

**... das Leben geht weiter.**

Ratgeber für Kolostomieträger





# Sicherheit für Ihr Selbstvertrauen

Liebe Leserinnen und Leser!

»Das Leben geht weiter« – gerade nach einer Stomaoperation soll Ihnen dieses Leitwort Mut machen zu einer aktiven Lebensführung. Unser Ratgeber macht Sie mit Ihrer neuen Situation vertraut und bietet Ihnen zahlreiche Informationen, Rat und Hilfe: Neben der Bereitstellung zuverlässiger Stomaproducte für eine angenehme, diskrete und problemlose Versorgung haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, alles zu tun, um Ihnen bei der Verbesserung Ihrer Lebensqualität zu helfen.

Die Überzeugung, mehr zu tun als gute Produkte bereitzustellen, hat ihre Wurzeln in der Geschichte von Coloplast: Unser Unternehmen hat als Erstes überhaupt im Jahre 1958 den Prototyp des modernen Stomabeutels entwickelt, hergestellt und angeboten. Alle heute zur Verfügung stehenden Stomaproducte basieren auf dieser Entwicklung von Coloplast. Daraus hat sich eine Kompetenz ergeben, die für uns Leidenschaft und Verantwortung zugleich verkörpert:

Leidenschaft, weil wir mit unseren qualitativ hochwertigen Produkten zur Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen einen entscheidenden Beitrag leisten können. Verantwortung, weil wir uns in der Pflicht sehen, durch die Arbeit an unseren Produkten immer bessere Versorgungs- und Trageeigenschaften zu entwickeln und mit neuen Produktideen innovative Versorgungsungen anzubieten.

Unser Engagement soll dazu beitragen, Ihre Lebensqualität als Stomaträger/-in so weit irgend möglich an die eines gesunden Menschen anzugleichen. Mit unseren Produkten, unseren Services und mit Rat und Hilfe wollen wir dazu beitragen, dass Sie Ihr gewohntes Leben wieder aufnehmen können – denn Ihr Leben geht weiter!

**Coloplast GmbH,  
Leitung Fachberatung**

# Inhalt

- 3 | Vorwort
  
- 6 | **Das Kolostoma**
- 7 | Aufbau und Funktionen des Darmes
- 9 | Das Kolostoma und seine Ursachen
- 10 | Verschiedene Formen des Kolostomas
  
- 14 | **Die Anlage Ihres Kolostomas**
- 15 | Die Operation
- 17 | Die Entlassung
- 18 | Homecare – medizinische Nachsorge
  
- 20 | **Die Stomaversorgung**
- 21 | Die Auswahl der Versorgung
- 26 | Einteilige und zweiteilige Versorgung
- 28 | Zubehör
  
- 30 | **Sichere Stomaversorgung**
- 31 | Die Anpassung der Versorgung
- 33 | Der Wechsel der Versorgung
- 42 | Hautschutz
- 49 | Stomakomplikationen
- 52 | Die Rückverlegung
- 54 | Die Irrigation



**60 | Ihr Leben mit Kolostoma**

61 | Das Leben geht weiter

61 | Ernährung

67 | Zurück im Beruf

68 | Kleidung

69 | Sport und Freizeit

71 | Reisen

73 | Partnerschaft und Sexualität

76 | Wie unterstützt Coloplast Sie?

**78 | Regularien**

78 | Rezeptierbarkeit und Erstattung der Versorgung

81 | Sozialrechtliche Fragen

81 | Anschlussheilbehandlung

81 | Schwerbehindertenausweis

**84 | Hilfreiche Kontakte**



# Das Kolostoma

Um die Ursachen, die ein Stoma notwendig machen, besser verstehen zu können, stellen wir Ihnen hier kurz den Aufbau und die Funktion des Darmes vor.

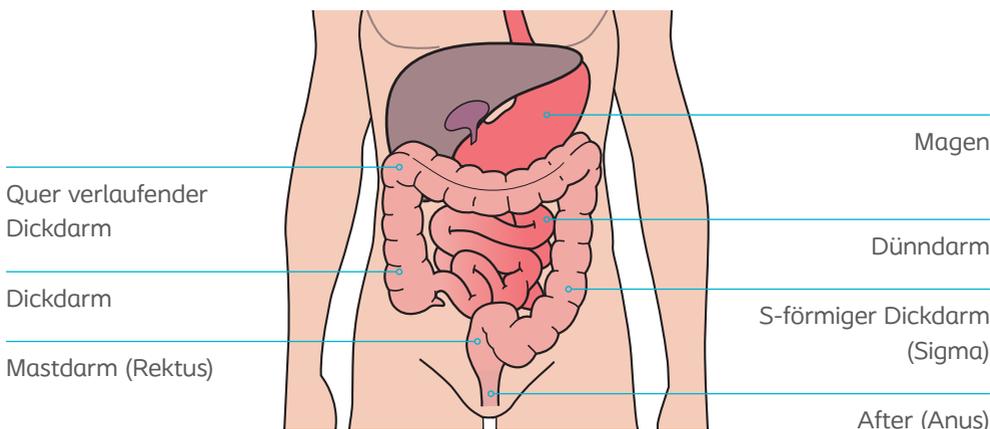
## Aufbau und Funktion des Darmes

Unser Verdauungstrakt besteht aus dem Mund, der Speiseröhre, dem Magen, dem Dünndarm und dem Mastdarm.

## Der Dünndarm (Ileum)

Im Mund und im Magen finden bereits erste Verdauungsvorgänge statt, und der vorverdaute Nahrungsbrei gelangt durch rhythmische Muskelkontraktion über den Zwölffingerdarm in den Dünndarm, der zwischen drei und fünf Meter lang ist. Im Dünndarm wird die Nahrung

dann mithilfe der Verdauungssäfte aus Galle und Bauchspeicheldrüse in ihre kleinsten Bestandteile aufgespalten. Der Darm nimmt die gespaltenen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße auf. Die verwertbaren Stoffe werden von den Lymphen aufgenommen und zwecks Weiterverarbeitung zu den Körperzellen transportiert. Die unverdaulichen Nahrungsreste wie z. B. Ballaststoffe werden durch die Bewegungen des Darmes weiter in den Dickdarm transportiert.



## Der Dickdarm (Kolon)

Der Dickdarm setzt sich aus fünf Teilen zusammen: dem aufsteigenden Teil, dem quer verlaufenden Teil und dem absteigenden Teil sowie der s-förmigen Schlinge, die vor dem Mastdarm liegt.

Sobald der Speisebrei in den Dickdarm gelangt, werden die unverdauten Nahrungsreste von zahlreichen, lebensnotwendigen Bakterien aufgenommen. Zusätzlich entzieht der Dickdarm den unverdaulichen Nahrungsresten auf dem Weg in den Mastdarm das Wasser. Dieses wird anschließend dem Blut zugeführt.

## Der Mastdarm

Dieser letzte Teil des Dickdarmes, der Mastdarm (Rektum), endet als Analkanal am Darmausgang (Anus). Der Stuhl wird im Mastdarm gesammelt und ausgeschieden. Der Mastdarm dient als Reservoir für den Stuhl. Durch die Dehnung der Wand des Mastdarmes entsteht das typische Dranggefühl zur Darmentleerung. Mithilfe unseres Schließmuskels können wir den Zeitpunkt der Ausscheidung weitgehend selbst bestimmen.

Ob der Stuhl weich oder fest geformt ist (man nennt dies auch Konsistenz), hängt im Wesentlichen von unseren Ess- und Trinkgewohnheiten ab. Bei einem künstlichen Darmausgang ist die Konsistenz des Stuhles auch davon abhängig, welcher Teil des Darmes nach außen geleitet wurde. Beim Dickdarmausgang (Kolostoma) bleibt alles beim Alten: Die Konsistenz des Stuhles entspricht der Konsistenz vor der Operation. Beim Dünndarmausgang (Ileostoma) dagegen fehlt die festigende Funktion des Dickdarmes, sodass breiiger bis flüssiger Stuhl ausgeschieden wird. Weil die Pflege und Versorgung eines künstlichen Darmausganges abhängig von der Lokalisation (dem Ort) der Ausscheidungen ist, zeigen wir Ihnen im nächsten Abschnitt erst einmal die unterschiedlichen Darmausgänge.

## Das Kolostoma und seine Ursachen

Einen künstlichen Darmausgang nennt man Stoma. Das ist griechisch und bedeutet Mund oder Öffnung. Häufig wird das Stoma auch als »Anus Praeter« bezeichnet. Das Stoma ist eine Ausleitung des Darms durch die Bauchdecke und kann entweder vorübergehend (temporär) oder dauerhaft (permanent) angelegt sein. Bei der künstlichen Ausleitung von Stuhl aus einem Teil des Dickdarms spricht man von einem Kolostoma, bei der Ausleitung durch einen Teil des Dünndarms von einem Ileostoma. Die künstliche Harnausleitung wird Urostoma genannt.

