

Stomaratgeber &
Stomapass

GRIBI AG BELP



Inhalt

Stoma – Was ist das eigentlich?			
Wie gehe ich damit um?	04	Tipps und Richtlinien zur Versorgung	
Was bedeutet das Wort „Stoma“?	05	▶ Kolostoma	11
Die Stomaoperation	05	▶ Ileostoma	12
Kolostoma	06	▶ Urostoma	13
Ileostoma	07	Sexualität	14
Urostomie	08	Kulturelle Unterschiede	16
Stoma bei Kindern	09	Mögliche Komplikationen	17
Das Leben mit einem Stoma	09	Hauptprobleme	18
Ernährungstipps	10	▶ Wunde Haut	19
		▶ Dermatitis (Entzündung der Haut)	20
		▶ Psoriasis (Schuppenflechte)	20
		▶ Ekzeme	21
		Probleme mit dem Stoma	21
		▶ Peristomale Hautschäden	22
		▶ Druckgeschwüre	22
		▶ Stomaprolaps (Darmvorfall)	23
		▶ Parastomale Hernie (Bruch)	23
		▶ Stomaretraktion (zurückgezogenes Stoma) ..	24
		▶ Falten und Vertiefungen im Stomabereich . . .	25
		▶ Blähungen und Geruch	25
		▶ Verstopfung	26
		▶ Durchfall	27
		▶ Veränderung der Stomafarbe	27
		▶ Blutendes Stoma	28
		▶ Darmverschluss	28
		Arbeit, Freizeit und Soziales	29
		Stomapass	30

Stoma – Was ist das eigentlich? Wie gehe ich damit um?

Der vor Ihnen liegende Ratgeber soll Ihnen eine kleine Hilfestellung in Ihrer veränderten Lebenssituation geben. Es gibt zahlreiche Stomaträger. Die Aufgabe der an der Therapie beteiligten Fachleute ist es, Ihnen den Alltag so angenehm wie möglich zu gestalten, mit Tipps, den richtigen Produkten und der Vermeidung von möglichen Komplikationen. Auf den folgenden Seiten finden Sie Hinweise und Bilder, die Sie nicht erschrecken sollen, sondern darstellen, welche medizinischen und pflegerischen Punkte zu beachten sind.

Im Vordergrund steht immer die persönliche Beratung, Schulung sowie die Produktauswahl. Stomaversorgung ist eine individuelle und intime Angelegenheit. Sie haben ein Recht auf Wahrung Ihrer persönlichen Belange!

Die Ausführungen auf den nächsten Seiten erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es können auch unterschiedliche Lehrmeinungen zu bestimmten Themen existieren, worauf wir keinen Einfluss haben.

Was bedeutet das Wort „Stoma“?

Ein Stoma ist eine künstlich geschaffene Körperöffnung in der Bauchdecke, durch die entweder Urin oder Stuhl austritt. Dabei unterscheidet man zwischen Kolostomie, Ileostomie und Urostomie.

Die Nachricht, ein Stoma zu bekommen, hat bei Ihnen vielleicht anfangs Angst oder Besorgnis hervorgerufen. Doch seien Sie beruhigt, es gibt professionelles Pflegepersonal, das Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen wird.



Beispiel: Ileostoma

Die Stomaoperation

Ein Stoma ist ein künstlicher Darmausgang, der entweder vorübergehend oder dauerhaft angelegt wird. Hierbei wird ein gesunder Darmabschnitt nach außen geleitet und mit der Bauchdecke vernäht.

- Es gibt drei verschiedene Arten von Stomata:
- ▶ Kolostoma – Dickdarmausgang
 - ▶ Ileostoma – Dünndarmausgang
 - ▶ Urostoma – Urinausgang

Kolostomata bzw. Ileostomata können vorübergehend oder dauerhaft angelegt sein. Ein Urostoma bleibt auf Dauer.

Kolostoma

Die Hauptursachen für eine Kolostomie sind u. a.:

- ▶ Darmkrebs
- ▶ Darmfunktionsstörungen, z.B. Stuhlinkontinenz
- ▶ Traumata (Verletzungen)
- ▶ Divertikulitis (Entzündung von Aussackungen im Dickdarm)

Das Stoma ist rot und feucht. Ein Kolostoma befindet sich gewöhnlich auf der linken Seite des Bauches. Die Ausscheidung ist breiig bis fest.

