ihre Haut vor Irritationen. Verwenden Sie anschließend die STOMOCUR® Safety Pflegelotion.
4. Tupfen Sie anschließend den Bereich trocken.
5. Kontrollieren Sie den Durchmesser Ihres Stomas mithilfe einer Schablone.
6. Passen Sie die Größe des Hautschutzes Ihrem Stoma an. Die Öffnung der Hautschutzplatte sollte das Stoma dicht umschließen.



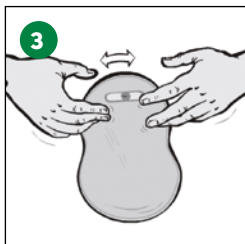
Wechsel eines einteiligen Systems



1 Entfernen Sie die Schutzfolie vom Hautschutz.

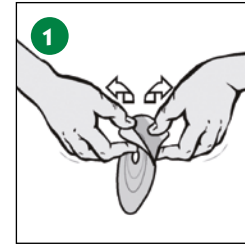


2 Legen Sie den Hautschutz unter Ihr Stoma. Kleben Sie ihn vorsichtig, beginnend von unten an Ihr Stoma auf die Haut und dann um das Stoma herum.

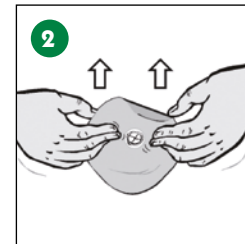


3 Fahren Sie abschließend mit den Fingern über die Rückseite der Klebefläche und drücken Sie diese vorsichtig fest.

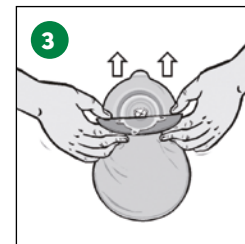
Wechsel eines zweiteiligen Systems



1 Entfernen Sie die Schutzfolie vom Hautschutz.



2 Führen Sie die untere Hälfte der Basisplatte unter Ihr Stoma und drücken Sie die gesamte Basisplatte mit den Händen um das Stoma fest.



Hintergreifen Sie mit dem Daumen den Rastring der Basisplatte und drücken Sie den Rastring – beginnend von unten – nach oben entlang ein. Ein hörbares „Klick“ bestätigt die erfolgreiche Verbindung zwischen Basisplatte und Beutel.



4 Um einen neuen Beutel anzubringen, entfernen Sie zunächst den alten Beutel von der Basisplatte. Bitte achten Sie darauf, einen leichten Gegenendruck auf die Basisplatte zu erzeugen, um diese nicht aus Versehen mit abzulösen. Reinigen Sie den Innenring von Stuhlresten. Anschließend können Sie einen neuen Beutel anbringen.

STOMAKOMPLIKATIONEN

Von Zeit zu Zeit kann es bei Stomaträgern zu mehr oder weniger problematischen Komplikationen kommen. Nicht jedes Symptom muss etwas Schlimmes bedeuten, dennoch ist es wichtig, über sämtliche Risiken, Symptome und Versorgungsmöglichkeiten Bescheid zu wissen.

⚠ Bitte beachten Sie: Bei Stomakomplikationen oder Unsicherheiten wenden Sie sich bitte immer an Ihren Arzt oder Ihre Stomapflegekraft!



Blutung

Blut am Stoma ist immer beunruhigend. Seien Sie sich jedoch bewusst, dass Stomata unglaublich viele Blutgefäße besitzen und damit stark durchblutet sind. Bei der Reinigung des Stomas ist eine leichte, oberflächliche Blutung daher nichts Ungewöhnliches. Sollten Sie bemerken, dass die Blutung direkt aus dem Stoma resultiert, ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen.

Einziehung des Stomas (Retraktion)

Bei der Retraktion zieht sich das Stoma unter Hautniveau zurück. Ausscheidungen gelangen somit leicht mit der Haut in Berührung und verursachen oftmals Hautreizungen bis hin zu starken Entzündungen.

💡 Tipps & Tricks: Mit einem konvexen Versorgungssystem (gewölbte Hautschutzplatte) kann die Versorgung individuell angepasst werden. Zusätzlich werden oft Hautschutzpasten und Stomagürtel zur Abdichtung verwendet.