Ein Kolostoma wird immer dann notwendig, wenn die normale Funktion des Dickdarmes krankheitsbedingt eingeschränkt ist und bestimmte Darmabschnitte daher vorübergehend oder dauerhaft stillgelegt bzw. entfernt werden müssen.

Das Stoma hat dann die Funktion, die verloren gegangene Ausscheidungsfunktion über den After zu ersetzen. Sicherlich wird sich mit der Anlage eines Stomas einiges in Ihrem Leben

verändern. Bitte denken Sie jedoch daran, dass ein Stoma besonders dazu beiträgt, die Ursachen einer Krankheit oder Verletzung zu beseitigen.

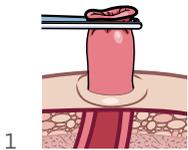
### Welche Ursachen gibt es für ein Kolostoma?

Wenn im Dickdarmbereich bestimmte Darmabschnitte teilweise oder ganz stillgelegt werden müssen, wird ein Stoma angelegt. Ein Grund für ein Stoma kann zum Beispiel sein, dass ein Geschwür oder Verschluss verhindert, dass der Stuhl den Darm ungehindert passieren kann. Oder aber der natürliche Verschlussmechanismus am Anus funktioniert nicht mehr.

### Die Gründe für ein Kolostoma können sein:

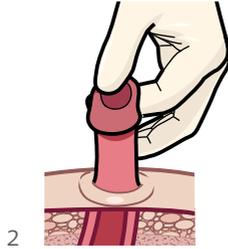
- › Tumore im Dickdarm
- › Tief sitzender Darmverschluss (Ileus)
- › Chronische entzündliche Erkrankung des Dickdarmes (Morbus Crohn/Colitis ulcerosa)
- › Darmdurchbruch (Perforation)
- › Strahlenschäden
- › Verletzungen

## Das Stoma Anlegung



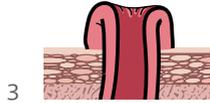
1

Ein Stück Darm wird durch die Bauchdecke gezogen.



2

Der obere Teil des Darms wird einmal von innen nach außen gestülpt.



3

Die umgestülpte Außenseite des Darms wird an der Bauchdecke festgenäht.



4

Fertiges Stoma mit frischem Nahtmaterial.

## Die verschiedenen Formen des Kolostomas

Von allen Stomaanlagen sind die Kolostomien am häufigsten. Die Kolostomie ist eine Ausleitung des Dickdarmes über die Bauchdecke.

Das Kolostoma wird meist nach der Entfernung des Afters mit der Schließmuskulatur, des Mastdarmes und eines Teiles des Dickdarmes angelegt. Die stuhleindickende Funktion des Dickdarmes wird durch die Operation kaum oder gar nicht beeinträchtigt. Das bedeutet, dass die Konsistenz der Ausscheidungen aus dem Kolostoma auch nach der Operation ganz normal ist.

Dickdarmsstomata können unterschiedliche Bezeichnungen haben; das ist abhängig davon, an welcher Stelle sie sich befinden:

### Transversostomie

Das Stoma befindet sich am quer verlaufenden Dickdarm (Colon transversum).

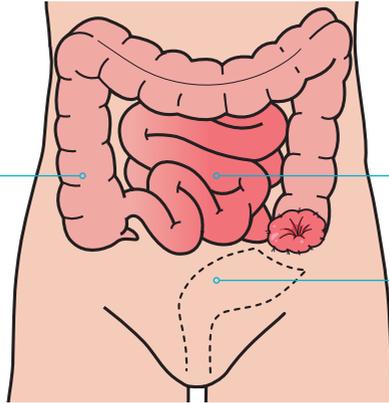
### Sigmakolostomie

Das Stoma befindet sich am s-förmigen Teil des Dickdarmes (Sigma-Stoma).

Mögliche Stomaformen: rund oder oval

## Die endständige Kolostomie

Dickdarm



Dünndarm

Darm entfernt

Speziell abgestimmte Produkte helfen Ihnen, Ihr Stoma angenehm und sicher zu versorgen. Wir bieten Ihnen für jedes Stoma das richtige Produkt. Informationen dazu finden Sie auf S. 21 ff.

## Die endständige Kolostomie (Sigmakolostomie)

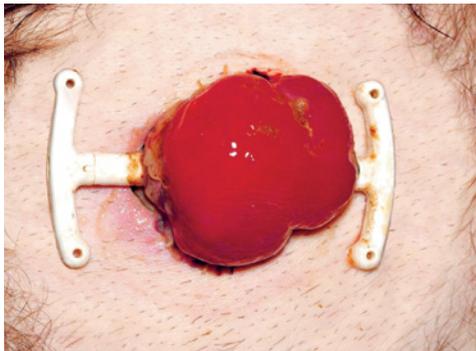
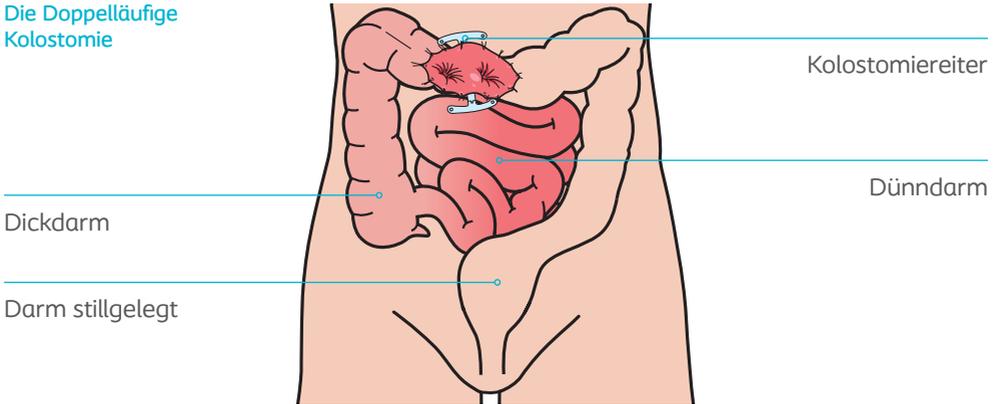
Diese Stomaanlage befindet sich im linken Unterbauch und geht häufig mit der Entfernung des Mastdarmes, des Afters und Teilen des Dickdarmes einher. Da sie sich meist im s-förmigen Teil des Darmabschnittes befindet, wird sie auch Sigmakolostomie genannt. Hierbei handelt es sich oftmals um ein perma-

nentes Stoma, das nicht mehr zurückverlegt wird.

Bei einigen Krankheitsbildern kann dieses Stoma auch vorübergehend (temporär) sein, um den betroffenen Darmabschnitt zeitweilig zu entlasten. Mastdarm und Schließmuskel bleiben dann erhalten. Hierbei handelt es sich um sogenannte »Stomaanlagen nach Hartmann«.

Da bei diesen Formen des Kolostomas nahezu der gesamte Dickdarm erhalten bleibt, ist die Stuhlbeschaffenheit in der Regel wie vor der Operation.

## Die Doppelläufige Kolostomie



Doppelläufige Kolostomie mit Reiter

## Die doppelläufige Kolostomie

Bei der doppelläufigen Kolostomie wird eine Schlinge des Dickdarmes vor die Bauchhaut gezogen und geöffnet. So entsteht ein Stoma mit zwei Öffnungen. Ein Darmteil führt zum Stoma hin, der andere Darmteil führt vom Stoma weg.

So wird der Darmabschnitt, der vom Stoma wegführt, entlastet. Denn der größere Teil der Ausscheidungen passiert diesen Teil nicht mehr. Das Stoma



wird für die ersten Tage nach der Operation mit einem sogenannten Reiter fixiert. Diese Stomaart ist in der Regel vorübergehend. Nach einigen Wochen erfolgt in einer zweiten Operation die Rückverlegung. Sie spüren weiterhin das übliche Dranggefühl und können auf der Toilette kleine Stuhlmengen über den After ausscheiden. Dieser Stuhl ist meistens dünnflüssig und mit Schleim vermischt. Das ist völlig normal.

In der Regel werden doppelläufige Kolostomien im quer verlaufenden Teil des Dickdarmes (Transversum-Kolostomie) angelegt. Der Darmabschnitt, der den Nahrungsresten Wasser entziehen kann, ist anschließend also kleiner. Aus diesem Grund sind hier die Ausscheidungen eher von breiiger Konsistenz.



# Die Anlage Ihres Kolostomas

Ein neuer Lebensabschnitt. Vorbereitung und Verlauf einer Stomaoperation.