Es gibt verschiedene Arten von Kolostomien. Welches Stoma angelegt wird, richtet sich nach der jeweiligen Operationsmethode bzw. nach der Art der Erkrankung.

Ileostoma

- Die Hauptursachen für ein Ileostoma sind u. a.:
- Colitis Ulcerosa
 - Morbus Crohn
 - Darmkrebs
 - Traumata (Verletzungen)
 - Stuhlinkontinenz

Ein Ileostoma wird gewöhnlich auf der rechten Bauchseite platziert. Der Stuhl ist weich bis flüssig. Bei dem Ileostoma wird ein gesunder Abschnitt des Dünndarms nach außen geleitet und dort mit der Bauchdecke vernäht.

Urostomie

Bei der Urostomie (z. B. Ileum-Conduit) handelt es sich um ein dauerhaftes Stoma, welches angelegt wird, wenn die Blase entfernt werden muss oder funktionsuntüchtig ist.

Gründe hierfür können u. a. sein:

- ▶ Blasenkrebs
- ▶ Traumata (Verletzungen)
- ▶ neurologische Störungen
- ▶ schwere Harninkontinenz

Die zwei von den Nieren kommenden Harnleiter werden in ein isoliertes und gereinigtes Dünndarmsegment geführt. Dieses tritt dann aus der Bauchwand heraus.

Der Urin wird in einem Beutel mit Ablauf, der auf dem Bauch getragen wird, aufgefangen. Wegen der Verwendung von Dünndarmschleimhaut kommt es zur Produktion von Schleim, der aber mit dem Urin in den Beutel abfließt. Es kann zu Harnwegsinfektionen kommen. Um dies zu vermeiden, ist es erforderlich, sofern keine Kontraindikationen vorliegen, mind. 2 bis 3 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich zunehmen.

Die Darmtätigkeit wird durch diese Operation nicht beeinträchtigt.

Der Urostomiebeutel hat am unteren Ende einen Verschluss, durch den Urin tagsüber bei Bedarf abgelassen werden kann. Nachts wird ggfs. ein Urinbettbeutel angeschlossen, um ungestört durchschlafen zu können. Urostomiebeutel gibt es in verschiedenen Größen und sind entweder in hautfarben oder transparent erhältlich.

Stoma bei Kindern

Wenn Ihr Neugeborenes ein Stoma erhalten hat, so wird Ihnen ein/e Stomatherapeut/in und das Kinderkrankenpflegepersonal mit Rat und Tat zur Seite stehen. Scheuen Sie sich nicht, um Hilfe, Rat und Erklärung zu bitten.

Das Leben mit einem Stoma

Die Anlage eines Stomas bedeutet sowohl für die Betroffenen, als auch für deren nahestehenden Personen zunächst eine große Veränderung im Leben und im Alltag. Doch Sie werden Rat und Hilfe erfahren. Mit fachlicher Unterstützung und einer positiven Einstellung können Sie den Prozess der Lebensumstellung beschleunigen. Darüber zu sprechen, kann manchmal helfen, Ihre Ängste zu beseitigen. Auch der Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe kann hilfreich sein.

Ernährungstipps

Der wohl wichtigste Ratschlag ist: Genießen Sie Ihre Mahlzeit. Möglicherweise werden Sie feststellen, dass gewisse Lebensmittel die Konsistenz des Stuhls verändern. Testen Sie jedes Lebensmittel mehrere Male, bevor Sie es von Ihrem Speiseplan streichen. Wenn Sie ein neues Lebensmittel ausprobieren, so kann es zu verstärkter Gasbildung kommen. Es kann einige Monate dauern, bis sich dies legt und Ihr Darm sich an die Umstellung gewöhnt hat. Mit dem Stoma umzugehen ist einfacher, wenn Sie die Auswirkungen der unterschiedlichen Lebensmittel auf Ihren Darm kennen. So können z. B. bestimmte Früchte zu mehr Stuhlgang, andere Lebensmittel zu Verstopfung führen.

- ▶ Versuchen Sie, regelmäßig zu essen, ganz wichtig ist das Frühstück
- ▶ Versuchen Sie, ausgewogen zu essen, z. B. wenig Fett und nur mäßig Fleisch
- ▶ Alkohol ist erlaubt. Bier und manche sprudelnde Getränke können Durchfall und Blähungen verursachen



Tipps und Richtlinien zur Versorgung

Kolostoma

Die Versorgung dieses Stomas erfolgt durch Kolostomiebeutel. Diese werden gewöhnlich 1 bis 3-mal täglich gewechselt. Dabei wird der gesamte Beutel entfernt, entsorgt und durch einen neuen Beutel ersetzt.

