



Aktiv im Leben

mit dem Kolostoma



Liebe Leserin, lieber Leser,

als Mensch, der selbst mit einem Stoma lebt, weiß ich, wie wichtig Unterstützung und Ermutigung in den Tagen, Wochen und sogar Monaten nach der Stomaoperation ist. Ich weiß auch, wie vielfältig das Leben sein kann und was es heißt, mein Leben weiterhin als glücklicher und leistungsfähiger Mensch zu leben.

Kann ich mit dem Stoma duschen? Kann ich schwimmen gehen? Kann ich weiterhin Sport treiben? Werde ich noch ein erfülltes Liebesleben haben? Alle diese Fragen kamen mir in den Sinn, als ich in meinem Bett lag und mich von der Stomaoperation erholte. Die Antwort auf all diese Fragen lautete für mich: JA! Das stellte ich in den folgenden Wochen schnell fest. Es lag an mir selbst, mich zu bestärken und die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen, um mich der Zukunft zuzuwenden - mit meinem Stoma. Die Menschen, denen ich wichtig war und die mich liebten, waren da und unterstützten mich bei meinen Fortschritten und der Genesung.

Der Weg wird bei jedem anders verlaufen. Es wird Höhen und Tiefen geben. Auch wenn unsere Erfahrungen unterschiedlich sein werden, möchte ich Sie ermutigen, die Gelegenheit für einen Neuanfang zu ergreifen und sich nicht davor zu fürchten. Denken Sie daran, dass Ihnen vielfältige Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen - Sie sind nicht allein! Unsere Erfahrungen prägen unseren Charakter und wir können als Menschen daran wachsen. Versuchen Sie, an dieser Erfahrung zu wachsen und nehmen Sie Hilfe an.

Diese Broschüre wurde für Sie erstellt – für Sie als Stomaträger, (Ehe)Partner, Eltern, Großeltern, Freunde, Pflegekräfte. Wir hoffen, dass sie Ihnen dabei hilft, das Wissen und die Fähigkeiten zu erlangen, die Sie benötigen, um Ihr Stoma sozusagen “hinter sich zu lassen” und in Ihr Leben zurückkehren.

— BROCK MASTERS
TORONTO, CANADA



Eine Kolostomie kann zur Entfernung eines Tumors, zur Behandlung von entzündlichen Darmerkrankungen oder Verletzung und vorübergehend oder dauerhaft angelegt werden. Sie ist häufig lebensrettend. Aus welchen medizinischen Gründen und in welcher Form auch immer diese Operation bei Ihnen durchgeführt wird – es ist vollkommen verständlich, dass Sie Fragen, Bedenken und Sorgen haben.

Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen, Antworten auf Ihre Fragen zu finden und Ihnen helfen, mit Ihren Bedenken und Sorgen umzugehen und einige davon auszuräumen. Sie dient ergänzend zu den Informationen, die Sie von Ihrem Arzt und Ihrer StomatherapeutIn (auch bezeichnet als „Pflegeexperte Stoma, Kontinenz, Wunde“ oder „Enterostometherapeutin“) erhalten.



Inhaltsverzeichnis

6 Vorbereitung auf die Operation

- Unser Verdauungssystem
- Was ist eine Kolostomie?
- Das Stoma

10 Auswahl der Stomaversorgung

- Einteilige und zweiteilige Versorgungssysteme
- Ausstreifbeutel und geschlossene Beutel
- Merkmale der Beutelsysteme

14 Hinweise zum Leben mit Stoma

- Hautpflege
- Baden oder Duschen
- Ernährung
- Geruch
- Blähungen / Darmgase
- Medikamente
- Verstopfung
- Durchfall
- Irrigation

19 Lebensqualität mit Stoma

- Sex und persönliche Beziehungen
- Kleidung
- Rückkehr an den Arbeitsplatz und Reisen
- Bewegung und Sport
- Tipps zur Pflege der Kolostomie

23 Nachsorge

- Hilfreiche Adressen
- Wann Sie Ihre Stomatherapeutin anrufen sollten
- Informationen zu Hilfen und Ansprüchen

31 Glossar

Die in diesem Ratgeber gewählte Form bezieht sich immer auf alle Geschlechter. Auf eine Mehrfachbezeichnung wurde zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

Im Glossar am Ende dieser Broschüre werden einige Begriffe erklärt, die Sie vielleicht nicht kennen.



Vorbereitung auf

die Operation

Die Stomamarkierung, also die Bestimmung der Stelle, an der das Stoma an Ihrem Bauch positioniert wird, ist ein sehr wichtiger Teil der Vorbereitungen auf die Operation. In der Regel befindet sich eine Kolostomie auf der linken Seite des Bauches.

Vor der Operation wird Ihre Stomatherapeutin und/oder Chirurg die beste Stelle für Ihr Stoma ermitteln. Im Idealfall sollte das Stoma an einer möglichst ebenen und für Sie gut einsehbaren Stelle Ihres Bauches platziert sein, damit Sie das Stoma selbst gut versorgen können.

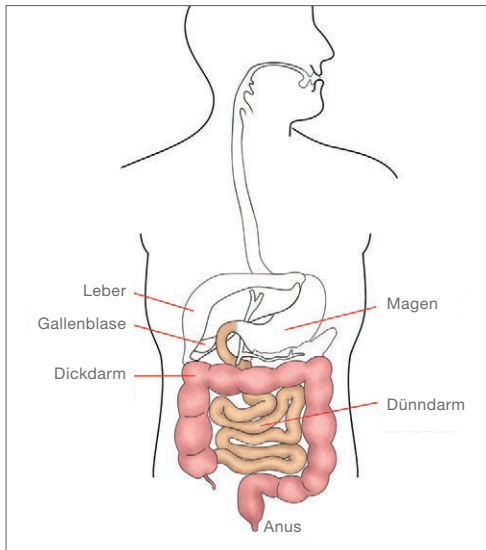
Unser Verdauungssystem

Wenn Sie Speisen kauen und herunterschlucken, gelangen sie über den Mund durch die Speiseröhre in den Magen. Magensäure und Enzyme zersetzen die Speisen, bis sie zu einem flüssigen Gemisch werden. Vom Magen aus gelangt der flüssige Nahrungsbrei in den Dünndarm.

Im Dünndarm – der etwa 6 Meter lang ist – findet der Hauptteil der Verdauung statt. Vitamine, Mineralstoffe, Proteine, Fette und Kohlenhydrate werden über den Dünndarm in den Körper aufgenommen. Was an Nahrung nicht im Dünndarm aufgenommen wurde, gelangt als flüssiger Stuhl in den Dickdarm.

