



### Deutschland

**Hollister Incorporated**  
Niederlassung Deutschland  
Münchner Straße 16  
D-85774 Unterföhring

**Beratung für Betroffene:**  
Telefon: 0 800/4 65 54 78 – gebührenfrei

**Bestellung:**  
Telefon: 0 89/99 28 86-122  
Telefax: 0 800/4 65 54 32 – gebührenfrei  
Mo.–Do.: 8.00–17.00 Uhr, Fr.: 8.00–14.00 Uhr  
E-Mail: [hollister.deutschland@hollister.com](mailto:hollister.deutschland@hollister.com)

[www.hollister.de](http://www.hollister.de)

### Österreich

**Hollister GmbH**  
Heinrich Collin-Str. 1  
A-1140 Wien

**Beratung:**  
Telefon: 01/8 77 08 00-0  
Telefax: 01/8 77 08 00-22

**Bestellung:**  
Telefon: 01/8 77 08 00-0  
Telefax: 01/8 77 08 00-22  
Mo.–Do.: 8.00–16.00 Uhr, Fr.: 8.00–14.00 Uhr  
E-Mail: [hollister.oesterreich@hollister.com](mailto:hollister.oesterreich@hollister.com)

### Schweiz

**Hollister**  
Zürcherstrasse 20  
CH-8952 Schlieren

**Beratung:**  
Telefon: 0 800/55 38 39 – gebührenfrei

**Bestellung:**  
Telefon: 01/7 30 45-05  
Telefax: 01/7 30 54-44  
Mo.–Fr.: 8.00–12.00 Uhr, 13.00–17.00 Uhr  
E-Mail: [info@hollister.ch](mailto:info@hollister.ch)

# Aktiv leben mit dem Urinstoma

Patienteninformation



## **Vorwort**

### **Antwort auf Ihre Fragen**

Wie funktioniert die Harnausscheidung? .....	06
Was ist ein Stoma? .....	11
Wann ist ein Stoma nötig? .....	11
Welche Ursachen können zur Urostomie und instrumentellen Harnableitung führen? .....	12
Welche Harnableitungen und Urostomien gibt es? .....	14

### **Der Versorgungswechsel**

Wer versorgt das Stoma? .....	20
Worauf sollten Sie bei der Versorgung der Urostomie achten? .....	21
Was sollten Sie über die nötigen Hilfsmittel wissen? .....	25
Schritt für Schritt .....	32
Versorgungsmaterialien zurechtlegen .....	34
Durchführung des Versorgungswechsels .....	36
Die Entsorgung der gebrauchten Utensilien .....	39
Wer versorgt die instrumentelle Harnableitung? .....	40

### **Auftretende Probleme bewältigen**.....46

### **Tipps auf einen Blick**.....62

## **Stomaversorgung bei Kindern**.....68

### **Mit dem Stoma leben**

Wichtige Hinweise zur Ernährung .....	71
Positives Denken .....	73
Berufliche Aktivität .....	74
Familie und Schwangerschaft .....	78
Freizeit und Sport .....	82
Geselligkeit und Reisen .....	84
Soziale Absicherung .....	86
Die Kur – ein wichtiger Schritt zur Genesung .....	89
Leistungen der Krankenkasse .....	89
Nachsorge .....	90
Hilfreiche Adressen .....	91

## **Sehr verehrte Patientin, sehr verehrter Patient,**

eine Stomaoperation stellt nicht nur einen aus medizinischer Sicht notwendigen Eingriff in Ihren Körper dar. Sie markiert zugleich einen Einschnitt in Ihr Leben.

Zweifellos wird die Umstellung auf das Leben mit einem Stoma für Sie seelische und körperliche Belastungen mit sich bringen.

Sie sollten dabei aber nicht vergessen, dass die Anlage eines künstlichen Ausgangs wesentlich dazu beitragen wird, Ursachen und Folgen Ihrer Erkrankung zu beseitigen. Schon bald werden Sie sich wieder gesund fühlen und aktiv am Leben teilnehmen können. Gleichwohl sind Sie – ähnlich wie viele andere Stoma-träger – mit einer neuen Lebenssituation konfrontiert. Daraus erwachsen nicht selten Ängste hinsichtlich des familiären, gesellschaftlichen und beruflichen Umfelds.

Allein in der Bundesrepublik Deutschland leben heute ca. 100.000 Menschen mit einem Stoma.

Die Tatsache, dass eine so große Zahl von Stoma-patienten ihr Leben meistern, mag für Sie im Augenblick keinen Trost darstellen.

Viele andere Patienten haben bereits Erfahrungen gesammelt, die für Sie jedoch von großem Nutzen sein können, um Ihre Selbstständigkeit und Selbstsicherheit zu festigen. Der vorliegende Ratgeber berücksichtigt Anregungen und Tipps aus Pflege- und Patientenkreisen. Wir möchten Ihnen jedoch nicht nur Antworten auf Ihre Fragen geben. Vielmehr soll Sie diese Broschüre dabei unterstützen, diesen neuen Lebensabschnitt positiv anzugehen.

*Mit den besten Wünschen für Ihre Genesung und  
Gesundheit*



## Wie funktioniert die Harnausscheidung?

Das Verständnis von Aufgaben und Zielsetzung der Versorgung von Urinstomien (operativ geschaffene Harnableitungen) und harnableitenden Systemen (z. B. Katheter) erfordert gewisse Grundkenntnisse.

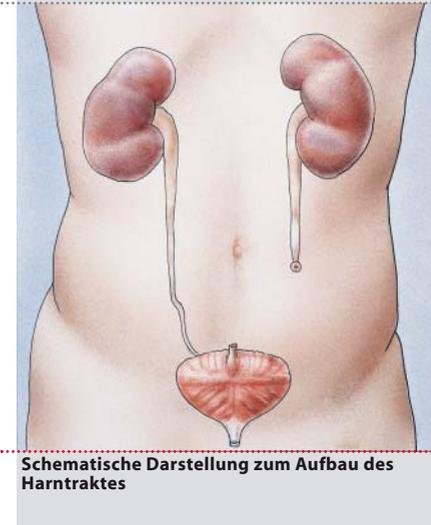
Es erscheint sinnvoll, vorab auf die Anatomie und die Funktion des Harnableitungssystems einzugehen.

### Die Harnausscheidung

Die Harnableitung erfolgt über die beiden Nieren, die beiden Nierenbecken mit ihren Kelchen, die Harnleiter, die Blase und die Harnröhre.

Die Nieren liegen – in eine Fettkapsel eingebettet – in der Nähe der Wirbelsäule. Sie dienen in erster Linie als Filter für das Blut.

Die bohnenförmigen Nieren bilden den Harn und tragen somit zur Ausscheidung von Stoffwechsellacken und körperfremden Stoffen aus dem zirkulierenden Blut bei. Darüber hinaus sind sie wesentlich an der Aufrechterhaltung des lebenswichtigen Säure-Basen-Gleichgewichts und an der Regulierung des Salz-Wasser-Haushaltes des Körpers beteiligt.



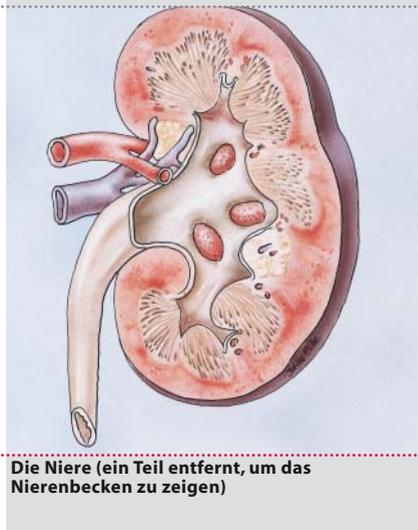
Schematische Darstellung zum Aufbau des Harntraktes

Die **Harnbereitung** beginnt in den Nierenkörperchen, winzigen Blutgefäßknäueln (Glomeruli), in denen das Blut filtriert wird. Dabei entsteht der sogenannte Primärharn, der mit Ausnahme von Eiweiß und Blutkörperchen die gleiche Zusammensetzung wie das Blut aufweist.

Dieser durchfließt anschließend ein dichtes System von Kanälchen, in dem ein großer Teil der für den Körper wichtigen Nährstoffe wieder aus dem **Primärharn** aufgenommen wird.

# Antworten auf Ihre Fragen

Der dadurch konzentrierte Urin fließt über das Nierenbecken in die Harnleiter ab. Der Urin besteht überwiegend aus Wasser, Salzen und sogenannten harnpflichtigen Substanzen (Endprodukt des Stoffwechsels), die aus dem Körper ausgeschieden werden müssen.



Insgesamt werden pro Tag ca. 180 l Flüssigkeit (Primärharn) in den Nieren gefiltert, ausgeschieden werden jedoch nur 1 - 2 l Harn. Dieser Wert ist abhängig von der Flüssigkeitsaufnahme, der Schweißabsonderung und anderen Faktoren, wie z. B. Fieber.

Die Harnleiter sind ca. 30 cm lang, bestehen aus drei Wandschichten (innere Schleimhaut, glatte Muskulatur, äußere Bindegewebsschicht) und münden im hin-

teren Bereich der Blase ein. Sie leiten den gefilterten Harn unter Wellenbewegungen der Muskulatur (Peristaltik) in die Blase.



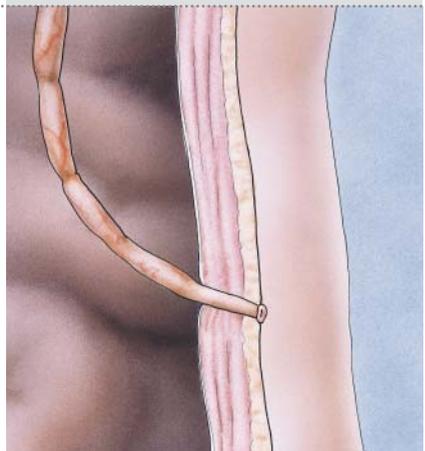
Die wellenförmigen Bewegungen der Harnleiter und ein Ventilmechanismus mit Schleimhautlappen an der Einmündung in die Blase (Ostienschutz) verhindern den Rückfluss des Harns in die Harnleiter bzw. in die Nieren.

# Antworten auf Ihre Fragen

Die Harnblase dient als Reservoir (Auffangbehälter). Die Schließmuskeln können willkürlich und unwillkürlich durch ein kompliziertes Nervenzusammenspiel betätigt werden.

Die Aufnahmekapazität dieses Hohlorgans wird durch die unterschiedlichen Wandschichten, wie die innere Schleimhaut und Bindegewebsschichten, welche gefaltet sind, und Muskelschichten gebildet. Zunehmende Drucksteigerung und Erhöhung der Wandspannung der Harnblase werden als Harndrang verspürt (bereits ab 200 – 500 ml).

Der Harndrang wird durch die Harnentleerung, die Miktion, aufgehoben. Die Entleerung nach außen findet über die Harnröhre statt. Sie ist beim Mann ca. 25 cm lang, bei der Frau ca. 5 cm.



Ureterhautfistel

## Was ist ein Stoma?

Mit dem aus dem Griechischen stammenden Begriff „Stoma“ werden operativ geschaffene Körperöffnungen bezeichnet, z. B. die operativ angelegte Harnableitung (Urostomie).

Um den Ausgang für die künstliche Körperöffnung zu schaffen, wird ein gesunder Teil eines Harnleiters durch die Bauchdecke nach außen geleitet und dort mit der Bauchhaut vernäht. Das Stoma enthält weder Nerven noch willkürliche steuerbare Muskeln.

Die nachfolgenden Organe werden dem Erkrankungsmaß entsprechend operiert.

Die Aufgabe eines Stomas besteht in erster Linie darin, die durch die Operation verlorengegangenen Körperfunktionen nach Möglichkeit zu ersetzen bzw. den Funktionsverlust auszugleichen.

## Wann ist ein Stoma nötig?

Eine Stomaanlage oder instrumentelle Harnableitung ist erforderlich, wenn die ableitenden Harnwege geschädigt sind und teilweise oder dauerhaft stillgelegt bzw. entfernt werden müssen.

# Antworten auf Ihre Fragen

---

Die Vor- und Nachteile einer bevorstehenden Stomaoperation wird Ihr Arzt sorgfältig mit Ihnen abwägen. In vielen Fällen lässt die vorliegende Erkrankung bzw. Funktionsstörung keine andere Wahl zu.

Zwar ist die Anlage eines Stomas mit gewissen Abstrichen gegenüber der gewohnten Lebensweise verbunden. Bedenken Sie, wie schon eingangs erwähnt: Eine Stomaanlage oder eine instrumentelle Harnableitung wird wesentlich dazu beitragen, Ursachen und Folgen Ihrer Erkrankung zu beseitigen. Zugleich bietet das Stoma aber die Möglichkeit einer zuverlässigen, individuellen Versorgung.

Gerade in diesem Zusammenhang sollte nochmals darauf verwiesen werden, dass Sie durch Interesse und schnelles Erlernen der Handgriffe wesentlich zur Genesung beitragen und Ihre gewohnte Lebensweise wieder aufnehmen können.