Kolostomiebeutel gibt es in verschiedenen Größen. Sie sind entweder in hautfarben oder in transparent erhältlich.

Das erste, was Sie als Stomaträger wissen sollten, ist, dass keine diätetischen Einschränkungen nötig sind. Sie dürfen dieselben Dinge essen, wie vor der Operation. Sie sollten austesten, was zu Verstopfung oder zu Durchfall bzw. verstärkter Gasbildung führt.

Hilfreiche Tipps:

- ▶ Essen Sie regelmäßig. Versuchen Sie, während der ersten Tage nach der Operation, kleine, dafür aber mehrere Portionen zu essen
- ▶ Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich, besonders Wasser
- ▶ Sollten Sie Verstopfung oder Durchfall haben, wenden Sie sich an Ihre/n Stomatherapeuten/in
- ▶ Bestimmte Lebensmittel können die Farbe sowie den Geruch von Stuhl und Urin verändern

Ileostoma

Die Versorgung dieses Stomas erfolgt durch Ileostomiebeutel. Dabei handelt es sich um Ausstreifbeutel. Es befindet sich ein Ablauf am unteren Beutelende. Somit kann Stuhl jederzeit abgelassen werden. Der Beutel ist verschliessbar und kann diskret unter der Kleidung getragen werden.

Ileostomiebeutel gibt es in verschiedenen Größen und sind entweder in hautfarben oder in transparent erhältlich.

Mit einem Ileostoma sind ggf. einige Veränderungen bei der Nahrungsaufnahme nötig. Manche Lebensmittel können zu Ausscheidungsstörungen führen. Diese sind u. a.: Nüsse, getrocknete Früchte, Kokosnuss, Orangenmark, Schalen von Obst und Gemüse, Staudensellerie, Pilze, einige Kohlsorten.

Hinweise und Tipps:

- Trinken Sie viel: 2 bis 3 Liter täglich
- Nehmen Sie vermehrt Salz auf, besonders an heißen Tagen
- Kauen Sie gründlich
- Sprudelnde Getränke können starke Blähungen hervorrufen
- Pfefferminzöl, Naturjoghurt und Buttermilch können bei übelriechenden Blähungen helfen
- Meiden Sie scharf gewürzte Speisen
- Bestimmte Lebensmittel können die Farbe sowie den Geruch von Stuhl und Urin verändern

Urostoma

Beim Urostoma gibt es einige Richtlinien, die Sie befolgen sollten:

- ▶ Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich, da sonst der Urin zu konzentriert ist, was zu Harnwegsinfektionen führen kann.
- ▶ Essen Sie Lebensmittel mit hohem Vitamin C-Gehalt. Der Urin bleibt somit leicht im sauren Bereich und Harnwegsentzündungen werden vorgebeugt.
- ▶ Vitamin C ist in den meisten Früchten und Gemüsesorten enthalten.
- ▶ Eier, Fisch und Spargel können übelriechenden Urin verursachen
- ▶ Einige Lebensmittel können den Urin verfärben
- ▶ Täglich ein Glas Preiselbeersaft oder -kapseln helfen, die Schleimproduktion des Stomas zu reduzieren und beugt Harnwegsinfektionen vor.

Sexualität

Darm- oder Blasenoperationen werden häufig wegen Enddarmkrebs, Blasenkrebs oder Traumata (Verletzungen) durchgeführt. Viele Betroffene haben Angst, dass ein erfülltes Sexualleben nicht mehr möglich ist. Es könnte Ihnen unangenehm sein, dass Ihr Partner das Stoma sieht und evt. eine Ablehnungshaltung einnimmt. Nach der Operation könnte Ihnen der Geschlechtsverkehr für einige Zeit sowohl körperlich, als auch psychisch unangenehm sein. Oftmals regulieren sich diese Probleme nach einiger Zeit.

Ihr Interesse an Sexualität hängt von vielen Faktoren ab: Von Medikamenten, Schmerzen, allgemeinen Beschwerden, Chemotherapie und Bestrahlung.