Verengung des Stomas (Stenose)

Eine Stenose beschreibt eine Verengung des Stomas bis hin zum Verschluss. Eine massive Verengung der Stomaöffnung kann zu Bauchkrämpfen und Entleerungsstörungen führen. Sie ist zumeist eine Folge der Bildung von Narben nach langwierigen Entzündungen. Vorbeugen lässt sich eine Stenose leider nicht. Es ist also ratsam, sich bei Beschwerden direkt ärztlich vorzustellen.

Darmvorfall (Prolaps)

Bei einem Prolaps stülpt sich der Darm durch das Stoma über die Bauchdecke nach außen. Ursachen für einen Prolaps können eine unzureichende Fixierung des Darms oder eine starke Gewichtszunahme sein. Ein Prolaps stellt zwar oftmals in der Funktionalität des Stomas kein Problem dar, es kann jedoch sein, dass dadurch die Stomaversorgung nicht mehr optimal sitzt und angepasst werden muss.

💡 Tipps & Tricks: „Behandelt“ wird ein Prolaps im engeren Sinne nicht. Zur zusätzlichen Sicherung der Stomaversorgung und um einem weiteren Hervortreten des Stomas vorzubeugen, kann eine Bandage über der Versorgung getragen werden. Ist der Prolaps besonders groß, so muss er jedoch operiert werden. Dies ist in der Regel ein recht unkomplizierter Eingriff und kein Grund zur Sorge.

Bauchdeckenbruch (Hernie)

Ein Bauchdeckenbruch (medizinisch: Hernie) ist eine Ausstülpung des Bauchfells durch eine Lücke in der Bauchwand. Während der Operation zur Anlage eines Stomas werden Haut-, Bindegewebs- und Muskelschichten durchtrennt. Damit ist nach der Operation die stützende Funktion der Bauchdecke beeinträchtigt und auch die Bauchmuskeln sind deutlich geschwächt. Ist das Gewebe und die Narbe des Stomas noch nicht ganz verheilt, so können starke körperliche Belastungen zu einer Vorwölbung von Darmschlingen führen, welche sich durch die schwachen Gewebsschichten durchdrücken und eine Hernie bilden.

 *Tipps & Tricks: Vermeiden Sie schwere körperliche Belastungen. Leichte Dehnübungen und Spaziergänge sind vollkommen in Ordnung. Achten Sie auf Ihr Gewicht und tragen Sie – sofern empfohlen – stützende Bekleidung.*

Allergische Reaktionen und Hautirritationen

Besonders am Anfang kommt es häufig zu Rötungen und Irritationen der stomaumgebenden Haut, da sich die Haut erst einmal an den Hautschutz gewöhnen muss. Mit einer gut sitzenden Versorgung sollten Hautirritationen darüber hinaus nicht vorkommen, können jedoch nicht vollkommen ausgeschlossen werden. Diese können dabei unterschiedlichste Ursachen haben.


Allergie

Eine allergische Reaktion der Haut gegenüber Inhaltsstoffen der Stomaversorgung sind auf deren Kontaktfläche begrenzt.

 *Tipps & Tricks: Sollten Sie Rötungen, Bläschen oder Juckreiz auf der Haut bemerken, kann die Verwendung von anderen Versorgungsprodukten Abhilfe schaffen.*


Schlechtsitzende Stomaversorgung

Hautirritationen können ebenso durch eine nicht optimal passende Versorgung ausgelöst werden. Eine zu große Öffnung der Basisplatte kann zu Leckagen führen. Dabei können Ausscheidungen die Hautschutzplatte unterwandern und die Haut stark reizen.

 *Tipps & Tricks: Stellen Sie sicher, dass die Öffnung der Hautschutzplatte die richtige Größe hat und die Versorgung ausreichend abdichtet. Manchmal empfiehlt sich der zusätzliche Einsatz von Hautschutzpasten oder Hautschutzringen.*


Verwendung von falschen Pflegeprodukten

Bitte beachten Sie, dass nicht alle Pflegeprodukte für die Haut, auch für die Haut um Ihr Stoma herum geeignet sind. Besonders Produkte mit chemischen Inhaltsstoffen reizen die sensible Haut um das Stoma. Ebenso ist davon abzuraten, ölhaltige Pflegeprodukte zu verwenden, da diese die Haftkraft der Versorgung deutlich beeinträchtigen und zu Leckagen führen können.

