



Andreas, CeraPlus™ Produktanwender

Ihr Stoma verstehen: Kolostomie, Ileostomie oder Urostomie



CeraPlus™
Stoma-Produkte*



Lee Ann, CeraPlus™ Produktanwenderin

Wenn Sie kurz vor einer Stomaoperation stehen oder sich kürzlich einer Operation unterzogen haben, kann Ihnen dieser Ratgeber erklären, was ein Stoma ist und wie Sie damit umgehen können. Wenn Sie Bedenken über ein Leben mit Stoma haben, können Ihnen umfangreiche Informationen dabei helfen, diese etwas zu zerstreuen. Wichtig ist: Sie sind nicht allein.

Jedes Jahr unterziehen sich Tausende von Menschen einer Stomaoperation. Für manche ist sie ein Lebensretter. Ein Stoma kann zum Beispiel aufgrund einer Verletzung oder zur Entfernung eines Tumors angelegt werden.

Fragen und Bedenken sind ein natürlicher Teil des Prozesses – unabhängig von der Ursache.

Dieser Ratgeber ist als Ergänzung zu den Informationen gedacht, die Sie von Ihrem medizinischen Fachpersonal erhalten, z. B. einer auf Stomaversorgung spezialisierten Pflegekraft.

Am Ende dieses Ratgebers finden Sie ein Glossar, das Ihnen einige Begriffe erläutert, mit denen Sie vielleicht noch nicht vertraut sind.

Inhaltsverzeichnis

Ihren Körper verstehen	4
Leben nach einer Stomaoperation	5
Das Verdauungssystem und Stomata für Stuhl: Kolostomie und Ileostomie	7
Wie eine Kolostomie angelegt wird	8
Wie eine Ileostomie angelegt wird	9
Das Harnsystem und Stomata für Urin: Urostomie	10
Wie eine Urostomie angelegt wird	11
Das Stoma	12
Ihre Kolostomie oder Ileostomie direkt nach der Operation	13
Ihre Urostomie direkt nach der Operation	14
Die Haut um das Stoma	15
Stomaprodukte erklärt	16
Stomaversorgungssysteme	17
Die Rolle der Hautschutzplatte	18
Optionen und Funktionen von Kolostomie- und Ileostomiebeuteln	21
Optionen und Funktionen von Urostomiebeuteln	23
Stomazubehör erklärt	25
Tabelle Stomazubehör	26
Durchführung der Selbstversorgung	28
Erhaltung der Hautgesundheit	29
Tipps zur Ernährung	30
Besonderheiten der unterschiedlichen Stomaarten	31
Umgang mit Geruch und Blähungen	32
Einnahme von Medikamenten	33
Irrigation/Spülung	34
Erkennen von Harnwegsinfektionen	34
Umgang mit Emotionen	35
Tipps zur Pflege	36
Leben im Alltag	37
Kleidung	38
Aktivitäten, körperliche Betätigung und Sport	38
Rückkehr zur Arbeit und Reisen	39
Sex und Intimität	40
Familienplanung	40
Beziehungen und Unterstützung finden	41
Mit anderen sprechen	42
Wann Sie Ihre Stomapflegekraft anrufen sollten	44
Notizen	45
Glossar	50

Ihren Körper verstehen



Die in diesem Ratgeber enthaltenen Informationen stellen keine medizinische Beratung dar und sind nicht dazu gedacht, Empfehlungen Ihres Arztes/Ihrer Ärztin oder von anderem medizinischem Fachpersonal zu ersetzen. Dieser Ratgeber ist nicht als Hilfestellung für medizinische Notfälle bestimmt.

Begeben Sie sich im Falle eines medizinischen Notfalls unverzüglich persönlich in ärztliche Behandlung.

Leben nach einer Stomaoperation

Dieser Ratgeber wurde sorgfältig erstellt – für Sie, den/die EhepartnerIn, die Eltern, die Großeltern, den/die BetreuerIn, alle Menschen mit einem Stoma. Wir hoffen, dass er dazu beiträgt, Ihnen alle erforderlichen Informationen an die Hand zu geben, die Sie benötigen, damit Sie mit Ihrem Stoma ein gutes und erfülltes Leben führen können.



Als Mensch, der mit einem Stoma lebt, weiß ich, wie wichtig Unterstützung und ermutigende Worte nach Tagen, Wochen und sogar Monaten einer Stomaoperation sind. Ich weiß auch, wie wichtig das Leben ist und was es bedeutet, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Kann ich duschen? Kann ich schwimmen? Kann ich noch Sport treiben? Werde ich noch ein erfülltes Liebesleben haben?

Das alles waren Fragen, die mir durch den Kopf gingen, als ich in meinem Bett lag und mich von der Stomaoperation erholte. In den Wochen danach entdeckte ich schnell, dass die Antwort auf all diese Fragen für mich „JA“ war! Ich musste nach der Stomaanlage nach vorne schauen und die notwendigen Schritte gehen.

Alle, die sich um mich kümmerten und mich liebten, würden mich bei meiner Genesung unterstützen.

Für jeden stellt sich der Weg anders dar. Es wird Höhen und Tiefen geben. Auch wenn unsere Erfahrungen unterschiedlich sind, möchte ich Sie dazu ermutigen, die Chance des Neuanfangs zu ergreifen und sich nicht davor zu fürchten. Sie sind nicht allein – denken Sie daran, dass Ihnen Informationen und Unterstützung zur Verfügung stehen.

Erfahrungen machen uns groß und prägen unseren Charakter. Versuchen Sie, an diesen Erfahrungen zu wachsen und nehmen Sie Unterstützung an.

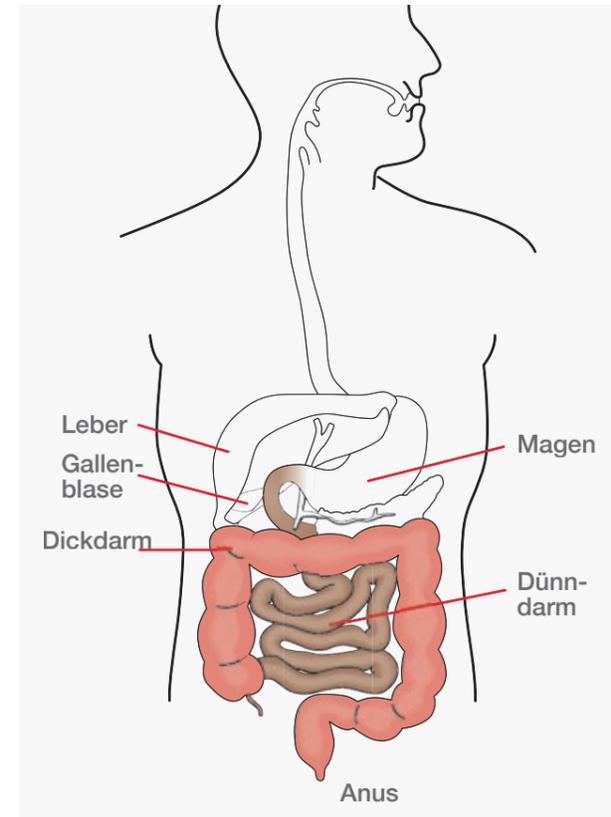
*Brock M., lebt seit 2000
mit einem Stoma*





„Stoma“ ist ein allgemeiner Begriff für einen chirurgischen Eingriff, bei dem eine als Stoma bezeichnete Öffnung geschaffen wird, damit Ausscheidungen (Stuhl oder Urin) aus dem Körper abfließen können. In diesem Ratgeber werden drei Hauptarten von Stomata behandelt: Kolostomie (für Stuhl), Ileostomie (ebenfalls für Stuhl) und Urostomie (für Urin).

Das Verdauungssystem und Stomata für Stuhl: Kolostomie und Ileostomie



Vom Magen aus gelangt das flüssige Nahrungsgemisch in den Dünndarm, wo die meisten Verdauungsvorgänge stattfinden. Vitamine, Mineralien, Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate werden über den Dünndarm in den Körper aufgenommen.

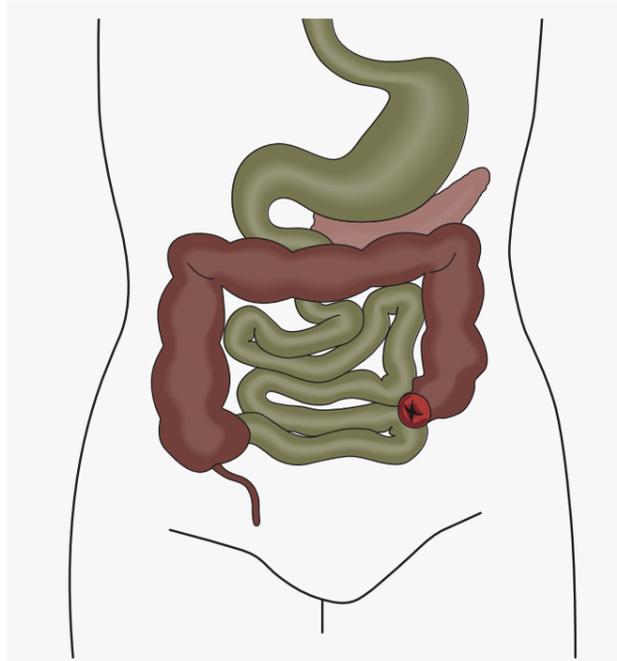
Alles, was im Dünndarm nicht aufgenommen wird, gelangt als flüssige Ausscheidung oder als Stuhl in den Dickdarm (Kolon). Der Dickdarm absorbiert Wasser aus dem Stuhl, so dass er auf seinem Weg durch den Darm geformt wird. Der Enddarm hält den Stuhl, bis Sie Stuhlgang haben.

Beim Stuhlgang gelangen Stuhl und Gase vom Dickdarm in den Enddarm und dann durch den Anus aus dem Körper. Ein Schließmuskel in Ihrem Anus, der so genannte Analsphinkter, ermöglicht es Ihnen zu kontrollieren, wann Sie Stuhlgang haben.

Um Ihre Kolostomie oder Ileostomie besser zu verstehen, ist es hilfreich, zunächst mehr über das menschliche Verdauungssystem zu erfahren.