Es kommt vor, dass Nervenbahnen im Bereich des Afters, der Scheide oder der Blase während der Operation eingeklemmt, geschädigt oder sogar entfernt werden müssen. Über die Risiken wird Sie Ihr/e Arzt/Ärztin vor der Operation aufklären.

Tipps für Frauen:

Schmerzen und Überempfindlichkeit der Scheide oder fehlende Sekretproduktion können den Geschlechtsverkehr nach einer Darmoperation oder einem gynäkologischen Eingriff schmerzhaft machen. Für viele ist das fehlende Verlangen nach Sexualität nur von kurzer Dauer. Sobald Entzündungen, Schwellungen usw., abgeklungen sind, wird sich Ihr Gefühlsempfinden wieder regulieren.



Tipps für Männer:

Häufig treten bei Männern nach einer Darm- oder Blasenoperation Erektionsprobleme auf (Impotenz). Die Nerven, die den Penis versorgen und eine Erektion ermöglichen, liegen direkt zwischen der Blase und dem unteren Teil des Darms (Rektum). Nicht immer liegen körperliche Probleme zu Grunde, psychische Faktoren können ebenfalls eine Rolle spielen. Wenn nach der Operation Erektions- oder Ejakulationsprobleme auftreten, so sollten Sie Ihre/n Arzt/Ärztin ansprechen.

Allgemeine Ratschläge für Männer und Frauen

- ▶ Sprechen Sie offen mit Ihrem Partner über Ihre Probleme und Sorgen. Selbsthilfegruppen oder Ihr/e Stomatherapeut/in können Ihnen ebenfalls weiterhelfen.
- ▶ Sie müssen während des Geschlechtsverkehrs nicht den normalen Beutel tragen. Es gibt Minibeutel für Kolostomieträger, um Ihr Stoma diskret zu verdecken.
- ▶ Nehmen Sie eine Position ein, die für Sie am bequemsten ist.
- ▶ Es ist ratsam, den Beutel vor dem Geschlechtsverkehr zu entleeren.

Kulturelle Unterschiede

Wenn sich Menschen in Lebenskrisen, wie Krankheit, Abhängigkeit, Pflegebedürftigkeit oder sogar im Sterben befinden, spielen Kultur und Glaube eine große Rolle. Zuwendung gewinnt an Bedeutung.

Gesundheitspflege ist da am erfolgreichsten, wo der Glaube, die Werte und Normen von beiden Seiten, sowohl vom Patient als auch vom Pflegepersonal erkannt und beachtet werden.

Um andere Religionen zu verstehen, muss man wissen, dass es viele verschiedene Glaubensrichtungen mit deren Ausübungen gibt. Diese beeinflussen die Bedürfnisse des Patienten während der Krankheit und der Operation. Einige Religionen schreiben detaillierte Regeln vor, die sämtliche Lebensbereiche abdecken, während andere bestimmte Überzeugungen und Anforderungen in den Vordergrund stellen. Ein Stoma zu haben, kann Ängste bezüglich religiöser oder kultureller Bedürfnisse auslösen und der/die Stomatherapeut/in wird mit dem Patienten prä- und postoperativ über alle spezifischen Notwendigkeiten sprechen.

Ein präoperatives Gespräch zwischen Patient und Stomatherapeut/in wird helfen, Ängste und Sorgen zu minimieren. Ziel soll es sein, das religiöse und kulturelle Leben fortführen zu können. Religiöse Rituale können von wichtiger spiritueller, sozialer und emotionaler Bedeutung sein, denn sie fördern den Zusammenhalt der Mitglieder einer Gruppe.



Mögliche Komplikationen

Es beginnt evt. eine sorgenvolle Zeit, wenn man erfährt, dass man sich einer Operation unterziehen muss. Für viele ist es aber eine Erleichterung, wenn z. B. eine entzündliche Darmkrankheit mit ihren Symptomen oder ein Krebstumor operativ behoben werden.

In den letzten Jahren wurden die Operationstechniken weiter verbessert. Somit verkürzen sich Wundheilungsverläufe und Rekonvaleszenzzeiten und damit auch der Krankenhausaufenthalt. In der Regel treten postoperative Komplikationen selten auf. Jedoch gibt es, wie bei allen operativen Eingriffen, ein Restrisiko. Ihr/e Arzt/Ärztin wird Sie vor der Operation über die möglichen Komplikationen aufklären.