## Vor der Operation

Sicherlich sind Sie im ersten Moment, wenn Sie erfahren, dass Sie ein Stoma bekommen, sehr beunruhigt und haben viele Fragen. Doch vor der Operation findet in der Regel ein Aufklärungsgespräch in einer ruhigen Umgebung statt. Hierbei werden Sie von Ihrem behandelnden Arzt sowie von (Stoma-)Pflegefachkräften ausführlich über Ihre Erkrankung, über mögliche Therapiemaßnahmen und die bevorstehende Operation aufgeklärt. Sicher wird dieser Eingriff einiges in Ihrem Leben verändern und Sie müssen sich erst daran gewöhnen. Doch vorrangig wird das Stoma dazu beitragen, Ihre Lebensqualität zu erhalten.

## Stomamarkierung

Ein wichtiger Bestandteil ist die sogenannte Stomamarkierung. Das heißt, dass bereits vor der Operation festgelegt wird, an welcher Stelle das Stoma am besten platziert wird. Die Markierung wird in verschiedenen Körperhaltungen vorgenommen. So kommt es bei der späteren Versorgung nicht zu Komplikationen, z. B. wenn das Stoma in einer Bauchfalte liegt.

Dabei ist es wichtig, dass Sie das Stoma gut einsehen können, damit Sie Ihre Versorgung später problemlos selber anbringen können.

## Stomamarkierungen In unterschiedlichen Positionen



Im Liegen



Im Stehen



Im Sitzen



Kolostomiebeutel mit Sichtfenster

### Nach der Operation

Nach der Operation werden Ihre Stuhlauscheidungen nun durch das Stoma und nicht mehr durch den Anus ausgeschieden. Im Gegensatz zum Anus hat das Stoma keinen Schließmuskel, so dass Sie keine Kontrolle über Ihre Ausscheidungen haben, daher benötigen Sie einen Kolostomiebeutel um die Ausscheidungen aufzufangen.

In den ersten Tagen nach der Operation haben Sie eine sogenannte postoperative Erstversorgung. Diese ist wesentlich größer als Ihre spätere Kolostomieversorgung, welche viel diskreter und komfortabler sein wird. Diese postoperative Versorgung wird nach einigen Tagen in Ihre normale Versorgung, die Sie auch nach der Entlassung weiter tragen werden, getauscht. Das Stoma wird wahrscheinlich noch von der Operation geschwollen sein, diese Schwellung wird aber in den folgenden Wochen

abklingen und der Durchmesser des Stomas wird noch schrumpfen. Haben Sie eine doppelläufige Stomaanlage, so werden Sie eventuell auch wahrscheinlich auch noch einen sogenannten Reiter zur Fixierung des Stomas auf der Bauchdecke haben. Dieser wird ca. 10 Tage nach Operation wieder entfernt.

In den ersten Tagen nach der Operation wird das Stoma und die stomaumgebende Haut aufmerksam beobachtet werden. Ihr Stoma kann sofort aktiv werden, es kann aber auch einige Tage dauern bis Ihr Stoma nach der Operation beginnt, Stuhl auszuscheiden. Die ersten Ausscheidungen nach der Operation können einen strengen Geruch haben und von eher dünnflüssiger Konsistenz sein. Dies wird sich nach einer Weile und wenn Sie wieder »normale« Essensgewohnheiten aufgenommen haben, legen. In der Klinik wird dies genau beachtet.

## Die Entlassung – Einstieg in den Alltag

Sehen Sie Ihrem Entlassungstag mit gemischten Gefühlen entgegen? Mit etwas Zeit, Ruhe und Routine werden Sie den Einstieg in Ihren Alltag wieder aufnehmen. Einerseits wollen Sie gern nach Hause, andererseits möchten Sie die Sicherheit der Klinik ungern verlassen. Vielleicht haben Sie die Stomaversorgung in der Klinik schon selbst gewechselt oder dem Pflegepersonal zugeschaut. Und nun sollen Sie das zu Hause ohne fremde Hilfe tun? Keine Angst, Sie werden es schaffen! In der ersten Zeit können Sie zur Inspektion Ihres Stomas einen geschlossenen Beutel mit Sichtfenster verwenden. So

haben Sie Ihr Stoma und die Ausscheidungen immer im Blick.

### Nehmen Sie sich am Anfang Zeit und Ruhe.

Auch für Sie werden die Handgriffe, die im Moment noch schwierig erscheinen, ganz schnell zur Routine. Versuchen Sie nicht, alles an einem Tag zu erreichen. Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe – für alles. Nicht nur Ihr Körper, sondern auch Ihre Seele braucht Zeit, um sich zu erholen. Sie werden bald feststellen, dass Sie wieder unbesorgt am gesellschaftlichen Leben teilhaben können – niemand wird Ihr Stoma bemerken.



---

### TIPPS

In der ersten Zeit können Sie zur Inspektion Ihres Stomas einen geschlossenen Beutel mit Sichtfenster verwenden. So haben Sie Ihr Stoma und die Ausscheidungen immer im Blick.

Damit Sie auch zu Hause gut versorgt sind, fragen Sie bereits in der Klinik nach einem Kontakt zu einem Nachversorger in Ihrer Nähe.

## Zu Hause gut versorgt sein – Homecare

Schön, wenn Sie jemanden haben, der Ihnen bei der Umstellung liebevoll und einfühlsam helfen kann. Homecare-Unternehmen unterstützen Sie als Nachversorger bei der Hilfsmittel- und Produktversorgung und unterstützen Sie ambulant mit kompetenter Beratung.

- › Unterstützung und Zusammenarbeit mit allen an der Betreuung beteiligten Partnern wie z. B. ambulanten Pflegeeinrichtungen, Kliniken, niedergelassenen Ärzten und Krankenkassen
- › Feste Ansprechpartner für Ihre Fragen
- › Individuelle kompetente Betreuung
- › Optimale Auswahl aus dem Produktangebot marktüblicher Hersteller
- › Fachkompetente Hilfe bei der Auswahl und Anpassung der Versorgung
- › Bedarfsgerechte, diskrete und zuverlässige Lieferung
- › Einweisung in die eigenständige Handhabung der Hilfsmittel sowie ggf. Schulung der Angehörigen

- › Regelmäßige Kontrolle der Versorgung mit Dokumentation
- › Abrechnung mit der Krankenkasse
- › Kontakt zu Selbsthilfegruppen
- › Wertvolle Hilfestellung bei allen Fragen rund um die Therapie
- › Kostenloses Servicetelefon für Fragen und Bestellungen

Speziell ausgebildetes Fachpersonal berät und unterstützt Sie in der selbstständigen Anwendung und im Umgang mit den benötigten Produkten für die Versorgung Ihres Kolostomas. Diese Produkte werden Ihnen direkt nach Hause geliefert. Ihre Ansprechpartner halten Kontakt zu Ihren Ärzten und stehen Ihnen für Fragen zu den Hilfsmitteln und deren Anwendung jederzeit zur Verfügung. Für die Versorgung durch ein Homecare-Unternehmen entstehen Ihnen keine zusätzlichen Kosten.



## Nachsorge

Sie werden sicherlich regelmäßig Ihren Arzt aufsuchen – und das sollten Sie nicht nur, um sich Ihre Pflege- und Versorgungsartikel rezeptieren zu lassen. Nach jeder großen Operation, insbesondere wenn die Operation wegen einer bösartigen Geschwulst durchgeführt wurde, ist eine ständige Kontrolle wichtig. Dazu sind Nachsorgepläne entwickelt worden, die Ihnen vom Arzt ausführlich erklärt werden. Sehen Sie diese Kontrolluntersuchungen als Vorsorgeuntersuchungen an, die für Sie von großem Nutzen sind.

Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt auch gern, wie Sie sich am besten auf die Untersuchungen am Darm vorbereiten können. Denn speziell bei Untersuchungen des Darmes mit Kontrastmittel kann es zu Durchfällen kommen. Dies geschieht besonders dann, wenn Sie wasserlösliches Kontrastmittel trinken müssen. Nehmen Sie aus diesem Grund immer eine Ersatzversorgung mit, am besten einen großen Auffangbeutel. Dies ist auch ratsam, wenn Sie eine Irrigation durchführen.



# Die Stomaversorgung

Schön, dass es heute viele Möglichkeiten gibt, Ihr Stoma diskret und einfach zu versorgen.

## Die Auswahl der Versorgung

Jeder Mensch hat individuelle Ansprüche, auch bei seinem Stoma. Deshalb ist es oft schwierig, aus dem großen Angebot das richtige für sich herauszufinden. Wichtig ist jedoch, dass Sie eine Kolostomieversorgung auswählen, mit der Sie sich wohlfühlen. Sie benötigen einen geschlossenen Beutel, unabhängig davon, ob Sie sich für ein einteiliges oder für ein zweiteiliges Versorgungssystem entscheiden.