Wenn Sie Ihre Nahrung kauen und schlucken, gelangt die Nahrung über die Speiseröhre in den Magen. Die Magensäure und chemische Stoffe, die Enzyme genannt werden, zersetzen die Nahrung, bis sie zu einem flüssigen Gemisch wird.

Wie eine Kolostomie angelegt wird



Um eine Kolostomie anzulegen, führt Ihr Chirurg einen Teil des Dickdarms (Kolon) durch die Bauchdecke. Diese neue Öffnung in Ihrer Bauchdecke wird als Stoma bezeichnet. Eine Kolostomie befindet sich häufig auf der linken Seite des Bauches.

Eine Kolostomie kann vorübergehend oder dauerhaft sein, je nach dem medizinischen Grund für die Operation. In einigen Fällen, in denen der Analsphinkter intakt ist, ein Teil des Darms aber ruhiggestellt werden und/oder abheilen muss, wird ein vorübergehendes Stoma angelegt.

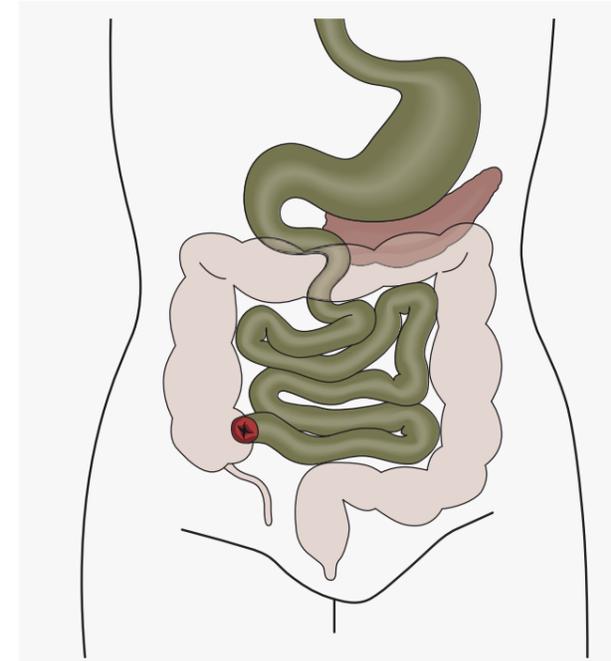
Bei einer Kolostomie wird halbfester oder geformter Stuhl abgegeben. Im Darm werden weiterhin Gase produziert, die aus dem Stoma in das Stomaversorgungssystem abgeleitet werden. Der Beutel muss normalerweise nur ein- oder zweimal pro Tag geleert oder gewechselt werden.

> Stomaversorgungssysteme für Stuhl werden ab Seite 17 näher erläutert.

Eine Kolostomie ist eine chirurgisch geschaffene Öffnung (Stoma) zur Ausscheidung von Abfallstoffen aus dem Körper, nachdem ein Abschnitt des Dickdarms (Kolon) entfernt oder umgangen wurde.

Bei einer Kolostomie werden die Ausscheidungen durch das Stoma und nicht durch den Anus ausgeschieden. Da es keinen Schließmuskel gibt, mit dem man den Zeitpunkt der Ausscheidung willentlich steuern kann, sammeln sich Ausscheidungen in einem Stomaversorgungssystem mit geschlossenem Beutel.

Wie eine Ileostomie angelegt wird



Um eine Ileostomie anzulegen, führt Ihr Chirurg einen Teil des Dünndarms (Ileum) durch die Bauchdecke. Diese neue Öffnung in Ihrer Bauchdecke wird als Stoma bezeichnet. Eine Ileostomie befindet sich häufig auf der rechten Seite des Bauches.

Eine Ileostomie kann vorübergehend oder dauerhaft sein, je nach dem medizinischen Grund für die Operation. In einigen Fällen, in denen der Analsphinkter intakt ist, ein Teil des Darms aber ruhiggestellt werden und/oder abheilen muss, wird ein vorübergehendes Stoma angelegt.

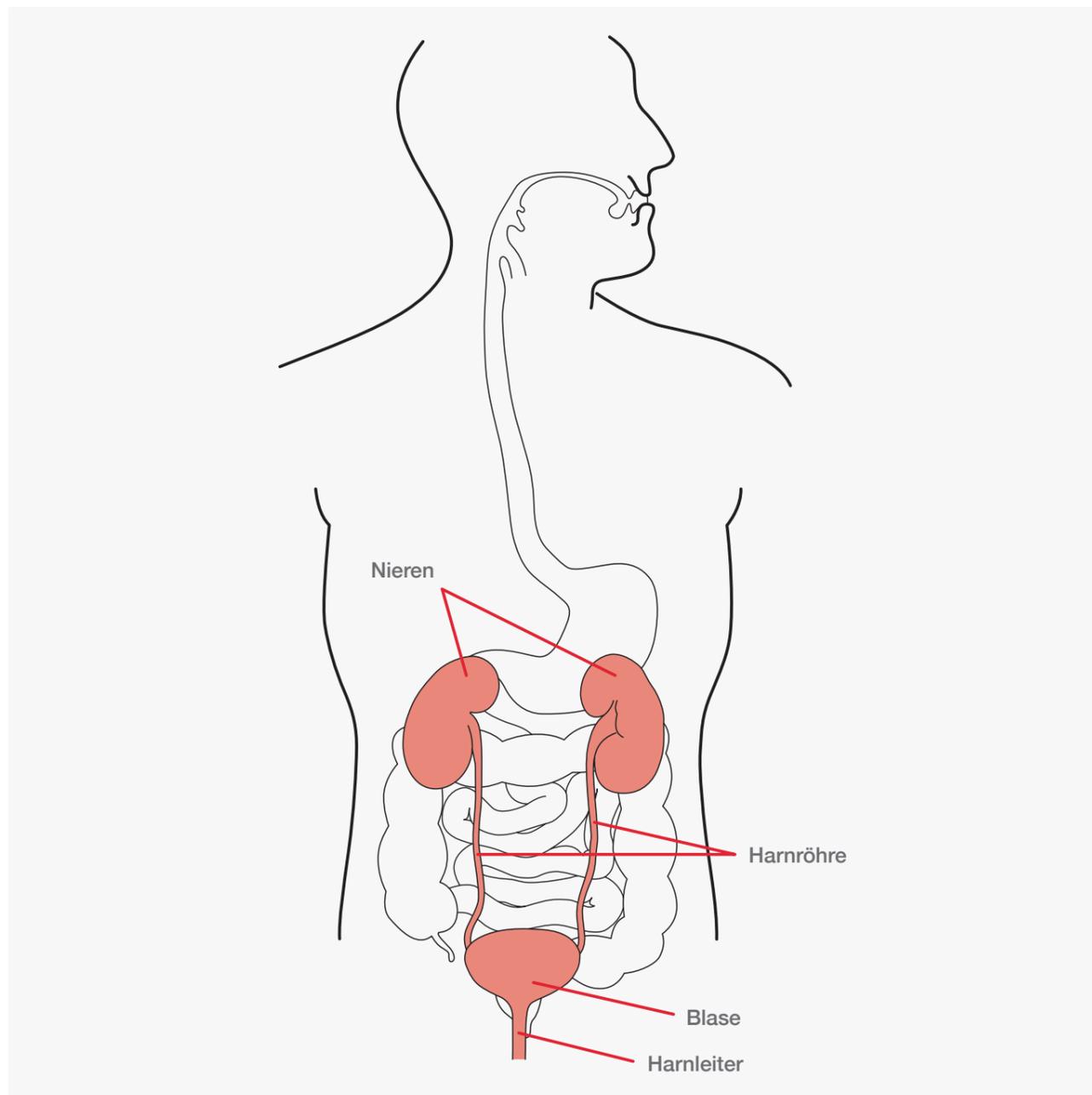
Bei einer Ileostomie werden flüssiger bis breiiger Stuhl sowie Darmgase ausgeschieden. Der Beutel muss normalerweise mehrmals täglich entleert werden.

> Stomaversorgungssysteme für Stuhl werden ab Seite 17 näher erläutert.

Eine Ileostomie ist eine chirurgisch angelegte Öffnung (Stoma) zur Ausscheidung von Abfallstoffen aus dem Körper, nachdem ein Teil des Dün- oder Dickdarms entfernt oder ruhiggestellt werden musste.

Bei einer Ileostomie werden die Ausscheidungen durch das Stoma und nicht durch den Anus ausgeschieden. Da es keinen Schließmuskel gibt, mit dem Sie den Zeitpunkt der Ausscheidung steuern können, sammelt sich der Stuhl in einem drainierbaren Stomabeutelsystem.

Das Harnsystem und Stomata für Urin: Urostomie

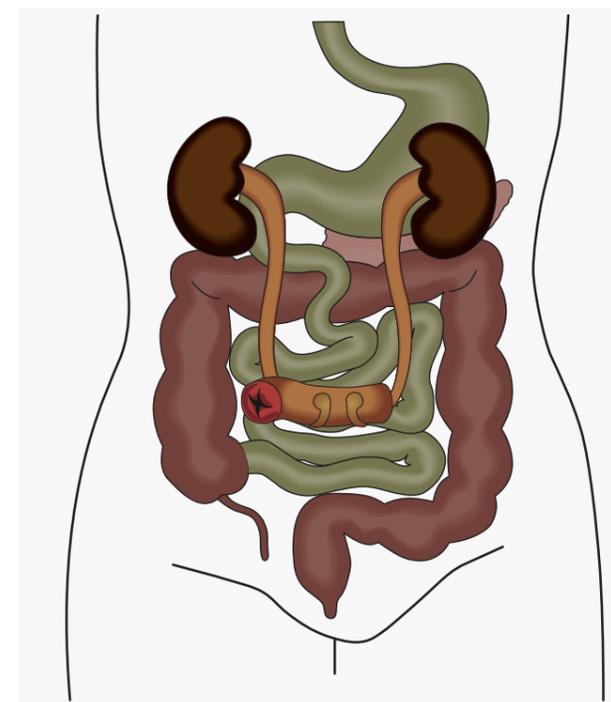


Um Ihre Urostomie besser zu verstehen, ist es hilfreich, zunächst mehr über das menschliche Harnsystem zu erfahren.