Der folgende Abschnitt gibt Tipps für den Umgang bei möglichen postoperativen Komplikationen, die das Stoma betreffen.

Hautprobleme

Die Hauttypen sind unterschiedlich. Es kann vorkommen, dass die Haut wund wird. Ursachen können eine Veränderung der Umgebungstemperatur sein, z.B. Krankheit, Fieber oder Medikamente, die Ihre Haut schwitzen lassen. Ein weiterer Grund für wunde Haut kann sein, dass sich die Form Ihres Stomas mit der Zeit verändert hat und die Versorgung nicht mehr richtig passt.

Hautprobleme im Stomabereich sind leicht zu beheben. Oft reicht eine kleine Veränderung beim Versorgungswechsel. So sollten Sie z. B. dafür sorgen, dass die Haut trocken ist, bevor die neue Basisplatte angebracht wird und das Loch in der Haftsubstanz nicht zu groß ausgeschnitten ist. Zusätzlich könnte der Gebrauch von Schutzcremes o. ä. hilfreich sein. Sollten bei Ihnen Hautprobleme im Stomabereich auftreten, so sprechen Sie bitte mit Ihrem/r Stomatherapeuten/in, der/die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht.

Im folgenden Abschnitt werden einige der häufigsten Hautprobleme im Stomabereich angesprochen und Sie erhalten nützliche Tipps mit deren Umgang.

Wunde Haut

Sorgen Sie immer prophylaktisch dafür, dass Ihre Haut intakt bleibt, denn das ist einfacher, als wunde Haut abheilen zu lassen. Ist Ihre Haut erst einmal wund, so kann es schwierig werden, den Beutel bzw. die Basisplatte zu befestigen. Mit hoher Wahrscheinlichkeit wird er nicht dicht anliegen können, wodurch sich der Hautzustand weiter verschlechtert. Holen Sie sich stets Hilfe bei Ihrem/r Arzt/Ärztin oder Ihrem/r Stomatherapeuten/in.

Gute Hautpflege ist sehr wichtig. Ausscheidungen reizen die Haut und können sie schnell wund werden lassen. Sollte Ihre Haut wund werden, überprüfen Sie die Lochgröße der Haftsubstanz.

Wechseln Sie den Beutel so oft, wie es Ihnen empfohlen wurde. Benutzen Sie warmes Wasser und evt. eine parfüm- und fettfreie Seife, reinigen und trocknen Sie die Haut mit größter Sorgfalt. Schutzcremes oder -filme können helfen und sollten auf Anweisung Ihres/r Stomatherapeuten/in angewandt werden.

Manche Patienten entwickeln eine Allergie auf das Versorgungsmaterial, z. B. auf die Beutelfolie oder die Haftsubstanz. Dann kann es erforderlich sein, andere Produkte zu verwenden, einen Allergietest durchzuführen und ggfs. Antiallergika nach Anordnung des/r Arztes/Ärztin anzuwenden.

Welland-Hydroframe ist ein hypoallergenes Produkt auf hydrokolloider Basis, das eine zusätzliche Fixierung der Stomaversorgung ermöglicht (für sowohl ein- als auch zweiteilige Produkte). Es ist hervorragend für den Gebrauch auf wunder Haut geeignet.

Dermatitis (Entzündung der Haut)

Dermatitis hat viele verschiedene Erscheinungsbilder. Haben Sie bereits seit längerem Hautprobleme, so könnten Sie Schwierigkeiten beim Anbringen der Haftsubstanz bekommen. Bitte behandeln Sie eine Dermatitis nicht selbstständig. Fragen Sie Ihre/n Stomatherapeuten/in um Rat. In seltenen Fällen kann sich auch ein Hautpilz ausbreiten. Ihr/e Arzt/Ärztin führt eine genaue Diagnostik durch und wird Ihnen ein Mittel, das nichtfettend ist, für die geschädigten Hautbezirke verordnen.

Psoriasis (Schuppenflechte)

Wenn Sie an Schuppenflechte leiden, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie sie auch im Stomabereich bekommen. Sollten Sie in der Vergangenheit schon einmal Schuppenflechte gehabt haben, so besprechen Sie dies vor der Operation mit Ihrem/r Arzt/Ärztin.