 *Tipps & Tricks: Vermeiden Sie sämtlichen Kontakt zu Produkten mit aggressiven Inhaltsstoffen wie beispielsweise parfümierte Seifen, Waschmittel, Deos oder bleichmittelhaltige Reinigungstücher. Verwenden Sie für die Reinigung und Pflege Ihres Stomas und der umliegenden Haut stattdessen warmes Wasser und Produkte, welche ausdrücklich für die Verwendung an einem Stoma gekennzeichnet sind.*


Haarbalgentzündungen (Follikulitis)

Eine Follikulitis beschreibt eine Entzündung der Haarfollikel. Diese kann mit Eiter einhergehen und macht sich in der Regel durch schmerzende Pusteln, Pickel, Rötungen, Schwellungen oder auch knotige Veränderungen auf der Haut bemerkbar. Haarbalgentzündungen können auftreten, wenn Haare in der Stomaumgebung nicht regelmäßig oder unsachgemäß entfernt werden.

 *Tipps & Tricks: Rasieren Sie sich regelmäßig und vor allem sorgfältig und achten Sie auf Hygiene (bei Rasur, Versorgungswechsel, etc.). Kühlen Sie betroffene Hautstellen.*

Pilzinfektionen (Mykose)

Bei einer Mykose entwickeln sich weißlich-gelbe Beläge auf der Schleimhaut und/oder einzelne, kleine rote Papeln und Pusteln auf der Haut. Diese Veränderungen gehen oftmals mit Juckreiz, Brennen oder Schmerzen unter der Hautschutzplatte einher. Ursachen können unter anderem Feuchtigkeit unter der Versorgung, ein zerstörter Säureschutzmantel der Haut, eine zu lange Tragedauer oder mangelnde Stomahygiene sein.

 *Tipps & Tricks: Wenn Verdacht auf eine Pilzinfektion besteht, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Dieser wird einen Abstrich zur Bestimmung machen. Die betroffene Haut wird anschließend mit einer antimykotischen Suspension auf wässriger Basis behandelt. Bitte achten Sie fortlaufend auf eine sorgfältige Stomahygiene und eine optimal passende Versorgung.*

LEBEN MIT STOMA



Ernährung

Essen ist ein großer Bestandteil unseres Lebens und sorgt nicht nur fürs Überleben, sondern wirkt sich ebenfalls auf unsere Stimmung aus. Ein Stoma sollte Ihre Freude am Essen jedoch nicht beeinträchtigen oder Ihnen Angst davor bereiten.

Die meisten Menschen werden nach ihrer Operation von ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Stomapflegerin bei diesem Thema unterstützt, jedoch ist die Verträglichkeit von Lebensmitteln von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Oft kehren Patienten recht schnell nach der Operation zu ihrer normalen Ernährung zurück, denn was man vor der Stoma-Operation vertragen hat, verträgt man zumeist auch danach.

Die wichtigsten Maßnahmen für Stomaträger sind die Vermeidung von Verstopfungen und Lebensmitteln, die unangenehme Gerüche, Blähungen oder übermäßigen Stuhlgang verursachen. Das bedeutet allerdings auf keinen Fall, dass Sie auf Ihre Lieblings Speisen verzichten müssen – Erlaubt ist alles, was schmeckt und für Sie gut verträglich ist!

Allgemeine Empfehlungen

1. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung: Bevorzugen Sie leicht verdauliche Lebensmittel.
2. Trinken Sie ausreichend: Ca. 2 bis 2,5 l/Tag
3. Achten Sie auf eine fettarme und schonende Zubereitung Ihrer Speisen.
4. Lassen Sie sich beim Essen und Trinken genug Zeit: Kauen Sie gut und trinken Sie in kleinen Schlucken.
5. Essen Sie zu festen Zeiten, mehrmals am Tag: Ca. 5 bis 6 Mahlzeiten.
6. Bewegen Sie sich regelmäßig.
7. Achten Sie auf ein stabiles Körpergewicht. Starke Schwankungen des Gewichts können die Position Ihres Stomas verändern und ggf. zu Leckagen führen.