Der Dickdarm, auch als Colon bezeichnet, ist in vier Teile unterteilt: aufsteigendes Colon, Quercolon, absteigendes Colon und Sigma. Er ist im Allgemeinen 1,5 bis 2 Meter lang und hat zwei Hauptzwecke:

1. Entzug von Wasser aus dem Stuhl
2. Speicherung des Stuhls bis zum Stuhlgang



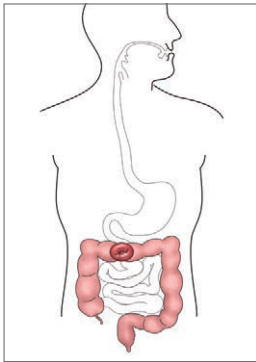
Der Verdauungstrakt

Während sich der Stuhl durch den Dickdarm bewegt, wird ihm immer mehr Wasser entzogen, bis die Konsistenz des Stuhls zunehmend fester ist. Wenn Sie Stuhlgang haben, gelangen Stuhl und Gase vom Dickdarm in den Enddarm (Rektum) und dann durch den Anus aus dem Körper. Mithilfe eines Muskels im Anus, der als Schließmuskel oder Sphinkter bezeichnet wird, können Sie den Zeitpunkt des Stuhlgangs kontrollieren.

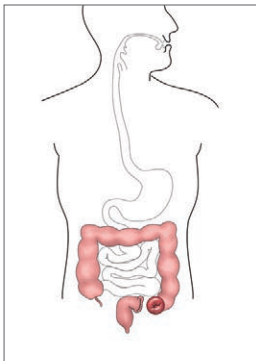
Was ist eine Kolostomie?

Eine Kolostomie ist eine chirurgisch geschaffene Öffnung des Dickdarms durch die Bauchdecke. Der Stuhl soll auf diese Weise an einem erkrankten oder geschädigten Teil des Dickdarms vorbeigeleitet werden. Eine Kolostomie kann an fast jeder Stelle des Dickdarms platziert werden. Sie kann vorübergehend oder dauerhaft angelegt werden, abhängig vom medizinischen Grund für die Operation.

Bei einer Kolostomie wird der Stuhl nicht mehr durch den Anus sondern durch das Kolostoma ausgeschieden. Ein Kolostoma hat keinen Schließmuskel, sodass Sie keine willentliche Kontrolle mehr über den Stuhlgang haben. Stattdessen werden Sie einen Beutel zum Auffangen des Stuhls tragen. Um eine Kolostomie anzulegen, führt der Chirurg einen Teil des Dickdarms (Colon) durch die Bauchdecke. Diese neue Öffnung am Bauch wird als Stoma bezeichnet. Zwei häufige Arten von Kolostomata sind das Transversostoma und das Sigmoidostoma.



Transversostoma



Sigmoidostoma

Das Stoma

Unmittelbar nach der Operation wird Ihr Stoma und die Umgebung wahrscheinlich angeschwollen sein. Bis es seine eigentliche Größe annimmt, es schrumpft meist, können Wochen und sogar Monate vergehen. Jedes Stoma unterscheidet sich dabei in Form und Größe. Für ein gesundes Stoma gilt:

- Es ist rosafarben oder rot und leicht feucht.
- Es ist nicht schmerzhaft.
- Es blutet leicht, wenn es gerieben oder gestoßen wird (z. B. beim Waschen), sollte aber schnell aufhören zu bluten.

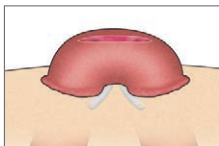


Wenn die Blutung nicht aufhört, wenden Sie sich an Ihre Stomatherapeutin oder Arzt.

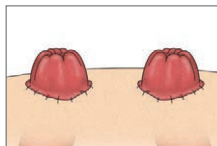
Unabhängig davon, ob Ihr Stoma groß oder klein ist, hervorsteht oder auf Hautniveau abschließt, sollte die Ausscheidung in den Beutel erfolgen und nicht auf die Haut gelangen. Wenn die Ausscheidung (Stuhl) aus dem Stoma blutig ist, sollten Sie sich unbedingt an Ihre Stomatherapeutin oder Arzt wenden.

Endständiges, doppelläufiges und Loop Stoma

Ihr Stoma kann entweder endständig, doppelläufig oder als Loop Stoma angelegt sein. In jedem Fall kann das Stoma entweder vorübergehend oder dauerhaft angelegt sein. Beim endständigen Stoma wird der Darm komplett durchtrennt und ein Darmende durch die Bauchdecke ausgeleitet. Beim Loop Stoma wird eine Darmschlinge über die Bauchdecke ausgeleitet und operativ geöffnet. Eine Loop-Kolostomie kann eine Stützvorrichtung (Reiter oder Steg genannt) haben, die in der Regel etwa zwei Wochen nach der Operation, manchmal auch schon früher, entfernt wird. Das doppelläufige Stoma kennzeichnet sich durch zwei Öffnungen an der Bauchdecke, wovon nur aus einer Stuhl gefördert wird.



Loop Stoma



Doppelläufiges Stoma

Ausscheidungen

Ausscheidungen aus einem Kolostoma können variieren. In der Regel sind sie zunächst recht flüssig. Bei der Wiederaufnahme einer regulären Ernährung werden sie dann stärker geformt.



Auswahl der

Stomaversorgung

Für die Versorgung Ihres Stomas zuhause wird Ihre Stomatherapeutin in der Regel mit Ihnen zusammen das System auswählen, das für Sie am besten geeignet ist.

Die folgenden allgemeinen Informationen über Beutelsysteme sollen Ihnen dabei helfen, das Produkt zu finden, das Ihren Bedürfnissen am besten entspricht.

Ein- und zweiteilige Versorgungssysteme

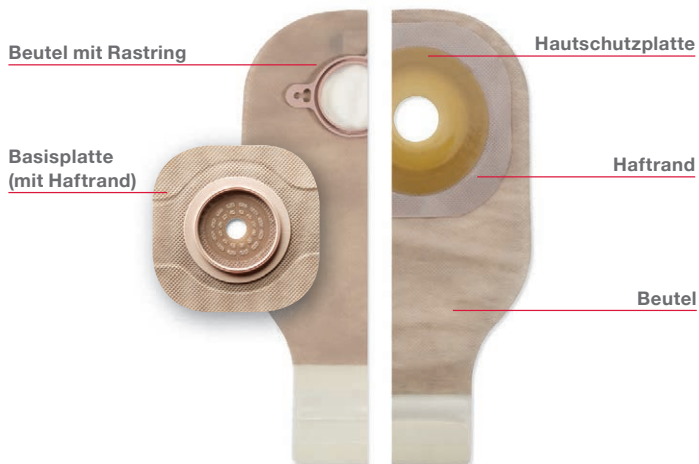
Es gibt zwei Arten von Versorgungssystemen: Ein- und zweiteilige Beutelsysteme. Jede Art hat unterschiedliche Vorteile. Treffen Sie Ihre Auswahl für das Versorgungssystem, das am besten zu Ihren Bedürfnissen passt.