Die Beschaffenheit des Stuhles wird einige Wochen nach der Operation wieder so sein wie vorher – besonders dann, wenn Sie Ihre alten Ernährungsgewohnheiten beibehalten. Das heißt, Sie haben in der Regel normalen bis dickbreiigen Stuhl. Haben Sie vor der Operation häufig unter Verstopfung oder Durchfall gelitten, wird sich das jetzt kaum ändern. Die Ursachen sollten Sie von einem Arzt abklären lassen.

Folgende Kriterien sollten Sie bei der Auswahl Ihrer Versorgung berücksichtigen:

- › Position des Stomas (z. B. auf der Bauchdecke oder in einer Hautfalte)
- › Umgebung des Stomas: eben, nach innen gewölbt, nach außen gewölbt
- › Ihre Kleidungsgewohnheiten
- › Ihre Hautbeschaffenheit
- › Beweglichkeit Ihrer Finger oder andere gesundheitliche Einschränkungen

# Aufbau einer Kolostomieversorgung

## Der Hautschutz

Die Basis jeder Stomaversorgung ist der Hautschutz. Er befindet sich bei der einteiligen Versorgung direkt am Beutel, bei der zweiteiligen Versorgung handelt es sich um die sogenannte Basisplatte. Die Aufgabe des Hautschutzes ist es, die stomaumgebende Haut vor den Ausscheidungen des Stomas zu schützen, indem er für die sichere Haftung Ihrer Versorgung und für die Abdichtung der stomaumgebenden Haut vor den Ausscheidungen sorgt. Das Hautschutzmaterial besteht aus sanft haftenden und hautschonenden Komponenten.

Es gibt drei verschiedene Formtypen beim Hautschutz. Die Form Ihrer Stomaumgebung und die Position Ihrer Stomaöffnung ist entscheidend welche Hautschutzform für Sie geeignet ist.

### Stomaumgebung: ebenmäßig

Der Bauch um Ihr Stoma ist gleichmäßig und Ihr Stoma ist über Hautniveau, dann ist eine plane (flache) Basisplatte oder Hautschutz das richtige für Sie.

### Stomaumgebung: nach innen gewölbt

Sollte sich Ihr Stoma in einer Mulde, Hautfalte oder Narbe befinden oder

## Körperformen



Ebenmäßige Stomaumgebung



Nach innen gewölbte Stomaumgebung



Nach außen gewölbte Stomaumgebung

sich unter die Haut zurück gezogen haben, ist die Anwendung eines gewölbten Hautschutzes (Konvex) sinnvoll. Dadurch wird das Risiko minimiert, dass Undichtigkeiten (Leckagen) entstehen. Den gewölbten Hautschutz gibt es in drei Formen (Konvex, Konvex Light und Konvex Light Soft) um unterschiedlichsten Bedürfnissen gerecht zu werden.

### Stomaumgebung: nach außen gewölbt

Die Stomaumgebung erhebt sich vom Unterbauch und bildet einen Hügel, z.B. bei einer Hernie oder bei Adipositas. Ist Ihr Stoma dabei über oder auf Hauttri-

veau, so ist in der Regel eine konkave Stomaversorgung am besten geeignet.

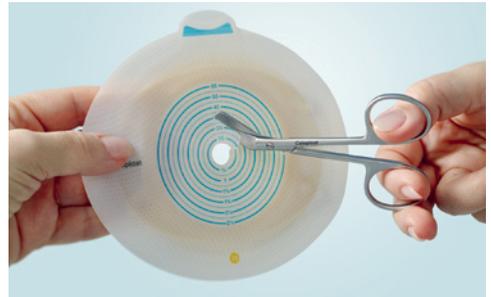
Scheuen Sie sich nicht, eine Stomapflegekraft um Rat zu fragen, welche der vielen Versorgungsmöglichkeiten die für Sie passende ist. Wir helfen Ihnen gerne weiter – nutzen Sie unser kostenfreies Service-Telefon 0800 780 9000.

Alternativ können Sie für eine erste Auswahl der passenden Stomaversorgung unserer Servicetool »Mein Stomabauchcheck« unter [www.coloplast.de/meinstomabauchcheck](http://www.coloplast.de/meinstomabauchcheck) nutzen.

### Basisplatten



SenSura® Mio: der Hautschutz mit optimalem Tragekomfort, in Plan, Konvex und Konkav.



Die Basisplatte wird auf die richtige Größe zugeschnitten.

# Aufbau eines Kolostomiebeutels am Beispiel SenSura® Mio

## SenSura® Mio 2-Schicht-Hautschutz

Der SenSura® Mio Hautschutz besteht aus zwei Schichten und ist entwickelt worden um sich unterschiedlichsten Bauchformen anzupassen. Er ist besonders elastisch und fühlt sich an wie eine zweite Haut, da er den Körperbewegungen folgt.

Die untere, dunklere Schicht ist besonders hautfreundlich und sorgt für optimale Feuchtigkeitsaufnahme.



2-Schicht-Hautschutz

## Ausschneidehilfe

Die praktische Ausschneidehilfe mit vorgezeichneten Maßeinheiten erleichtert das Zuschneiden des Hautschutzes oder der Basisplatte.

## Diskreterer Textilstoff

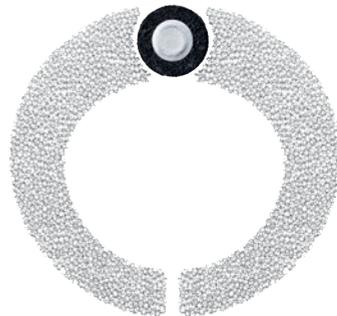
Der Beutel ist umgeben von einem diskreten, lichtgrauen Textilstoff, der auch unter heller Kleidung nicht durchscheint. Der Stoff zeichnet sich durch seine Hautfreundlichkeit aus und ist besonders wasserabweisend. So ist die Versorgung auch nach dem Duschen oder Baden wieder schnell trocken.

## Abziehlasche

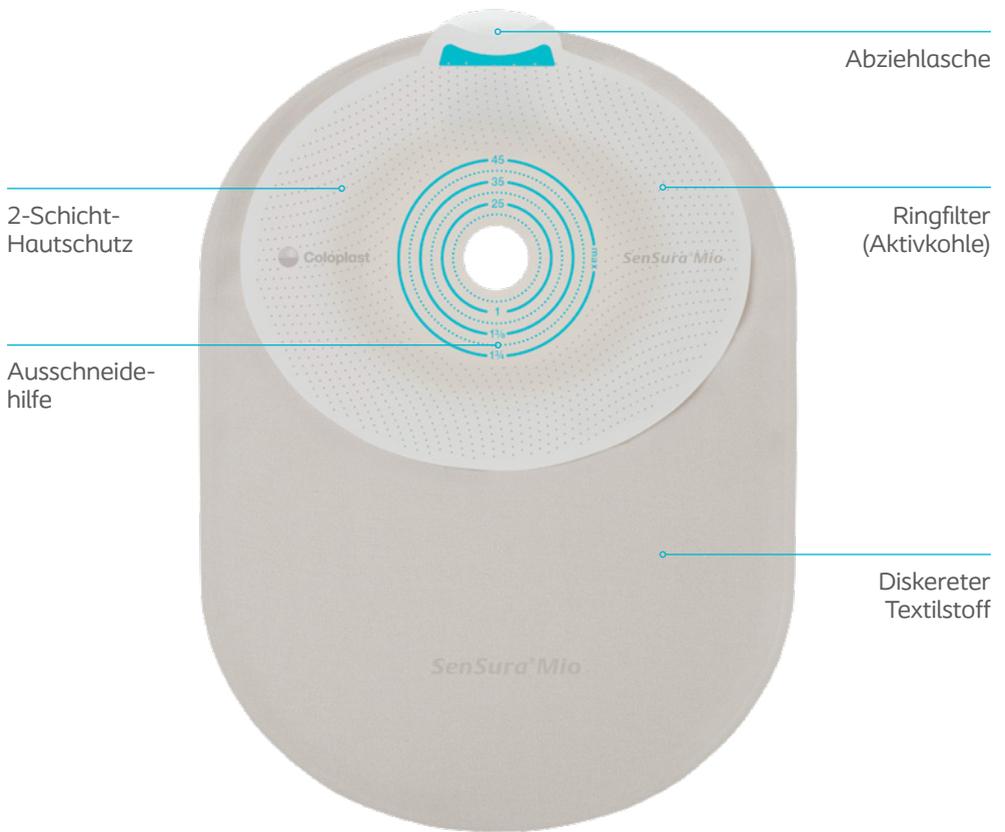
Die deutlich sichtbare Abziehlasche ermöglicht Ihnen das einfache Entfernen der Schutzfolie.