Blähende Nahrungsmittel

- Frisches Brot
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen)
- Kohl, Lauch, Knoblauch, Zwiebeln
- Kohlensäure-, koffein- und alkoholhaltige Getränke
- Rohkost
- Milch

Blähungshemmende Nahrungsmittel

- Preiselbeeren
- Joghurt, Buttermilch
- Kümmel, Fenchel, Anis

Stopfende Nahrungsmittel

- Geriebener Apfel, Bananen
- Getrocknete Heidelbeeren, Rosinen
- Gekochte Möhren
- Reis, Kartoffeln, Haferflocken
- Weißmehlprodukte
- Schwarzer Tee
- Dunkle Schokolade, reines Kakaopulver
- Quark

Abführende Nahrungsmittel

- Zucker & Zuckeraustauschstoffe (z. B. Süßungsmittel)
- Frisches Obst, Trockenfrüchte
- Rohkost
- Kohl, Zwiebeln
- Scharfe Gewürze
- Fettreiche Speisen
- Unverdünnte Säfte
- Nikotin, Koffein, alkoholische Getränke
- Milchprodukte

Hautreizende Nahrungsmittel

- Scharfe Gewürze
- Zitrusfrüchte
- Essig, eingelegtes Gemüse
- Fruchtsäfte

Geruchsbildende Nahrungsmittel

- Kohl
- Bohnen, Erbsen, Linsen
- Zwiebel, Lauch, Knoblauch
- Spargel
- Pilze
- Eier
- Fisch & Fleisch

Geruchshemmende Lebensmittel

- Preiselbeer-, Heidelbeer- & Tomatensaft
- Grüner Salat
- Spinat
- Petersilie
- Joghurt, Quark, Buttermilch

Färbende Nahrungsmittel


- Spargel
- Rote Beete
- Erdbeeren
- Lebensmittelfarben
- Lakritze
- Tomatensoße
- Eisenhaltige Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsmittel, welche Stoma-Blockaden begünstigen

- Rohkost (Obst & Gemüse)
- Trockenfrüchte
- Nüsse & Samen
- Faserhaltige Lebensmittel (Ananas, Rhabarber, Spargel, Pilze, Weißkohl, zähes Fleisch, ...)
- Popcorn

Nahrungsmittel, welche Stoma-Blockaden vermeiden/lösen

- Koffeinhaltige Getränke
- Gekochtes/gegartes Obst & Gemüse
- Wasser
- Milde Säfte
- Leichte Abführmittel

 **Tipps & Tricks:** Um Unverträglichkeiten zu testen, können Sie ein Ernährungstagebuch (siehe S. 38-39) führen und dieses anschließend mit Ihrer Stomapflegekraft besprechen. Sollten Sie Unsicherheiten oder Probleme bezüglich Ihrer Ernährung haben, sprechen Sie bitte mit Ihrer Stomapflegekraft oder Ihrem Arzt.

Baden und Duschen

Duschen und Baden gehören für viele Menschen zur täglichen Wohlfühlroutine – und das sollte auch mit einem Stoma nicht anders sein. Falls Sie unsicher sind, ob Wasser Ihrem Stoma schaden könnte: Keine Sorge! Normale Wassereinwirkung – etwa beim Duschen oder Baden – ist völlig unbedenklich für Ihr Stoma und Ihre Versorgung.

Mit oder ohne Beutel?

Das ist eine Frage, mit der sie sich früher oder später auseinandersetzen müssen. Grundsätzlich ist die Beantwortung eine Sache persönlicher Vorlieben. Ob mit oder ohne – beides funktioniert wunderbar.



Arbeitsleben

Ob Schule, Studium, Ausbildung oder bereits im Berufsleben - Ganz egal in welcher Phase Ihrer Karriere, ein Stoma sollte Sie weder privat noch beruflich definieren.

Nach vollständiger Genesung, ca. 12 Wochen nach der Operation, können Sie wieder an Ihrem Berufsleben teilnehmen. Ob Sie Ihren Beruf im vollen oder eingeschränkten Umfang aufnehmen können, ist abhängig von Ihrer Tätigkeit. Sprechen Sie darüber in erster Linie mit Ihrem Arzt und diskutieren Sie mögliche Alternativen.