Ausgangspunkt sind die Nieren. Urin fließt von den Nieren durch zwei enge Röhren, die Harnleiter, und sammelt sich in der

Blase. Der Urinfluss ist ziemlich konstant. Ein Schließmuskel ermöglicht es der Blase, den Urin zu halten, bis es angebracht ist, die Blase zu entleeren bzw. zu urinieren. Beim Urinieren entspannt sich der Schließmuskel, sodass der Urin durch eine enge Röhre, die Harnröhre, aus dem Körper fließen kann.

Wie eine Urostomie angelegt wird



Eine Urostomie – manchmal auch als Harnableitung bezeichnet – ist eine chirurgisch angelegte Öffnung (Stoma) zur Ableitung von Urin aus dem Körper, nachdem die Blase entfernt oder umgangen wurde.

Bei einer Urostomie wird der Urin nicht durch die Harnröhre, sondern durch das Stoma ausgeschieden. Da es keinen Schließmuskel gibt, mit dem man den Zeitpunkt des Urinierens willentlich

steuern kann, sammelt sich Urin in einem Stomaversorgungssystem mit Ablassventil an der Unterseite an.

Ihr Chirurg kann beim Anlegen einer Urostomie unter mehreren Methoden wählen. Der Chirurg entfernt ein kurzes Darmsegment, das als Pipeline – oder Conduit – für den Urinabfluss aus Ihrem Körper dient.

Der Chirurg verbindet den Darm wieder und der Stuhl folgt seinem normalen Weg. Anschließend verschließt der Chirurg das eine Ende des Conduits, führt die Harnleiter in das Conduit ein und führt das offene Ende des Conduits durch die Bauchdecke.

Diese neue Öffnung in Ihrer Bauchdecke wird als Stoma bezeichnet. Eine Urostomie befindet sich häufig auf der rechten Seite des Bauches und dient der Ableitung von Urin und Schleim des eingesetzten Darmstückes.

> Stomaversorgungssysteme für Urin werden ab Seite 23 näher erläutert.

Tipp:

Die klinische Bezeichnung für Ihre Art der Urostomie richtet sich danach, welcher Teil Ihres Darms für die Ausleitung aus der Bauchdecke verwendet wird. Bei einem Ileum Conduit, der häufigsten Art, verwendet der Chirurg einen kurzen Abschnitt des letzten Dünndarmanteils (Ileum).

Das Stoma



Die Bestimmung der Stelle, an der das Stoma an Ihrem Bauch platziert werden soll, ist ein wichtiger Teil der Operationsvorbereitung. In der Regel wird das Stoma in einem Bereich knapp unterhalb der Taille zwischen Nabel und Hüfte angelegt.

Vor der Operation können Ihre Stomapflegekraft und Ihr Chirurg beurteilen, wo Ihr Stoma angelegt werden kann. Dazu kann die Stomapflegekraft Ihren Bauch in verschiedenen Positionen betrachten, z. B. im Liegen, Sitzen, Bücken und Stehen.

Weitere Faktoren für die Platzierung können die Art des Stomas, die Hautoberfläche, Ihre Fähigkeit, den Bereich zu sehen, und Ihr Lebensstil sein.

Diese Platzierung ist eine Empfehlung; die endgültige Platzierung wird von Ihrem Chirurgen während der Operation festgelegt.

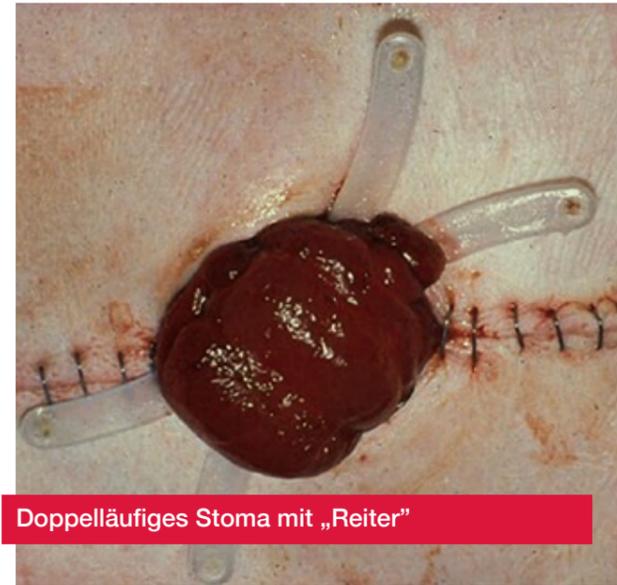
Weitere Informationen zu Stomaversorgungssystemen finden Sie ab Seite 17.

Stomata gibt es in verschiedenen Größen und Formen, aber ein gesundes Stoma:

- Ist rosa oder rot gefärbt und leicht feucht
- Ist nicht schmerzhaft
- Blutet leicht, wenn man es reibt oder anstößt (z. B. beim Waschen), sollte aber schnell wieder abklingen

Unabhängig davon, ob Ihr Stoma groß oder klein ist, über die Haut hinausragt oder bündig mit der Haut abschließt, sollte die Drainage aus dem Stoma (Stuhl oder Urin) in Ihren Beutel abfließen, ohne unter die Hautschutzplatte zu gelangen.

Ihre Kolostomie oder Ileostomie direkt nach der Operation



Ihr Stoma wird wahrscheinlich geschwollen sein. Es kann einige Wochen dauern, bis die Schwellung des Stomas abklingt.

Der Stuhlgang aus einem Stoma kann unterschiedlich sein. In der Regel ist er anfangs recht flüssig bis breiig und kann dann dicker werden, wenn Sie wieder Ihre gewohnte Ernährung einhalten.

Die Verdauungsenzyme machen den Stuhlgang aus Ihrem Stoma sehr aggressiv, daher ist der Schutz der Haut um Ihr Stoma herum äußerst wichtig. Es ist wichtig, dass die Haut von Anfang an gesund bleibt.

Wenn Sie ein vorübergehendes (temporäres) Stoma haben, kann es sich um ein doppelläufiges Stoma handeln. Ein doppelläufiges Stoma kann mit einem sogenannten „Reiter“ versehen sein, der normalerweise etwa zwei Wochen nach der Operation entfernt wird – manchmal auch früher. Erinnern Sie Ihr medizinisches Fachpersonal daran, wenn der „Reiter“ nach dieser Zeit noch nicht entfernt wurde.

Ihre Urostomie direkt nach der Operation



Die Stents werden je nach Präferenz des Chirurgen in der Regel 5 Tage bis 2 Wochen lang an Ort und Stelle belassen. Schneiden oder entfernen Sie diese Stents nicht selbstständig.

- Unmittelbar nach der Operation beginnt Urin aus Ihrem Stoma zu fließen. Anfangs kann der Urin eine leicht rötliche Farbe aufweisen. Nach einigen Tagen sollte der Urin wieder seine normale Farbe annehmen.
- Sie können Schleim in Ihrem Urin sehen, wenn sich der Urin in Ihrem Beutel sammelt. Der Schleim stammt aus dem Darmabschnitt, der zur Bildung Ihres Conduits verwendet wurde.

- Ihr Stoma wird wahrscheinlich geschwollen sein. Es kann mehrere Wochen dauern, bis Ihr Stoma auf seine endgültige Größe geschrumpft ist.
- Möglicherweise werden Ihnen während der Operation kleine Röhrrchen, sogenannte Stents, eingesetzt, die aus Ihrem Stoma herausragen und den Urinfluss in Ihren Beutel sicherstellen.

Die Haut um das Stoma



Gesunde peristomale Haut sollte so aussehen

Die Haut um Ihr Stoma (auch sogenannte peristomale Haut) sollte intakt sein, ohne Reizungen, Hautausschläge oder Rötungen. Sie sollte ähnlich aussehen wie gesunde Haut an anderen Stellen Ihres Körpers. Juckreiz bei ansonsten gesund aussehender Haut kann auf ein Problem hinweisen.

Probleme mit der Haut rund um Ihr Stoma können zur Folge haben, dass ein Stomaversorgungssystem nur schwer an Ort und Stelle bleibt, was zu einem höheren Produktverbrauch und höheren Kosten führen kann. Es könnte auch bedeuten, dass Sie weniger Zeit haben, Ihren Freizeitbeschäftigungen nachzugehen.



Nicht so

Wenn Sie um Ihr Stoma herum rote, verletzte oder feuchte Haut entdecken, wenden Sie sich an medizinisches Fachpersonal. Überprüfen Sie die Haut um Ihr Stoma herum regelmäßig, um sicherzustellen, dass Ihre Haut gesund ist, und um etwaige Probleme rechtzeitig anzugehen. Sie sollten Leckagen und ungesunde Haut niemals als normalen Teil des Lebens mit einem Stoma akzeptieren.

Weitere Informationen zur Gesunderhaltung der Haut um Ihr Stoma finden Sie auf Seite 29.

Stomaprodukte erklärt



Es gibt viele verschiedene Arten von Stomaversorgungssystemen. Das Stomaversorgungssystem, das Ihr medizinisches Team im Krankenhaus verwendet, ist am besten geeignet, Ihnen bei der Genesung nach einer Stomaoperation zu helfen.

Wenn Sie nach der Operation zu Hause sind, möchten Sie vielleicht verschiedene Versorgungssysteme ausprobieren, wenn sich Ihr Stoma verändert oder Sie neue Aktivitäten beginnen. Es gibt auch verschiedene Stomaprodukte, die zusammen mit einem Stomaversorgungssystem verwendet werden können, um die Tragedauer zu verlängern, die Gesundheit der peristomalen Haut zu erhalten oder die Stomaversorgung zu erleichtern.

Stomaversorgungssysteme

Stomaversorgungssysteme bestehen aus zwei Hauptbestandteilen:

Die **Hautschutzplatte (oder Basisplatte)** sollte Ihr Stoma direkt umgeben. Sie schützt Ihre Haut und hält das Stomaversorgungssystem an seinem Platz.

Der **Beutel** sammelt die Ausscheidungen aus dem Stoma. Beutel sind in einer Vielzahl von Ausführungen für unterschiedliche Bedürfnisse und Stomaarten erhältlich.