## **Welche Ursachen können zur Urostomie und instrumentellen Harnableitung führen?**

Die häufigste Ursache für das Anlegen eines Urostomas sind Blasentumore bzw. große Tumore in Nachbarorganen, wie z. B. der Gebärmutter oder des Mastdarms. Auch Fehlbildungen, entzündliche oder degenerative Erkrankungen am Harnsystem oder an der zugehörigen Nervenversorgung sowie Verletzungsfolgen können eine Urostomie nötig machen.

Nach Strahlenbehandlungen im Beckenbereich aufgrund bösartiger Geschwülste können Schäden an der Blase und am Blasenschließmuskel oder auch Blasenscheidenfisteln (sog. radiogene Fisteln) resultieren.

**Zu den Ursachen**, die die Anlage einer instrumentellen Harnableitung erfordern, zählt der durch ein Abflusshindernis (z. B. Steinbildung) bedingte Urinstau in der Niere.

**Sichtbare instrumentelle Harnableitungen** nach außen, wie die perkutane Nierenfistel, die suprapubische Blasenfistelung und der Dauerkatheter, können nötig sein bei Nieren-Uretersteinen, Polypen, Harnverhalt und nach Nierenoperationen (Funktionserhalt der Niere).

Beim Mann kann eine Prostatavergrößerung eine instrumentelle Ableitung erforderlich machen.

Über den bei Ihnen vorliegenden Grund für die Notwendigkeit einer Stomaanlage wird Ihr behandelnder Arzt ausführlich mit Ihnen sprechen.

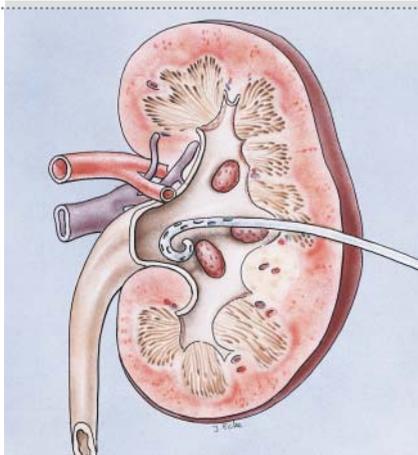
## Welche Harnableitungen und Urostomien gibt es?

### 1. Die instrumentellen Harnableitungen

Bei diesen Harnableitungen handelt es sich um Urinableitungen mittels Katheter (meist weiche Silikon- oder Latexrohre).

Bei der **Nephrostomie** (Nierenfistelung) wird der Harn direkt durch einen Schlauch aus dem Nierenbecken nach außen abgeleitet. Der Schlauch ist meist an der Haut angenäht.

Die suprapubische Blasenfistel ist das Einbringen eines dünnen Kathetersystems über die Bauchdecke in die Blase. Es wird häufig durch Nähte an der Bauchhaut fixiert.



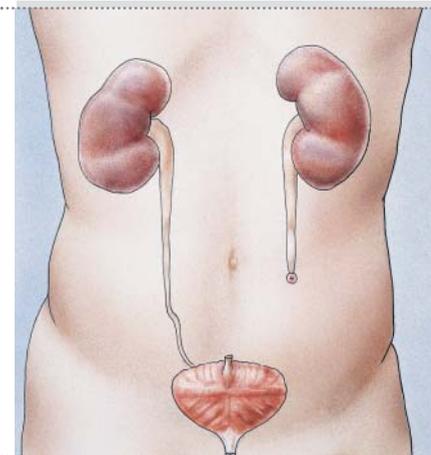
**Nierenfistelung:** Der Urin wird über einen Katheter abgeleitet

Der **Blasenkatheter** wird über die Harnröhre in die Blase eingeführt und zählt ebenfalls zu den instrumentellen Harnableitungen. In der Blase wird er durch einen Ballon fixiert.

### 2. Die Urostomien

Nach Entfernung des dem Erkrankungsausmaß entsprechenden Anteils von Harnleiter oder Blase werden unterschiedliche Urostomien angelegt.

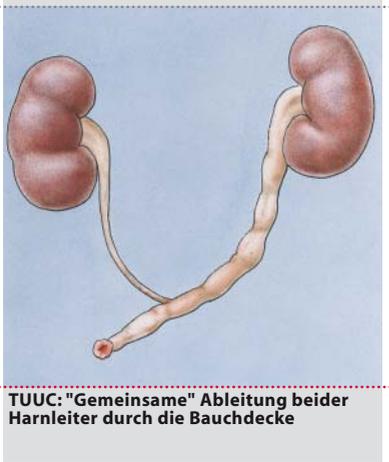
Dazu zählt u.a. die **Ureterocutaneostomie** (Harnleiterhautfistel). Bei diesen Stomaanlagen werden ein oder beide Harnleiter durch die Bauchdecke ausgeführt. Sowohl die einfache als auch die beidseitige Ureterocutaneostomie können nach Anleitung vom Patienten selbst mit einem Stomabeutel versorgt werden.



**Ureterocutaneostomie:** Ableitung eines (oder beider) Harnleiter durch die Bauchdecke

# Antworten auf Ihre Fragen

Bei der **Transureteroureterocutaneostomie (TUUC)** wird ein Harnleiter mit dem zweiten Harnleiter verbunden; nur ein Harnleiter wird als Stoma nach außen geleitet.



TUUC: "Gemeinsame" Ableitung beider Harnleiter durch die Bauchdecke

Das **Conduit** ist eine spezielle Form der Harnableitung. Bei dieser Operationstechnik werden beide Harnleiter in ein isoliertes Stück Dünndarm bzw. Dickdarm eingepflanzt.

Der verwendete Darmabschnitt wird aus seiner „normalen“ Darmfunktion herausgenommen. Das ausgeleitete Ende dieses Darmstücks wird an geeigneter Stelle in die Bauchhaut eingenäht und dort zu einer nippelartigen Ausstülpung geformt, wobei das andere Ende verschlossen wird. Der Harn kann in diesem Fall ohne Kontakt mit der umgebenden Haut direkt in den Stomabeutel abfließen. Dadurch kann Hautproblemen im parastomalen Bereich vorgebeugt werden. Der Darmabschnitt dient nicht als „Ersatz-Blase“

oder Reservoir, sondern als Ableitung.

Fast immer wird während der Operation der Urostomien eine Schienung (Splints) der Harnleiter vorgenommen. Dies ist wichtig um:

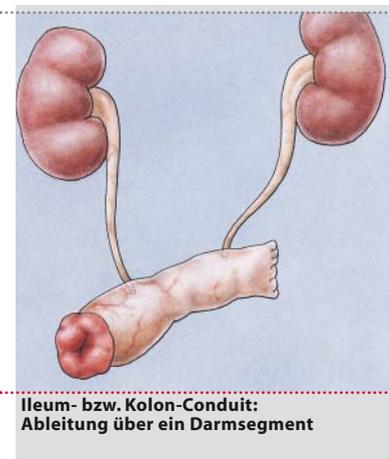
- Die Ausscheidung der Niere zu kontrollieren.
- Den Harnleiter zu stützen und vor allem offen zu halten. (Da nach der Operation die feinen Harnleiter leicht verlegt werden können.)

In manchen Fällen werden Sie mit diesen sog. Splints entlassen. Für Sie ist wichtig, mit diesen Splints entsprechend den Unterweisungen umzugehen.

## Achtung!

Falls kein Urin fließt oder ein Splint aus dem Stoma herausgeleitet, **sofort in das Krankenhaus** oder zum Arzt gehen. Nach der Operation und auch später ist eine Schleimbeimengung im Urin zu beobachten.

Diese Schleimbeimengung ist ganz normal, da besonders der Dickdarm seine Schleimproduktion weiterhin beibehält.



Ileum- bzw. Kolon-Conduit:  
Ableitung über ein Darmsegment

# Antworten auf Ihre Fragen

---

Beim **Hautlappenconduit** wird aus Bauchhaut eine Ableitung für den Urin geschaffen, die Harnleiter werden eingepflanzt.

Die **Vesikostomie** ist eine lippenförmige Öffnung der Harnblase.

Bei den sog. Neo-Blasen wie der Kock'schen Tasche und dem MAINZ-Pouch wird aus Darmschlingen eine „Ersatzblase“ gebildet. Die Versorgung mit speziellen Hilfsmitteln wird an den Spezialkliniken genau geklärt.

Weitere oder neuere Operationstechniken wie der vollständige Blasenersatz durch Darmabschnitte sind im Laufe der Zeit hinzugekommen. Wie bei allen Entwicklungen steht auch in der Medizin die Zeit nicht still, und so werden ständig neue Operationstechniken und Versorgungen hinzukommen.

# Der Versorgungswechsel

In den folgenden Kapiteln werden die

- Stomata und
  - instrumentellen Harnableitungen
- auf Grund ihrer unterschiedlichen Pflege gesondert beschrieben.

## Wer versorgt das Stoma?

### Je früher, desto besser

Machen Sie sich möglichst schon in der Klinik mit der Versorgung Ihrer Stomaanlage vertraut. Der Stomatherapeut und das Pflegepersonal stehen Ihnen dabei jederzeit gerne hilfreich zur Seite.

### Selbst ist die Frau/der Mann

Indem Sie Ihre Versorgung nach konkreter Anleitung selbst übernehmen, bleiben Sie selbstständig und unabhängig. Bedenken Sie, auch nach einer Stomaoperation sind Sie für sich und Ihren Körper selbst verantwortlich.

Davon abgesehen können Sie selbst am besten beurteilen, welche Art der Versorgung für Sie besonders angenehm ist. Die Selbstversorgung trägt darüber hinaus wesentlich zur Stärkung Ihres Selbstvertrauens bei.

Sollten trotzdem einmal Schwierigkeiten auftreten, zögern Sie nicht, bei einer in der Stomatherapie qualifizierten Fachkraft oder Ihrem Arzt Hilfe zu suchen.

## Worauf sollten Sie bei der Versorgung der Urostomie achten?

Die an das Stoma angrenzenden Hautbezirke sind sehr empfindlich. Die stomaumgebende Haut darf deshalb nach der Operation nicht zu stark gedrückt werden. Auch später sollten Sie massiven Druck von außen im parastomalen (stomaumgebenden) Bereich vermeiden.

Dem Zustand der Haut muss stets besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden. Urin kann die Haut reizen und zu Rötungen, Entzündungen bzw. Ekzemen führen.

Um dies zu verhindern, sollte die umgebende Haut des Stomas sorgfältig gepflegt werden. Achten Sie stets darauf, dass das Stoma korrekt mit einem weichen Hautschutz umschlossen ist, so dass kein Urin auf die Haut gelangen kann.

# Der Versorgungswechsel

Die tägliche Selbstversorgung und das Wechseln der Beutel tragen dazu bei, das Stoma engmaschig zu kontrollieren. Achten Sie darauf, dass die Schleimhaut des Stomas die gleiche Farbe aufweist wie die Mundschleimhaut. Sollte sich die Farbe der Schleimhaut ändern, d. h. blasser oder dunkler werden, informieren Sie Ihren Arzt.

## Die individuelle Stomagröße

Die Stomaversorgung sollte stets individuell dem Stomadurchmesser angepasst werden.

Dies trifft in besonderer Weise auf die Stomaversorgung von Urostomien zu.

Der Stomadurchmesser nimmt mit der Zeit ab. Die Öffnung im Beutel muss dementsprechend an die sich ändernden Gegebenheiten angepasst werden. Das regelmäßige Ausmessen des Stomas und die Anpassung der Beutelöffnungen bzw. des Plattenausschnittes ist deshalb gerade in den ersten Wochen nach der Stomaanlage unerlässlich.

Dieser Umstand sollte auch hinsichtlich des Kaufs Ihrer Stomaversorgung berücksichtigt werden. Eine zu große Lagerhaltung unmittelbar nach der Entlassung aus dem Krankenhaus erscheint deshalb nicht sinnvoll. Auf diese Weise können Sie unnötige Kosten vermeiden.

## Die Wahl des Versorgungsbeutels:

Für die Versorgung der Urostomie wie:

- Ureterhautfistel, TUUC, usw.
  - Ileum- und Colon-Conduits
- sind sog. Urostomiebeutel mit integrierter Rücklaufsperrung und Ablaufventil unbedingt erforderlich.

## Die Rücklaufsperrung

Integrierte Folien, die miteinander punktuell verschweißt sind, verhindern das Zurücklaufen des Urins zum Stoma.



Hollister Conform 2 Urostomiebeutel mit Rücklaufsperrung und Ablaufventil

# Der Versorgungswechsel

Der Urin wird nach Durchtritt durch die Rückflusssperre im unteren Beutelteil gesammelt und kann im Liegen nicht das Stoma benetzen. Einer dauernden Reizung der Haut kann so vorgebeugt werden. Ihre Haut wird nicht durch die ständige Feuchtigkeit zusätzlich belastet. Entzündungen kann so vorgebeugt werden.

Das Ablaufventil bietet Ihnen einen großvolumigen Abfluss des Urins, selbst bei Schleimbeimengungen (z. B. bei Ileum- oder Colonconduits).

Kombinationsmöglichkeiten zum Urinstomabeutel:  
Für **unterwegs können** Sie an das geöffnete Ablaufventil einen Adapter anstecken. Über diesen Adapter kann ein Ableitungsschlauch mit einem Ober- oder Unterschenkel-Beinbeutel verbunden werden. Zum Befestigen werden sog. Beingürtel verwendet. Durch diese Kombination haben Sie die Möglichkeit, das Auffangvolumen von ca. 250 ml des Urostomiebeutels durch das zusätzliche Reservoir des Beinbeutels zu ergänzen (siehe Seite 42).