## Ringfilter

Der Filter aus Aktivkohle ist in eine schützende ringförmige Hülle eingebettet und sorgt für eine geruchsneutrale Ausleitung der Darmgase. Er ist speziell für die Bedürfnisse der Kolostomieträger entwickelt worden.



Ringfilter (Aktivkohle)



## Einteilige und zweiteilige Stomaversorgung

Welches Versorgungssystem passt am besten zu Ihnen? Lernen Sie die Vorteile der verschiedenen Systeme kennen und finden Sie Ihre persönliche Lösung.

### SenSura® Mio

Ein ganz besonderes Tragegefühl erfahren Sie mit SenSura® Mio. Diese Stomaversorgung hat einen besonders anschmiegsamen Hautschutz, der bei all Ihren Aktivitäten sicher auf dem Körper haften bleibt. SenSura® Mio gibt es als einteilige und zweiteilige Kolostomieversorgung.

#### Die einteilige Stomaversorgung

Bei einem einteiligen System befindet sich der Hautschutz am Beutel, d. h. die Beutelfolie ist direkt mit dem Hautschutz verschweißt. Deswegen ist diese Versorgung in sich sehr flach und flexibel und bietet ein hohes Maß an Tragekomfort. Bei einem Versorgungswechsel wird der Beutel komplett entfernt, und nach der Reinigung des Stomas wird ein neuer Beutel angelegt. Wie oft Sie den einteiligen Beutel wechseln, hängt von Ihrem Stuhlgang ab. Wir empfehlen, den geschlossenen Beutel zwei bis dreimal täglich zu wechseln.

#### Die zweiteilige Stomaversorgung

Das zweiteilige System besteht aus einer Basisplatte aus Hautschutzmaterial und einem geschlossenen Auffangbeutel. Je nach Verschlusssystem verfügt die Basisplatte über einen Rastring oder über eine Haftzone, auf der der Beutel sicher befestigt wird. Wichtig ist, dass die Ringgröße der Beutel stets zur Basisplatte passt. Die Basisplatte verbleibt in der Regel 2–3 Tage lang auf der Haut, während Sie den Beutel je nach Bedarf zwischendurch schnell und einfach wechseln. Bei der zweiteiligen Versorgung können Sie zwischen einer Rastring- und einer Klebeverbindung wählen. Bei beiden Systemen können Sie sicher sein, dass der Beutel fest auf der Basisplatte sitzt und sich nicht ablöst.



Einteilige Versorgung SenSura® Mio, Kolostomiebeutel



Einteilige Versorgung SenSura® Mio, Kolostomiebeutel mit Sichtfenster



### Die Rastringverbindung – SenSura® Mio Click

Bei den Versorgungen mit Rastringverschluss befindet sich der Verschlussring mit Klickverschluss am Beutel. Sie können dabei den Beutel in die für Sie günstigste Position drehen, bevor Sie ihn fest verschließen. Der Klickverschluss am Verschlussring lässt sich erst schließen, wenn der Beutel richtig auf der Basisplatte aufgerastet ist. Ein deutlich hörbares »Klicken« zeigt Ihnen an, dass Beutel und Platte fest miteinander verbunden sind.



### Die Klebeverbindung – SenSura® Mio Flex

Bei den zweiteiligen Versorgungen von Coloplast mit Klebeverbindung wird der Beutel einfach auf die Basisplatte geklebt. Dabei verfügt die Basisplatte von SenSura® Mio Flex über eine flexible, glatte Haftzone, auf die der selbstklebende Hafring des Beutels ganz einfach fest aufgeklebt werden kann. Beutel und Basisplatte ergeben so eine flexible, flache Einheit.

## Das Zubehör

### Die Stomakappe

Wenn Sie einmal für eine gewisse Zeit eine diskrete Versorgung ohne Beutel wünschen oder falls Sie die Irrigationsmethode anwenden, können Sie die Assura® Minikappe einsetzen. Die Minikappe ist mit einer saugfähigen Einlage zur Sekretaufnahme und einem vor Feuchtigkeit geschützten Aktivkohlefilter ausgestattet. Sie bietet Ihnen Komfort und Diskretion zum Beispiel beim Sport, in der Sauna oder bei entspannten Stunden zu zweit.

Die Assura Stomakappe gibt es als einteilige Versorgung zum Ausschneiden oder auch als zweiteilige Versorgung in Kombination mit der SenSura® oder Assura Basisplatte.

### Assura® Kolostomieverschluss – die Stomaversorgung ohne Beutel

Bei einer Kolostomie können Sie auch einen Kolostomieverschluss einsetzen. Er erlaubt es Ihnen, einige Stunden ohne Beutel auszukommen. Während der Tragezeit verhindert der kleine und unauffällige Stomaverschluss die Ausscheidung.



Assura® Stomakappe, einteilig und zweiteilig

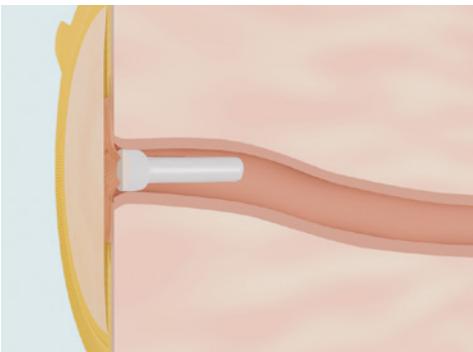


Assura® Kolostomieverschluss

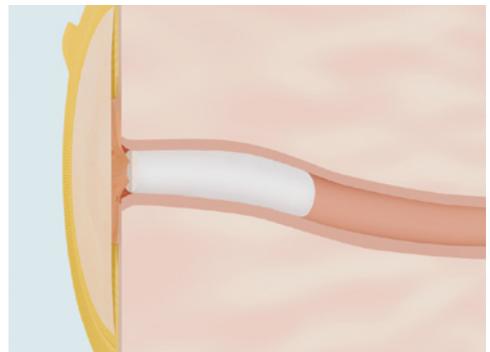
Der Assura Kolostomieverschluss besitzt ein weiches Schaumstoffteil, das sanft in das Stoma eingeführt wird. Im Darm dehnt sich der Schaumstoff aus und hält die Ausscheidungen zurück. Darmgase können geruchsneutral durch den integrierten Filter entweichen. Der Schaumstoff dämpft die für Blähungen typischen Geräusche fast vollständig.

Es besteht die Auswahl zwischen Verschlüssen mit einem 35 mm oder einem 45 mm langen Schaumstoffteil. Für die

Mehrzahl der Kolostomieträger sind 45 mm ideal. Den kürzeren Verschluss empfehlen wir sehr schlanken Kolostomieträgern. Die Tragezeit des Verschlusses ist individuell unterschiedlich. Der Darm wird einige Tage brauchen, um sich an den Verschluss zu gewöhnen. Generell kann der Verschluss nach der Ausscheidung eingeführt und bis zur nächsten Ausscheidung im Darm verbleiben. Das sind durchschnittlich 8–12 Stunden bzw. 24 Stunden, sofern Sie die Irrigation durchführen.



Der Kolostomieverschluss lässt sich leicht einführen.



Der Schaumstofftampon dehnt sich durch die Feuchtigkeitseinwirkung aus und passt sich dem Darmlumen an.



# Sichere Stomaversorgung

Wichtig ist vor allem eine exakte Anpassung des Hautschutzes. Worauf Sie außerdem achten müssen, erfahren Sie hier.

## Die Anpassung der Versorgung

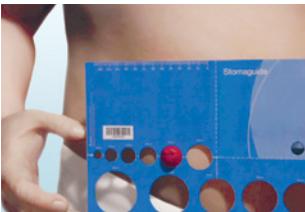
Der erste und wichtigste Grundsatz ist: Die Öffnung des Hautschutzes muss genau mit dem Stoma abschließen. Ist die Öffnung größer als Ihr Stoma, kann es schnell zu Unterwanderungen des Hautschutzes durch die Ausscheidungen kommen. Diese Unterwanderungen können die Versorgung beschädigen, zu Undichtigkeiten (Leckagen) führen sowie starke Hautreizungen verursachen. Ermitteln Sie also mit einer Messschablone den exakten Durchmesser Ihres Stomas. Wenn Sie die Hautschutzöffnung immer exakt Ihrer Stomagröße und -form anpassen, werden Sie in der Regel keine Probleme mit Hautreizungen haben. Ist Ihr Stoma oval geformt,

brauchen Sie eine Versorgung, die Sie entsprechend Ihrer Stomaform und -größe ausschneiden können. Hierfür schneiden Sie sich am besten selbst eine Schablone zurecht. Ihre Stomapflegekraft wird Ihnen dabei gern behilflich sein.

---

### ACHTUNG

Ihr Stoma wird nach der Operation etwas kleiner. Das ist ganz normal. Denken Sie daran, dass Sie die Öffnung Ihres Hautschutzes an die neue Größe anpassen. Beispiel: Sie werden mit einer Hautschutzöffnung von 30 mm Durchmesser aus der Klinik entlassen. Nach ungefähr 4 Wochen wird Ihnen wahrscheinlich die Größe 25 mm reichen.