Zu beiden Arten von Beutelsystemen gehören ein Hautschutz und ein Beutel. Der Hautschutz ist der direkt auf der Haut haftende Teil des Versorgungssystems, der unmittelbar um das Stoma herum angebracht wird. Er schützt die Haut, hält die Versorgung an Ort und Stelle und wird bei zweiteiligen Systemen auch als Basisplatte bezeichnet. Der Beutel sammelt die Ausscheidungen aus dem Stoma.

Bei einteiligen Stomaversorgungen sind Beutel und Hautschutz fest miteinander verbunden. Beim Versorgungswechsel wird die komplette Versorgung entsorgt und ersetzt.

Bei zweiteiligen Stomaversorgungen sind Hautschutz und Beutel zwei getrennte Teile. Der Kunststoffring, der bei einem zweiteiligen System beide Teile miteinander verbindet, wird als Rastring bezeichnet. Beim zweiteiligen Beutelsystem können Sie den Beutel wechseln, während die Basisplatte am Körper bleibt.

zweiteiliges Versorgungssystem | **einteiliges Versorgungssystem**



Ausstreifbeutel und geschlossene Beutel

Es gibt zwei Arten von Stomabeuteln zur Versorgung eines Darmstomas – Ausstreibbeutel und geschlossene Beutel. Jeder hat unterschiedliche Vorteile und Stomaträger wählen in der Regel den Beutel, der am besten zu ihren Bedürfnissen passt.

Ausstreibbeutel haben meistens einen integrierten Verschluss, manche Modelle haben auch eine separate Verschlussklammer. Beide Varianten sollten entleert werden, wenn sie zu etwa 1/3 gefüllt sind. Ein Ausstreibbeutel kommt für Sie eher in Frage, wenn Sie häufig am Tag Stuhlgang haben.

Wenn Sie einen geschlossenen Beutel verwenden, können Sie ihn einfach abnehmen und entsorgen – ein Entleeren ist nicht erforderlich. Ein geschlossener Beutel kommt für Sie eher in Frage, wenn Sie weniger häufig und eher festeren Stuhlgang haben und Ihr Beutel nur ein oder zwei Mal am Tag entleert werden müsste. Geschlossene Beutel haben keine Verschlussklammern und können nicht entleert werden. Sie werden einfach entsorgt und durch einen neuen Beutel ersetzt.



Ausstreibbeutel mit integriertem Verschluss (und Sichtfenster)



Ausstreibbeutel mit Verschlussklammer



Geschlossener Beutel

Merkmale der Beutelsysteme

Kolostomiebeutel sind mit einer Vielzahl von Merkmalen erhältlich, die Ihre Lebensqualität verbessern können. Folgende Merkmale sind am häufigsten bei einem Kolostomiebeutel zu finden:

Optionen beim Hautschutz

Der Hautschutz ist der wichtigste Teil des Beutelsystems, weil er die Haut vor den Stoma-Ausscheidungen schützt und den Beutel an Ort und Stelle hält. Hollister bietet mehrere Hautschutzmischur-Optionen. Sie alle dienen einer möglichst sicheren Abdichtung um das Stoma herum und verhindern so Undichtigkeiten. Wenden Sie sich an Ihre StomatherapeutIn, um zu besprechen, welcher Hautschutz der richtige für Sie ist.

Filter

Viele Beutel enthalten Filter. Sie sollen die Darmgase ableiten und so verhindern, dass der Beutel sich wie ein Ballon aufbläht. Der Filter lässt zwar die Gase heraus, nicht aber den Geruch.

Auswahlmöglichkeiten bei Beuteln

Beutel sind in den Ausführungen transparent oder beige erhältlich. Die beigen Beutel haben eine weiche Hülle, die den Komfort erhöht und für zusätzliche Diskretion sorgt.

Option mit Sichtfenster

Die Sichtfensteroption (erhältlich bei einteiligen Systemen) bietet die Diskretion eines beigen Beutelmaterials und das Vertrauen eines transparenten Beutels als All-in-One-Lösung. Durch Anheben der beigefarbenen Lasche können Stoma und Ausscheidung gut und diskret betrachtet werden.

Verschlussysteme

Bei Verwendung eines Ausstreifbeutels haben Sie zwei Möglichkeiten: Sie können eine Verschlussklammer oder einen Beutel mit integriertem Verschlussystem verwenden.



Leben mit

dem Stoma

Hautpflege

Die Gesundheit Ihrer Haut ist von großer Bedeutung, wenn Sie ein Stoma haben. Denn der Zustand der Haut um das Stoma beeinflusst Ihre Lebensqualität. Er kann die Pflege Ihres Stomas entweder erleichtern oder zu Komplikationen führen.

Der Hautbereich rund um das Stoma wird als peristomale Haut bezeichnet. Ihr Zustand hat einen direkten Einfluss darauf, wie gut Ihre Versorgung an Ihrem Bauch haftet, was sich unter anderem auf Ihr Wohlbefinden und Selbstvertrauen auswirkt.

- Für Haut, die Stoma-Unterwanderungen ausgesetzt ist, besteht ein erhöhtes Risiko von peristomalen Hautkomplikationen (PHK).
- Versorgungssysteme, die zu häufig gewechselt werden, können die Haut beschädigen oder verletzen – und unter anderem „Hautrisse“ hervorrufen.
- Unterwanderungen und zu lange Tragezeiten beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit des Hautschutzes.
- Wenn eine PHK auftritt, läuft die Haut Gefahr, weitere Schäden zu erleiden – ein Teufelskreis entsteht.

Deswegen ist ein gut angepasster Hautschutz mit der richtigen Hautschutzmischung und gegebenenfalls dem richtigen Zubehör so wichtig, um die Haut vor Irritationen durch Stomaausscheidungen zu schützen und einen sicheren Sitz zu gewährleisten.

Gewöhnen Sie sich an, die peristomale Haut bei jedem Wechsel des Hautschutzes zu reinigen. „Weniger ist mehr“ gilt bei der Pflege der peristomalen Haut. Bei den meisten Menschen ist eine

Reinigung mit Wasser ausreichend. Die peristomale Haut sollte unversehrt sein, ohne Reizungen, Ausschlag oder Rötungen. Sie sollte ähnlich wie die Haut an anderen Stellen Ihres Körpers aussehen.

Wenn Sie gerötete, wunde oder feuchte Haut um das Stoma herum feststellen, sollten Sie sich an Ihre Stomatherapeutin oder Ihren Arzt wenden. Achten Sie darauf, Ihre peristomale Haut regelmäßig zu untersuchen. Stellen Sie sicher, dass Ihre Haut gesund ist und melden Sie mögliche Probleme frühzeitig Ihrer Stomatherapeutin.

Baden oder Duschen

Natürlich können Sie mit einer Kolostomie auch weiterhin wie bisher baden oder duschen. Es wird kein Wasser in Ihr Stoma fließen oder die Schleimhaut schädigen. Sie können mit oder ohne Ihr Beutelsystem duschen oder baden.