Nachts sollten Sie mittels Adapter oder Urin-Ableitungsschlauch einen großvolumigen Bettbeutel (2000 ml) anschließen. Dieser bietet Ihnen so ein ausreichendes Reservoir, um Ihre ungestörte Nachtruhe zu erhalten (siehe Seite 43).

## Was sollten Sie über die nötigen Hilfsmittel wissen?

Bei der Stomaversorgung werden grundsätzlich zwei Systemtypen unterschieden:

- Die einteilige Versorgung.
- Die zweiteilige Versorgung.

Für beide Möglichkeiten sind Urostomiebeutel mit Rücklaufsperrre und Ablaufventil erhältlich.

### Die einteilige Versorgung



Bei der einteiligen Variante sind Beutelfolie und Hautschutz miteinander verschweißt. Oftmals ist eine Lasche zum Anbringen eines Gürtels integriert. Die einteilige Versorgung sollte aus hygienischen Gründen täglich gewechselt werden.

# Der Versorgungswechsel

## Die zweiteilige Versorgung

Wie der Name sagt, gehören 2 Teile zum System:

- Die Basisplatte, bestehend aus Hautschutz mit Rastring.
- Das Gegenstück ist der produkt- und größengleiche Versorgungsbeutel mit dem entsprechenden Rastring.

Bei zweiteiligen Stomaversorgungssystemen muss gewährleistet sein, dass Beutel und Basisplatte solange zusammenhalten, bis sie ganz bewusst – und nicht aus Versehen – voneinander gelöst werden.



Abb. Conform 2 Rastring

Viele Basisplatten sind noch nicht vorgestanzt und müssen somit passgenau ausgeschnitten werden.

Das Aufbringen der Versorgungsbeutel ist mit etwas Übung oft leichter zu bewerkstelligen als anfangs angenommen. **Basisplatten** können ca. 2 – 4 Tage, je nach Art der Ausscheidung auf der Haut belassen werden.

Bei Undichtigkeit, hoher Temperatur, Brennen oder dergleichen wechseln Sie die Basisplatte lieber einmal häufiger als gewohnt.

Der **Beutel** sollte aus hygienischen Gründen täglich gewechselt werden.



Bei druckempfindlicher Bauchdecke empfiehlt sich ein freistehender Rastring zum Untergreifen

Kriterien wie:

- Lage, Form und Ausscheidung der Stomaanlage,
- Beschaffenheit der Haut,
- Eventuell Behinderungen wie Rheuma, Gicht oder Arthrose,
- Druckempfindliche Bauchdecke
- Kleidungsgewohnheiten

# Der Versorgungswechsel

können Ihre Wünsche für eines der genannten Systeme beeinflussen. Lassen Sie sich nicht entmutigen, sondern vertrauen Sie Ihren erfahrenen Stomatherapeuten, der Pflegekraft oder Ihrem Arzt.

## Hautschutzmaterialien

Die Hautschutzmaterialien bestehen u. a. aus natürlichen Grundsubstanzen wie:

- Gelatine
- Zellulose (beide Substanzen können Wasser binden)
- Pektin (regt die geschädigte Haut zur Granulation [Heilung] an).

Die natürlichen Grundsubstanzen sind so miteinander gebunden, das sie den gewünschten Eigenschaften entsprechen:

- hygroskopisch (Feuchtigkeit wird aufgenommen)
- weich und anschmiegsam, somit flexibel bei Narben etc.
- Haftung auf feuchter Haut
- Heilung der Haut unter den Hautschutzmaterialien
- widerstandsfähig gegen Ausscheidungen

Dadurch ist ebenfalls der Schutz der parastomalen Haut und die Sicherheit vor Unterwanderung gegeben. Vorgefertigte gewölbte (konvexe) Hautschutzmaterialien sorgen u. a. bei Unebenheiten für den idealen Kontakt mit der stomaumgebenden Haut (siehe Seite 65).

Versorgungen mit diesen Hautschutzmaterialien ermöglichen Ihnen entsprechende Freizeitaktivitäten wie Baden, Schwimmen oder Saunen.

## Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

### Lagerung

- trocken und bei Zimmertemperatur
- nicht zu große Mengen verordnen lassen (ca. 4 – 6 wöchiger Bedarf reicht)

### Kontrolle und Wechsel der Hautschutzmaterialien ist häufiger erforderlich bei:

- bestehenden Harnwegsinfektionen
- Fieber, starkem Schwitzen
- hohen Temperaturen (Sommer, Urlaub, Beruf)
- nässenden Hautdefekten
- erhöhter Schleimbildung des Stomas
- Medikamenteneinnahme (z. B. Antibiotika, Zystostatika, Antirheumatika) und
- nach dem Schwimmen oder Saunen

**Bitte beachten Sie: Ihre Stomaversorgung ist bereits undicht, wenn Ihre peristomale Haut (direkt das Stoma umgebende Haut) mit Ausscheidungen in Kontakt kommt!**

# Der Versorgungswechsel

## Folie

Die Industrie bietet heute eine breite Auswahl an Beuteln für die Stomaversorgung an, die als flüssigkeits- und geruchsdicht eingestuft werden. Die verwendeten unterschiedlichen Folien ermöglichen in der Regel eine ausreichend lange Tragezeit und sorgen dafür, dass störender Geruch oder Feuchtigkeit nicht nach außen dringen können. Durch besondere Zusammensetzung der Folien wird bei körperwarmem Material eine Reduzierung der Geräusche gewährleistet. Bei richtiger Handhabung stellt die Stomaversorgung ein in sich geschlossenes flüssigkeitsdichtes System dar. Ausführliche Hinweise zur bestimmungsgemäßen Anwendung können Sie den von den Herstellern mitgelieferten Gebrauchsinformationen entnehmen.

## Hautpflegezubehör in der Stomaversorgung

Für den Beutelwechsel sollte die Haut sorgsam vorbereitet werden. Hierzu **können die nachfolgenden Produkte** hilfreich sein. Benutzen Sie für die Reinigung der Haut Kompressen, ansonsten nur **Wasser und eine milde Seife oder Reinigungs lotion**. Sie können dabei die Seife benutzen, die Sie üblicherweise für die Körperpflege verwenden, falls diese **nicht über desodorierende und rückfettende Substanzen** verfügt.

Achten Sie jedoch stets darauf, dass es sich um eine hautfreundliche Seife handelt. Der **pH-Wert** sollte dem der Haut entsprechen.

Verwenden Sie für die Reinigung **niemals Benzin, Äther, Alkohol** oder ähnliche Reinigungsmittel.

Sie trocknen die Haut zusätzlich aus, zerstören den natürlichen, schützenden Fett- und Säuremantel der Haut und können Unverträglichkeiten zur Folge haben. Darüber hinaus beeinflussen sie die Haftfähigkeit der Hautschutzplatten von Versorgungssystemen.

Aus diesem Grund sollten Sie auch auf **Desinfektionsmittel verzichten**.

Falls an manchen Stellen die Klebematerialien zu fest auf der Haut haften und schwer abzulösen sind, kann ein spezieller **Pflasterentferner** nach Gebrauchsanweisung eingesetzt werden.

Auf den Einsatz von **Waschlappen oder Schwämmen** sollten Sie ganz verzichten, da diese Nistplätze für Pilze und Bakterien darstellen. Besonders gut geeignet sind dagegen weiche Kompressen aus Baumwolle, die Sie nach Gebrauch wegwerfen.

Für die Hautpflege erhältliche **Pflegeschäume, Salben und Öle** schützen und pflegen zwar die Haut, erschweren jedoch das Haften von Klebeflächen und Hautschutzmaterialien wesentlich.

Falls **Cremes** erforderlich sind, sollten grundsätzlich nur solche Cremes angewendet werden, die speziell für die Stomaversorgung vorgesehen sind. Auch bei ihnen ist eventuell mit einer Minderung der Haftfähigkeit von Hautschutzmaterialien zu rechnen.

**Hautgerbende Lotionen** machen die Haut bei Dauergebrauch eventuell spröde und rissig und sollten

# Der Versorgungswechsel

deshalb nicht unter den heutigen Versorgungsangeboten verwendet werden. Falls einmal **Medikamente** im Bereich der parastomalen Haut angewendet werden müssen, bitten Sie Ihren Arzt, diese in wässrigen Lösungen zu verordnen.

Auf Reisen und unterwegs können spezielle **feuchte Tücher** benutzt werden.

Mit **Pasten, Hautschutzringen** und **Hautschutzstreifen** lassen sich kleine Hautunebenheiten, Falten und Gruben ausgleichen. Dadurch wird die Versorgung besser abgedichtet.

## Schritt für Schritt:

Während Ihres Krankenhausaufenthaltes wird die Stomaversorgung durch geschultes Personal auf der Station durchgeführt. Wahrscheinlich hatten Sie aber auch schon im Krankenhaus Gelegenheit, Ihr Stoma – unter Anleitung – selbst zu versorgen.

Die Versorgungsmaterialien wurden dabei anfangs von der Klinik zu Verfügung gestellt.

Auch um die Entsorgung der benutzten Beutel müssen Sie sich nicht persönlich kümmern.

Der Beginn der Selbstversorgung wird daher für Sie mit einer Mehrbelastung verbunden sein. Sicherlich bedarf es für Sie auch einer gewissen Überwindung, diese Aufgaben selbst zu übernehmen.

Sie werden sich leichter tun, wenn Sie sich stets vor Augen halten, dass Sie durch Verzicht auf fremde Hilfe einen wesentlichen Beitrag zu Ihrer Selbstständigkeit

und Unabhängigkeit leisten können.

Anfangs werden Sie für das Anlegen der Versorgung sicher mehr Zeit benötigen, als dies im Krankenhaus mit Hilfe der Fall war. Sie sind unter Umständen ungeduldig und ärgern sich über kleine Ungeschicklichkeiten. Lassen Sie sich nicht entmutigen!

„Übung macht den Meister!“ Dieses bekannte geflügelte Wort trifft auch für die Stomaversorgung zu.

Sprechen Sie auch mit Ihren Angehörigen über den nötigen Zeitaufwand für Pflege und Versorgung des Stomas. Diese werden dann sicher Verständnis dafür aufbringen, dass Sie Badezimmer oder Toilette länger belegen, als dies früher der Fall war.

Das Anlegen der Versorgung können Sie erleichtern, indem Sie dabei Schritt für Schritt vorgehen.

Auf diese Weise stellt sich langsam eine Routine ein, die hilft, Zeit zu sparen, und die Ihnen zugleich Sicherheit vermittelt.

Der günstigste Zeitpunkt ist am Morgen vor dem Frühstück, da hier die geringste Urinausscheidung zu erwarten ist.

Nach Möglichkeit sollte das Wechseln der Versorgung am selben dafür vorgesehenen Ort stattfinden. Das Badezimmer ist hierfür besonders geeignet.

# Der Versorgungswechsel

Der Austausch der Versorgung kann hier praktischerweise im Stehen am Waschbecken vorgenommen werden. Unterwegs müssen Sie an die sich ändernden Gegebenheiten denken.

## Versorgungsmaterialien zurechtlegen



Legen Sie sich bereits vor dem Versorgungswechsel alle benötigten Materialien zurecht.

### Dazu gehören:

#### I. Mullkompressen:

- 2 Kompressen mit Wasser und Seife (nicht rückfettend, nicht desodorierend)
- 2 Kompressen nass
- mind. 2 weiche, saugfähige Kompressen trocken

#### II. Neue Versorgung:

Wird eine neue Versorgung angewendet, die auf Ihre individuelle Stomagröße angepasst werden muss, so empfiehlt es sich, den Hautschutz bereits vorher auszuschneiden. Sie haben mittels einer Schablone oder Messkarte Ihre Stomagröße ermittelt. Schneiden Sie, falls nötig, den Hautschutz stets unter Zuhilfenahme einer Schablone entsprechend zu. Achten Sie darauf, dass zwischen Stoma und Haut kein Hautbezirk unbedeckt bleibt. Das Stoma sollte dabei dicht umschlossen sein, es darf aber nicht eingengt werden.

#### III. Rasierer:

Benutzen Sie einen elektrischen Rasierapparat oder einen Nassrasierer mit seitlich geschützter Klinge, falls im Gebiet um das Stoma Haare entfernt werden müssen.

#### IV. Eventuelle Pflege- und Reinigungsmittel

#### V. Entsorgungsbeutel:

Verwenden Sie spezielle Entsorgungsbeutel, damit Sie Ihre gebrauchten Stomaartikel diskret entsorgen können.

# Der Versorgungswechsel

## Durchführung des Versorgungswechsels

- Legen Sie Ihren neuen Entsorgungsbeutel und die Kompressen entsprechend bereit.
- Ziehen Sie das Schutzpapier der neuen Versorgung ab.
- Entfernen Sie nun vorsichtig die alte Versorgung.

Allzu starkes Reißen sollte dabei vermieden werden. Am besten lösen Sie die Klebe- bzw. Hautschutzfläche mit einer Hand vorsichtig von der Haut, während Sie den Hautbezirk mit der anderen Hand festhalten. Durch diesen Gegendruck wird der mechanische Reiz gegenüber der Haut gering gehalten.