Zweiteiliges Stomaversorgungssystem

Die Hautschutzplatte und der Beutel sind zwei separate Teile, die durch einen als Rastring bezeichneten Kunststoffring verbunden sind. Der Beutel kann entfernt und gewechselt werden, ohne die Hautschutzplatte von Ihrem Körper zu entfernen.

Einteiliges Stomaversorgungssystem

Die Hautschutzplatte und der Beutel sind eine Einheit und müssen beim Wechseln zusammen entfernt werden.



Die Rolle der Hautschutzplatte

Die Hautschutzplatte ist das wichtigste Element Ihres Stomaversorgungssystems, da sie dazu beiträgt, die Haut um Ihr Stoma herum gesund zu erhalten. Es ist wichtig, eine Hautschutzplatte zu haben, die sowohl Sicherheit durch eine gute Abdichtung bietet als auch Ihre Hautgesundheit von Anfang an erhält, da sonst die Haut um Ihr Stoma herum für Komplikationen anfällig sein kann.

Sicherheit mit einer Stoma-Hautschutzplatte

Ein sicheres Stomaversorgungssystem sorgt für eine gute Abdichtung des Stomas an der Stoma-Hautschutzplatte, um Leckagen unter der Hautschutzplatte zu verhindern, welche die Hautgesundheit beeinträchtigen können.

Plane Hautschutzplatte

Eine Hautschutzplatte mit ebener oder gleichmäßiger Oberfläche, die mit der Haut in Kontakt kommt. Diese Art von Schutzplatte kann verwendet werden, wenn Ihr Stoma über das Hautniveau hinausragt und der Bereich um Ihr Stoma eben ist.

Konvexe Hautschutzplatte

Eine Hautschutzplatte, die sich nach außen in Richtung der peristomalen

Haut wölbt. Diese nach außen gewölbte Hautschutzplatte soll mit der Haut direkt um das Stoma herum in Kontakt kommen, was zu einer guten Abdichtung zwischen dem Stomaversorgungssystem und der Haut beitragen kann. Diese Art von Hautschutzplatte kann verwendet werden, wenn das Stoma bündig mit der Haut abschließt oder eingezogen ist, oder um die Haut um das Stoma herum abzuflachen.

Die Konvexität kann als fest oder weich klassifiziert werden. Ist der Bereich um das Stoma herum fest, kann eine weiche Konvexität eine bessere Option sein als eine feste Konvexität. Ist der peristomale Bereich weich, kann eine feste Konvexität eine bessere Option sein als eine weiche Konvexität.



Plane Hautschutzplatte



Konvexe Hautschutzplatte

Stoma-Hautschutzplatten sind sowohl mit Hafrand als auch ohne Hafrand erhältlich. Versorgungssysteme mit Hafrand bieten manchen Menschen ein erhöhtes Sicherheitsgefühl. Stoma-Hautschutzplatten sind mit vorgefertigten, ausschneidbaren oder formbaren Öffnungen erhältlich. Unabhängig von der gewählten Hautschutzplatte ist es wichtig, dass die Öffnung der Hautschutzplatte dort anliegt, wo Haut und Stoma aufeinandertreffen.

Hautgesundheit mit einer Stoma-Hautschutzplatte

Die Stoma-Hautschutzplatte besteht aus einer Kombination aus unterschiedlich haftenden und flüssigkeitsbindenden Inhaltsstoffen, die vereint wurden, um der Hautschutzplatte die gewünschten Eigenschaften zu verleihen. Die in der Hautschutzplatte zusammenwirkenden Inhaltsstoffe haben folgende Eigenschaften:

1. **Adhäsion** – zur Haftung der Hautschutzplatte an der Haut.
2. **Absorption** – zur Aufnahme von Feuchtigkeit aus dem Stoma oder Schweiß.
3. **Erosionsbeständigkeit** – zur Formbeständigkeit der Hautschutzplatte bei Kontakt mit Flüssigkeit während der empfohlenen Tragedauer.
4. **Hautgesundheit** – Erhalt der peristomalen Hautgesundheit und Hautschutz dort, wo es am wichtigsten ist.

Tipp:

Eine sichere Abdichtung ist gegeben, wenn die Öffnung der Hautschutzplatte dort, wo Haut und Stoma aufeinandertreffen, eng um das Stoma anliegt und alle Lücken, Falten oder Fältchen ausfüllt. Da die Schwellung des Stomas weniger wird, sollten Sie in den ersten 6–8 Wochen nach der Operation die Stomagröße bei jedem Anlegen der Hautschutzplatte messen. Messen Sie danach weiterhin in regelmäßigen Abständen, um zu kontrollieren, dass sich die Stomagröße nicht durch andere Faktoren wie Gewichtszunahme oder -abnahme verändert hat.

Optionen und Funktionen von Kolostomie- und Ileostomiebeuteln

Standard-Tragedauer

Eine Hautschutzplatte, die sanft an der Haut haftet, aber mit einer möglicherweise kürzeren Tragedauer. Wird manchmal als normale Tragedauer bezeichnet.

Verlängerte Tragedauer

Eine Hautschutzplatte, die spezielle Zusätze enthält, die eine stärkere Haftung auf der Haut bewirken und sie widerstandsfähiger machen können.

Angereicherte Hautschutzplatte

Eine besondere Hautschutzplatte, die mit einem zusätzlichen Inhaltsstoff angereichert ist, der der Haut zugutekommt.

CeraPlus™ Hautschutz mit Remois Technologie* ist eine Stoma-Hautschutzplatte, die mit Ceramiden angereichert ist. Ceramide sind ein Bestandteil der Haut und tragen dazu bei, übermäßigem Wasserverlust vorzubeugen. Sie dienen als Schutz gegen das Eindringen von Mikroorganismen.

Der am häufigsten verwendete Beuteltyp bei einer Kolostomie ist der geschlossene Beutel, während bei einer Ileostomie am häufigsten ein Ausstreifbeutel verwendet wird. Ein Ausstreifbeutel kann dann in Betracht gezogen werden, wenn der Stuhlgang mehr als zweimal täglich eine Entleerung des Beutels erfordert. Der Beutel wird entleert, wenn er zu 1/3–1/2 voll ist.

Der Beutel wird mit einem Verschluss verschlossen, der entweder ein Klemmverschluss oder ein integrierter Verschluss sein kann (siehe Abbildung). Ein geschlossener Beutel wird nicht entleert, sondern entfernt und entsorgt, wenn der Beutel mehr als 1/3–1/2 voll ist.

Stomabeutel sind in verschiedenen Größen und mit verschiedenen Funktionen erhältlich, um Ihren Bedürfnissen gerecht zu werden. Es folgen einige der häufigsten Merkmale für Kolostomie- und Ileostomiebeutel.

Tipp:

Ceramide sind in Kosmetika, Lotionen und Cremes enthalten. Wie Sie vielleicht wissen, ist es nicht empfehlenswert, Lotionen oder Cremes auf Ihrer peristomalen Haut zu verwenden, da sie die Haftung der Schutzplatte auf der Haut beeinträchtigen können. Ein mit Ceramiden angereicherter Hautschutz ist anders – die Ceramide sind Teil der Schutzplatte, sodass sie die Haftfähigkeit der Hautschutzplatte an Ihrer Haut nicht beeinträchtigen.



Verschluss mit Verschlussklammern



Integrierter Verschluss

Optionen und Funktionen von Urostomiebeuteln

Filter

Einige Beutel sind mit Filtern ausgestattet, die verhindern, dass sich Gas ansammelt. So bläst sich der Beutel nicht wie ein Ballon auf. Der Filter lässt das Gas langsam entweichen, aber nicht den Geruch.

Optionen für die Sichtbarkeit

- **Die Beutelfolien** sind transparent oder in Beige erhältlich. Sie können auch Beutel mit einem weichen Vlies wählen. Das Vlies erhöht zusätzlich den Komfort und die Diskretion.
- **Ein Sichtfenster** (erhältlich bei einteiligen Systemen) vereint die Diskretion der undurchsichtigen Folie mit der Sicherheit des durchsichtigen Beutels. Bei angehobener Lasche können das Stoma und die Ausscheidung klar und diskret beobachtet werden.

Beutelsysteme, die bei Urostomien verwendet werden, bezeichnet man als **Urin-drainage- oder Urostomiebeutel**. Urostomiebeutel haben einen Hahn, der zum Öffnen und Schließen des Beutels gedreht wird und die Entleerung ermöglicht. Einige Hähne unten am Urostomiebeutel sind mit einer Kappe versehen, die zum Entleeren des Beutels abgenommen und wieder angebracht werden kann.

Optionen für die Sichtbarkeit

- **Die Beutelfolien** sind transparent oder in Beige erhältlich. Sie können auch Beutel mit einem weichen Überzug wählen, um Ihren Komfort zu erhöhen und zusätzliche Diskretion zu gewährleisten.
- **Ein Sichtfenster** (erhältlich bei einteiligen Systemen) vereint die Diskretion der undurchsichtigen Folie mit der Sicherheit des durchsichtigen Beutels. Wenn die undurchsichtige Klappe angehoben wird, können das Stoma und der ausgeschiedene Urin deutlich und diskret beobachtet werden.

Mehrkammer-Design

Mehrere Kammern sorgen für eine gleichmäßigere Verteilung des Urins innerhalb des Beutels und verhindern, dass sich der Beutel zwischen den Entleerungen ausbeult.



Geschlossener Beutel mit Filter und transparenter Vorderseite



Ausstreifbeutel mit Sichtfenster und integriertem Verschluss



Urostomiebeutel



Nicht transparenter Beutel mit Sichtfenster

Stomazubehör erklärt

Urostomiebeutel mit transparenter Vorderseite, Mehrkammerdesign und Rücklaufsperr



Urin-Nachtbeutel und Abflussadapter



Rücklaufsperr

Die Rücklaufsperr erscheint wie eine gebogene Linie, die quer durch die Mitte des Beutels verläuft. Eine Rücklaufsperr im Beutel sorgt dafür, den Rückfluss von Urin zu minimieren. Sie verhindert auch, dass Urin nach oben in den Beutel zurückfließt und die Hautschutzplatte aufweicht. Sie ist eine wichtige Komponente, um den Beutel mit der Haut um das Stoma zu verbinden.

