

# Stomarückverlagerung

Informationen zur neuen Situation

**Peristeen®**





Wir sind  
weiterhin für  
Sie da!

## *Auf dem Weg in die neue Normalität*

Gerade in den ersten Wochen nach der Rückverlagerung kann es noch zu Beeinträchtigungen der Darmfunktion kommen. Beckenbodentraining und die richtige Ernährung können in dieser Phase helfen. Geben Sie Ihrem Körper die nötige Zeit sich darauf einzustellen.

Sollten Sie auch 2 – 3 Monate nach der Rückverlagerung weiterhin das Gefühl haben, dass Ihre Lebensqualität durch Ihre Darmfunktion oder Stuhlentleerung beeinträchtigt ist, dann lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Fachkraft beraten. Dies ist nichts Ungewöhnliches und oft gibt es Lösungen, die helfen können!

## Welche Aspekte führen zu einer Beeinträchtigung der Lebensqualität?

Beantworten Sie eine oder mehrere der folgenden Fragen mit »Ja«, dann könnten Sie von einer Beratung sicher profitieren!

- › Fühlen Sie sich durch Ihre Darmentleerung in Ihrem täglichen Leben eingeschränkt?
- › Können Sie oft/öfter Winde nicht halten?
- › Können Sie flüssigen Stuhl nicht halten?
- › Haben Sie mehr als 4 Stuhlgänge am Tag oder weniger als 2–3 Stuhlgänge die Woche?
- › Müssen Sie ab und zu nach dem Stuhlgang innerhalb einer Stunde wieder auf die Toilette?
- › Haben Sie so starken Stuhl drang, dass Sie zur Toilette eilen müssen?

Gerne sind wir vom **Coloplast Beratungsservice** für Sie Ihr kompetenter Ansprechpartner bei allen Fragen rund ums Darmmanagement.

Sei es zum Thema Hilfsmittel, Ernährung oder spezieller Anwendungen und Trainings: bei unserem Coloplast Beratungsservice arbeiten spezialisierte Berater und Sie erhalten hier individuelle Unterstützung bei aufkommenden Fragen zu Produkten, zur Kontinenzversorgung und Kosten-erstattungen.

### Treten Sie mit uns in Kontakt

Montag bis Donnerstag 8 bis 17 Uhr  
Freitag 8 bis 16 Uhr

Kostenfreies ServiceTelefon **0800 780 9000**  
E-Mail **[beratungsservice@coloplast.com](mailto:beratungsservice@coloplast.com)**

## *Tipps für eine gesunde Ernährung nach einer Stomarückverlagerung*

---

Mit diesen Tipps können Sie dazu beitragen, dass sich die Darmtätigkeit wieder normalisiert und weniger Verdauungsbeschwerden auftreten:

- › auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von anderthalb bis zwei Litern\* pro Tag achten. Besonders geeignet ist stilles Mineralwasser
- › genügend Ballaststoffe wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte auf den Speiseplan setzen
- › eine zusätzliche Bereicherung stellen gemahlene Haferkleie oder Flohsamenschalen dar. Trinken Sie pro Teelöffel Flohsamenschalen mindestens 250 Milliliter Wasser

\* Wenn aus gesundheitlichen Gründen nicht anders verordnet

*Wir wünschen Ihnen alles Gute und begleiten Sie gern auf Ihrem Weg!*

Ostomy Care / Continenence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology

Col.-Nr. 1007656/230N SP 420

Coloplast GmbH, Postfach 70 03 40, 22003 Hamburg, ServiceTelefon 0800 7809000  
[www.peristeen.de](http://www.peristeen.de) The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S.

© 2020-07. All rights reserved Coloplast A/S