Wichtig für Patienten mit Harnleiterschienen oder sog. Splints:

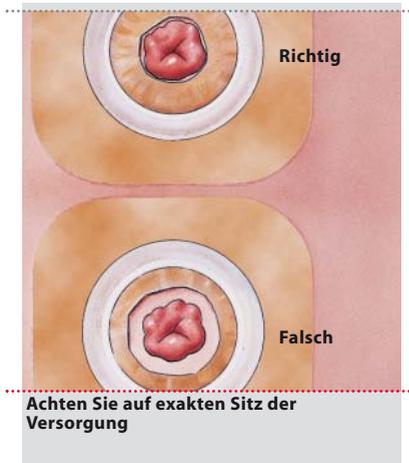
- Achten Sie auf eine hygienische Versorgung, um Infektionen vorzubeugen.
- Kontrollieren Sie die richtige Platzierung der Schienung.
- Viel Geschick und Fingerspitzengefühl sind beim Versorgungswechsel nötig.
- Werfen Sie die gebrauchte Versorgung in den Entsorgungsbeutel.
- Reinigen Sie die Haut mit Wasser und Seife getränkten Kompressen separat vom Stoma mit kreisenden Bewegungen. Dadurch lässt sich vermeiden, dass Urin in das umliegende Hautgebiet gelangen könnte.



- Entfernen Sie die Seife mit feuchten Kompressen und trocknen Sie abschließend die Haut mit weiteren Kompressen gut ab.
- Gehen Sie dabei sanft mit der Haut um. Zu heftiges Reiben belastet die Haut nur unnötig.
- Befinden sich Haare im Bereich des Stomas, so sollten diese nach erfolgter Reinigung – möglichst mit einem Elektrorasierer – entfernt werden. Das Abziehen des Beutels gestaltet sich ansonsten schmerzhaft. Zudem kann es durch Entzündung der Haarwurzeln leicht zu Irritationen oder Entzündungen der Haut kommen.
- Leichte Blutungen der Stomaschleimhaut sind im Rahmen der Reinigung ohne Bedeutung. Die Ursache ist meist ein starkes Reiben. Falls Sie länger andauern, sollten Sie dies jedoch Ihrem Arzt mitteilen.

# Der Versorgungswechsel

- Legen Sie nun die neue Versorgung auf der Haut an. Eventuell kann es hilfreich sein, die Luft kurz anzuhalten, dies stoppt den Urinfluss kurzfristig.



- Achten Sie dabei darauf, dass der Lochausschnitt des Beutels über der Stomaöffnung angebracht wird und dass die Versorgung faltenfrei sitzt.
- Modellieren Sie die Hautschutz- und Klebematerialien gut an.
- Benutzen Sie für das Anlegen der Versorgung – falls erforderlich – einen Spiegel, um das Stoma besser einsehen zu können.
- Kontrollieren Sie bei der zweiteiligen Versorgung nochmals, ob Ihr Beutel gut auf der Basisplatte eingerastet ist.
- Vergessen Sie nicht, bei Ihrem Urostomiebeutel das Ablaufventil zu schließen.

Die den Versorgungsprodukten beiliegenden Anwendungsbeschreibungen informieren Sie ausführlich über die richtige Handhabung Ihres Systems.

Sollten trotzdem Fragen offen bleiben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Ihre Pflegekraft bzw. Stomatherapeuten oder über die angegebene Service-Telefonnummer an den Hersteller.

## Die Entsorgung der gebrauchten Utensilien

Werfen Sie die Stomabeutel niemals in die Toilette, da sie u. U. das Abflusssystem verstopfen können. **Benützen Sie hierfür den Abfalleimer!** Um zu verhindern, dass der Entsorgungsbeutel in der Mülltonne platzt oder ausläuft, sollten Sie zuvor die Luft aus dem Beutel drücken und diesen verknoten.

### Kleiner Tipp:

Gehen Sie nie aus dem Haus, ohne eine komplette Stomaversorgung mit sich zu führen. Dadurch vermeiden Sie, dass Sie in unvorhergesehenen Fällen Probleme mit Ihrer Versorgung bekommen.

# Der Versorgungswechsel

Notieren Sie sich die wichtigsten Angaben zu Hersteller, Produktnamen und individueller Größe Ihrer Versorgung und bewahren Sie diese Informationen auf einem Zettel in Ihrer Geldbörse oder Brieftasche auf. So haben Sie diese für Sie wichtigen Informationen immer griffbereit; z. B. wenn ein Rezept ausgestellt wird. Ebenso können Sie für diesen Zweck den Hollister Stomapass verwenden.

## Wer versorgt die instrumentelle Harnableitung?

Die Selbstversorgung wird für Sie oft schon in der Arztpraxis oder im Krankenhaus beginnen.

Auch bei dieser Versorgung sollte Ihnen Ihr Arzt oder eine Krankenpflegekraft die wichtigsten Grundregeln und Handgriffe erklären.

Ärgern Sie sich nicht, wenn Ihnen die vielen neuen Begriffe „durcheinander geraten“. Nur Übung macht auch hier den Meister.

Sie werden sich leichter tun, wenn Sie durch ein schrittweises Vorgehen Sicherheit gewinnen und merken, dass Sie somit zu Ihrer Selbstständigkeit und Unabhängigkeit beitragen können. Mit der Zeit stellt sich langsam eine Routine ein, die auch Ihnen hilft, Zeit in der täglichen Versorgung zu sparen.

Eventuell können Ihnen Angehörige bei der Versorgung helfen.

## Wie versorge ich die instrumentelle Harnableitung richtig?

- Bei der Versorgung des Katheters ist Sauberkeit das oberste Gebot! Sie vermeiden Infektionen der Einstichstelle und aufsteigende Harnwegsinfekte.
- Ein Verband sollte bei der perkutanen Nierenfistel und der suprapubischen Blasenfistel regelmäßig unter strengen hygienischen Richtlinien angelegt werden. Beachten Sie Hinweise Ihrer Pflegekraft oder des Arztes.
- Die Einstichstelle muss, wie von Ihrem Arzt empfohlen, gereinigt und versorgt werden.
- Abdecken können Sie den Verband mit mikroporösem Pflastermaterial oder mit speziellen Folien.
- Sterile Hautschutzplatten (wie Hautschutzmaterial) können bei irritierter oder geschädigter Haut den Heilungsprozess fördern.
- Denken Sie daran, zur Vorbeugung einer Haarbalgentzündung (Follikulitis) die Haare neben der Ableitung zu entfernen (Rasur, keine Enthaarungscreme).

# Der Versorgungswechsel

## Welches Hilfsmittel benötigen Sie noch?

- Abknicksicherer Ableitungsschlauch mit Konus
- Beinbeutel mit Rücklaufsperrre und sterilisierter Einflusspassage (zum Auffangen des Urins)
- Breite waschbare Beingürtel (zum Befestigen des Beinbeutels und um Einschnürungen vorzubeugen).
- Beinbeutel mit hautfreundlicher Vliesbeschichtung oder Schutzbezüge für Beinbeutel bieten einen angenehmen Tragekomfort, verhindern eine Wasseransammlung zwischen Haut und Beutelfolie und beugen Hautirritationen vor.



Bestandteile des Urinableitungssystems von Hollister

- Die Verbindungsstücke oder Adapter Ihres Ableitungssystems müssen steril sein (Infektionen wird vorgebeugt). Bei jedem Wechsel oder Öffnen sind die Ansatzstücke mit dem Hautdesinfektionsmittel zu besprühen.
- Der Ableitungsschlauch kann direkt an die Adapter oder den Katheter angeschlossen werden.

- Bitte denken Sie daran, die Ansatzstücke häufig genug zu wechseln und folgen Sie dabei den Vorgaben Ihres Arztes oder der Pflegekraft.
- Der Ableitungsschlauch ermöglicht die Verlängerung der instrumentellen Ableitung, so dass der Beinbeutel am Ober- oder Unterschenkel getragen werden kann (Kürzen möglich).
- Der Ableitungsschlauch soll ohne Zug angebracht werden bzw. nicht knicken. Hierbei können Pflasterstreifen eine Hilfe sein.



Bettbeutel

# Der Versorgungswechsel

- Der Ableitungsschlauch wird nach der Desinfektion mit dem Konus des Beinbeutels verbunden. Diese Versorgung ermöglicht dem mobilen Patienten eine diskrete Versorgung. Beinbeutel sind mit verschiedenen Volumen, z. B. 500 ml oder 800 ml, erhältlich und bieten den Patienten durch den Bodenablass ein einfaches Entleeren. Durch eine integrierte Rücklaufsperrung wird ein Zurückfließen des Urins vermieden.

Die empfohlene Tageszeit ist je nach Harnableitung und Urinzusammensetzung festzulegen (Empfehlungen geben die Produktinformationen).

Regelmäßiges Entleeren bietet mehr Sicherheit und eine diskrete Versorgung (ca. alle 4 Stunden).

- Der Nachtbeutel wird für bettlägerige Patienten als Auffangsystem verwendet. Bei mobilen Patienten ist dieser für die Nacht gedacht, um den Patienten eine ausreichende Nachtruhe zu gewährleisten. Ein ausreichend langer Schlauch bietet zusätzliche Bewegungsfreiheit.

Bitte denken Sie daran: Der Urin muss im System „bergab“ fließen können.

Der Verwendungszeitraum richtet sich nach den Gegebenheiten – wie Dauer oder Nachtversorgung – und empfohlenen Tragezeiten. Die integrierte Halterung ist zum Befestigen am Bettrand.



## WICHTIGE GRUNDREGELN

- Jeder Katheter sollte eine separate Ableitung haben.
- Beachten Sie Ihren „Wechselrhythmus“ (Hilfsmittel), der Ihnen vom Arzt oder der Pflegekraft empfohlen wird.
- Achten Sie auf peinliche Sauberkeit im Genitalbereich, besonders beim Dauerkatheter nach dem Gang zur Toilette.
- Trinken Sie mindestens 2 l pro Tag. Beachten Sie, Alkohol erhöht die Urinausscheidung.
- Regelmäßige Urinkontrollen und pH-Wert-Kontrollen, eventuell können Sie diese erlernen.
- Die Katheterwechselzeiten müssen eingehalten werden, um eine Infektion zu vermeiden.

Bitte beachten Sie das Kapitel DER HARNWEGS-INFEKT, S. 59.

**SOLLTE SICH IHR KATHETER LÖSEN, ALSO HERAUSRUTSCHEN, ODER LÄNGER KEIN URIN FLIEßEN, MÜSSEN SIE SOFORT ZUM ARZT ODER IN DIE KLINIK.**

## Auftretende Probleme bewältigen

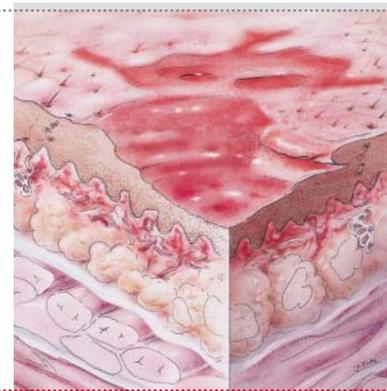
Bitte schrecken Sie nicht davor zurück, das folgende Kapitel zu lesen! Für Sie, ebenso wie für alle Stoma-träger, sollte dieses Kapitel als Hilfe dienen.

Sie sollten sich immer vor Augen halten, dass hier aus Gründen der Vollständigkeit eine Zusammenfassung aller möglichen Probleme aufgeführt ist.

Bei der Stomaversorgung kann es sowohl zu Problemen mit dem Stoma selbst, als auch mit der Haut kommen. Diese können das Wohlbefinden u. U. stark beeinträchtigen. Durch konsequente Pflege und Beobachtung der Stomaanlage und der Haut können Sie selbst wesentlich dazu beitragen, bereits frühzeitig entsprechende Veränderungen zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken.

### Hautirritation/Hautmazeration:

Die mechanische Reizung der Haut – oft durch das Klebematerial, durch zu häufigen Beutelwechsel und eine nicht passgenaue Beutelöffnung bedingt – kann eine Rötung der Haut bis hin zu einer nässenden Hautablösung verursachen.



Die oberen Schichten der Haut werden zerstört

### Der Gesundheitstipp:

Gerade bei empfindlicher Haut empfiehlt sich deshalb die Verwendung eines Hautschutzes.

Achten Sie stets auf ein vorsichtiges Ablösen der alten Versorgung. Passen Sie die Größe des Hautschutzinges genau der Stomagröße an.

# Auftretende Probleme bewältigen

Bedenken Sie, Ihr Stoma verkleinert sich in der ersten Zeit nach der Operation. Messen Sie häufig nach, um Irritationen vorzubeugen.

## Peristomale Ulzera

Wenn Hautdefekte nicht behandelt werden, kommt es zu peristomalen Ulzera. Die tiefen Schäden der Haut können sich in der Umgebung des Stomas entwickeln. Ursachen hierfür sind über längere Zeit Feuchtigkeits- oder Urinansammlungen unter der Stomaversorgung. Eine weitere Ursache ist eine nicht passgenaue Öffnung.

### Der Gesundheitstipp:

Passen Sie Ihre Stomagröße genau an. Lassen Sie die Hautveränderungen von Ihrem Arzt behandeln.

Wie schon erwähnt, wechseln Sie lieber einmal öfter Ihre Versorgung, wenn Sie ein Jucken oder Brennen der stomaumgebenden Haut bemerken.