Nachtbeutel bei einer Urostomie

Da der Urinfluss ziemlich konstant ist, kann es überraschend sein, wie sich ein Urostomiebeutel während der Nacht füllen kann – manchmal sogar mehrmals. Viele Träger einer Urostomie entscheiden sich für einen sogenannten Nachtbeutel. Dieser fängt den Urin aus dem Stomabeutel auf, während sie schlafen. Der Urostomiebeutel muss daher in der Nacht nicht auf der Toilette entleert werden. Sie können Ihren Urostomiebeutel mithilfe eines Abflussadapters mit dem Nachtbeutel verbinden.

Tipps für die Verwendung von Abflussadapters:

- Lassen Sie eine kleine Menge Urin im Urostomiebeutel, bevor Sie ihn an einen Urin-Nachtbeutel oder Beinbeutel anschließen. So wird eine mögliche Vakuumbildung minimiert und der Urin kann besser abfließen.
- Wenn sich der Boden des Beutels zu verdrehen beginnt, drehen Sie den Adapter im oder gegen den Uhrzeigersinn, bis der Beutel plan aufliegt.
- Adapter sind zwischen Produkten verschiedener Stomabeutelhersteller nicht austauschbar.



Manchmal wird Stomazubehör zusammen mit Ihrem Stomaversorgungssystem verwendet. Jedes dieser Produkte hat eine bestimmte Funktion und wird nur verwendet, wenn es angegeben ist. Sie können eines oder mehrere dieser Produkte nutzen.

Hier sind einige Gründe, weshalb die Nutzung von Stomazubehör sinnvoll sein kann:

- Es kann helfen, die Anwendung Ihres Stomaversorgungssystems zu verbessern. Zum Beispiel kann bestimmtes Zubehör die Tragedauer verlängern oder Ihre Haut schützen.
- Es kann helfen, Probleme wie Leckagen oder Hautreizungen zu lösen.
- Es kann dazu beitragen, Ihre Lebensqualität zu verbessern, indem es den Geruch beseitigt oder nächtliche Toilettenbesuche überflüssig macht.

Diese Tabelle erläutert Ihnen eine Auswahl von gängigem Zubehör

Wenn Sie ...	Dann verwenden Sie ...	Beispiel	Kommentare zur Verwendung**
eine gute Abdichtung um das Stoma und die Öffnung der Hautschutzplatte gewährleisten möchten.	Paste zur Abdichtung.		Bei diesem Zubehör handelt es sich nicht um einen zusätzlichen Klebstoff. Zu viel Paste kann eine gute Abdichtung der Hautschutzplatte beeinträchtigen. Tragen Sie die Paste auf den inneren Rand der Hautschutzplatte neben der Öffnung für das Stoma auf.
Unebenheiten in der Hautoberfläche oder eine Lücke zwischen dem Stoma und der Öffnung der Hautschutzplatte ausfüllen möchten.	Hautschutzringe zum Schutz der Haut, zum Ausfüllen von Unebenheiten oder als Alternative zur Paste.		Plane Ringe können gedehnt und geformt oder in Stücke geschnitten werden, um Lücken, Knicke oder Falten zu füllen. Konvexe Ringe sorgen für einen gleichmäßigen Druck rund um das Stoma und ermöglichen so einen individuellen Sitz. Verwenden Sie sie auf sauberer, trockener Haut oder auf der haftenden Seite der Hautschutzplatte des Stomaversorgungssystems.
feststellen, dass Ihre Haut leicht gereizt* und feucht ist.	Stomapulver zur Absorbierung von Feuchtigkeit auf der Haut.		Tragen Sie es auf. Entfernen Sie vorsichtig überschüssiges Puder. Wenden Sie es nicht mehr an, wenn Ihre Haut nicht mehr nässt. Verwenden Sie Stomapuder nicht zur Vorbeugung gegen Hautreizungen oder auf geröteter, aber nicht feuchter Haut.
bei einem Stoma für Stuhl die Geruchsbildung beim Entleeren oder Wechseln des Beutels reduzieren oder den Inhalt Ihres Beutels leichter entleeren möchten.	geruchsneutralisierendes Gleitmittel, um Gerüche zu reduzieren und das Entleeren zu erleichtern.		Geben Sie etwa einen Teelöffel oder ein Päckchen in Ihren neuen Beutel und reiben Sie ihn, um die Innenseite des Beutels zu bedecken. Den Filter aussparen. Geben Sie es nach jeder Entleerung Ihres Beutels hinzu. Verwenden Sie es nicht mit Urostomiebeutel.
ein zusätzliches Gefühl der Sicherheit wünschen.	einen Stomagürtel zur Sicherung eines Stomabeutels. Das medizinische Fachpersonal kann einen Gürtel zur Verbesserung der Konvexität empfehlen.		Sollte um den Körper auf einer Höhe mit dem Stoma getragen werden. Kann nur mit einem Stomaversorgungssystem mit Gürtelbefestigung verwendet werden.
bei einem Stoma für Urin einen Anschluss an einen bettseitigen Drainagesammler oder Beinbeutel wünschen.	Ablassadapter mit Clip-System.		Lassen Sie eine kleine Menge Urin im Urostomiebeutel, bevor Sie ihn an einen Urin-Nachtbeutel oder Beinbeutel anschließen. So kann eine mögliche Vakuumbildung vermieden werden und der Urin kann besser in das Beutelsystem abfließen.

Um mehr über dieses und weiteres Zubehör zu erfahren, nutzen Sie bitte die Website oder den Katalog Ihres Stomaproduktherstellers oder -lieferanten.

* Konsultieren Sie Ihr medizinisches Fachpersonal, wenn Probleme mit der peristomalen Haut auftreten.
 ** Siehe produktspezifische Gebrauchsanweisung

Durchführung der Selbstversorgung



Erhaltung der Hautgesundheit

Es ist wichtig, sich nach einer Stomaoperation um Körper und Seele zu kümmern. Eignen Sie sich Gewohnheiten zur Reinigung der peristomalen Haut an, um die Haut um Ihr Stoma herum gesund zu erhalten. Hautschutzplatten haften am besten auf sauberer, trockener Haut. Gewöhnen Sie sich an, Ihre peristomale Haut bei jedem Wechsel der Schutzplatte zu reinigen und zu beurteilen. Weniger ist mehr, wenn es um die Pflege Ihrer Haut um das Stoma herum geht.

Es ist auch wichtig, den Zustand Ihrer Haut im Auge zu behalten. Untersuchen Sie sie während des Beutelwechsels regelmäßig auf Anzeichen von Hautausschlägen, Rötungen oder Reizungen.

Denken Sie daran, dass Hautreizungen nicht normal sind. Wenn Sie um Ihr Stoma herum rote, verletzte oder feuchte Haut entdecken, wenden Sie sich an eine auf Stomaversorgung spezialisierte Pflegekraft.

Leckagen sind eine der Hauptursachen für Hautreizungen. Um sie möglichst zu vermeiden, sollten Sie sicherstellen, dass die Hautschutzplatte Ihres Stomaversorgungssystems sicher um Ihr Stoma passt. Messen Sie Ihr Stoma anhand der Anleitungen zum Ausmessen des Stomadurchmessers. So stellen Sie sicher, dass die Öffnung in der Hautschutzplatte der Größe und Form des Stomas entspricht. Füllen Sie bei Bedarf Lücken, Falten oder Fältchen aus.

Baden oder Duschen?

Mit einem Stoma können Sie genauso duschen oder baden wie vorher. Seife und Wasser werden nicht in Ihr Stoma fließen oder es in irgendeiner Weise verletzen. Sie können mit oder ohne Stomaversorgungssystem duschen oder baden – die Entscheidung liegt bei Ihnen. Seifenreste können manchmal die Haftung der Hautschutzplatte oder von haftendem Zubehör auf Ihrer Haut beeinträchtigen. Wählen Sie also eine Seife oder Waschlotion, die frei von Fetten und Ölen (nicht rückfettend) ist und keine Rückstände auf der Haut zurücklässt.

Wenn Sie ein zweiteiliges Stomaversorgungssystem verwenden, könnten Sie zum Duschen einen anderen Beutel verwenden. So bleibt der Beutel, den Sie tragen, trocken. Wenn Sie den Beutel beim Duschen oder Baden abnehmen, sollten Sie auch die Hautschutzplatte entfernen, damit sie nicht zu viel Feuchtigkeit ausgesetzt wird.

Tipps zur Ernährung

Eine **Urostomie** hat bei den meisten Menschen nur geringe Auswirkungen auf die Ernährung. Damit Ihre Nieren richtig funktionieren und um Harnwegsinfektionen vorzubeugen, sollten Sie jeden Tag ausreichend Wasser trinken. Die für Sie empfohlene Menge erfragen Sie am besten bei Ihrer Stomafachkraft oder Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.

Beachten Sie, dass der Verzehr von roter Bete Ihren Urin rötlich färbt – dies ist nur vorübergehend und kein Grund zur Sorge. Seien Sie auch darauf vorbereitet, dass Spargel, Meeresfrüchte, Nahrungsergänzungsmittel und einige Medikamente sich auf den Geruch Ihres Urins auswirken können.

Wenn Sie Fragen zur Ernährung oder Flüssigkeitsaufnahme haben, wenden Sie sich an Ihr medizinisches Fachpersonal, Ihre Stomapflegekraft oder einen Ernährungsberater.

Bei einer **Kolostomie** oder **Ileostomie** müssen Sie unmittelbar nach der Operation eventuell eine zeitlich beschränkte Diät einhalten. Um Ihre Genesung zu fördern und Ihnen dabei zu helfen, einen eventuellen Gewichtsverlust vor oder nach der Operation auszugleichen, ist es wichtig, sich wieder gesund zu ernähren.

Wenn Sie sich von der Operation erholt haben, sollten Sie zu Ihrer gewohnten Ernährung zurückkehren können, sofern Sie keine anders lautende Anweisung erhalten. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass sich bestimmte Nahrungsmittel auf Geruch oder Konsistenz Ihrer Ausscheidungen auswirken können.