Voraussetzung für die Wiederaufnahme Ihrer Arbeit ist natürlich, dass Sie mit der Stomaver-sorgung und den notwendigen Selbsthilfemaßnahmen vertraut sind und am Arbeitsplatz die Möglichkeit besteht, sich im Notfall versorgen zu können. Schweres Heben sollte in jedem Fall vermieden werden.

Wichtig ist, dass Sie sich nicht unter Druck setzen, sollte nicht alles auf Anhieb funktionieren. Oftmals hilft es, neue Routinen für sich auszuprobieren, die Ihr Leben mit Stoma einfacher gestalten – so, dass Sie sich wohlfühlen.

Tipps & Tricks:

- *Informieren Sie Ihren Arbeitgeber so früh wie möglich, denn Transparenz schafft Verständnis.*
- *Beginnen Sie, sofern möglich, mit einer geringen Stundenzahl und erhöhen Sie diese allmählich: So haben Sie und Ihr Arbeitgeber die Möglichkeit, sich an die neue Situation zu gewöhnen.*
- *Packen Sie sich eine kleine Tasche mit sämtlichen Utensilien, welche für den Versorgungswechsel notwendig sind.*
- *Probieren Sie Kleidung, Essen oder Routinen vor dem Wiedereintritt in den Arbeitsalltag vorher aus: So sind Sie optimal vorbereitet und können sich auf Ihre Arbeit konzentrieren.*

Letztendlich ist es allein Ihre Entscheidung, ob Sie Arbeitskollegen oder generell Andere über Ihre neue Situation aufklären. Seien Sie sich jedoch bewusst, dass ein Leben mit Stoma nicht weniger lebens- und liebenswürdig ist als ohne.

Partnerschaft

Auch wenn ein Stoma oftmals Unsicherheiten mit dem eigenen Körper triggern, ist es keineswegs ein Hindernis für die Partnerschaft, Liebe, Intimität oder den Kinderwunsch.

Tipps & Tricks:


- *Lassen Sie sich und Ihrem Partner genügend Zeit, um sich an die neue Situation zu gewöhnen.*
- *Selbstakzeptanz ist das A und O für ein zufriedenes Leben: Menschen haben Falten, unreine Haut, Speckröllchen oder eben ein Stoma. Nichts davon macht Sie weniger liebenswert.*

Sollten Sie Fragen bezüglich Sexualität, Verhütung oder Schwangerschaft haben, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

Freizeit

Sport

Sport ist wichtig und hält gesund. Auch für Stomaträger ist Sport eine wichtige Komponente für das Wohlbefinden und sollte keineswegs vernachlässigt oder gar ignoriert werden.

 **Achtung:** Von sportlichen Betätigungen direkt nach der Stomaoperation wird dringend abgeraten. Ihr Körper braucht ausreichend Zeit, um sich vollständig zu erholen!

Tipps & Tricks:


- *Verwenden Sie beim Sport eine Stomabandage oder ähnliche stützende Kleidungsstücke: So stellen Sie sicher, dass Ihre Stomaversorgung an Ort und Stelle bleibt und vermindern das Risiko von Hernien.*
- *Fangen Sie langsam an: Ihr Körper muss sich in seiner neuen Situation an die Belastung gewöhnen.*
- *Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.*


Reisen

Es gibt keinen Grund, der dagegen spricht, als Stomaträger die Welt zu bereisen. Egal, ob mit dem Flugzeug, der Bahn, dem Auto oder mit dem Schiff - wichtig ist eine sorgfältige Vorbereitung.