Wenn Sie ein zweiteiliges Beutelsystem verwenden und beim Duschen oder Baden den Beutel abnehmen, ist es ratsam, auch den Hautschutz zu entfernen, da er sich sonst schneller lösen kann. Bitte beachten Sie, dass Rückstände von Duschgel, Seife und anderen Produkten zur Körperreinigung feuchtigkeitsspendende Substanzen und Öle enthalten können, die die Haftung des Hautschutzes beeinträchtigen. Verwenden Sie für die peristomale Haut daher nur Wasser oder Produkte, die speziell dafür hergestellt wurden.

Ernährung

Es kann sein, dass Sie unmittelbar nach der Operation eine eingeschränkte Diät einhalten müssen. Sollten im weiteren Verlauf keine anderen Gründe vorliegen, können Sie auch mit einer Kolostomie zu Ihrer gewohnten Ernährung zurückkehren. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist für Sie ebenso ratsam, wie für Menschen ohne Stoma.

Bedenken Sie, dass die eigentliche Verdauung der Nahrung fast ausschließlich im Dünndarm und nicht im Dickdarm stattfindet. Manche Nahrungsmittel können im Körper Gerüche oder Darmgase verursachen. Wenn dies ein Problem für Sie darstellt, sollten Sie diese Nahrungsmittel nur in Maßen essen.

Geruchsvermeidung

Viele Menschen mit einer Kolostomie machen sich Sorgen über den Geruch. Sie können den Geruch des Stuhls wie bei jedem anderen Menschen auch über die Ernährung beeinflussen. Darüber hinaus sind Kolostomiebeutel mit einer Geruchsbarriere-Folie und häufig auch mit einem Filter versehen. Sie halten den Geruch des Stuhls und der Gase im Beutel zurück. Sie sollten den Geruch also nur beim Entleeren des Beutels oder beim Versorgungswechsel wahrnehmen. Sollten Sie zu einem anderen Zeitpunkt Geruch bemerken, prüfen Sie bitte nach, ob es am Hautschutz oder Beutel zu einer Undichtigkeit gekommen ist. Um die Gefahr von Undichtigkeiten zu verringern, entleeren Sie den Beutel regelmäßig und rechtzeitig, wenn es zu 1/3 oder 1/2 mit Ausscheidungen oder Gas gefüllt ist. Der beste Zeitpunkt für den Wechsel des Hautschutzes ist am Morgen, bevor Sie etwas gegessen und getrunken haben, da Sie zu diesem Zeitpunkt wenig Ausscheidung haben.

Lebensmittel, die Gerüche verstärken können:

- Spargel
- Brokkoli
- Rosenkohl
- Kohl
- Blumenkohl
- Eier
- Fisch
- Knoblauch
- Zwiebeln
- einige Gewürze

TIPPS

- **Ausgewogene Ernährung**
- **Langsam essen und gut kauen**
- **Täglich viel Wasser, Saft oder andere Flüssigkeiten trinken**
- **Fügen Sie Ihrer Ernährung nach und nach verschiedene Lebensmittel hinzu, um zu sehen, wie Ihr Körper auf diese Lebensmittel reagiert**

Blähungen / Darmgase

Speisen und Getränke, die die Bildung von Gasen erhöhen können:

- **Bohnen**
- **Bier**
- **Brokkoli**
- **Rosenkohl**
- **Kohl**
- **kohlensäurehaltige Getränke**
- **Gurken**
- **Eier**
- **Fisch**
- **Knoblauch**
- **Zwiebeln**
- **einige Gewürze**

Wenn Ihr Darm nach der Operation zu arbeiten beginnt, werden Sie möglicherweise Darmgase in Ihrem Beutel feststellen. Die Menge der Gase schwankt. Wenn Sie vor der Operation unter Blähungen gelitten haben, werden Sie nach der Operation wahrscheinlich ähnliche Erfahrungen machen.

Blähungen können durch die Nahrungsmittel verursacht werden. Sie können auch durch das Verschlucken von Luft entstehen. Wenn Sie kohlensäurehaltige Getränke trinken, rauchen, Kaugummi kauen und mit offenem Mund kauen, kann dies die Menge an verschluckter Luft erhöhen.

Wenn Sie sich Sorgen über Blähungen machen, können Sie einen Beutel mit Filter verwenden. Er lässt die Gase aus dem Beutel heraus, nicht aber den Geruch und verhindert somit auch ein Aufblähen des Beutels. Er verhindert auch eine Ansammlung von Gasen, damit sich der Beutel nicht wie ein Ballon aufbläht.

Medikamente

Wenn der Dickdarm entfernt oder umgangen wurde, werden manche Medikamente möglicherweise vom Körper nicht mehr vollständig aufgenommen. Darüber hinaus können sich durch Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel Farbe, Geruch und Konsistenz des Stuhls ändern. Auch nicht verschreibungspflichtige Medikamente, wie z. B. Antazida (Magensäurehemmer), können Verstopfungen oder Durchfall hervorrufen.

Dazu gehören:

- Mittel mit Depotwirkung
- Mittel mit verzögerter / retardierter Freisetzung
- Magensaftresistente Mittel

Vor der Einnahme von Medikamenten sollten Sie daher mit Ihrem Arzt, Ihrer Stomatherapeutin oder Apotheker sprechen.

Verstopfung

Auch bei einer Kolostomie kann es zu Verstopfung kommen (möglicherweise haben Sie dies auch schon vor der Operation erlebt). Ursachen für Verstopfung sind unter anderem eine ballaststoffarme Ernährung und unzureichende Flüssigkeitszufuhr. Manchmal reicht die Erhöhung der Flüssigkeitszufuhr und die Einnahme eines leichten Abführmittels oder eine verstärkte Aufnahme von Ballaststoffen, um das Problem zu beseitigen. Besteht die Verstopfung weiterhin, wenden Sie sich bitte an Ihren Stomatherapeuten oder Ihren Arzt.

Lebensmittel, die den Stuhl verdicken können:

- **Apfelmus**
- **Bananen**
- **Käse**
- **cremige Erdnussbutter (nicht stückige)**
- **Marshmallows**
- **Nudeln (gekocht)**
- **Salzstangen/-brezel**
- **geschälter Reis**
- **Weißbrot/Toast**
- **gekochte, kalte Kartoffeln**
- **Joghurt**

Durchfall

Auch mit einer Kolostomie können Sie aus verschiedenen Gründen Durchfall bekommen. Ist dies der Fall, lässt sich der Stuhl mit Hilfe bestimmter Nahrungsmittel verdicken. Vermeiden Sie in dieser Zeit Speisen und Getränke, die zu losem Stuhlgang führen.

Irrigation

Die Irrigation, d. h. die Darmspülung, kann für Menschen in Frage kommen, die ein Descendostoma (am absteigenden Abschnitt des Dickdarms) oder ein Sigmoidostoma haben. Zweck der Irrigation ist es, Ihnen die Kontrolle über den Zeitpunkt des Stuhlgangs zu geben. Durch die Irrigation wird der Dickdarm trainiert, sich regelmäßig zu einer bestimmten Zeit am Tag zu entleeren. Die Irrigation entspricht einem Einlauf, bei dem Wasser in das Stoma geleitet wird.