Auch konvexe Stomaversorgungs-Systeme sorgen für idealen Kontakt mit der stomaumgebenden Haut und schmiegen sich bei Unebenheiten an (siehe Seite 65/67).

## Chronische Hautfeuchtigkeit

Wenn Ihre Stomaversorgung nicht exakt passt, können Feuchtigkeit und Ausscheidungen auf die Haut gelangen. Der ständig über längere Zeit andauernde Kontakt führt dazu, dass die Haut in der Umgebung des Stomas aussieht wie die Haut von „Waschfrauenhänden“. Auch eine zu lange Tragezeit kann zu solchen Veränderungen führen.

Ohne Gegenmaßnahmen verschlechtert sich der Hautzustand immer weiter. Die Haut löst sich ab, es bilden sich warzenähnliche Veränderungen.

### Der Gesundheitstipp:

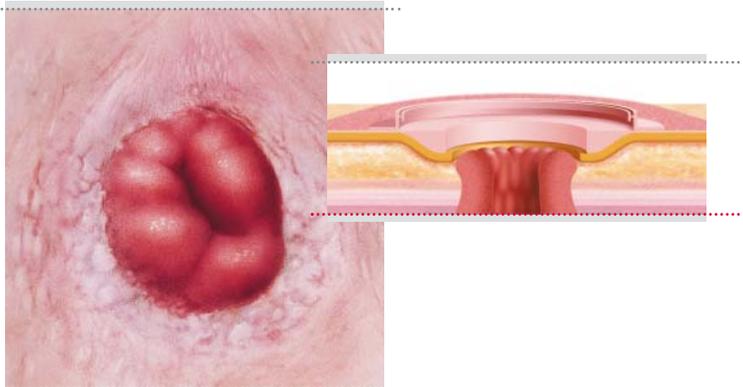
Passen Sie den Beutel und die Größe der Versorgung genau Ihrem Stoma an. Verkürzen Sie die Tragezeit.

Tragen Sie einen Gürtel, um Druck auf die stomaumgebende Haut auszuüben bzw. wählen Sie eine konvexe Versorgung mit hygroskopischem Hautschutz (siehe Seite 65/67).

Anhaltende Feuchtigkeitsbildung auf der Haut rund um das Stoma sollte unbedingt verhindert werden. Denn die Haut versucht, die dadurch entstehenden Schädigungen auszuheilen und bildet in Folge neues Narbengewebe.

# Auftretende Probleme bewältigen

Bleibt die Feuchtigkeit weiterhin bestehen, reagiert die Haut zu stark, und es bildet sich überschießendes Granulationsgewebe oder „wildes Fleisch“.



Folgen ständiger Feuchtigkeitsbelastung der Haut. Lösung: Konvexe Stomaversorgungssysteme von Hollister

## Pigmentierung

Wenn Ihre Haut im stomaumgebenden Bereich dunkler gefärbt ist, kann dies eine Folge von Entzündungen, Reizungen, Manipulationen und hautgerbenden Mitteln sein. Die Ursache ist ein verstärktes Einlagern von Pigmentzellen (Melanin) in der Haut.

## Pilzinfektion

Durch mangelnde Stomahygiene, falsche Reinigung bzw. durch Reinigung der Haut mit Waschlappen oder Schwämmen wird die Ansiedlung von Pilzen und Bakterien auf der Haut gefördert. Darüber hinaus kann es auch z. B. bei geschwächter Abwehrlage und

als Nebenwirkung einer Antibiotika-Therapie zu einer Pilzinfektion kommen.

Durch Pilze hervorgerufene Infektionen zeigen sich anfangs durch einzelne, punktförmige rote Papeln („Pusteln“). Später treten häufig großflächige Rötungen auf, die mit einem lästigen Juckreiz, Schmerzen und Hautbrennen verbunden sein können. Auch ist eine Schuppung der Haut zu beobachten.

### Der Gesundheitstipp:

Die Haut mit Einmalkompressen stets richtig reinigen, anschließend auf ein gutes Trocknen der Haut achten. Wählen Sie für das Stoma eine engumschließende Beutelöffnung mit einem effizienten hygroskopischen Hautschutz. Bei dem kleinsten Hinweis, dass Ihre Irritation eine Pilzinfektion sein könnte, gehen Sie umgehend zu Ihrem Arzt oder Ihrer Pflegekraft.

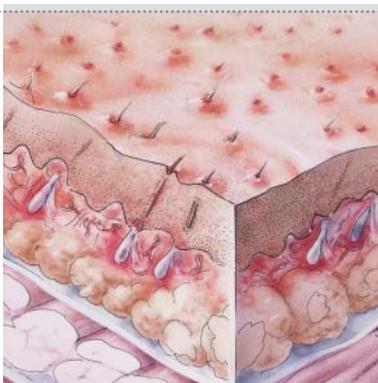
**Noch ein Hinweis:** Wenn erforderlich, sollten nur wässrige Antipilzmittel verwendet werden, da Salben und Puder die Haftung der Versorgung stark vermindern.

## Haarbalgentzündung

Die Follikulitis (Haarbalgentzündung) ist die mechanische Reizung der Haarwurzeln mit Entzündung des Haarbalgs im parastomalen Bereich. Als Krankheitszeichen weist sie punktförmige Pusteln und Rötungen auf.

### Der Gesundheitstipp:

Begegnen Sie der Entstehung einer Haarbalgentzündung durch regelmäßiges Entfernen der Haare mit einem Elektrorasierer, um ein Ausreißen der Haare zu vermeiden und somit einer Entzündung vorzubeugen. Verzichten Sie auf eine Nassrasur, da dadurch kleine Verletzungen auf der Haut entstehen können. Enthaarungscremes sollten Sie nicht einsetzen, da diese vielfach Allergien auslösen können. Verwenden Sie bei einer Follikulitis eine Versorgung mit großflächigem Hautschutz.



Ständige Reizung führt zur Entzündung des Haarbalgs

## Allergie

Infolge einer Überempfindlichkeit kann – häufig auch erst nach mehrmaligem oder jahrelangem Gebrauch – eine Allergie auftreten.

Allergische Reaktionen zeigen sich auf der Haut in der Regel durch Rötung, Knötchen und Bläschen.

Die Hautveränderungen sind scharf begrenzt und können über den Kontaktbereich hinausragen.

Zusätzlich treten Juckreiz, Schmerzen, Hautbrennen und -nässen auf.

### Der Gesundheitstipp:

Kontaktieren Sie beim Auftreten einer Überempfindlichkeit gegen bestimmte Stoffe möglichst frühzeitig Ihren Arzt oder Ihre Pflegekraft. Auf alle Fälle wird eine Umstellung der Versorgungsgewohnheiten notwendig werden.

## Schleimhautveränderungen

### Oberflächliche Veränderungen:

Die Ursachen von Schleimhautveränderungen bei Conduits konnten bislang nicht hinlänglich geklärt werden.

Meist treten dabei warzenähnliche und zur Blutung neigende Veränderungen auf der Schleimhaut auf.

### Der Gesundheitstipp:

Eine Vorbeugung gegen derartige Schleimhautveränderungen ist nicht möglich. Suchen Sie aber in jedem Fall schon bei der kleinsten derartigen Veränderung einen Arzt auf.

### Farbliche Veränderungen:

Falls Farbveränderungen Ihrer Stoma-Schleimhaut auftreten – Maßstab hierfür ist Ihre Mundschleimhaut –, sollten Sie ebenfalls medizinischen Rat einholen (rosige Beschaffenheit der Schleimhaut ist als normal zu sehen).

Ursachen können Durchblutungsstörungen durch entsprechende Grunderkrankungen, Gewichtszunahme in hohem Maß oder zu enge, unflexible Versorgung sein.

### Der Gesundheitstipp:

Regelmäßige Stomakontrollen durch Sie, Ihren Arzt und Stomatherapeuten und regelmäßige Überprüfung bzw. Anpassung des Stomadurchmessers.

## Bruch (Parastomale Hernie)

Durch Überbeanspruchung der Bauchdecke – aufgrund von schwerer körperlicher Arbeit oder sportlicher Betätigung – kann es zu einer parastomalen Hernie (Bruch) kommen.

Ein Bruch ist dadurch zu erkennen, dass neben dem Stoma eine Verwölbung der Bauchdecke auftritt. Diese entsteht dadurch, dass sich Darmschlingen in entstandene Muskellücken drücken und an der Bauchdecke abzeichnen.



Parastomale Hernie:  
Leibbinde nach Maß mit eingearbeiteter  
Öffnung

# Auftretende Probleme bewältigen

## **Der Gesundheitstipp:**

Grundsätzlich sollten Sie als Stomaträger keine Lasten über 10 kg heben; meiden Sie Sportarten, die vorwiegend die Bauchmuskulatur beanspruchen.

Zur Vorbeugung einer parastomalen Hernie eignet sich eine Leibbinde nach Maß. Diese sollte nicht ständig getragen werden, da die Bauchdecke sonst auf Dauer erschlaffen kann. Fragen Sie in Ihrem Fall den Arzt, Bandagisten oder Ihre Pflegekraft.

**Wenn ein Bruch aufgetreten ist**, muss die Leibbinde nach Maß am Tage nach Anweisung getragen werden.

Achten Sie darauf, dass eine entsprechende Öffnung für Ihre Stomaversorgung in der Leibbinde eingearbeitet werden muss (siehe S.55). Ihre Versorgung sollte möglichst flexibel sein.

## **Darmvorfall oder Stomaprolaps**

Bei einem Hervortreten des Stomas im Stehen über das Hautniveau von ca. 3 cm kann von einem Prolaps gesprochen werden. (Bitte beachten Sie, ein Conduit sollte eventuell 1 – 2 cm über Hautniveau angelegt sein). Für Sie als Patient ist jedoch eine Kontrolle angezeigt, um eventuelle Ursachen frühzeitig zu erkennen.

Ursache kann unter anderem eine zu hohe Beanspruchung durch zu schweres Tragen sein.

## **Der Gesundheitstipp:**

Die Therapie eines Stomaprolaps wird vom behandelnden Arzt festgelegt werden. Eventuell wird Ihnen das Tragen einer Prolapsplatte empfohlen.

Anwendungshinweise richten sich nach den individuellen Gegebenheiten der Hilfsmittel, die Ihnen verordnet werden.

## **Zurückziehen des Stomas unter das Hautniveau**

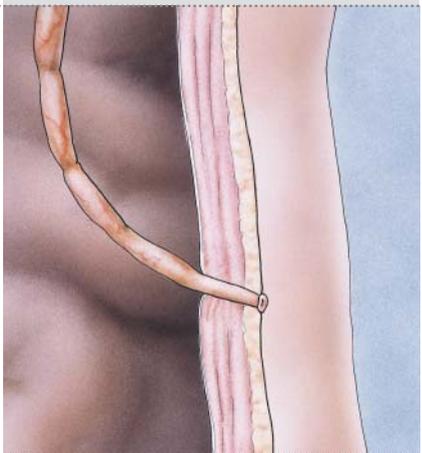
Wenn sich das Stoma im Laufe der Zeit immer weiter bis unter das Hautniveau zurückzieht, spricht man von einer Retraktion. Dies kann verschiedene Ursachen haben: Operationsbedingt kann die Öffnung durch Narbenzug nach innen gezogen werden. Eine weitere Ursache kann sein, dass Sie an Gewicht zugenommen haben. Bitte lassen Sie die Ursache abklären.

## **Der Gesundheitstipp:**

Benutzen Sie einen Gürtel und eine konvexe (gewölbte) Versorgung. Mit Druck mittels Gürtel und Pasten können Sie die Vertiefungen ausgleichen (siehe Seite 65/67). Alternativ kann Ihre Versorgung ebenfalls mit Hautschutzringen und/oder Hautschutzstreifen angepasst werden.

## Stomaverengung (Stomastenose):

Bei der Stomastenose kommt es zu einer Verengung der Haut, des ausgleitenden Harnleiters oder des Darms im Bereich des Durchtritts durch die Bauchwand.



Bei der Stenose kommt es zu einer Verengung des Harnleiters bzw. des Darms im Bereich des Durchtritts durch die Bauchwand

Die Zunahme des Körpergewichts nach der Operation, aber auch narbig abgeheilte Hautentzündungen können Ursache für eine Verengung der Stomaöffnung sein. Bei Urinentleerungsstörungen – eventuell mit Schmerzen – kann eine nicht sichtbare Verengung vorliegen.

Auch hier wieder: **Sofort den Arzt aufsuchen.**

Beim Ileum-Conduit kann es erforderlich sein, dieses von Zeit zu Zeit mit dem Finger auszutasten. (Oberstes Gebot: Sauberkeit)

### Der Gesundheitstipp:

Achten Sie auf Ihr Körpergewicht. Versuchen Sie, Ihr Normalgewicht zu erreichen und zu halten.

Vermeiden Sie immer wiederkehrende Hautentzündungen (siehe Seite 47).

Konvexe Stomaversorgungs-Systeme besitzen eine abdichtende Form des Hautschutzmaterials (siehe Seite 65/67).

## Schleimbeimengungen

sind nach der Operation bei Darm-Conduits normal. Die Schleimbildung im Darm ist ganz normal, wird durch die Operation nicht „abgestellt“, und nun mit dem Urin im Beutel aufgefangen. Einige Zeit nach der Operation werden diese Schleimbeimengungen geringer (Bei nötiger Chemotherapie kann die Schleimbeimengung wieder vermehrt auftreten).