Tipps & Tricks:

- *Nehmen Sie mehr Versorgungsmaterial mit, als Sie normalerweise benötigen: So sind Sie immer auf der sicheren Seite.*
- *Packen Sie sich eine kleine Tasche mit sämtlichen Materialien, die Sie für einen Versorgungswechsel brauchen in Ihr Handgepäck.*
- *Als Kolostomieträger ist es sinnvoll ein paar Ausstreifbeutel für eventuelle Unverträglichkeiten mitzunehmen.*
- *Vereisen Sie in warme Gebiete, schwitzen Sie für gewöhnlich etwas mehr, was die Haftkraft der Versorgung beeinträchtigen kann. Achten Sie daher immer darauf, dass Sie im Bereich Ihres Stomas vollkommen trocken sind.*
- *Sind Sie ausschließlich in Europa unterwegs, ist es sinnvoll, sich einen Euro-WC-Schlüssel* zuzulegen. Dieser gibt Ihnen die Möglichkeit, behindertengerechte Toiletten aufzusuchen, welche normalerweise abgeschlossen sind.*
- *Sollten Sie ins Ausland reisen wollen, stellen Sie bitte vorher sicher, dass Sie Ihre Reisekrankenversicherung im Notfall versorgt.*

 **Achtung:** Auf Flugreisen dürfen Scheren in der Regel im Handgepäck nicht mitgeführt werden! Packen Sie sich für den Flug also am besten vorgeschchnittene Basisplatten/Beutel ein.

 **Wichtig:** Nicht nur bei Auslandsreisen sind Zoll- und Sicherheitskontrollen möglich. Dabei kann das internationale „Travel Certificate“ sehr nützlich sein. Sie finden dieses Zertifikat in Ihrem FORLIFE-Stomapass oder können es im Internet zum Ausdruck abrufen: www.stoma-welt.de/pdf/travel_certificate.pdf. Vor Reiseantritt muss dieses nur vom behandelnden Arzt mit Unterschrift und Stempel bestätigt werden. So können Sie sich Unannehmlichkeiten ersparen.

*Weitere Informationen zum Euro-WC-Schlüssel: Voraussetzung, um einen Schlüssel zu erhalten, ist ein Schwerbehindertenausweis (mit Merkzeichen: aG, B, H, BL, oder TBl unabhängig vom Grad der Behinderung (GdB), G und Grad der Behinderung (GdB) 70 aufwärts).

Selbsthilfeorganisationen

Ein Stoma bringt viele Veränderungen mit sich – körperlich, emotional und im Alltag. In dieser neuen Lebenssituation kann der Austausch mit anderen Betroffenen sehr hilfreich sein. Selbsthilfegruppen bieten Raum für persönliche Gespräche, gegenseitige Unterstützung und wertvolle Alltagstipps aus erster Hand.

Deutsche ILCO e.V.

Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn
Telefon 0228 – 338894-50
Telefax 0228 – 338894-75
E-Mail info@ilco.de
Web www.ilco.de

FgSKW e.V.

(Fachgesellschaft Stoma, Kontinenz und Wunde)
Nikolaus-Groß-Weg 6
Postfach 1351
59371 Selm
Telefon 02592 – 97314-1
Telefax 02592 – 97314-2
E-Mail info@fgskw.org
Web www.fgskw.org

Selbsthilfe für Stomaträger

www.stoma-welt.de
www.beutelnetzwerk.com

GLOSSAR

A

Aktivkohlefilter: Bezeichnet einen Filter mit Aktivkohlebestandteilen, welcher Darmgase neutralisiert und ein Aufblähen des Beutels verhindert.

Ausstreifbeutel: Hierbei handelt es sich um Ileostomiebeutel mit einer Öffnung unten für die Entleerung.

B

Basisplatte: Die Basisplatte bezeichnet bei einem zweiteiligen System den Hautschutz mit einem integrierten Rastring zur Befestigung des Beutels. Sie haftet an der stomaumgebenden Haut und schützt diese vor aggressiven Ausscheidungen.

C

Clic System: Bezeichnet das Verbindungssystem zwischen Basisplatte und Stomabeutel. Basisplatte und Stomabeutel sind hierbei voneinander getrennt und lassen sich mittels Clic System – ähnlich wie bei einer Brotbüchse – sicher verbinden.

Combiflange: Als Combiflange bezeichnen wir unseren speziellen Hautschutz, welcher aus zwei Schichten Hydrokolloid besteht. Die innere Schicht ist dicker, die äußere dünner, so passt sich der Hautschutz optimal der Hautoberfläche an.