Die regelmäßige Irrigation erfolgt auf ärztliche Anweisung und ist für Menschen mit einem Urostoma oder Ileostoma nicht geeignet. Wenn Sie daran interessiert sind, die entsprechende Technik zu erlernen, können Sie Ihren Arzt oder Stomapflegefachkraft ansprechen.

TIPPS

- **Durchfall kann zu Dehydrierung führen; daher müssen Sie möglicherweise mehr Flüssigkeit zu sich nehmen**
- **Andere Anzeichen von Dehydrierung sind Mundtrockenheit, dunkler Urin, weniger Urin, Schwäche, Muskelkrämpfe und Ohnmacht**
- **Sportgetränke sind besser als Wasser, Säfte und kohlenensäurehaltige Getränke geeignet, um Dehydrierung durch Flüssigkeitsverlust zu verhindern**



Lebensqualität

mit Stoma

Wenn Ihr Arzt dafür grünes Licht gibt, können Sie Ihre normalen Aktivitäten wieder aufnehmen. Sie werden sich an das Beutelsystem gewöhnen und eine Routine entwickeln, die zu Ihrer Lebensweise passt.

Sex und persönliche Beziehungen

Da es sich bei der Kolostomie-Operation um einen körperverändernden Eingriff handelt, machen sich viele Menschen Sorgen darüber, wie sich dieser Eingriff auf Sex, Intimität und die Akzeptanz durch Ehepartner oder geliebte Menschen auswirkt. Menschen, die auf Partnersuche sind, machen sich große Sorgen darüber, wie und wann sie jemandem von ihrem Kolostoma erzählen sollen.

Unterstützende persönliche Beziehungen können eine wichtige Quelle für die Genesung nach jeder Art von Operation sein. Der Schlüssel dazu sind natürlich Verständnis und miteinander zu reden.

Die Kolostomie-Operation betrifft beide Partner in einer Beziehung, und beide müssen sich darauf einstellen – jeder auf seine eigene Weise. Lassen Sie Ihren Partner wissen, dass sexuelle Aktivitäten Ihnen und dem Stoma nicht schaden (wobei das Stoma nicht für den Geschlechtsverkehr benutzt werden darf). Wenn Sie nach der Operation emotionale Anpassungsschwierigkeiten haben, sollten Sie dies unbedingt mit Ihrem Arzt oder Stomatherapeuten besprechen. Wenn Sie sich fragen, ob Sie noch Kinder haben können, wird es Sie freuen zu hören, dass Frauen mit Stoma nach einer zufriedenstellenden Genesung in der Regel immer noch Kinder bekommen können. Es gibt auch viele Männer, die nach einer Kolostomie-Operation Vater geworden sind. Wenn Sie Fragen zur Schwangerschaft haben, sollten Sie sich unbedingt an Ihren Arzt oder Stomatherapeuten wenden.

TIPPS

- Entleeren Sie den Beutel vor dem Geschlechtsverkehr – Sexuelle Aktivitäten schaden weder Ihnen noch Ihrem Stoma
- Sie können beim Geschlechtsverkehr einen kleinen geschlossenen Beutel tragen
- Ein beiger Beutel oder ein Beutelüberzug kann helfen, den Beutelinhalt zu verbergen
- Unterwäsche/Dessous können den Beutel verbergen und ihn nahe am Körper halten

Kleidung

Menschen mit einem Kolostoma machen sich Sorgen, dass das Versorgungssystem unter ihrer Kleidung sichtbar sein könnte und sie deshalb ihre gewohnte Kleidung nicht mehr tragen können. Die heute erhältlichen Versorgungssysteme sind unauffällig und liegen eng am Körper an. Sie tragen so wenig auf, dass Sie auf Ihre gewohnte Kleidung zurückgreifen können. Ob Sie den Beutel dabei in der Unterwäsche oder darüber tragen, sollten Sie danach entscheiden, was für Sie am bequemsten ist und womit Sie sich sicher fühlen.

Rückkehr an den Arbeitsplatz und Reisen

Wie bei jeder Operation werden Sie einige Zeit brauchen, um sich zu erholen. Sprechen Sie bitte unbedingt mit Ihrem Arzt, bevor Sie an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren oder eine anstrengende Tätigkeit aufnehmen.

Sobald Sie von der Operation genesen sind, sollte die Kolostomie Sie nicht einschränken. Sie sollten in der Lage sein, an Ihren Arbeitsplatz zurückzukehren und fast überall hin zu reisen. Ihr Arzt und Ihre Stomatherapeutin wird Sie entsprechend anleiten und beraten. Wenn Sie verreisen, nehmen Sie einen ausreichend großen Vorrat ihrer Stomaproducte mit. Denken Sie daran, dass beispielsweise große Wärme die Tragzeit der Versorgungssysteme verkürzen kann und ein höherer Materialverbrauch entsteht. Sie können sich auch bereits vorab informieren, wo Sie an Ihrem Urlaubsort im Notfall Stomaversorgungsprodukte bekommen können.

TIPPS

- **Packen Sie auf Flugreisen Ihre Stomaproducte ins Handgepäck**
- **Erkundigen Sie sich bei der Fluggesellschaft nach Einschränkungen für das Reisen mit Flüssigkeiten, Gels, Scheren und Aerosolen**
- **Nutzen Sie den Stomapass von Hollister. Er enthält Informationen zu Ihrem Stoma in mehreren Sprachen. Dies kann bei der Kommunikation mit dem Sicherheitspersonal am Flughafen hilfreich sein**
- **Legen Sie den Sicherheitsgurt ober- oder unterhalb des Stomas an**
- **Bewahren Sie Ihre Stomaproducte kühl und trocken auf**
- **Informieren Sie sich im Voraus, wo Sie auf Reisen einen örtlichen Stomatherapeuten kontaktieren können**



Bewegung und Sport

Wenn Ihr Arzt dafür grünes Licht gibt, können Sie Ihre normalen Aktivitäten wieder aufnehmen. Ein Kolostoma sollte Sie nicht daran hindern, Sport zu machen oder körperlich aktiv zu sein. Abgesehen von sehr rauen Kontaktsportarten oder sehr schwerem Heben sollten Sie die gleichen körperlichen Aktivitäten wie vor der Operation ausüben können.

Menschen mit Kolostoma können wie vor der Operation schwimmen gehen, Ski oder Wasserski fahren, Golf, Tennis oder Volleyball spielen, wandern, segeln oder joggen. Beachten Sie jedoch, dass Hitze und Feuchtigkeit die Tragezeit des Beutelsystems verkürzen können. Während der warmen Monate und nach körperlichen Aktivitäten sollten Sie kontrollieren, ob Ihr Hautschutz noch gut funktioniert. Die Hollister Stomaversorgungen mit integriertem Hafrand können Ihnen hierbei zu einem Gefühl zusätzlicher Sicherheit verhelfen.