Ekzeme

Ekzeme können jederzeit an verschiedenen Körperstellen auftreten. Es gibt allerdings auch Ruhephasen, in denen das Ekzem nicht erkennbar ist. Ekzeme im Stomabereich treten meist am Rand der Haftsubstanz auf. Patienten mit Ekzem können gegebenenfalls empfindlich auf Pflaster reagieren. Die Haftsubstanz kann die Haut von Zeit zu Zeit irritieren. Bitte kontrollieren Sie regelmäßig die Hautbeschaffenheit in dem Bereich. Es ist wichtig, den Rat Ihres/r Stomatherapeuten/in einzuholen.

Probleme mit dem Stoma

Im folgenden Abschnitt erhalten Sie Informationen über Probleme, die im Zusammenhang mit dem Stoma auftreten können. Stoma- und Hautprobleme können viele Ursachen haben. Das Stoma wird mit der Zeit kleiner, da die Schwellung nach der Operation zurückgeht. Daher ist eine nicht dicht abschließende Haftsubstanz eine der häufigsten Ursachen wunder Haut. Wenn die Haftsubstanz zu groß ausgeschnitten wird, kann Ausscheidung auf die Haut gelangen. Sprechen Sie mit Ihrem/r Stomatherapeuten/in darüber, um das Problem zu beheben.

Peristomale Hautschäden

Sie entstehen häufig durch Reibung, unsanftes Abreißen der Haftsubstanz oder chemische Irritationen aufgrund von Hautkontakt mit Urin oder Stuhl. Die oberste Hautschicht bricht auf, die Risse werden tiefer und zurück bleibt ein Defekt. Dieser kann unbehandelt eine tiefe Wunde zur Folge haben.

Druckgeschwüre

Druckgeschwüre entstehen durch konstanten Druck auf eine bestimmte Hautpartie. In Folge dessen ist die Haut blut- bzw. sauerstoffminderversorgt. Es entsteht eine kleine Wunde, die unbehandelt rasch an Tiefe und Größe zunimmt.

Es kann notwendig sein, die Wahl der Haftsubstanz zu überdenken. Besonders wenn konvexe Produkte angewendet werden, da diese starken Druck auf die Bauchwand ausüben können.

Dies sollte stets in Absprache mit Ihrem/r Stomatherapeuten/in erfolgen.





Stomaprolaps (Darmvorfall)

Ein Prolaps kann bei jeder Stomaart auftreten, meistens jedoch bei Kolo- und Ileostomata. Die Muskeln, die das Stoma umgeben, erschlaffen. Dadurch wölbt sich der Darm vor und die Darmschleimhaut stülpt sich um. Ein Vorfall kann beängstigend aussehen. Er verursacht in der Regel keine Schmerzen und beeinträchtigt nicht die Stomafunktion.

Durch den Vorfall kann es passieren, dass die Haftsubstanz nicht mehr dicht abschließt. Sie sollte auf korrekten Sitz überprüft werden. Hilfreich kann ein großer postoperativer Stomabeutel sein.

Wenn Sie unsicher sind, so holen Sie sich Rat bei Ihrem/r Stomatherapeuten/in.

In solchen Fällen ist es hilfreich, die Haftsubstanz mit Welland-Hydroframe zu vergrößern, um somit mehr Sicherheit zu erlangen.



Parastomale Hernie (Bruch)

Bei parastomalen Hernien handelt es sich um ein Hervorwölben des Darms um das Stoma herum. Diese Komplikation kann bei jeder Stomaart auftreten. Hernien gibt es in jeder Größe und Form. Dadurch ist es sehr schwierig, den Beutel so zu befestigen, dass keine Ausscheidung an die Haut gelangt.

Die Lage des Stomas kann durch eine größer werdende parastomale Hernie derart verändert werden, dass das Stoma nicht gut zu sehen ist. Das Anbringen der Haftsubstanz wird somit deutlich erschwert. Da eine Hernie auch durch die Kleidung sichtbar sein kann, empfiehlt es sich, lockere Kleidung, wie z. B. eine Jogginghose, oder das Hemd bzw. die Bluse über der Hose bzw. dem Rock zu tragen. Auch Schmerz oder Unwohlsein im Bereich des Stomas können Probleme bei der parastomalen Hernie darstellen. Häufig wird ein Ziehen beschrieben. Eine Stomabandage kann hier Abhilfe schaffen. Ihr/e Stomatherapeut/in wird Ihnen diesbezüglich weiterhelfen können. Chirurgisch kann gegebenenfalls eingegriffen werden. Welland-Curvex-Produkte sind ideal geeignet, um derartige Problemstomata zu versorgen. Die 3D-Haftsubstanz ist weich und flexibel und kann passgenau bei jeder Größe und Form der Hernie angebracht werden. Welland-Hydroframe gibt auch hier mehr Sicherheit, weil die Haftfläche vergrößert werden kann und die Hernie überdeckt wird.