D

Doppelläufiges Stoma: Bei einem doppelläufigen Stoma werden zwei Verbindungen zwischen Darm und Bauchdecke angelegt. Es entstehen also zwei Öffnungen, eine für die aktive Entleerung, die andere Öffnung zur Entlastung des stillgelegtes Darmabschnittes.

Darmverschluss: Hierbei handelt es sich um eine Passagestörung des Darms. Einfach gesagt: Verstopfung.

E

Enzyme: Komplexe Moleküle, die die Stoffwechselprozesse im Körper beschleunigen.

Endständiges Stoma: Bei einem endständigen Stoma wird der von der Magenseite kommende Darmabschnitt durch die Bauchwand nach außen geführt, wo er das Darmende bildet. Es gibt somit nur eine Darmöffnung auf der Bauchdecke.

F

Fistel: Ist eine unnatürliche Verbindung zwischen einem Hohlorgan oder Organ und der Hautoberfläche. Diese Verbindung entsteht bspw. durch Verletzungen, Entzündungen oder Erkrankungen.

Folikulitis: Bezeichnet die Entzündung der Haarfollikel. Ein Haarfollikel ist die Struktur, welche das Haar in der Haut verankert und umgibt.

G

Geschlossener Beutel: Als geschlossen bezeichnet man einen nicht entleerbaren Beutel. Dieser muss nach Erreichen des maximalen Füllvolumens gewechselt werden.

H

Hautschutzmaterial: Material, das die stomaumgebende Haut gegen aggressive Ausscheidung schützt und für die Haftung des Stomabeutels sorgt.

Hernie: Bei einer Hernie, auf deutsch Bruch, handelt es sich um eine Vorstülpung des Darmes durch eine Lücke in der Bauchwand. Dabei entsteht eine oftmals deutliche Wölbung unterhalb der Hautoberfläche.

Hautniveau: Sprechen wir von „auf dem Hautniveau“ so ist gemeint, dass das Stoma bündig zur Haut liegt. „Unter Hautniveau“ bedeutet, dass das Stoma nach innen eingezogen ist. Bei einem Stoma „über dem Hautniveau“ spricht man, wenn dieses weiter aus der Haut rausragt.

I

Irrigation: Die Irrigation ist eine Art Darmspülung, mit deren Hilfe Kolostoma-Träger*innen eine gezielte Darmentleerung vornehmen können.

Ileostomie: Ausleitung des Dünndarms durch die Bauchdecke (Dünndarmstoma).

K

Kolostomie: Ausleitung des Dickdarms über die Bauchdecke (Dickdarmstoma).

Konvexität: Konvexität bezeichnet die Wölbung des Hautschutzes nach außen, also praktisch wie eine Kuppel. Diese übt gezielt Druck auf das Stoma aus, damit es weiter in den Beutel hineinragt.

Konvexhöhe: Bezeichnet die Ausprägung, wie hoch die Wölbung einer Basisplatte ist.

L

Leckage (Undichtigkeit): Die Haut um das Stoma herum ist aufgrund von Unebenheiten oder Falten möglicherweise nicht glatt. Dies variiert von Mensch zu Mensch. Solche Hautunebenheiten können dazu führen, dass der Stomabeutel nicht fest an der Haut anliegt und undicht ist.

M

MPC-Filter: Hocheffektiver „Moisture Protect Composition“ Filter mit zusätzlichem Schutz gegen Flüssigkeitsaufnahme.

Mykose: Bezeichnet durch Pilze hervorgerufene Infektionskrankheiten.

P

Plane Versorgung: Beschreibt eine Stomaversorgung mit einem flachen Hautschutz.

Prolaps: Bezeichnet einen Darmvorfall, also ein unnatürliches Rausrutschen des Darms.

Für Dich. Für Mich. Fürs Leben.

Empowering yourself.

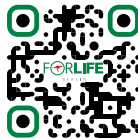
Wir helfen Menschen, selbstbestimmt und sorgenfrei am Leben teilzunehmen.

For Life

Produktions- und Vertriebsgesellschaft
für Heil- und Hilfsmittel mbH
Am Studio 16
12489 Berlin, Deutschland

Service-Hotline: 0800-78 666 287
(gebührenfrei)

mail@forlife.info
www.forlife.info



FORLIFE
BERLIN