TIPPS

- **Entleeren Sie den Beutel vor dem Schwimmen**
- **Wenn Sie den Beutel in einem Whirlpool oder in der Sauna tragen, müssen Sie ihn möglicherweise häufiger wechseln**
- **Die Hollister Stomaversorgungen mit integriertem Hafrand können Ihnen hierbei zu einem Gefühl zusätzlicher Sicherheit verhelfen.**

Tipps zur Pflege der Kolostomie

- Leeren Sie den Beutel, wenn er zu 1/3 bis 1/2 mit Ausscheidungen oder Gas gefüllt ist.
- Die Basisplatte von zweiteiligen Versorgungssystemen wird in der Regel alle drei Tage gewechselt (oder etwa zweimal pro Woche). Einteilige Stomaversorgungen wechselt man täglich. Jeder hat seine Gewohnheiten. Halten Sie sich an die Empfehlung Ihrer Stomatherapeutin und finden Sie heraus, was für Sie am besten passt.
- Planen Sie den Wechsel Ihres Beutels zu einem für Sie geeigneten Zeitpunkt ein. Warten Sie nicht ab, bis der Hautschutz von Ausscheidung unterwandert wird oder sich von der Haut löst.
- Reinigen Sie die Haut um Ihr Stoma mit lauwarmem Wasser und einer Kompresse. Seife und andere Produkte zur Körperreinigung können Cremes oder Lotionen enthalten, die Rückstände auf der Haut hinterlassen können. Diese können die Haftung des Hautschutzes beeinträchtigen.
- Vergewissern Sie sich vor dem Anbringen des Hautschutzes, dass die peristomale Haut sauber und trocken ist.
- Nach dem Anbringen des Hautschutzes üben Sie etwa eine Minute lang leichten Druck aus, um eine optimale Haftwirkung zu erzielen.
- Vergewissern Sie sich, dass keine Haut zwischen Hautschutz und Stoma zu sehen ist, um Undichtigkeiten und Hautreizungen zu vermeiden.
- Wenn Sie ein zweiteiliges Beutelsystem tragen, versuchen Sie, die Basisplatte auf der Spitze stehend (wie ein Diamant) am Körper anzubringen, um einen besseren Sitz zu erreichen.
- Sie können mit Basisplatte und Beutel duschen oder baden oder diese vor dem Duschen/Baden abnehmen – das Wasser schadet nicht und fließt nicht in das Stoma.
- Wenn Sie bei einem zweiteiligen System den Beutel vor dem Duschen entfernen, kann dies die Haftung der Basisplatte beeinträchtigen – am besten ist es, den Beutel am Hautschutz zu belassen oder beides zu entfernen.
- Wenn Sie gerötete, wunde oder feuchte Haut um das Stoma herum feststellen oder der Beutel sich frühzeitig löst, wenden Sie sich unbedingt an Ihre Stomatherapeutin.
- Achten Sie darauf, Ihre peristomale Haut regelmäßig zu untersuchen, um sicherzustellen, dass sie gesund ist und um mögliche Probleme frühzeitig anzugehen.



Nachsorge

Ihrer Kolostomie

Ihre Entlassung aus dem Krankenhaus steht kurz bevor und es gibt einige Dinge, die Sie wissen sollten.

Nachstehend finden Sie eine Checkliste mit einigen grundlegenden Fähigkeiten bezüglich des Stomas, die Sie mit Ihrer Stomatherapeutin durchgehen können und die Ihnen den Übergang vom Krankenhaus nach Hause erleichtern werden.

Informieren Sie sich wie:

- man den Beutel entfernt
- man die gesamte Versorgung entfernt
- Sie Ihr Stoma und die Haut darum herum beurteilen und pflegen können
- Sie das Versorgungssystem anbringen
- Sie mit Darmgasen und Geruch umgehen können
- Sie Hinweise bezüglich Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme beachten können
- Sie Anweisungen für die häusliche Pflege beachten (falls zutreffend)
- Sie Anzeichen möglicher Komplikationen erkennen um den Zeitpunkt der Kontaktaufnahme mit einer medizinischen Fachkraft zu bestimmen

Hilfreiche Adressen

Deutsche ILCO e.V.

Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn
Tel.: 0228 338894-50
Fax: 0228 338894-75
www.ilco.de

Die Deutsche ILCO e.V. vertritt die Interessen von Stomaträgern und Darmkrebsbetroffenen sowie deren Angehörigen und bietet Beratung und Erfahrungsaustausch im Rahmen regelmäßiger Treffen sowie durch Haus- und Krankenhausbesuche.

Deutsche Krebshilfe e.V.

Buschstr. 32
53113 Bonn
Tel.: 0228 7 29 90-0
Fax: 0228 7 29 90-11
www.krebshilfe.de

Die Deutsche Krebshilfe e.V. ist eine gemeinnützige Organisation, die sich unter dem Motto „Helfen, Forschen, Informieren“ im Kampf gegen den Krebs engagiert.

Deutsche Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa Vereinigung (DCCV e.V.)

Inselstraße 1
10179 Berlin
Tel.: 030 2000 392-0
Fax: 030 2000 392-87

ilco Schweiz

Sekretariat
Buchenweg 35
3054 Schüpfen
Tel. : +41 31 879 24 68
www.ilco.ch

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. : +41 800 11 88 11
www.krebsliga.ch

Crohn Colitis Schweiz 5000 Aarau

Tel. : +41 800 79 00 79
www.crohn-colitis.ch

Österreichische ILCO, Stoma-Dachverband

Obere Augartenstraße 26 – 28
1020 Wien
Telefon: +43 1 332 38 63
E-Mail: stoma@ilco.at
www.ilco.at

Österreichische Krebshilfe

Tuchlauben 19/10
1010 Wien
Tel: +43 1 796 64 50
www.krebshilfe.net

Österreichische Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa – Vereinigung

Obere Augartenstraße 26 – 28
1020 Wien
Tel: +43 1 333 06 33
www.oemccv.at

DCCV e.V.

Die DCCV e.V. ist ein Selbsthilfverband für Menschen mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung, die neben der persönlichen Beratung und Unterstützung von Betroffenen und ihren Angehörigen Kontakte zu Selbsthilfgruppen, Ärzten, Krankenhäusern und Kurkliniken vermittelt.

www.dccv.de

Familienhilfe Polyposis Coli e.V.

Am Rain 3a
36277 Schenklengsfeld
Tel.: 06629 1821
Fax: 06629 915193
familienhilfe-polyposis.de

Die Familienhilfe Polyposis Coli e.V. ist eine Selbsthilfgruppe von Patienten mit familiärer adenomatöser Polyposiserkrankung (FAP) und deren Angehörigen, die über die verschiedenen Aspekte der FAP informiert und Kontakte sowie den Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen vermittelt.