Stomaretraktion (Zurückgezogenes Stoma)

Hierbei handelt es sich um ein Stoma, das sich ganz oder teilweise unter Hautniveau zurückgezogen hat. Ursachen können u. a. sein:

- Gewichtszunahme nach der Operation
- Schwangerschaft, wodurch das Stoma gedehnt wurde
- Entzündliche Prozesse des Darms



Es kann schwierig sein, eine gute Abdichtung des Stomas zu erreichen, was dann evt. zu Hautirritationen führt. Es ist in diesem Fall sehr wichtig, dass Sie Ihre/n Stomatherapeuten/in zu Rate ziehen.

Falten und Vertiefungen im Stomabereich



Falten und Vertiefungen in der stomaumgebenden Haut treten relativ oft auf. Da sich hier die Ausscheidungen ablagern können, kommt es häufig zu Hautproblemen.

Hier können Pasten oder Hautschutzringe hilfreich sein. Die Unebenheiten und Falten werden ausgefüllt und es entsteht eine ebene Fläche. Alternativ bietet Welland mit den Curvex-Produkten eine Haftsubstanz an, die sich Unebenheiten anpasst, so dass ein sicherer und abschließender Sitz des Systems möglich ist.

Blähungen und Geruch

Beim Wechsel, Entleeren oder bei Undichtigkeit des Systems nehmen Sie evtl. Gerüche wahr.

Betroffene sind häufig sensibler in der Wahrnehmung unangenehmer Gerüche als ihr Umfeld. Es gibt spezielle Geruchsbanner, die in den Beutel eingelegt werden, um Abhilfe zu schaffen. Die meisten Stomabeutel sind mit Aktivkohlefiltern versehen.

Sie lassen Darmgase geruchlos entweichen. Außerdem sollen sie ein Aufblähen des Beutels verhindern. Bitte beachten Sie, dass diese Filter nur eine begrenzte Funktionsdauer haben und empfindlich gegen Feuchtigkeit sind.

Blähungen verstärken sich durch bestimmte Nahrungsmittel. Probieren Sie aus, welche Lebensmittel bei Ihnen Blähungen verursachen.

Urin sollte nicht riechen. Es gibt jedoch bestimmte Lebensmittel, wie z. B. Eier, Spargel und Fisch, die den Urin übel riechen lassen. Wenn Geruch vorhanden ist, Sie aber nichts Außergewöhnliches gegessen haben, kann dies auf eine Infektion hindeuten, die meist von Fieber und allgemeinem Unwohlsein begleitet ist. Sie sollten sich medizinischen Rat holen.

Verstopfung

Bei einem Kolostoma sollte der Stuhl weich bleiben. Wenn er zu hart wird, trinken Sie mehr Flüssigkeit. Sprechen Sie mit Ihrem/r Stomatherapeuten/in, wenn die Verstopfung anhält.

Verstopfung bei einem Ileostoma ist so nicht möglich. Erscheint Ihnen die Ausscheidung im Beutel aber zu dick, trinken Sie mehr. Allerdings kann z. B. Spargel den Ausgang verstopfen. Schneiden Sie faserreiche Nahrung klein und kauen sie diese gut. Bedenken Sie, dass die Verdauung bereits im Mund beginnt! Kontaktieren Sie Ihren Zahnarzt.

Es gilt zu beachten, dass einige Arzneimittel die Ausscheidung sowohl farblich, als von der Konsistenz verändern können.

Durchfall

Durchfall kann zur Austrocknung führen. Trinken Sie viel, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Bei länger anhaltenden Durchfällen sprechen Sie unbedingt Ihre/n Arzt/Ärztin an.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass ein bestimmtes Nahrungsmittel die Ursache für den Durchfall ist, so streichen Sie dies für einige Wochen von Ihrem Speiseplan und probieren es später noch einmal aus.

Wenn die Ausscheidung aus Ihrem Ileostoma über längere Zeit sehr wässrig ist und Sie den Beutel häufiger leeren müssen, so sprechen Sie bitte mit Ihren/r Stomatherapeuten/in.