Anwendung der Messschablone

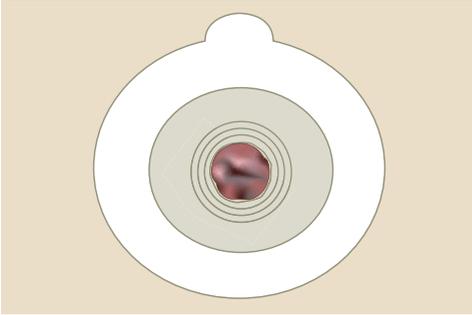


Ermitteln des Stomadurchmessers

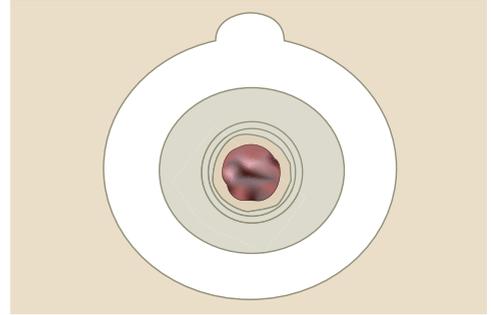


Übertragung auf die Ausschneidehilfe

## Der Hautschutz Richtige Anwendung



Richtiger Sitz der Versorgung



Falscher Sitz der Versorgung

Ist Ihr Stoma kreisrund, können Sie jederzeit Beutel mit vorgestanzter Hautschutzöffnung benutzen. Durch Hautfalten oder Narben kann ein Stoma auch tiefer als gewöhnlich liegen. Eine plane (= flache) Versorgung kann sich dieser Situation nicht so gut anpassen. Darum gibt es leicht gewölbte (konvex light) und stärker gewölbte (konvexe) Versorgungen (ein- und zweiteilig), die in solchen Fällen rund um das Stoma besser abschließen.

---

### ACHTUNG

Denken Sie immer daran, dass Ihre Stomaumgebende Haut vom Hautschutz abgedeckt ist, damit die Haut nicht mit Ausscheidungen in Kontakt kommt um Hautirritationen zu vermeiden. Achten Sie aber auch darauf, dass das Loch nicht zu klein ist und das Stoma einschneidet.

---

### TIPPS

Damit Sie bei einer einteiligen Versorgung nicht versehentlich ein Loch in die Folie des Beutels schneiden, ziehen Sie diese vor dem Zuschneiden vom Hautschutz weg.

Zusätzliche Sicherheit können Sie mit einem Gürtel erhalten, da der Hautschutz noch stärker angedrückt wird.

## Der Wechsel der Versorgung

Lernen Sie Schritt für Schritt den richtigen Versorgungswechsel. Sie werden sehen, schon bald gehört dieser Ablauf zu Ihrer täglichen Routine.

### Wann wechsele ich die Versorgung am besten?

Wenn Sie sich erst einmal an Ihr Stoma gewöhnt haben, werden Sie feststellen, dass es möglicherweise zu bestimmten Zeitpunkten am Tag aktiver ist, z.B. nach der Einnahme einer Mahlzeit. Nehmen Sie sich den Beutelwechsel also am besten zu einem eher ruhigen Zeitpunkt vor, z.B. am frühen Morgen.

### Vorbereitung

Ihren Beutel wechseln Sie je nach Bedarf, in der Regel jedoch einmal täglich bzw. wenn der Filter erschöpft ist. Es ist sehr wichtig, die stomaumgebende Haut vor den Ausscheidungen zu schützen, da diese einen hohen Anteil an Enzymen enthalten, die sehr aggressiv zur Haut sind. Die stomaumgebende Haut muss daher sauber gehalten und vor dem Stuhl geschützt werden.

Das Kolostoma produziert in der Regel ein- bis dreimal am Tag Stuhlgang von fester Konsistenz. Nach einiger Zeit werden Sie eventuell Ihren persönlichen Rythmus herausgefunden haben.

Suchen Sie sich einen Ort aus, an dem Sie den Versorgungswechsel am besten durchführen können; in der Regel ist dies das Badezimmer.

Bevor Sie mit dem Versorgungswechsel beginnen, legen Sie alle Utensilien bereit, die Sie benötigen:

- › Mullkompressen oder andere geeignete Tücher zum Reinigen und Trocknen
- › pH-neutrale Seife, nach Bedarf
- › eine neue Versorgung (ein- oder zweiteilig) mit exakt ausgeschnittener Öffnung
- › einen Spiegel (falls Sie Ihr Stoma nicht sehen können)
- › einen Entsorgungsbeutel
- › evtl. Pflasterlöser und Rasierer
- › bei Bedarf: Paste, Modellierstreifen oder Ringe



## Das richtige Entfernen der Versorgung

1. Wenn möglich führen Sie den Versorgungswechsel im Stehen am Waschbecken durch.
2. Um eine Verschmutzung Ihrer Wäsche zu vermeiden, können Sie einen Entsorgungsbeutel in den Hosenbund klemmen.
3. Machen Sie die Körperstelle für den Wechsel von der Kleidung frei. Nützliche Helfer sind unsere Kleidungsclips (siehe Seite 76).
4. Entfernen Sie zunächst sanft und ohne stark zu reißen die alte Versorgung. Lösen Sie die Klebefläche am oberen Rand und üben Sie mit der anderen Hand Gegendruck auf die Haut auf, denn so ist die Hautreizung am geringsten.
5. Bereitet Ihnen das Abziehen der Versorgung Schmerzen, können Sie die Versorgung mit dem Pflasterentferner-Spray schmerzfrei ablösen.
6. Zur Entsorgung eignet sich am besten eine kleine Mülltüte, in die Sie die alte Versorgung und die gebrauchten Kompressen werfen.
7. Entsorgen Sie die Versorgung in den geöffneten Entsorgungsbeutel. Bitte nicht in die Toilette werfen.
8. Knoten Sie die Tüte zu und werfen Sie sie in die Mülltonne.



---

### TIPPS

Klappen Sie bei einer einteiligen Versorgung den Hautschutz vor dem Wegwerfen noch einmal zusammen, dann können keine Rückstände aus dem Beutel austreten.

Wenn Sie ein Brennen verspüren oder falls Sie Juckreiz/Schmerzen auf der Haut haben, muss Ihre Versorgung gewechselt werden.

## Die korrekte Reinigung des Stomas

Bevor Sie die neue Versorgung aufbringen, müssen Sie Ihr Stoma und die stomaumgebende Haut gründlich reinigen. Grundsätzlich reichen Wasser, eventuell eine pH-neutrale Seife und Kompressen zum Säubern aus. Am besten eignen sich 10 × 10 cm große Kompressen.

### Nehmen Sie:

- › 2 Kompressen mit Wasser und pH-neutraler Seife,
- › 2 Kompressen nur mit Wasser, um die pH-neutrale Seife wieder wegzuwischen, und
- › 2 trockene Kompressen, um die Stomaumgebung abzutrocknen

Nehmen Sie eine Komresse mit Wasser und pH-neutraler Seife, um das Stoma und die stomaumgebende Haut (peristomale Haut) zu säubern. Reinigen Sie dabei mit sanft kreisenden Bewegungen immer von außen nach innen zum Stoma hin! So vermeiden Sie, dass Stuhl auf die umliegende Haut verteilt wird.

Ist die stomaumgebende Haut mit Stuhl verunreinigt, ist dies ein Zeichen dafür, dass die Ausscheidung den Hautschutz unterwandert hat. Prüfen Sie bitte Ihre Lochgröße (siehe Abschnitt »Die Anpassung der Versorgung«). Scheuen Sie

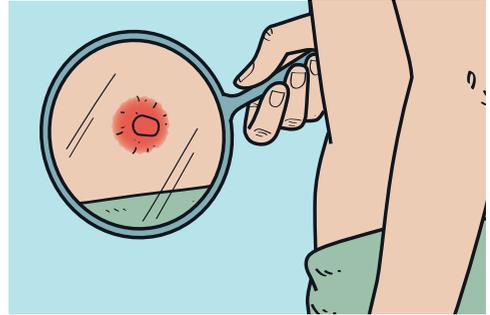
sich nicht, beim Reinigen über die rosa-farbene Schleimhaut des Stomas zu wischen. Es tut nicht weh, denn die Schleimhaut hat keine Nervenenden und ist damit schmerzunempfindlich. Um Seifenrückstände von der Haut zu waschen, feuchten Sie ein bis zwei Kompressen nur mit Wasser an und wischen damit über die stomaumgebende Haut. Danach trocknen Sie die Haut mit Kompressen sorgfältig ab.