Fachgesellschaft Stoma, Kontinenz und Wunde e.V. (FgSKW e.V.)

Nikolaus-Groß-Weg 6
59379 Selm
Tel.: 02592 973141
Fax: 02592 973142
www.fgskw.org

Die FgSKW e.V. ist eine Vereinigung von Krankenschwestern und -pflegern, deren Aufgaben die körperliche, seelische und gesellschaftliche Rehabilitation von Stomapatienten, Inkontinenz-betroffenen und Menschen mit chronischen Wundheilungsstörungen ist.

Stoma-Welt.de

Tel.: 0800 200 320 105
Email: fragen@stoma-welt.de
www.stoma-welt.de

Stoma-Welt.de ist ein unabhängiges Informationsportal von und für Betroffene, die mit einem Stoma leben, für deren Angehörige und für alle, die sich für das Thema Stoma interessieren.

Wann Sie Ihre Stomatherapeutin anrufen sollten

Rufen Sie Ihre Stomatherapeutin an, wenn Sie eines der unten aufgeführten Probleme feststellen:

- Hautreizungen
- Wiederkehrende Undichtigkeiten bei Beutel oder Hautschutz
- Übermäßige Blutung Ihres Stomas
- Blut im Stuhl
- Eine Wölbung in der Haut um das Stoma
- Anhaltender Durchfall
- Durchfall mit Schmerzen und/oder Erbrechen

Informationen zu Hilfen und Ansprüchen

Versorgungskosten und staatliche Hilfen Deutschland

Die Produkte zur Versorgung Ihres Stomas gehören zur Gruppe der medizinischen Hilfsmittel. Diese werden von Ihrer Krankenkasse erstattet, wenn sie im sogenannten Hilfsmittelverzeichnis des Spitzenverbandes der Gesetzlichen Krankenversicherung gelistet sind (siehe hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de).

Mit Ausnahme für Patienten bis zum 18. Lebensjahr sind Stomaversorgungsprodukte jedoch zuzahlungspflichtig. Als gesetzlich Versicherter müssen Sie 10% der im Monat für Ihre Stomaversorgung anfallenden Kosten übernehmen, jedoch höchstens 10 Euro im Monat.

Um eine finanzielle Überforderung Betroffener zu vermeiden, gibt es zudem eine sogenannte Belastungsgrenze. Wer die Belastungsgrenze erreicht hat, kann sich für den Rest des Jahres von weiteren Zuzahlungen befreien lassen. Für schwerwiegend chronisch Kranke - und somit auch für Sie als Stomaträger - gilt eine reduzierte Belastungsgrenze von 1% des Haushaltsbruttoeinkommens.

Die Zuzahlungen werden als Familienzuzahlungen betrachtet, d. h. Ihre Zuzahlungen werden mit den Zuzahlungen Ihrer Familienangehörigen zusammengerechnet. Überschreiten diese 1% des Bruttofamilieneinkommens im Kalenderjahr, so erhalten sowohl Sie als auch Ihr Ehepartner und die familienversicherten Kinder für den Rest des Kalenderjahres eine Zuzahlungsbefreiung. Zu viel gezahlte Beträge werden Ihnen von der Krankenkasse zurückerstattet.

Einige Zubehörartikel, wie beispielsweise Hautschutzprodukte oder Pflasterentferner, sind nicht im Hilfsmittelverzeichnis gelistet. Diese Produkte müssen von Ihnen privat bezahlt werden.

Erstattung der Kosten für Ihre Stomaversorgung Schweiz

Die Produkte zur Versorgung Ihres Stomas gehören zur Gruppe der medizinischen Hilfsmittel. Diese werden von Ihrer Krankenkasse erstattet,

Die Mittel- und Gegenständeliste (MiGeL) regelt die Mittel und Gegenstände, die von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) übernommen werden; dabei handelt es sich um Mittel und Gegenstände, die von den Versicherten selbst oder einer nichtberuflich an der Untersuchung oder Behandlung mitwirkenden Person angewendet werden.

Für KolostomieträgerInnen (Dickdarmausgang), IleostomieträgerInnen (Dünndarmausgang), UrostomieträgerInnen (Urinausgang) sowie Fisteln gibt es ab dem 1. April 2019 eine Pauschalvergütung von CHF. 5'040.--.

Bitte wenden Sie sich bei Kostenüberschreitungen an Ihre persönliche Stomaberaterin.

Wichtig für die Übernahme der Kosten durch Ihre Krankenkasse ist ein korrekt ausgefülltes Rezept durch Ihren behandelnden Arzt. Dieses Rezept reichen Sie bei Ihrem Versorger (Homecare-Unternehmen oder Sanitätshaus) ein und erhalten so in der Regel schnell und diskret Ihre Hilfsmittellieferung direkt zu sich nach Hause.

Folgende Informationen müssen von Ihrem Arzt auf dem Rezept vermerkt werden:

- Kreuz bei Feld 7 „Hilfsmittel“,
- Angabe der genauen Bezeichnung des Hilfsmittels oder der 7-stelligen Hilfsmittelnummer,
- Größe des Hilfsmittels und Gesamtstückzahl,
- Verordnungszeitraum, z. B. Bedarf für 3 Monate,
- genaue Diagnose.

Soziale Absicherung

Für Ihre Wiedereingliederung in Beruf und Gesellschaft stehen Ihnen nach der Stomaoperation von staatlicher Seite umfassende soziale Hilfen zur Verfügung. Sie haben auch die Möglichkeit, verschiedene Rehabilitationsmaßnahmen in Anspruch zu nehmen, deren Kosten von Ihrem zuständigen Sozialversicherungsträger übernommen werden.

Anspruch auf einen Behinderten- oder Schwerbehindertenausweis

Als Stomaträger haben Sie Anspruch auf einen Behinderten- oder Schwerbehindertenausweis. Dieser kann in dem für Ihren Wohnort zuständigen Versorgungsamt beantragt werden (siehe www.versorgungsaeamter.de/Versorgungsaeamter_index.htm). Das Versorgungsamt legt nach Ihrer Antragstellung den Grad der Behinderung fest und stellt den Ausweis für die Dauer von 5 Jahren aus. Der Ausweis kann nach erneuter Prüfung jederzeit verlängert werden.

Waren Sie bereits vor der Stomaoperation im Besitz eines Behindertenausweises, sollten Sie beim Versorgungsamt einen Antrag auf Neufeststellung des Grades der Behinderung einreichen. So ist eine Steigerung des Prozentsatzes möglich, da der Behinderungsgrad für die Gesamtbehinderung festgesetzt wird.