## Der Harnwegsinfekt

Beim Harnwegsinfekt kommt es zu Abgeschlagenheit, erhöhter Temperatur, Mattigkeitsgefühl.

Ihr Urin kann plötzlich „übel“ riechen.

# Auftretende Probleme bewältigen

Beim Urin-Test können Eiweiß, Bakterien und ein alkalischer pH-Wert nachzuweisen sein.

Als Ursache können folgende Punkte zählen:

- Ungenügende Flüssigkeitszufuhr
- Unsauberes Arbeiten
- Zu langes Verweilen der Versorgung
- Fehlendes Antirefluxsystem (Rücklaufsperr)
- Alkalischer Urin, pH über 7,0
- Geschwächte Abwehrlage

Es wird erforderlich sein, den Urin zu untersuchen.

Urinabnahme bei Urostomie-Patienten:

- Nicht aus dem Beutel!
- Direkt vom Stoma oder der Ableitung auf den Teststreifen
- Nach Möglichkeit steril, immer aber unter hygienischen Bedingungen
- Urinentnahme aus dem Stoma mittels doppelumigen Katheter nur durch medizinisches Personal unter sterilen Bedingungen.

## Der Gesundheitstipp:

Arbeiten Sie sauber. Wechseln Sie regelmäßig Ihre Versorgung. Trinken Sie mindestens 2 – 3 l pro Tag als Vorbeugung, so wird Ihr „inneres System“ gespült.

Die Therapie muss mit Ihrem Arzt besprochen werden. Zur Vorbeugung kann ein Ansäuern des Urins mit entsprechenden Nahrungsmitteln (s. S. 72) oder Medikamenten hilfreich sein.

Sie können mittels Lackmuspapier oder Teststreifen einmal pro Woche Ihren Urin selbst kontrollieren. Bitte fragen Sie Ihren Arzt oder Stomatherapeuten.

## Die Kristallbildung

Bei alkalischem Urin und immer wiederkehrenden Harnwegsinfektionen kann es zu einer Urinkristallisierung am Stoma kommen. Winzige, messerscharfe Kristalle, die starke Schmerzen verursachen, können sich ablagern, ansammeln und den Urinabfluss verhindern. Die Haut oder Schleimhaut kann kleinste Schnittverletzungen erleiden.

Bei Harnleiterauspflanzungen können die Kristalle zum Verschluss führen. Der Urin kann nicht mehr abfließen. **Gehen Sie sofort zum Arzt!**

## Der Gesundheitstipp:

Vermeiden können Sie diese Kristallbildung durch Nahrungsumstellung (s. Seite 72) und durch Medikamenteneinnahme. Der Urin sollte „angesäuert“ werden.

Bei Kristallbildung direkt auf der Haut helfen Essigauflagen (Essig 5 %). Essiggetränkte Kompressen für einige Minuten auf das Stoma auflegen (Eine vorübergehende weißliche Verfärbung der Schleimhaut ist normal). Gut und vorsichtig reinigen!

# Tipps auf einen Blick

Hier einige Regeln, die Ihnen helfen, **Hautproblemen wirkungsvoll vorzubeugen**:

- Reinigen Sie, wie empfohlen. Benutzen Sie nur hautfreundliche, pH-neutrale Seife und weiche Einmalkompressen.
- Passen Sie die Größe der **Beutelöffnung** exakt dem Stoma an. Dadurch verhindern Sie, dass die Haut mit aggressiven Ausscheidungen in Kontakt kommt.
- Die vom Hersteller mitgelieferte **Stomamesskarte** erleichtert die Größenanpassung der Stomaversorgung, ebenso die selbstangefertigte Schablone.
- Das Stoma sollte zwar dicht mit einem weichen, anschmiegsamen Material umschlossen, aber nicht eingengt werden.
- Um zu vermeiden, dass die Haut durch das Abziehen der Klebeflächen zu sehr beansprucht wird, können Sie spezielle Pflasterentferner verwenden. Die Haare müssen durch Rasur entfernt werden.
- Ein Spannungsgefühl bei trockener Haut kann durch **spezielle Feuchtigkeitspflegemittel** behoben werden (z. B. Pflege- und Schutzcreme von Hollister).



- Die Anwendung einer **Basisplatte** vermeidet eine unnötige Belastung beim häufigen Beutelwechsel. Sie ist besonders für empfindliche Haut sowie bei großflächigen Reizungen zu empfehlen. Sie kann eventuell ca. 2 bis 4 Tage auf der Haut verbleiben.



Die Hautschutz- und Pflegeprodukte von Hollister (Achtung: Feuchtigkeitschutzcreme nicht unter der Versorgung auftragen)

# Tipps auf einen Blick



Ein naturweiches Vlies vermittelt Tragekomfort angenehmer textiler Materialien

- Bei starker körperlicher Betätigung und bei warmer Witterung können Hautreizungen als Folge von starkem Schwitzen und Scheuern des Folienmaterials auf der Haut entstehen. **Vliesrückseiten** der Versorgungen aus naturweichem Material tragen dazu bei, dem vorzubeugen.
- Bei stark schwitzenden Patienten kann das Benutzen eines **Hautschutzfilms** die Haftung erhöhen. Vorsicht bei geschädigter Haut! Pasten und Hautschutzfilme enthalten Alkohol und brennen auf der Haut.



Konvexe Stomaversorgungs-Systeme von Hollister: Conform 2 und Moderma Flex

- Falls Falten, Narben und Gruben neben dem Stoma auftreten, können sie durch **Hautschutzpasten** oder auch **Hautschutzringe** und **Hautschutzstreifen** ausgefüllt werden. Oft ist eine **konvex geformte (gewölbte)** Versorgung nötig. Diese gewährleistet das optimale Anbringen des Hautschutzes auf der Haut. Ein **Gürtel** kann den benötigten Druck zum Abdichten erhöhen.

# Mit dem Stoma leben



Viele Stomata sind nicht einfach zu versorgen

- Wenn Ihr künstlicher Ausgang (Stoma) in einer Ebene mit der Bauchdecke liegt oder sogar in einer Mulde mit Unebenheiten, ist es oftmals erforderlich
  - > Hautschutzringe,
  - > Pasten, Hautschutzstreifen und
  - > sonstige Materialienzur Abdichtung zu verwenden. Wenn Sie die oben genannten Hilfsmittel weglassen möchten, dann können Sie eine speziell Versorgungsform wählen.

- Durch die Verwendung von Produkten mit gewölbtem konvexen Hautschutz kann in vielen Fällen auf die eben genannten Materialien verzichtet werden. Damit bieten sich mit den konvexen Produkten folgende Vorteile:
  - > Einfache Handhabung
  - > Überzeugender Komfort
  - > Sicherheit
- Ist Ihre Haut gereizt, geschädigt oder weist nässende Hautdefekte auf, wählen Sie einen hygroskopischen Hautschutz, um die Haut trocken zu halten und eine Heilung zu gewährleisten.



Vorgefertigte konvexe Hautschutzmaterialien sorgen für den idealen Kontakt mit der stomaumgebenden Haut

# Stomaversorgung bei Kindern

Auch Kinder müssen lernen, mit einem Stoma zu leben.

Kinder haben eine besonders empfindliche Haut, die einer intensiven Pflege bedarf. Dies ist besonders wichtig, wenn sie noch Windeln tragen.

Der starke Bewegungsdrang, der auf keinen Fall durch die Stomaversorgung eingeschränkt werden sollte, erfordert eine sichere Fixation.

Nach der Stomaoperation sollten zunächst die Eltern angeleitet werden, wie das Stoma zu versorgen ist. So früh wie möglich sollten die Kinder jedoch unbedingt den Umgang mit der Versorgung erlernen, damit die kleinen Patienten nicht von der Hilfe anderer abhängig sind.

Da die Kinder mit dem Stoma aufwachsen, gelingt ihnen der natürliche Umgang mit der Stomaanlage meist leichter als den Erwachsenen. Die Pflege und Versorgung unterscheidet sich nicht von den vorher beschriebenen Empfehlungen!

Benutzen Sie Kinder- oder Minibeutel mit flexiblem Hautschutz, die dem Alter des Kindes angepasst sind. Miniversorgungsbeutel gehören zur Standardversorgung. Für größere Kinder stehen eventuell kleine Rastringe zur Verfügung.

## Achtung!

Babybäder und -seifen sind rückfettend, sie vermindern die Haftung der Versorgung auf der Haut. Vermeiden Sie Lotionen mit Alkohol oder gerbende Zusätze.

Zum Thema Stomaversorgung bei Kindern gibt es auch den speziellen Ratgeber „Max hat ein Stoma“. Darin erzählt der zwölfjährige Max als Betroffener, wie er sein Leben mit dem Stoma meistert.

Dieser Ratgeber soll Kinder ermutigen, sich mit der Problematik Stoma auseinander zu setzen und ihnen bei der Lösung mancher Konflikte hilfreich sein.

Sie können den Ratgeber direkt bei Hollister unter der kostenlosen **Service-Nummer 0 800/4 65 54 78** anfordern.



Sie werden sich früher an das Stoma gewöhnen, als Sie denken. Die richtige Stomaversorgung ist – wie Sie gesehen haben – kein „Buch mit sieben Siegeln“, und schon bald werden Sie wieder am aktiven Leben teilnehmen können.

Um Ihre Wiedereingliederung in den Alltag zu fördern und um mögliche Probleme vermeiden zu helfen, haben wir in den folgenden Kapiteln für Sie einige relevante Themen aufgegriffen.

## **Wichtige Hinweise zur Ernährung**

Das Wohlbefinden gründet nicht zuletzt auf einer gesunden, ausgewogenen Ernährung. Allgemein gültige Diät-Vorschriften für den Stomapatienten lassen sich nicht formulieren.

Sofern keine andere Erkrankung vorliegt, die eine bestimmte Diät erforderlich macht, können Stomapatienten nach der Operation – langsam mit einer Schonkost beginnend – wieder normale Kost zu sich nehmen.

Nutzen Sie aber gerade in dieser Umstellungsphase die Chance, sich zukünftig bewusster und gesünder zu ernähren.

Grundsätzlich sollten Stomapatienten bei jedem Nahrungsmittel die Wirkung auf die Verdauung beobachten. Führen Sie nach Möglichkeit darüber Buch, welche Lebensmittel Veränderungen in der Urinzusammensetzung mit sich bringen oder einen besonders unangenehmen Geruch erzeugen.

Lassen Sie ein Nahrungsmittel, das zu einer Störung geführt hat, für einige Zeit weg und setzen Sie es eventuell zu einem späteren Zeitpunkt wieder auf den Speiseplan. Unter Umständen erweist sich dieses Nahrungsmittel nach einer bestimmten Zeit durchaus wieder als verträglich.

# Mit dem Stoma leben

Urostomieträger müssen – um Komplikationen zu vermeiden – regelmäßig ihren Urin auf seine Zusammensetzung kontrollieren, um Harnwegsinfekten vorzubeugen. Hochprozentige alkoholische Getränke können zu einer gesteigerten Urinausscheidung führen! Hinsichtlich der Verträglichkeit der einzelnen Nahrungsmittel sei auf die nachfolgende Tabelle verwiesen.

## Wirkung der Nahrung oder Medikamente auf den Urin: Der pH-Wert wird

### angesäuert

schwarzer Tee, Kaffee  
(kleine Mengen)  
Nierentee  
Preiselbeeren, evtl. -saft  
Tierische Nahrungsmittel  
Johannisbeersaft  
Zitrussäfte:  
Orangen-, Grapefruit-,  
Zitronensaft

### alkalisiert

Fruchtsäfte: Apfel, Birne  
pflanzliche  
Nahrungsmittel

Je nach Zusammensetzung können Mineralwässer den pH-Wert beeinflussen.

Zum Ansäuern des Urins kann Vitamin C, Ascorbinsäure in Pulverform bei funktionsfähigen Nieren über den Tag verteilt eingenommen werden.

Eine Depotwirkung ist nicht zu erzielen, da die Restmenge ausgeschieden wird.

## Positives Denken

Viele Menschen neigen nach der erfolgten Stomaoperation dazu, ausschließlich ihre Krankheit bzw. das Stoma in den Mittelpunkt des Lebens zu stellen.

Häufig vergessen sie darüber, dass sie vor der Operation ein Leben geführt haben, das gerade durch das familiäre Umfeld, durch Freunde, Hobbies und Sport lebenswert war.

Die Tatsache, dass Sie nun ein Stoma tragen, sollte Sie nicht davon abhalten, wieder an diese Zeiten anzuknüpfen. Nicht zuletzt kann das Stoma auch wesentlich dazu beitragen, Beschränkungen aufzuheben, denen Sie während Ihrer Krankheit bzw. vor der Operation unterworfen waren. Damit schafft das Stoma möglicherweise Voraussetzungen dafür, wieder aktiver als zuvor am Leben teilnehmen zu können.

Wenn Sie nach einer gewissen Erholungsphase in den Alltag zurückkehren, besteht kein Anlass, sich nicht mehr vollwertig zu fühlen.

Hüten Sie sich allerdings davor, für Probleme, die bereits vor dem Stoma bestanden, wie z. B. Kontaktschwierigkeiten, nunmehr das Stoma verantwortlich zu machen.