Veränderung der Stomafarbe

Stellen Sie eine Farbveränderung der Darmschleimhaut fest, so informieren Sie Ihre/n Arzt/Ärztin und Ihre/n Stomatherapeuten/in. Wenn das Stoma blau oder sogar schwarz ist, wenden Sie sich bitte sofort an Ihre/n Arzt/Ärztin. Eine solche Veränderung weist auf eine Minderdurchblutung der Darmschleimhaut hin. Jede Schleimhautveränderung sollte fachlich beurteilt werden.

Blutendes Stoma

Leichte Schleimhautblutungen sind unbedenklich. Sie entstehen durch mechanischen Reiz, d. h., durch z. B. Reinigen des Stomas mit zu rauhen Materialien. Verwenden Sie ausschließlich medizinische Reinigungskompressen aus Vlies, denn diese sind weich und hinterlassen keine Rückstände auf der Darmschleimhaut.

Blutungen am Rand eines Stomas können zu überschießendem Gewebe führen, was wiederum Blutungen und auch Schmerzen verursachen kann. Gehen Sie sanft mit Ihrem Stoma um, auch, wenn es nicht schmerzhaft ist. Bedenken Sie, dass die Darmschleimhaut schmerzunempfindlich ist!

Blutungen aus dem Darm sollten umgehend medizinisch untersucht werden!

Darmverschluss

Wenn kein Stuhl in den Beutel abgesetzt wird und Sie starke Bauchschmerzen haben, holen Sie sich sofort medizinischen Rat.

Arbeit, Freizeit und Soziales

Je nach Beruf ist die Wiedereingliederung in die Erwerbstätigkeit schrittweise möglich. Näheres dazu erfahren Sie u. a. von den Sozialdiensten der Kliniken. Eine Anschlussheilbehandlung/Reha ist zu empfehlen, damit Sie sich schnell erholen und Ihren gewohnten Lebensrhythmus wiedererlangen. Bedenken Sie, dass das Heben und Tragen von mehr als 10 kg evt. zu einer Hernie führen kann. Treiben Sie Sport unter Anleitung von Fachleuten, um die Bauchmuskulatur zu stärken.

Müssen Sie öfters Niesen oder Husten, so drücken Sie mit der flachen Hand gegen die Bauchwand, um diese zu entlasten. Sie können mit den modernen Welland-Stomaprodukten duschen, baden und schwimmen.

Verzichten Sie nicht auf soziale Kontakte. Ihr Umfeld kann ruhig wissen, dass Sie Stomaträger sind, denn dann findet man häufiger Verständnis für ein mögliches „Unglück“!

Sollten Sie Wünsche oder Fragen, auch Verbesserungsvorschläge haben, so stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Auf Wunsch stellen wir den Kontakt zu einer Selbsthilfvereinigung her, damit Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen können.

Ihre Daten

Vor- und Nachname

Geburtsdatum

Straße

Postleitzahl und Ort

Telefon

E-Mail

Krankenkasse

Name des/r Hausarzt/-ärztin

Adresse des/r Hausarzt/-ärztin

Telefon des/r Hausarzt/-ärztin

Name eines/r Angehörigen/Vertrauensperson

Telefon eines/r Angehörigen/Vertrauensperson

Angaben zu Ihrem Stoma

Kolostoma Ileostoma Urostoma

Rund Oval

Stoma-Abmessungen in mm

Operationsdatum

Name der Klinik

Straße

Postleitzahl und Ort

Bekannte Stomakomplikationen

Art der Komplikation

Datum der Komplikation

Art der Komplikation

Datum der Komplikation

Art der Komplikation

Datum der Komplikation

Werden Sie von einem/r Stomatherapeut/in betreut?

Vor- und Nachname

Straße

Postleitzahl und Ort

Telefon

E-Mail

Bekommen Sie Hilfe von einem ambulanten Pflegedienst?

Name des Pflegedienstes

Straße

Postleitzahl und Ort

Telefon

Welche Versorgungsartikel benötigen Sie?

GRIBI AG BELP



GRIBI AG Belp

Hühnerhubelstrasse 59 | CH-3123 Belp

Telefon +41 31 818 40 80

Telefax +41 31 818 40 85

info@wellandmedical.ch | www.wellandmedical.ch

info@gribi.ch | www.gribi.ch