Abhängig vom Grad der Behinderung können Sie folgende Vergünstigungen erhalten:

- Steuerliche Vorteile bei der Lohn- und Einkommensteuer
- zusätzliche Urlaubstage (in der Regel 5 Tage)
- einen erweiterten Kündigungsschutz

Des Weiteren sollten Sie abklären, ob die folgenden Leistungen für Sie möglich sind:

- Senkung der Kfz-Steuer (Nähere Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrem zuständigen Finanzamt)
- Befreiung von Rundfunkgebühren und Ermäßigung der Telefongebühren (Nähere Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrem zuständigen Sozialamt oder bei Post- und Fernmeldeämtern)
- Ermäßigter Beförderungstarif der Deutschen Bahn AG beziehungsweise anderer öffentlicher Verkehrsträger
- Gewährung von Wohngeld
- Förderung im Rahmen der beruflichen Bildung

Der Euroschlüssel

Neben dem Behindertenausweis haben Sie als Stomaträger Anspruch auf den sogenannten Euroschlüssel. Hierbei handelt es sich um einen Universalschlüssel, der körperlich beeinträchtigten Menschen europaweit den selbstständigen und kostenlosen Zugang zu behindertengerechten sanitären Anlagen und Einrichtungen, z. B. an Autobahn- und Bahnhofstoiletten, aber auch für öffentliche Toiletten in Fußgängerzonen, Museen oder Behörden gewährt.

Den Schlüssel können Sie gegen Vorlage Ihres Behindertenausweises oder eines ärztlichen Attests beim „Club Behinderter und ihrer Freunde in Darmstadt und Umgebung e.V.“ erwerben. (CBF Darmstadt, www.cbf-da.de/shop).

Krankengeld und Rentenanspruch

Sofern Sie vor Ihrer Stomaoperation in einem festen Arbeitsverhältnis standen, ist es möglich, über einen längeren Zeitraum Anspruch auf Krankengeld geltend zu machen. Nach dieser Zeit können Sie, sofern Ihre Arbeitsfähigkeit noch nicht wiederhergestellt ist und Aussicht auf eine Wiedereingliederung in den Beruf besteht, bei der Deutschen Rentenversicherung (www.deutsche-rentenversicherung.de) eine zeitlich begrenzte Rente beantragen.

Besteht keine Aussicht auf Ihre Wiedereingliederung in das Berufsleben und können Sie zugleich einen Versicherungsnachweis über mehrere Jahre vorlegen, kann eine Rente auf unbestimmte Zeit beantragt werden.

Arbeitslosengeld und Sozialhilfe

Wenn Ihnen nach Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit keine neue Arbeitsstelle vermittelt werden kann, können Sie bei Ihrer zuständigen Arbeitsagentur (www.arbeitsagentur.de) einen Antrag auf Arbeitslosengeld und Sozialhilfe stellen. Ihre zuständige Arbeitsagentur informiert Sie ebenfalls über die Möglichkeit einer beruflichen Umschulung.

Glossar

Anus

Die Öffnung des Enddarms; der letzte Abschnitt des Verdauungstrakts, über den der Stuhl ausgeschieden wird.

Colon / Kolon

Anderer Begriff für den Dickdarm, den letzten Teil des Magen-Darm-Trakts.

Kolostomie

Ein Stoma (chirurgisch geschaffene Öffnung), die im Dickdarm angelegt wird; Bestandteil des Dickdarms (Colon).

Enzyme

Verdauungsproteine, die die verzehrte Nahrung aufbrechen, damit sie als Nährstoffquelle genutzt werden kann.

Dickdarm

Anderer Begriff für das Colon, den letzten Teil des Magen-Darm-Trakts.

Einteiliges Versorgungssystem

Hautschutz und Beutel bilden eine Einheit.

Peristomale Haut

Der Bereich um das Stoma herum, der am Übergang vom Stoma zur Haut beginnt und sich über den Bereich, der vom Beutelsystem abgedeckt wird, nach außen erstreckt.

Beutel

Der Beutel, der die Ausscheidungen aus dem Stoma sammelt.

Rektum

Unteres Ende des Dickdarms, das im Anus mündet.

Hautschutz

Der Teil des Beutelsystems, der unmittelbar um das Stoma herum angebracht wird. Er schützt die Haut und hält das Beutelsystem an seinem Platz. Wird bei zweiteiliger Versorgung auch als Basisplatte bezeichnet.

Dünndarm

Der Teil des Magen-Darm-Trakts, in den die Nahrung aus dem Magen gelangt. Er nimmt wichtige Nährstoffe und Flüssigkeiten auf.

Schließmuskel / Sphinkter

Muskel, der eine Öffnung umgibt und verschließt. Ein Stoma hat keinen Schließmuskel.

Stoma

Eine chirurgisch geschaffene Öffnung im Magen-Darm-Trakt oder in den Harnwegen. Wird auch als künstlicher Darm- bzw. Blasenausgang bezeichnet.

Stuhl

Abfallstoffe aus dem Darm. Wird auch als Kot oder Fäzes bezeichnet.

Zweiteiliges Versorgungssystem

Hautschutz und Beutel sind zwei getrennte Teile.

Tragezeit

Zeitspanne, die ein Beutelsystem getragen werden kann. Tragezeiten können variieren, sollten aber beim jeweiligen Menschen recht gleichbleibend sein.

Deutschland

Hollister Incorporated
Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
80992 München

Beratung

Mo.-Do.: 8:00-17:00 Uhr,
Fr.: 8:00-16:00 Uhr
Telefon: 0800 / 101 50 23 – gebührenfrei
E-Mail: beratungsteam@hollister.com

www.hollister.de

Österreich

Hollister GmbH
Bergmillergasse 5/1/1
1140 Wien

Kundenservice

Telefon: 01/877 0 800
Mo.–Do.: 8.00–16.00 Uhr
Fr.: 8.00–14.00 Uhr
E-Mail: hollister.oesterreich@hollister.com

www.hollister.at

Schweiz

Bernstrasse 388
8953 Dietikon

Telefon: 0800 55 38 39 – gebührenfrei
E-Mail: info@hollister.ch

www.hollister.ch

Die Informationen in dieser Broschüre sind nicht als medizinische Beratung gedacht und sollen die Empfehlungen Ihres eigenen Arztes oder anderer medizinischer Fachkräfte nicht ersetzen. Diese Broschüre sollte auch nicht dazu verwendet werden, in einem medizinischen Notfall Hilfe zu suchen. In einem medizinischen Notfall sollten Sie sich sofort persönlich in ärztliche Behandlung begeben. Da sich Bestimmungen ab und zu ändern, besuchen Sie bitte unsere Internetseite für die aktuellsten Informationen. Lesen Sie vor der Verwendung unserer Produkte stets die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen. Wenden Sie sich bei Bedarf an Ihre medizinische Fachkraft für weitere Informationen.



Hollister und Logo sowie Adapt, AF 300 Filter, Conform 2, Lock 'n Roll, Moderma Flex, Pouchkins, und „Hollister Stomaversorgung, Gesunde Haut. Gute Aussichten.“ sind Markenzeichen von Hollister Incorporated.

© 2020 Hollister Incorporated
L09060/09.20