Allgemeine Ernährungsrichtlinien:

- Ernähren Sie sich ausgewogen.
- Essen Sie langsam und kauen Sie Ihr Essen gut.
- Trinken Sie jeden Tag reichlich Wasser. Die genaue Menge erfragen Sie bei Ihrer Stomafachkraft oder Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.
- Nehmen Sie nach und nach verschiedene Nahrungsmittel in Ihren Speiseplan auf, um zu sehen, wie Sie diese Nahrungsmittel vertragen.

Besonderheiten der unterschiedlichen Stomaarten

Beachten Sie bei einer Kolostomie auftretende Verstopfung.

 Verstopfungen können bei einer Kolostomie verstärkt auftreten. Gründe für Verstopfungen sind unter anderem eine ballaststoffarme Ernährung und unzureichende Flüssigkeitsaufnahme. Manchmal lässt sich das Problem einfach durch Erhöhung der Flüssigkeits- oder Ballaststoffaufnahme beheben. Wenn die Verstopfung anhält, wenden Sie sich an Ihr medizinisches Fachpersonal.

Beachten Sie bei einer Kolostomie oder Ileostomie auftretenden Durchfall.

 Für Durchfall kann es ebenfalls verschiedene Gründe geben. Wenn sich Ihre Ausscheidung zu einer überwiegend flüssigen Konsistenz verändert und Sie eine deutliche Zunahme des Ausscheidungsvolumens feststellen, haben Sie möglicherweise Durchfall.

Vermeiden Sie während dieser Zeit Nahrungsmittel und Getränke, die weichen Stuhlgang verursachen. Wenn Sie Durchfall haben, müssen Sie mehr Flüssigkeit zu sich nehmen, um einer Dehydrierung (Flüssigkeitsmangel) entgegenzuwirken.

Anzeichen von Dehydrierung sind Mundtrockenheit, dunkler Urin, reduzierter Urin, Schwäche, Muskelkrämpfe und Ohnmachtsgefühl. Wenn der Durchfall anhält, wenden Sie sich an Ihr medizinisches Fachpersonal.

Beachten Sie bei einer Ileostomie auftretende Nahrungsblockaden.

 Bei einem Ileostoma kann es durch übermäßige Aufnahme von langfasrigen und unverdaulichen Nahrungsmitteln zu Verstopfungen oder Blockaden kommen. Diese Nahrungsmittel werden im Dünndarm nicht verwertet und können zu einer Verstopfung oder Blockade führen. Krämpfe, Bauchschmerzen oder fehlender Stuhlgang können Hinweise auf eine solche Blockade oder Verstopfung sein.

Wenn Sie eine Verstopfung oder Blockade vermuten, wenden Sie sich umgehend an Ihr medizinisches Fachpersonal.

Nahrungsmittel, die Ihren Stuhl verdicken können, sind:

- Apfelmus
- Bananen
- Käse
- gekochte Nudeln
- Salzstangen/-brezel
- Weißbrot & Toast
- Joghurt
- gekochte & kalte Kartoffeln

Umgang mit Geruch und Blähungen

Die heutigen Stomabeutel sind mit einer geruchshemmenden Folie ausgestattet, die das Austreten von Geruch aus dem Inneren des Beutels eindämmt. Sie sollten ihn nur beim Entleeren oder Wechseln des Beutels wahrnehmen. Wenn Sie zu irgendeinem anderen Zeitpunkt Geruch wahrnehmen, überprüfen Sie den Verschluss des Beutels auf Undichtigkeiten.

Regelmäßiges Entleeren des Beutels kann dazu beitragen, das Risiko von Leckagen und damit von Geruch zu verringern.

Leeren Sie Ihren Beutel, wenn er zu 1/3 bis 1/2 voll ist (normalerweise vier- bis sechsmal am Tag). Der beste Zeitpunkt für den Wechsel des Stomaversorgungssystems ist morgens, bevor Sie etwas gegessen oder getrunken haben.

Bei einer **Kolostomie** oder **Ileostomie** sammeln sich Darmgase in Ihrem Beutel, sobald Ihr Darm nach der Operation

wieder seine Funktion aufnimmt. Die Menge an Gas ist unterschiedlich. Wenn Sie vor der Operation übermäßige Blähungen hatten, werden Sie wahrscheinlich auch nach der Operation Blähungen haben: Blähungen sind normal, aber beim Trinken und Essen von bestimmten Nahrungsmitteln können sie verstärkt auftreten.

Blähungen können auch durch das Schlucken von Luft verursacht werden. Durch Trinken von kohlensäurehaltigen Getränken, Rauchen, Kaugummikauen und Kauen mit offenem Mund kann sich die Menge an geschluckter Luft erhöhen.

Einige Nahrungsmittel wie Spargel und Meeresfrüchte, Nahrungsergänzungsmittel und einige Medikamente können einen starken Geruch des Urins verursachen.

Einnahme von Medikamenten

Einige Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel können Farbe, Geruch oder Konsistenz Ihres Stuhls verändern. Auch nicht verschreibungspflichtige Medikamente können Veränderungen wie Verstopfung oder Durchfall verursachen. Bevor Sie Medikamente einnehmen, empfiehlt es sich, mit Ihrem medizinischen Fachpersonal oder ApothekerIn Rücksprache zu halten.

Bei einer **Ileostomie** werden bestimmte Medikamente möglicherweise nicht vollständig aufgenommen, wenn Ihr Dickdarm entfernt worden ist.

Solche Medikamente zeichnen sich u. a. durch Folgendes aus:

- Magensaftresistent
- Zeitlich begrenzte Freisetzung
- Verlängerte oder anhaltende Freisetzung

Nahrungsmittel und Getränke, die Geruch und Blähungen verstärken können:

- Bier
- Bohnen
- Eier
- einige Gewürze
- Fisch
- Gurken
- Kohlsorten
- kohlensäurehaltige Getränke
- Milchprodukte
- Spargel
- unreifes Obst
- Zwiebeln

Tipps für den Umgang mit Blähungen:

Wenn Ihnen bei einer Kolostomie oder Ileostomie Blähungen Sorgen bereiten, können Sie einen Beutel mit Filter verwenden. Der Filter lässt das Gas langsam aus dem Beutel entweichen, aber nicht den Geruch. Er verhindert auch, dass sich Gas ansammelt, sodass sich der Beutel nicht wie ein Ballon aufbläht. Filter funktionieren am besten bei einer stärker geformten Ausscheidung, können aber auch bei anderen Ausscheidungskonsistenzen verwendet werden.

Irrigation (Spülung)

Eine Irrigation (Spülung) kommt für Stoma-Träger mit einem Kolostoma im absteigenden Schenkel des Dickdarms oder im Bereich des sogenannten Sigmoidums in Frage. Der Zweck der Kolostomie-Spülung besteht darin, dass Sie selbst bestimmen können, wann Sie Ihren Stuhlgang haben. Bei regelmäßiger Durchführung der Irrigation wird der Dickdarm darauf trainiert, sich jeden Tag zu einer bestimmten Zeit zu entleeren.

Die Irrigation ist vergleichbar mit einem Einlauf, bei dem das Wasser in Ihr Stoma gegeben wird. Die routinemäßige Irrigation erfolgt auf ärztliche Anordnung und ist für Menschen mit einem Urostoma oder Ileostoma nicht geeignet. Wenn Sie daran interessiert sind, die Irrigationmethode zu erlernen, müssen Sie bei Ihrem medizinischen Fachpersonal weitere Informationen einholen.

Erkennen von Harnwegsinfektionen

Menschen mit Harnableitungen können Harnwegsinfektionen entwickeln. Dies kann auf Dauer zu Nierenproblemen führen. Wenn Sie eines dieser Symptome bemerken, wenden Sie sich an Ihr medizinisches Fachpersonal oder Ihre Stomapflegekraft.

Ihr medizinisches Fachpersonal kann eine Urinprobe entnehmen, um eine mögliche Harnwegsinfektion festzustellen.

Urinproben für Laboruntersuchungen sollten stets aus einem frisch angelegten Beutel oder direkt mit einem Katheter entnommen werden. Niemals sollten sie aus einem getragenen Beutel, einem Nacht- oder Beinbeutel entnommen werden.

Einige Warnzeichen einer Harnwegsinfektion sind:

- Dunkler, trüber Urin
- Stark riechender Urin
- Rückenschmerzen (wo sich Ihre Nieren befinden)
- Fieber
- Appetitlosigkeit
- Übelkeit
- Erbrechen

Umgang mit Emotionen

Menschen zeigen nach einer Stoma-Operation viele unterschiedliche Gefühle und Reaktionen. Manche möchten ihre Emotionen mit FreundInnen, Familienangehörigen oder anderen Menschen teilen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Anderen hilft es, zu lesen und sich zu informieren.

Starke und intensive Gefühle sollte man nicht für sich behalten. Es kann hilfreich sein, Ihre Gefühle zu verarbeiten. Gehen Sie offen mit Ihrem Stoma um und sprechen Sie mit Ihren Angehörigen darüber.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Lebensqualität beeinträchtigt ist, sollten Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder einer Selbsthilfegruppe sprechen. Selbsthilfegruppentreffen können in Präsenz- oder Onlineterminen stattfinden. Ihre Stomapflegekraft kann Ihnen dabei helfen, Informationen über Selbsthilfegruppen zu finden.