Manchmal blutet die Stomaschleimhaut bei der Reinigung. Dies ist aber meistens kein Grund zur Sorge, denn die Blutung ist in der Regel harmlos. Um die Blutung zu stoppen, nehmen Sie einfach eine feuchte, kalte Kompresse und drücken Sie diese leicht auf die Schleimhaut. In der Regel stoppt die Blutung sofort oder nach kurzer Zeit. Halten die Blutungen länger an oder treten sie häufiger auf, gehen Sie bitte zum Arzt. Er wird den Grund für die Blutungen feststellen und Ihnen mit den geeigneten Maßnahmen helfen.

## Das Anlegen der Versorgung



Anlegen eines Stomabeutels



Zum besseren Einsehen des Stomas können Sie einen kleinen Taschenspiegel nehmen.

1. Entfernen Sie die Schutzfolie der Versorgung.
2. Kreisen Sie noch einmal mit dem Finger um das (ausgeschnittene) Loch, um scharfe Kanten zu vermeiden.
3. Achten Sie darauf, dass Ihre Haut ganz trocken ist.
4. Legen Sie die neue Versorgung an, indem Sie mit einer Hand den Bauch nach oben straff ziehen und mit der anderen Hand von unten kommend die Versorgung fest andrücken.
5. Legen Sie jetzt die neue Versorgung an. Achten Sie darauf, dass der Hautschutz faltenfrei und das Stoma vom Hautschutz dicht umschlossen ist.
6. Denken Sie daran, das Hautschutzmaterial gut anzumodellieren.
7. Bei einer zweiteiligen Versorgung überprüfen Sie durch leichtes Ziehen am Beutel, ob dieser sicher auf der Basisplatte aufgebracht ist.
8. Zusätzliche Sicherheit erreichen Sie, wenn Sie zur besseren Abdichtung Ihrer Versorgung eine Paste, modellierbare Ringe oder Modellierstreifen verwenden.



Brava® Schutzcreme

---

## ACHTUNG

Auf feuchter und fettiger Haut hält die Versorgung nicht optimal! Bevor Sie die neue Versorgung anbringen, werfen Sie einen prüfenden Blick auf Stoma und umgebende Haut. Bemerkten Sie irgendwelche Veränderungen, informieren Sie Ihre Stomatherapeutin/Ihren Stomatherapeuten oder den Arzt.



Brava® Hautreinigungstuch

---

## TIPPS

Damit die Versorgung noch besser haftet, können Sie diese vor dem Anlegen mit den Händen oder im Hosenbund aufwärmen.

Haben Sie Haare im Haftbereich der Stomaversorgung, sollten Sie diese vor dem Anlegen der neuen Versorgung abrasieren (siehe Seite 39).

Warten Sie mit dem Wechseln des Beutels nicht, bis dieser ganz voll ist, damit er nicht zu schwer wird.

Leiden Sie unter bereits beanspruchter und irritierter Haut, können Sie zum Schutz und zur Regeneration die Brava® Schutzcreme anwenden. Sie ist fettfrei und pH-neutral und kann daher sparsam aufgetragen, auch unter einer Stomaversorgung angewendet werden.

Sollte Ihre Versorgung zu stark oder zu schwach auf der Haut haften, können Sie zum Ausgleich den Brava® Hautschutzfilm anbringen. Dieser reguliert die Haftung der Versorgung. Bitte achten Sie darauf, dass der Schutzfilm nicht auf bereits bestehenden Hautreizungen oder Irritationen angewendet wird.

Für unterwegs gibt es aus der Brava® Hautpflegeserie einzeln abgepackte Reinigungstücher, die Wasser und Seife ersetzen.

## Was Sie nicht tun sollten...

- › Waschlappen und Schwämme zum Reinigen verwenden – es können sich Bakterien ansammeln.
- › Zellstoff oder Ähnliches verwenden, da kleine Fussel auf der Haut zurückbleiben können.
- › Elektro- oder Mehrwegrasierer verwenden.
- › Enthaarungscreme verwenden (aufgrund der hohen Allergiegefahr).
- › Lotions, Cremes oder Salben verwenden, da diese die Haftung der Versorgung beeinträchtigen. Verwenden Sie nur solche Cremes, die auch speziell für den Einsatz bei Stomapatienten entwickelt worden sind.

---

### ACHTUNG

Äther, Benzin und Alkohol sind keine Hautreinigungsmittel und dürfen nicht verwendet werden. Diese Mittel schädigen den natürlichen Säureschutzmantel der Haut. Das heißt, die Haut trocknet zu sehr aus und ist viel anfälliger für Entzündungen. Ein Desinfizieren der Haut ist nicht notwendig.

## Baden und Duschen mit Versorgung

Baden und Duschen ist mit, aber auch ohne Beutel möglich. Falls Sie mit der Versorgung baden möchten, haftet diese auch währenddessen sicher. Und keine Angst beim Baden ohne Versorgung: Das Wasser kann nicht in Ihr Stoma eindringen.



---

### TIPP

Verwenden Sie keine Badeöle, da die Versorgung anschließend nicht mehr auf der Haut haftet.



## Die regelmäßige Rasur der stomaumgebenden Haut

Sind Sie im Bereich der Haftfläche des Beutels oder der Basisplatte behaart, müssen Sie diese Region regelmäßig rasieren. Lassen Sie die Härchen stehen, werden sie beim Versorgungswechsel mit ausgerissen. Dies führt zu kleinen Verletzungen, die mit bloßem Auge zunächst nicht sichtbar sind. Es siedeln sich Bakterien an, die unangenehme Haarbalgentzündungen hervorrufen können. Benutzen Sie zum Rasieren ausschließlich Einmalrasierer. Bereiten Sie die Haut vor, indem Sie sie anfeuchten, und führen Sie den Rasierer vom

Stoma weg. So vermeiden Sie Schleimhautverletzungen. Auf die Rasur mit einem elektrischen Rasierer sollten Sie aus hygienischen Gründen unbedingt verzichten.

Auch Rasiermesser bergen eine zu große Verletzungsgefahr in sich. Vermeiden Sie zudem die Anwendung von Enthaarungscremes, Rasierschaum und Rasierwasser, da diese Produkte Ihre Haut unnötig reizen und Allergien hervorrufen können.

## Die perianale (hintere) Wunde

Wenn bei Ihnen auch der Schließmuskel entfernt wurde, ist die sogenannte hintere Wunde entstanden, die Sakralwunde. Diese Wunde kann direkt bei der Operation verschlossen werden. Ist sie bis zur Entlassung gut verheilt, ist keine besondere Pflege notwendig.

Sie kann aber auch langsam heilen oder bei der Operation nicht direkt verschlossen worden sein. In diesem Fall sind Verbände zur feuchten Wundbehandlung sehr nützlich, wie z. B. Biatain® Schaumverbände bei stark exsudierenden (nässenden) Wunden oder Comfeel® Wundverbände bei weniger stark exsudierenden Wunden. Alle weiteren Veränderungen wie verstärktes Nässen, Eiter- oder Blutabsonderungen melden Sie bitte umgehend Ihrem Arzt.

Der Wundschmerz der perianalen Wunde bereitet in den ersten Wochen nach der Operation oft Probleme beim Sitzen. Diese Schmerzen werden von jedem unterschiedlich stark empfunden und lassen mit fortschreitender Heilung nach. Setzen Sie sich in diesem Fall auf ein druckentlastendes Kissen. Solche sogenannten Post-OP-Sitzkissen werden im Bedarfsfall verschrieben.

## Nützliches Wissen bei einem Kolostoma

- › Ihren Beutel wechseln Sie nach Bedarf, das bedeutet wahrscheinlich zwei- bis dreimal am Tag.
- › Wenn Sie allerdings außer Haus gehen möchten und feststellen, dass der Beutel in 2 – 3 Stunden gewechselt werden müsste, sollten Sie ihn vorsichtshalber vorher erneuern.
- › Nehmen Sie sicherheitshalber immer eine Reserveversorgung mit, wenn Sie außer Haus gehen, um unangenehme Situationen zu vermeiden.
- › Vor dem Schlafengehen empfehlen wir, einen neuen Beutel anzulegen. Übrigens brauchen Sie keine Angst zu haben, sich einmal unbewusst auf den Bauch zu legen – eine sichere Stomaversorgung hält das aus.
- › Manchmal entweicht so viel Luft aus dem Beutel, dass die Folien regelrecht aneinander kleben und den Stuhl nicht in den Beutel fallen lassen. Der Stuhl bleibt im oberen Teil des Beutels hängen. Dann kann es helfen, vor dem Anbringen des Beutels ein gefaltetes Stück Toilettenpapier hineinzulegen oder in den Beutel ein paar Tropfen Öl einzuträufeln.