Alles in allem: Denken Sie daran, dass die Stomaoperation Ihnen die Möglichkeit gibt, wieder in Ihrem gewohnten Umfeld zu leben!

Wenn Sie den Zustand vor der Operation mit Ihrer jetzigen Situation vergleichen, werden Sie feststellen, dass diese neue Chance für Ihr Leben letzten Endes schwerer wiegt als die operationsbedingten Einschränkungen.

## **Berufliche Aktivität**

Stomaträger, die nach der Rehabilitation in den Beruf zurückkehren, finden – wie die Erfahrung zeigt – leichter Anschluss an den Alltag.

Aus ärztlicher Sicht gibt es kaum einen Beruf, den Sie als Stomaträger nicht wieder aufnehmen können.

Die meisten Patienten werden deshalb auch wieder in ihren alten Beruf zurückkehren. Probleme sind dabei in der Regel nur für Patienten zu erwarten, die in ihrer Tätigkeit schweren körperlichen Belastungen unterworfen sind.

Dadurch wird die Bruchbildung erheblich begünstigt. Auch Arbeiten in der Hocke und im Bücken sind nicht unproblematisch.

(Denken Sie an die Vorbeugung, d. h. Leibbinde).

Zeittaktgebundene Arbeiten und Arbeitszeiten, die eine regelmäßige Ernährung erschweren, sollten nach Möglichkeit vermieden werden. Hier kann ein Gespräch mit dem Arzt und dem Arbeitgeber zur Problemlösung beitragen.

## **Die Kollegen informieren?**

Sie machen sich sicher Gedanken darüber, ob es sinnvoll ist, in Ihrem beruflichen Umfeld über Ihr Stoma zu sprechen. Diese Auskunft bleibt Ihnen freigestellt.

Nachdem man heute aufgrund der hochwertigen Qualität der Stomaversorgungen davon ausgehen kann, dass Ihnen in der Regel niemand Ihre Stomaversorgung anmerken wird, besteht dazu keine Notwendigkeit. Allerdings kann u. U. ein klärendes Wort vonnöten sein, wenn Sie gezwungen sind, häufiger das Bad oder die Toilette zu benutzen.

Für den Fall, dass Sie Ihren bisherigen Beruf nicht mehr ausüben können, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem zuständigen Arbeitsamt auf. Hier werden Sie über alle Möglichkeiten einer Umschulung informiert.

# Mit dem Stoma leben

## Der Weg zurück an den Arbeitsplatz

Die Rückkehr in das Arbeitsleben sollte sinnvoll geplant werden. Dabei sind einige wichtige Gesichtspunkte zu berücksichtigen.

Sie selbst sollten hierfür zumindest folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Sie können Ihre Stomaversorgung ohne Hilfe anlegen.
- Sie sind in der Lage, Ihre Versorgung ohne große Schwierigkeiten zu wechseln.
- Sie verfügen über genügend körperliche Energie, um Ihr Tagespensum erledigen zu können.
- Sie sind sicher, problemlos an die Arbeitsstätte gelangen zu können.
- Sie wissen, was zu tun ist, wenn Ihr Versorgungssystem undicht wird.

Hier noch einige Ratschläge zu Ihrer Sicherheit:

- Führen Sie stets ein Versorgungssystem mit sich (Entsorgungsbeutel, Versorgung, Kompressen sind das Nötigste).
- Bewahren Sie die entsprechenden Materialien in Ihrer Handtasche, im Auto bzw. am Arbeitsplatz (Schreibtischschrank, Spind etc.) auf. Wechseln Sie diesen Vorrat regelmäßig aus! Auch einen Satz Unterwäsche bzw. Bekleidung für eine Panne sollten Sie dort bereithalten.
- Den Berufseinstieg ermöglicht Ihnen eventuell über die ersten Wochen eine Halbtags­tätigkeit. Kommen Sie damit gut zurecht, können Sie später voll in Ihren Beruf zurückkehren.

## Kleidung

Stomapatienten benötigen keine besondere Kleidung. Sie können dasselbe tragen wie vor ihrer Operation. Gefüllte Beutel zeichnen sich u. U. unter eng anliegender Kleidung ab.

Leeren Sie den Beutel deshalb regelmäßig.

Es ist auch zweckmäßiger, eine weiter geschnittene, bequemere Kleidung zu wählen.

Ziehen Sie sich entsprechend Ihrem Geschmack an. Legen Sie Wert auf Ihr Äußeres, so können Sie dazu beitragen, Ihr Selbstbewusstsein zu heben.

Unter Ihrer Kleidung wird niemand ein Stoma bzw. eine Stomaversorgung vermuten.

Moderne Versorgungsungen sind flach und unauffällig gestaltet und somit auch unter enger Kleidung bzw. einem Badeanzug zu tragen.



Stomapatientinnen sollten bei der Auswahl von Miederwaren auf Hüfthalter mit starren Leisten und Stangen im Stomabereich verzichten, da diese auf das Stoma drücken können. Eine Anpassung von Korsagen für Stomapatientinnen kann durch den Bandagisten erfolgen. Für die benötigte Umarbeitung Ihres Mieders erhalten Sie vom Hausarzt ein Rezept.

## **Familie und Schwangerschaft**

Ihre Familie, Ihre Verwandten und Freunde freuen sich, dass Sie wieder unter ihnen leben. Trotzdem kann die Situation nach der Operation partnerschaftliche Beziehungen belasten. Auch bei langverheirateten Ehepaaren werden anfangs psychologische Probleme und Hemmungen vorhanden sein.

Das vorhandene Schamgefühl und oft auch Minderwertigkeitskomplexe stellen in der Partnerschaftsbeziehung eine Hürde dar, die es zu überwinden gilt. Grundsätzlich gilt auch hier die Devise: Sprechen Sie mit Ihrem Partner über eventuell auftretende Probleme und kapseln Sie sich nicht ab.

## **Partnerschaftliches Verhältnis**

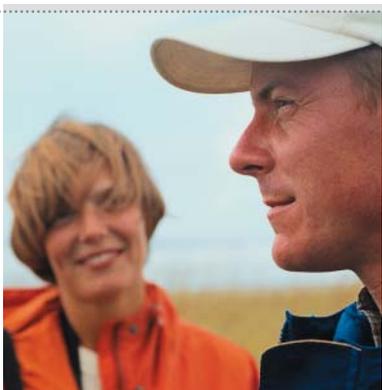
Selbstverständlich hängt es stark von der Dauer der Beziehung ab, inwieweit eine Partnerschaft durch die neue Situation belastet wird. Bei Partnerschaften, die schon lange vor der Stomaoperation bestanden, war der Partner in der Regel sowohl mit der Krankheit als auch der Notwendigkeit der Operation vertraut. Im Rahmen einer solchen harmonischen Beziehung stellt eine Stomaversorgung deshalb in der Regel kein allzu großes Problem dar. Ihr Partner wird sich schon bald daran gewöhnen.

Anders ist es, wenn man einen neuen Partner kennen lernt. Hier sollten Sie sich nach Möglichkeit schon frühzeitig überlegen, wie Sie den Partner über das Vorhandensein eines Stomas aufklären können. Legen Sie sich dafür ein Konzept zurecht. Sicher ist auch Ihr/e Stomatherapeut/in gerne bereit, Ihnen dabei zu helfen.

Selbstverständlich kann es vorkommen, dass Sie von Ihrem Partner, dem Sie neu begegnen, abgelehnt werden. D. h. allerdings nicht, dass diese Zurückweisung auf das Stoma zurückzuführen ist.

Einerseits ist die Ablehnung durch einen erwünschten Partner auch bei Nichtstomaträgern an der Tagesordnung.

Darüber hinaus sollten Sie sich vor Augen führen, ob eine Beziehung, die aufgrund eines Stomas nicht möglich war, überhaupt tragfähig gewesen wäre.



Informieren Sie Ihren Partner frühzeitig

## Thema Sexualität

Sicher fragen Sie sich, ob Sie trotz einer Stomaversorgung ein erfülltes Sexualleben haben können.

Die Wiederaufnahme sexueller Aktivitäten setzt eine gewisse körperliche Leistungsfähigkeit voraus, für deren Wiedererlangung nach der Operation keine all-gemeingültige Zeitspanne genannt werden kann.

Sie haben die Möglichkeit – z. B. aus ästhetischen Gesichtspunkten – die Stomaversorgung eventuell mit einem Tuch abzudecken. Für diese Zeit kann eine kleinere Versorgung benutzt werden.

Sowohl bei Männern als auch bei Frauen können nach der Operation aufgrund von Ängsten und Problemen sexuelle Störungen auftreten. Diese können in der Regel durch ein offenes Gespräch zwischen beiden Partnern behoben werden.

Unter Umständen kann es – operationsbedingt – bei Ihnen zu einer Potenzstörung kommen. Haben Sie keine „falsche Scham“. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt offen darüber. In vielen Fällen kann durch die Einnahme von Medikamenten dieses Problem beseitigt werden.

# Mit dem Stoma leben

## Stoma und Kinderwunsch

Jüngere Frauen, bei denen ein Stoma angelegt wurde, müssen nicht auf Kinder verzichten. Schwangerschaft und Geburt laufen bei Stomaträgern nicht anders ab als bei anderen Frauen.

Es bestehen keine medizinischen Einwände aufgrund des Stomas. Wie die vorliegenden Erfahrungen zeigen, treten Komplikationen wie z. B. Fehlgeburten nicht häufiger auf als bei anderen Schwangeren. Eine engmaschige ärztliche Kontrolle ist zu empfehlen. Gerne können Sie zu diesem Thema ebenfalls im Hollister Ratgeber „Liebe und Sexualität nach dem Stoma“ für Frauen nachlesen.

## Freizeit und Sport

Auch nach einer Stomaoperation müssen Sie auf Ihre gewohnten Freizeitaktivitäten nicht verzichten. Im Gegenteil, gerade sportliche Betätigung kann dabei helfen, wieder Anschluss zu finden.

Allerdings sollten Sie darauf achten, dass Sie die Bauchdecke beim Sport nicht überbeanspruchen. Gymnastik bzw. ein aufbauendes Konditionstraining bieten gute Ausgangsmöglichkeiten für körperliche Fitness.

An Ballspielen können Sie jederzeit teilnehmen, dies gilt auch für Segeln, Wandern und Skilaufen.

Von anstrengenden Sportarten wie Rudern und Gewichtheben, die zu einer starken Beanspruchung der Bauchmuskulatur führen, ist jedoch abzuraten.



Sie müssen nicht auf Sport verzichten

Bei Mannschafts- und Ballsportarten bzw. immer dann, wenn Sportgeräte das Stoma gefährden könnten, sollte eine Prolapsplatte getragen werden. Sie ist im Sanitätsfachhandel erhältlich. Prolapsplatten schützen das Stoma vor einer Gefährdung, ohne den Stomaträger zu behindern.

Auch auf Schwimmen brauchen Sie nicht zu verzichten. Baden im Meer oder im Schwimmbad ist jederzeit möglich. Spezielle Badekleidung ist im Fachhandel erhältlich. Ansonsten sollten Frauen einen einteiligen Badeanzug und Männer spezielle Badehosen tragen.

## Geselligkeit und Reisen

Gesellschaftliche Angebote können Sie ohne Einschränkungen – wie vor Ihrer Stomaoperation – wahrnehmen. Knüpfen Sie wieder an Ihre alten Kontakte an, lernen Sie neue Menschen kennen. Sie brauchen keine Angst zu haben, dass man Ihnen Ihre Stomaoperation anmerkt.

Die moderne Stomaversorgung verhindert heute weitestgehend jede Geruchsbelästigung.

Zudem ist sie unter normaler Kleidung unauffällig zu tragen. Einer Teilnahme an Festen und Vereinsaktivitäten steht also nichts im Wege.



Sie können reisen wie gewohnt

## Planvoll reisen

Reisen Sie, so oft und wohin Sie möchten. Von der Kreuzfahrt bis zum Campingurlaub – Sie können alle Ziele ansteuern. Dabei sollten Sie lediglich berücksichtigen, dass Sie sich bei guter Gesundheit fühlen müssen. Auch sollte sichergestellt sein, dass ausreichend Zeit und Gelegenheit vorhanden ist, das Stoma richtig zu versorgen.

Achten Sie darauf, dass Ihnen nach Möglichkeit eine eigene Toilette zur Verfügung steht. Darüber hinaus sollten Sie in Ihrem Handgepäck die wichtigsten Versorgungsartikel mit sich führen.

Nicht selten kommt es bei Flugreisen vor, dass Ihre Koffer nicht oder verspätet am Urlaubsort eintreffen. Durch gezielte Vorsorge können Sie vermeiden, dass Ihre Urlaubstage durch eine fehlende Stomaversorgung getrübt werden.

Bedenken Sie auch, dass Versorgungsartikel nicht in allen Ländern in der Ihnen gewohnten Qualität und Ihren persönlichen Bedürfnissen entsprechend erhältlich sind (Auskünfte erhalten Sie bei den Herstellerfirmen).

Gerade bei Reisen in südliche und tropische Länder sollten Sie Ihren Arzt vorab nach möglichen Risiken und Komplikationen fragen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten und eventuell Medikamente verschreiben. Speziell bei Reisen in tropische Länder sollten Sie einen strapazierfähigen hygroskopischen und doch stabilen Hautschutz verwenden.