Tipps zur Pflege

- Leeren Sie Ihren Beutel, wenn er zu 1/3 bis 1/2 mit Stuhl, Gas oder Urin gefüllt ist.
- Verwenden Sie bei einer Urostomie nachts einen Bett- oder Nachtbeutel (oder stehen Sie nachts regelmäßig auf, um Ihren Beutel zu entleeren).
- Wechseln Sie Ihre Hautschutzplatte regelmäßig. Sie werden sich wohler fühlen, nachdem Sie herausgefunden haben, was für Sie am besten funktioniert.
- Die Tragedauer hängt von persönlichen Vorlieben, den Eigenschaften des Stomas und der Hautschutzplatte ab.
- Wenn Sie Seife verwenden, achten Sie darauf, dass sie keine Inhaltsstoffe enthält, die Rückstände hinterlassen können oder rückfettende Eigenschaften haben. Dies kann die Haftung Ihrer Hautschutzplatte beeinträchtigen.
- Stellen Sie sicher, dass die peristomale Haut sauber und trocken ist, bevor Sie Ihre Hautschutzplatte auftragen.
- Stellen Sie sicher, dass zwischen der Öffnung der Hautschutzplatte und dem Stoma keine Haut zu sehen ist, um Leckagen und Hautreizungen zu vermeiden.
- Wenn Sie ein zweiteiliges Stomaversorgungssystem tragen, versuchen Sie, die Hautschutzplatte rautenförmig auf Ihrem Körper zu platzieren, um einen besseren Sitz zu gewährleisten.
- Nachdem Sie Ihre Hautschutzplatte aufgelegt haben, üben Sie etwa eine Minute lang sanften Druck darauf aus, damit sie gut haftet.
- Sie können mit angelegter Hautschutzplatte und Beutel duschen oder baden. Sie können sie auch vor dem Baden ablegen – das Wasser wird Ihrem Stoma nicht schaden oder in es hineinfließen.
- Wenn der Beutel vor dem Duschen von einem zweiteiligen System abgenommen wird, kann dies die Haftung der Hautschutzplatte beeinträchtigen. Am besten lassen Sie den Beutel an oder entfernen sowohl den Beutel als auch die Hautschutzplatte.
- Achten Sie darauf, Ihre peristomale Haut regelmäßig zu untersuchen, um sicherzustellen, dass sie gesund ist. Dies kann dabei helfen, etwaige Probleme rechtzeitig zu beheben.
- Wenn Sie rote, rissige oder feuchte Haut um das Stoma herum entdecken oder Ihr Stomaversorgungssystem nicht ausreichend haftet, suchen Sie unbedingt Ihr medizinisches Fachpersonal oder Ihre Stomapflegekraft auf.

Leben im Alltag



Rudi, CeraPlus™ Produktanwender

Wenn Ihr medizinisches Fachpersonal es für richtig hält, können Sie Ihre normalen Aktivitäten wieder aufnehmen. Sie werden sich an Ihr Stomaversorgungssystem gewöhnen und einen Zeitplan entwickeln, der zu Ihrem Lebensstil passt.

Kleidung

Nach einer Stomaoperation befürchten viele Menschen, dass der Stomabeutel unter ihrer Kleidung zu sehen ist. Manche Menschen denken, dass sie keine „normale“ Kleidung tragen können oder dass sie Kleidung tragen müssen, die ihnen zu groß ist. Es sollte Ihnen möglich sein, dieselbe Art von Kleidung zu tragen, die Sie vor der Operation getragen haben. Die heutigen Beutel sind unauffällig und liegen so eng am Körper an, dass wahr-

scheinlich keiner merkt, dass Sie einen Beutel tragen, solange Sie niemanden darauf aufmerksam machen. Regelmäßiges Entleeren des Beutels kann auch dazu beitragen, eine Ausbeulung durch einen zu vollen Beutel zu vermeiden.

Der Beutel kann innerhalb oder außerhalb Ihrer Unterwäsche getragen werden. Wählen Sie die Option, die für Sie am bequemsten ist.

Aktivitäten, körperliche Betätigung und Sport

Wenn Ihr medizinisches Fachpersonal es für richtig hält, können Sie Ihre normalen Aktivitäten wieder aufnehmen. Ein Stoma sollte Sie nicht daran hindern, Sport zu treiben oder körperlich aktiv zu sein. Abgesehen von extrem harten Kontaktsportarten oder sehr schwerem Heben sollten Sie dieselben körperlichen Aktivitäten ausüben können, an denen Sie vor Ihrer Operation Spaß hatten.

Menschen mit einem Stoma können wie vor der Operation schwimmen, Wasserski oder Ski fahren, Golf, Tennis, Volleyball, Softball spielen, wandern, segeln oder joggen. Bitte beachten Sie, dass Hitze und Feuchtigkeit die Tragedauer des Stomaversorgungssystems verkürzen können.

In den warmen Monaten und nach sportlicher Betätigung sollten Sie darauf achten, wie sich Ihre Hautschutzplatte verhält. Für ein zusätzliches Gefühl der Sicherheit können Sie in Erwägung ziehen, die Ränder Ihrer Hautschutzplatte vor dem Schwimmen mit zusätzlichem Hautschutzmaterial zu versehen.

- Entleeren Sie Ihren Beutel vor dem Schwimmen.
- Sie können die Ränder Ihrer Hautschutzplatte vor dem Schwimmen mit zusätzlichem Hautschutzmaterial versehen.
- Möglicherweise müssen Sie Ihren Beutel häufiger wechseln, wenn Sie ihn in einem Whirlpool oder einer Sauna tragen.

Rückkehr zur Arbeit und Reisen

Wie bei jedem chirurgischen Eingriff werden Sie einige Zeit brauchen, um sich zu erholen. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem medizinischen Fachpersonal, bevor Sie zur Arbeit zurückkehren oder eine anstrengende Tätigkeit aufnehmen.

Sobald Sie sich von der Operation erholt haben, sollte Ihr Stoma Sie nicht mehr einschränken. Sie sollten in der Lage sein, zur Arbeit zurückzukehren oder fast überall hin zu reisen. Ihr medizinisches Fachpersonal wird Sie entsprechend anleiten und beraten.

- Nehmen Sie Ihre gesamten Stomamaterialien mit, wenn Sie verreisen. Es ist eine gute Idee, mehr einzupacken, als Sie voraussichtlich benötigen. Erkundigen Sie sich vor einer Reise, wo Sie im Bedarfsfall vor Ort Materialien für Ihre Stomaversorgung bekommen können.

- Packen Sie bei Flugreisen Ihre Stomaversorgungsprodukte in Ihr Handgepäck.
- Erkundigen Sie sich bei Ihrer Fluggesellschaft nach Einschränkungen für die Mitnahme von Flüssigkeiten, Gels, Scheren und Sprays.
- Führen Sie einen Stomapass mit Informationen über Ihr Stoma mit sich – dies kann bei der Kommunikation mit dem Sicherheitspersonal am Flughafen hilfreich sein. Befestigen Sie den Sicherheitsgurt über oder unter Ihrem Stoma.
- Lagern Sie Ihre Stomaproducte an einem kühlen, trockenen Ort.
- Stellen Sie sicher, ob und wo Sie auf Reisen eine Stomapflegekraft vor Ort erreichen können.
- Wenn Sie einen Urostomiebeutel verwenden, sollten Sie die Verwendung eines Beinbeutels in Betracht ziehen, wenn Sie Ihren zu 1/3 bis 1/2 gefüllten Beutel nicht entleeren können.



Sex und Intimität

Da die Stomaoperation einen körperverändernden Eingriff darstellt, machen sich viele Menschen Gedanken darüber, wie sich dieser Eingriff auf die körperliche und emotionale Beziehung zu ihrer/m PartnerIn oder EhepartnerIn auswirken wird. Beim ersten Kennenlernen machen Sie sich vielleicht Gedanken darüber, wie und wann Sie von Ihrem Stoma erzählen. Nach jeder Art von Operation sind Unterstützung und persönliche Beziehungen wichtig für die Heilung.

Eine Stomaoperation betrifft die Beziehung und beide Partner müssen sich auf ihre Weise darauf einstellen. Informieren Sie Ihre/n PartnerIn darüber, dass sexuelle Aktivitäten weder Ihnen noch Ihrem Stoma schaden werden. Das Stoma selbst ist jedoch vom Geschlechtsverkehr ausgeschlossen.

Wenn Sie sich Sorgen über Ihre Emotionen nach der Operation machen, sprechen Sie unbedingt mit Ihrem medizinischen Fachpersonal oder der Stomapflegekraft.

- Entleeren Sie Ihren Beutel vor dem Geschlechtsverkehr.
- Sexuelle Aktivitäten schaden weder Ihnen noch Ihrem Stoma.
- Mit einem blickdichten Beutel oder einer Beutelhülle lässt sich der Beutelinhalt verbergen.
- Ein Stomagürtel kann den Beutel verbergen und ihn nahe am Körper halten.

Familienplanung

Sollten Sie Ihre Familienplanung noch nicht abgeschlossen haben, so wird es Sie freuen, dass es nach einer zufriedenstellenden Genesung in der Regel immer noch möglich ist, Kinder zu bekommen. Viele Menschen sind nach einer Stoma-

operation Eltern geworden. Wenn Sie Fragen zu einer Schwangerschaft mit einem Stoma haben, wenden Sie sich an Ihr medizinisches Fachpersonal oder an Ihre Stomapflegekraft.

Beziehungen und Unterstützung finden



Die heutigen Stomaversorgungssysteme sind auf Diskretion ausgelegt. Niemand muss erfahren, dass Sie einen Stomabeutel tragen. Es liegt an Ihnen, zu entscheiden, wem Sie es erzählen und wie offen Sie damit umgehen.

Sie können Menschen, von denen Sie glauben, dass sie es wissen müssen, offen und ehrlich begegnen. Sagen Sie nichts, wenn Sie es nicht als wichtig empfinden.

Ihre Mitmenschen werden Ihnen offen begegnen. Wenn Sie offen und selbstbewusst über Ihre Gesundheit sprechen, werden Ihre Mitmenschen dies im Allgemeinen akzeptieren und vorbehaltlos mit Ihnen umgehen.

Mit anderen sprechen

Ihr Stoma ist Teil Ihres Lebens. Es ist auch ein Teil des Lebens Ihrer Familie und Ihres Partners/Ihrer Partnerin. Manchmal ist es hilfreich, wenn Ihr/e PartnerIn oder ein Familienmitglied weiß, wie man den Beutel im Notfall wechselt und entleert.

Wenn Sie nahestehende Menschen in Details zu Ihrer Stomaversorgung miteinbeziehen, kann das für Ihre Beziehung von Vorteil sein.