## Soziale Absicherung

Für die Wiedereingliederung von Stomapatienten in Beruf und Gesellschaft stehen von staatlicher Seite umfassende soziale Hilfen zur Verfügung. Es gibt keinen Grund, darauf zu verzichten.

### Nutzen Sie das soziale Netz

Stomaträger können unter bestimmten Voraussetzungen einen Anspruch auf einen Schwerbehinderten-Ausweis haben. Dieser kann in dem für den jeweiligen Wohnort zuständigen Versorgungsamt beantragt werden.

Lassen Sie sich durch den Begriff „schwerbehindert“ nicht schrecken. Immerhin sichert Ihnen dieses „Etikett“ eine Reihe wichtiger Rechte und finanzieller Vorteile.

Um eine Unterstützung nach dem Schwerbehinderten-Gesetz zu erhalten, ist vorab die Feststellung des Grades der Behinderung durch das Versorgungsamt erforderlich. Sie erhalten darüber einen schriftlichen Bescheid.

Wenn Sie mit dessen Inhalt nicht einverstanden sind, können Sie dagegen Einspruch einlegen.

Der Schwerbehinderten-Ausweis enthält u. a. einen Vermerk über den Grad der Behinderung.

Liegen weitere Behinderungen vor, so ist eine Steigerung des Prozentsatzes möglich. In diesem Fall wird ein Grad der Behinderung für die Gesamtbehinderung festgesetzt. Patienten, die bereits vor einer Stomaoperation behindert waren, sollten deshalb beim Versorgungsamt einen Antrag auf Neufestlegung des Grades der Behinderung einreichen. Schwerbehinderte können je nach ihrer individuellen Situation zahlreiche Vergünstigungen erhalten.

Dazu zählen u. a.:

- Steuerliche Vorteile bei der Lohn- und Einkommensteuer
- Zusatzurlaub (in der Regel fünf Tage)
- erweiterter Kündigungsschutz.

Des Weiteren sollte die Möglichkeit zum Erhalt folgender Leistungen abgeklärt werden:

- Senkung der Kfz-Steuer (nähere Informationen: Finanzamt),
- Befreiung von Rundfunkgebühren,
- Ermäßigung der Telefongebühren (nähere Informationen: Sozialamt, Post- und Fernmeldeämter),
- ermäßigter Beförderungstarif der Deutschen Bahn AG bzw. anderer öffentlicher Verkehrsträger,
- Gewährung von Wohngeld,
- Förderung im Rahmen der beruflichen Bildung.

Betroffene, die vor der Stomaoperation in einem festen Arbeitsverhältnis standen, können über einen längeren Zeitraum Ansprüche auf Krankentagegeld geltend machen. Nach dieser Zeit kann, sofern die

Arbeitsfähigkeit noch nicht wiederhergestellt ist und Aussicht auf eine Wiedereingliederung in den Beruf besteht, bei der Rentenversicherung bzw. dem Versorgungsamt eine zeitlich begrenzte Rente beantragt werden.

Eine Rente auf unbestimmte Zeit kann beantragt werden, wenn keine Aussicht auf Wiedereingliederung in das Berufsleben besteht und zugleich ein Versicherungsnachweis über mehrere Jahre erbracht werden kann.

Nähere Informationen zu Höhe und Dauer des Anspruchs auf Krankentagegeld erteilt die Krankenkasse (Telefonnummer im örtlichen Telefonbuch bzw. auf dem Versicherungsschein oder Ihrer Versicherungskarte; Informationen auch im Internet: [www.aok.de](http://www.aok.de)).

Auskünfte über Rentenansprüche erteilt die Bundesversicherungsanstalt in Berlin (Internet: [www.bfa.de](http://www.bfa.de)) oder die jeweilige Landesversicherungsanstalt. Hilfreiche Auskünfte gibt es auch bei der ILCO (Telefon: 0 81 61-93 43 01, Internet: [www.ilco.de](http://www.ilco.de)).

Ein Antrag auf Arbeitslosengeld, Arbeitslosenhilfe und Sozialhilfe kann gestellt werden, wenn nach Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit keine neue Arbeitsstelle vermittelt werden kann.

Über die Möglichkeit einer Umschulung informieren die zuständigen Arbeitsämter.

## Die Kur – ein wichtiger Schritt zur Genesung

Für die Durchführung von Anschlussbehandlungen steht ein breites Angebot spezialisierter Rehabilitationskliniken zur Verfügung.

Die Aufgabe dieser liegt darin, unter ärztlicher Aufsicht die Wiederanpassung an die Alltagsbelastung zu fördern. Sie muss spätestens 14 Tage nach Entlassung aus der Klinik angetreten werden.

Bei Mitgliedern einer gesetzlichen Krankenkasse ist durch den behandelnden Arzt bzw. das Krankenhaus eine Zustimmungserklärung für die Anschlussheilbehandlung zu stellen. Für Tumorpatienten gibt es Sonderregelungen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer örtlichen Krankenkasse.

## Leistungen der Krankenkasse

Nach Inkrafttreten des Gesundheitsstrukturgesetzes (GSG) haben die Spitzenverbände der Krankenkassen ein Hilfsmittelverzeichnis für Stomaartikel erstellt. Die darin aufgeführten Stomaversorgungsartikel sind erstattungsfähig, d. h. Sie werden von Ihrer Krankenkasse übernommen, sind aber zuzahlungspflichtig. Für die Materialien, die Sie für die Versorgung Ihres Stomas benötigen, erhalten Sie ein vom Arzt erstelltes Rezept. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Arzt das Rezept korrekt ausfüllt: Er muss ein Hilfsmittelrezept verwenden oder auf einem allgemeinen Rezept die Ziffer „7“ (Hilfsmittel) ankreuzen und den

# Mit dem Stoma leben

Verordnungszeitraum angeben. Die Stomaartikel sollten keineswegs gemeinsam mit Arznei-, Verband- oder Heilmitteln verordnet werden. Auf dem Rezept ist unbedingt die genaue Diagnose, z. B. Stoma infolge von Kolon-Karzinom, anzugeben. Stomaartikel sind weder budget- noch richtgrößenrelevant. Ab dem 01.01.2004 sind Stomaprodukte zuzahlungspflichtig. Sie zählen zu den zum Verbrauch bestimmten Hilfsmitteln. Hier gilt eine gesetzliche Zuzahlungsregelung von 10 % je Packung, höchstens jedoch 10 € für den Monatsbedarf. Die Zuzahlung wird direkt an den Leistungserbringer (Apotheke, Home-Care-Unternehmen, Sanitätsfachhandel usw.) gezahlt und quittiert. Eine eventuelle zusätzliche Eigenbeteiligung ist u. a. vom Bundesland und von der jeweiligen Krankenkasse abhängig. Nähere Informationen erhalten Sie vom Leistungserbringer Ihrer Wahl. Private Krankenkassen erstatten die Kosten entsprechend den Vertragsbedingungen.

## Nachsorge

Durch die heutigen medizinischen Möglichkeiten und Operationstechniken konnte Ihnen geholfen werden. Seien Sie nun nicht nachlässig und versäumen Sie nicht Ihre ärztlichen und pflegerischen Nachsorgetermine. Nur so kann der Erfolg auf Dauer gesichert werden und ihre Genesung optimal kontrolliert werden.

## Hilfreiche Adressen

Erfreulicherweise stehen für Stomapatienten heute eine Reihe kompetenter Informationsmöglichkeiten und Kontaktstellen für eine unbürokratische Hilfe zur Verfügung.

Seit 1972 besteht mit der Deutschen ILCO eine Selbsthilfeorganisation, die bereits große Verdienste erworben hat. Der Name ILCO setzt sich aus den Begriffen Ileostomie und Colostomie zusammen. Genauso gehören auch Urostomieträger der ILCO an.

Bei der Deutschen ILCO handelt es sich um eine Vereinigung ehrenamtlich tätiger Stomaträger und deren Angehöriger. Neben der Interessenvertretung der Stomapatienten bietet die Deutsche ILCO den Betroffenen Beratung und Erfahrungsaustausch im Rahmen regelmäßiger Treffen sowie durch Haus- bzw. Krankenhausbesuche. Hierfür stehen die Mitglieder von bundesweit rd. 300 ILCO-Gruppen sowie der ILCO-Besucherdienst zu Verfügung. Darüber hinaus bestehen zahlreiche ILCO Beratungsstellen.

Zusätzlich vermittelt die Deutsche ILCO durch kostenlose Broschüren, die vierteljährlich erscheinende Zeitschrift „ILCO-Praxis“ sowie im Rahmen von Veranstaltungen auf örtlicher und überregionaler Basis patientengerechte Informationen.

### **Anschrift:**

**Deutsche ILCO e.V.  
Bundesgeschäftsstelle  
Landshuter Straße 30  
85356 Freising**

**Telefon: 0 81 61/93 43-01 oder -02, Telefax: 0 81 61/93 43 04**

**E-Mail: [info@ilco.de](mailto:info@ilco.de)**

### **(Auskunftszeiten:**

**Mo. + Do. 8 – 13 Uhr**

**Di. + Mi. 8 – 15.30 Uhr)**

# Mit dem Stoma leben

Die Deutsche Vereinigung der Enterostomatherapeuten e.V. (DVET) sowie der ECET Deutschland e.V. des weltweit tätigen Verbandes „World Council of Enterostomal Therapists“ (WCET) sind gemeinnützige Vereinigungen von Krankenschwestern und Krankenpflegern, die über eine spezielle Ausbildung im Bereich der Stomatherapie verfügen.

Zu Ihren Aufgabengebieten zählt die körperliche, seelische sowie die gesellschaftliche Rehabilitation von Stomapatienten.

Stomatherapeuten beraten und leiten die Betroffenen hinsichtlich versorgungstechnischer Fragen und Probleme innerhalb und außerhalb des Krankenhauses an.

## Kontaktadressen:

**DVET**  
**Fachverband Stoma und Inkontinenz e.V.**  
**Frau Felicitas Schwartz**  
**Virchowstraße 14**  
**38642 Goslar**  
**Telefon: 0 53 21/5 10 80, Telefax: 0 53 21/38 95 14**  
**E-Mail: DVET@gmx.de**

**European Council of Enterostomal Therapy**  
**ECET Deutschland e.V.**  
**Frau Gabriele Gruber**  
**Gebattelstraße 32**  
**81541 München**  
**Telefon: 0 89/72 48 88 75, Telefax: 0 89/72 48 88 76**  
**E-Mail: kontakt@ecet.de, Internet: www.ecet.de**

Neben den genannten Organisationen finden Sie in speziellen Stomasprechstunden bei entsprechend geschultem Pflegepersonal, Enterostomatherapeuten im Krankenhaus sowie im Sanitätshaus meist nach Terminvereinbarung Rat und Hilfe.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, in Ihrer Apotheke um Rat zu fragen.

## Schlussatz

Wir bedanken uns für die Aufmerksamkeit, die Sie dieser Lektüre geschenkt haben. Wir freuen uns, wenn Sie viele Tipps und Anregungen für sich nutzen können.

Selbstverständlich können Sie produktbezogene Fragen auch über unsere **Service-Nummer zum Nulltarif (0 800/4 65 54 78)** an uns richten.

Wenn Sie noch Fragen haben oder wenn Ihr Interesse geweckt wurde, „Neues“ auszuprobieren – benutzen Sie bitten die beiliegende Abrufkarte zur Anforderung weiterer Informationen.

Alle im Text aufgeführten Angaben entsprechen den Bestimmungen bzw. dem Kenntnisstand zum Zeitpunkt der letzten Drucklegung. Die genannten Adressen sind mit der Neuauflage im August 2005 aktualisiert worden.





## Absender

Nachname/Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Haus-Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

Teil.-Nr. für eventuelle Rückfragen \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Art der Stomaanlage:

Kolostomie    Ileostomie    Urostomie

Mein Stoma-Durchmesser: \_\_\_\_\_mm

Meine derzeitige Versorgung (Hersteller, Produktname, Artikelnummer): \_\_\_\_\_

Porto bezahlt  
Empfänger

Antwortkarte



**Hollister Incorporated**  
**Niederlassung Deutschland**  
**Beratungsteam**  
**Münchner Straße 16**  
**85774 Unterföhring**

Bitte senden Sie mir kostenlose Muster:

- Einteiliges Stomaversorgungs-System von Hollister
- Zweiteiliges Stomaversorgungs-System von Hollister
- Konvexe (gewölbte) Stomaversorgungs-Systeme von Hollister
- Ergänzende Versorgungen bei instrumenteller Ableitung
- Produktbroschüre
- Sonstiges

Ich bin damit einverstanden, dass Hollister Incorporated die personenbezogenen Angaben über meine Versorgung (z.B. Name, Adresse, benötigte oder erwünschte Produkte und Serviceleistungen) speichert, verarbeitet und nutzt, damit ich – auch telefonisch – über Verbesserungen in der Versorgung ebenso informiert werden kann, wie über neue, meinen Bedürfnissen entsprechende Produkte oder Serviceleistungen. Zu diesem Zweck können meine Angaben auch innerhalb der Unternehmensgruppe Hollister im In- und Ausland sowie an deren Kooperationspartner übertragen werden, um eine zentrale und verbesserte Betreuung zu ermöglichen. (Dieses Einverständnis ist freiwillig und jederzeit widerrufbar.)

Datum, Unterschrift

---