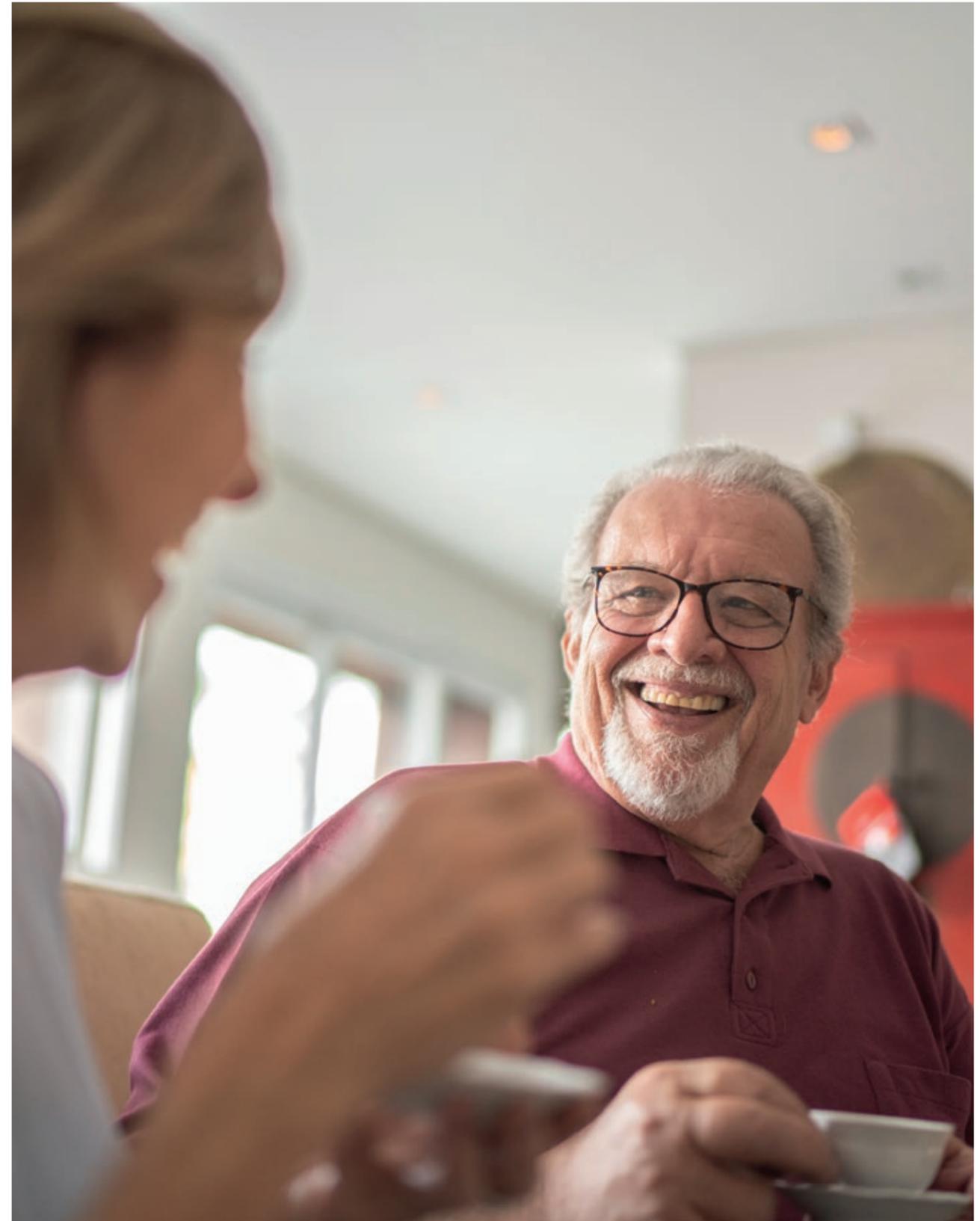
Ihre FreundInnen, Verwandten und ArbeitskollegInnen machen sich vielleicht auch Sorgen um Sie, besonders wenn Sie längere Zeit krank waren. Wenn sie sehen, dass es Ihnen besser geht, werden sie sich nicht nur freuen, sondern vielleicht auch wissen wollen, welche Art von Behandlung Sie hatten. Es liegt natürlich an Ihnen, welche Details Sie anderen geben möchten.

Hier sind einige Tipps, die hilfreich sein können, wenn Sie mit anderen über Ihr Stoma sprechen möchten.

- Wenn Sie mit Kindern oder Enkelkindern über Ihr Stoma oder Ihre Operation sprechen, können Sie dies mithilfe von Kinderbüchern und Puppen von Herstellern von Stomazubehör tun. Ehrliche und einfache Erklärungen sind wichtig und die Grundlage für eine gute Beziehung besonders zu jüngeren Familienmitgliedern. Was Sie ihnen erzählen und ob Sie ihnen Ihr Stoma

zeigen, hängt von Ihrer Familie und dem Alter der Familienmitglieder ab.

- Menschen, die Ihnen nicht so nahe stehen, können Sie erklären, dass Sie eine schwere und lebensbedrohliche Krankheit hatten. Aus diesem Grund mussten Sie sich einer größeren Operation unterziehen und tragen jetzt einen Beutel. Mit dieser Erklärung gibt es nur selten weitere Fragen, es sei denn, Sie möchten den Sachverhalt weiter ausführen.
- Bei einer neuen Liebesbeziehung sollten Sie von Ihrem Stoma sprechen, bevor es zu einer körperlichen Annäherung kommt. Planen Sie etwas im Vorfeld, vielleicht können Sie eine kurze Erklärung für sich selbst vor dem Spiegel einstudieren. Beginnen Sie damit, dass Sie eine schwere Krankheit hatten, die operativ behandelt werden musste. Dies führte dazu, dass Sie einen Beutel tragen. Wenn Sie etwas geübt haben, über Ihre Situation zu sprechen, wird es Ihnen leichter fallen, einen geeigneten Zeitpunkt zu finden, um es einem/einer potenziellen neuen PartnerIn zu erklären.



Glossar

Angereicherte Hautschutzplatte

Eine Hautschutzoption, die mit einem zusätzlichen Inhaltsstoff wie Ceramiden angereichert ist, um von Anfang an eine gesunde peristomale Haut zu erhalten.

Ausstreifbeutel

Ein Beutelsystem mit einer Entleerungsmöglichkeit. Ein integrierter Verschluss oder eine Klammer wird verwendet, um den Beutel bis zum Entleeren geschlossen zu halten.

Beutel

Beutel, der die Ausscheidungen aus dem Stoma auffängt.

Einteiliges Stomaversorgungssystem

Eine Hautschutzplatte und ein Beutel, die eine Einheit bilden.

Filter

Lässt Gas, aber keinen Geruch aus einem Kolostomie- oder Ileostomiebeutel entweichen.

Flansch

Der Kunststoffring, der verwendet wird, um die beiden Teile eines zweiteiligen Stomaversorgungssystems miteinander zu verbinden.

Geschlossener Beutel

Ein Beutel ohne Auslass oder Klammer. Zum Entleeren muss er entfernt werden.

Hautschutzplatte

Der Teil des Stomaversorgungssystems, der direkt um das Stoma herum passt.

Sie schützt die Haut um das Stoma herum und hält das Stomaversorgungssystem an Ort und Stelle. Manchmal auch als Wafer oder Flansch bezeichnet.

Hautschutzplatte mit Standardtragedauer

Eine Hautschutzplatte, die sanft an der Haut haftet, aber mit einer möglicherweise kürzeren Tragedauer. Manchmal auch reguläre Abnutzung genannt.

Hautschutzplatten mit verlängerter Tragedauer

Eine Hautschutzplatte, die spezielle Zusätze enthält, welche eine stärkere Haftung auf der Haut bewirken und sie widerstandsfähiger machen können.

Ileostomie

Eine chirurgisch geschaffene Öffnung im letzten Teil des Dünndarms (Ileum).

Kolostomie

Eine chirurgisch geschaffene Öffnung im Dickdarm (oder Kolon).

Konvexe Hautschutzplatte

Eine Hautschutzplatte, die nicht plan ist, sondern sich nach außen in Richtung der peristomalen Haut wölbt. Die Konvexität kann als fest oder weich klassifiziert werden.

Passend zuschneidbarer Hautschutz

Eine Hautschutzplatte, die auf die richtige Größe und Form für das Stoma zugeschnitten werden kann.

Peristomale Haut

Der Bereich um das Stoma, der dort beginnt, wo Haut und Stoma aufeinandertreffen, und sich bis zu dem Bereich erstreckt, der von der Hautschutzplatte bedeckt wird.

Plane Hautschutzplatte

Eine Hautschutzplatte mit ebener oder gleichmäßiger Oberfläche, die an der Haut haftet.

Stoma

Eine chirurgisch geschaffene Öffnung im Magen-Darm- oder Harntrakt.

Stomaversorgungssystem

Enthält die Hautschutzplatte und den Beutel. Verfügbar sind ein einteiliges oder ein zweiteiliges Stomaversorgungssystem.

Tragedauer

Die Dauer, die ein Stomaversorgungssystem getragen werden kann, bevor es versagt. Die Tragedauer kann variieren; sie sollte aber für jede Person ziemlich einheitlich sein.

Urostomie

Ein Stoma, das geschaffen wurde, um Urin abzuleiten.

Urostomie-Beutel

Beutel mit Ablasshahn unten zum Ablassen des Urins.

Vorgefertigte Hautschutzplatte

Eine Öffnung der Schutzplatte, die bereits auf die richtige Größe des Stomas zugeschnitten ist.

WOC-Pflegekraft (Wound, Ostomy, Continence)

Krankenschwester-/pfleger mit Zusatzausbildung, die bzw. der sich auf Stomaversorgung spezialisiert hat.

Zweiteiliges Stomaversorgungssystem

Eine Hautschutzplatte und ein Beutel, die zwei separate Teile sind.

Hollister Incorporated
Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
80992 München
www.hollister.de

**Kontakt Daten für AnwenderInnen
und Angehörige**

Telefon: 0800/101 50 23 (gebührenfrei)

Mo–Do.: 8:00 Uhr–17:00 Uhr

Fr.: 8:00 Uhr–14:00 Uhr

E-Mail: beratungsteam@hollister.com

L09045/05.23

Die Testimonials erhielten von Hollister eine entsprechende Vergütung.

Lesen Sie vor der Anwendung unbedingt die Gebrauchsanweisung, um sich über den Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweise, Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen zu informieren.

Hollister, das Hollister Logo, Adapt, Conform 2, CeraPlus, Moderma und „Gesunde Haut. Gute Aussichten.“ sind Marken von Hollister Incorporated. Alle anderen Marken sind Eigentum der jeweiligen Besitzer.

© 2023 Hollister Incorporated.



* Remois ist eine Technologie von Alcare Co., Ltd.