- › Beim Schwimmen und Baden muss der Filter abgeklebt werden, damit er funktionstüchtig bleibt.
- › Es kann sein, dass Ihr Stoma auch mal 1–2 Tage lang keinen Stuhl abführt. Dies ist von Ihrem individuellen Verdauungszyklus abhängig und braucht Sie nicht weiter zu beunruhigen. Denken Sie immer daran, möglichst viel zu trinken. Spätestens nach 24 Stunden sollten Sie einen neuen Beutel anbringen, denn dann ist die Kapazität des Filters stets erschöpft.



### Wenn es riecht...

Die Angst, dass andere Sie riechen können, ist verständlich. Sollte es einmal riechen, ist die Ursache meist in der Versorgung oder in der Ernährung zu suchen. Manchmal sind die Filter feucht geworden, und es geht keine Luft mehr durch, oder die Kapazität des Filters ist erschöpft. Die Filterkapazität ist je nach Anfall der Blähungen unterschiedlich. Nach 12 Stunden ist allerdings nicht mehr mit einer genügenden Leistung des Filters zu rechnen. Oft ist die Versorgung nach langer Tragedauer insgesamt undicht geworden – an Stellen, die man schlecht sieht. Wenn es riecht, sollten Sie nach Möglichkeit eine neue Versorgung anbringen.

Wurde bei Ihnen das Rektum nicht entfernt, oder haben Sie ein doppelläufiges Kolostoma, so kann es sein, dass Sie weiterhin normalen Stuhldrang zwischendurch verspüren, das ist ganz normal. Bei den Absonderungen handelt es sich um durchsichtigen Schleim, der vom Darm weiterhin produziert wird, auch wenn kein Stuhl mehr durch die Darmpassage geleitet wird. Sollte sich der Schleim allerdings grünlich oder gelblich verfärben oder blutig sein, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.

## Wie bleibt die Haut gesund, und was kann bei unsachgemäßer Pflege passieren?

Die Stomaumgebung ist starken Belastungen ausgesetzt. Richtige Haut- und Stomapflege verhindert Irritationen. Die Gesundheit der Haut um das Stoma herum ist besonders wichtig, denn eine gesunde Haut sorgt für sichere Haftung der Versorgung. Doch nicht immer bleibt die Haut um das Stoma herum intakt. Daher möchten wir Ihnen mit diesem Kapitel etwas Hilfe bieten, um mögliche Hautkomplikationen frühzeitig zu entdecken und ihnen entgegenzuwirken. Denn mit der richtigen Pflege und passgenauer Versorgung bleibt die Haut geschützt und gesund.

Wie Sie durch die richtige Haut- und Stomapflege und die korrekte Stomaversorgung Hautreizungen verhindern können, haben wir beschrieben. Trotzdem können einmal Hautprobleme auftreten, da die stomaumgebende Haut durch den notwendigen Einsatz der Stomaversorgung stärkeren Belastungen ausgesetzt ist. Wie sehen Hautirritationen aus? Wir haben in diesem Kapitel bewusst auf Abbildungen verzichtet, dennoch: Eine gesunde Haut um das Stoma herum sieht genau so aus wie überall am Körper. Aussehen und Ausprägung von Hautirritationen sind sehr vielfältig und hängen immer

von Ursache und Dauer der schädlichen Einwirkung ab.

Von Hautirritationen spricht man bei einer geröteten Haut rund um das Stoma. Kommt es nicht zu einer Besserung, entstehen oberflächliche Hautschäden, die nässen, brennen und schmerzen können. Wir haben einen Fragenkatalog zusammengestellt, mit dem Sie die Ursachen vielleicht schon selbst erkennen können.

- › Haben Sie aggressive Reinigungsmittel verwendet?
- › Ist die Beutelöffnung zu groß?
- › Sind die Haare um das Stoma nicht sorgfältig entfernt?
- › Wurde die Haut durch zu häufiges Wechseln der Basisplatte oder des Beutels stark beansprucht?
- › Hat sich Ihr Gewicht verändert, weswegen die Stomaversorgung nicht mehr richtig sitzt?
- › Gibt es in der Stomaumgebung Narben und Falten, die zu Undichtigkeiten der Versorgung führen?

## Hier noch einmal die wichtigsten Pflegetipps, um das Entstehen von Hautirritationen zu verhindern

1. Achten Sie darauf, dass die stomaumgebende Haut nicht in Kontakt mit Stuhl kommt. Passen Sie die Lochgröße der Stomaversorgung immer passgenau an die Größe des Stomas an, damit sie dicht von der Versorgung umschlossen ist.
2. Verwenden Sie Ihre individuelle bzw. die vom Hersteller mitgelieferte Messschablone zur konkreten Bestimmung Ihrer Stomagröße.
3. Reinigen und pflegen Sie die Haut um das Stoma wie im Kapitel Versorgungswechsel beschrieben. Verwenden Sie nur die empfohlenen pH-neutralen Reinigungsmittel und spezielle Stomapflegetipps.
4. Wenn Sie um das Stoma herum Haarwuchs haben, rasieren Sie die Haut regelmäßig.
5. Jedes Abziehen der Versorgung strapaziert die Haut. Wechseln Sie daher den Hautschutz nicht öfter als nötig und nehmen Sie bei Bedarf ein Pflasterentferner zur Hand. Diese sind als Spray oder Tuch erhältlich.
6. Schützen Sie bereits leicht irritierte Haut mit einem speziellen Schutzfilm wie dem Brava® Hautschutz-Spray oder mit der Brava® Schutzcreme.
7. Wenn Sie das Problem nicht selbst lösen können, lassen Sie sich an geeigneter Stelle beraten, zum Beispiel von einem Stomatherapeuten. Bis Sie zu einer Beratung kommen, können Sie sich zunächst einmal selbst helfen.
8. Bei nässender, irritierter Haut schneiden Sie eine speziell für solche Zwecke entwickelte Hautschutzplatte zu, die die gesamte irritierte Haut abdeckt. Trocknen Sie die Haut vor dem Anbringen der Basisplatte sehr gut ab. Die Hautschutzmaterialien der Hautschutzplatte bestehen aus dem sehr hautfreundlichen Curagard; dies nimmt Hautfeuchtigkeit auf, sodass die meisten Irritationen darunter abheilen.



Brava®  
Hautschutzplatten



Brava® Hautschutz-Spray  
und -Tücher



Brava® Pflasterentferner-Spray  
und -Tücher

9. Besonders wenn Ihre Haut durch die Belastung der Versorgungswechsel leidet, können Sie den Brava® Hautschutz auf den betroffenen Hautpartien anbringen. So entsteht eine Schutzschicht, die die Haut vor dem Klebematerial und vor aggressiven Flüssigkeiten schützt. Nach spätestens 72 Stunden geht der Schutzfilm mit der normalen Hautschuppung ab und muss erneuert werden. Verzichten Sie auf eine Anwendung des Schutzfilmes, wenn Sie Allergien haben.

10. Durch Änderungen Ihres Bauchumfanges zum Beispiel durch starke Gewichtsab- oder -zunahme kann der Wechsel auf eine andere Versorgung notwendig werden.

11. Wenn Sie die Haftfläche Ihrer Versorgung vergrößern möchten, empfehlen wir Ihnen die Brava® Elastischen Fixierstreifen. Diese sehr anschmiegsamen Fixierstreifen bieten Ihnen zusätzliche Haftung und noch mehr Sicherheit beim Tragen Ihrer Versorgung.



Brava® Elastischer Fixierstreifen  
(gebogen, gerade, spitz)



Brava® Modellierbarer Hautschuttring Plus



Basisplatte mit Hautschutzpaste



Brava® Modellierstreifen

## Hautunebenheiten

Hautunebenheiten in der Stomaumgebung, wie Falten und Narben, sind häufig Ursachen dafür, dass Stuhl unter den Hautschutz gelangt. Gleichen Sie diese Hautunebenheiten mit einer Stomapaste, Modellierbaren Ringen oder mit Modellierstreifen aus, denn für eine sicher haftende und abdichtende Versorgung ist eine glatte Oberfläche notwendig.

Die Stomapaste wird aus der Tube auf die gereinigte Haut aufgetragen und mit einem angefeuchteten Finger zu einer ebenen Fläche modelliert. Alternativ lassen sich auch Modellierstreifen zum Ausgleich von Hautunebenheiten anwenden. Die Brava® Modellierbaren Ringe und -streifen von Coloplast sind ohne

Alkohol und für alle Stomaarten geeignet. Alle Materialien verbinden sich nach einiger Zeit mit dem Hautschutz und lassen sich so beim Versorgungswechsel rückstandsfrei entfernen.

Zur zusätzlichen Abdichtung der Haut zwischen Stoma und Basisplatte eignen sich ganz besonders die Modellierbaren Ringe, die sich ganz ohne zuschneiden um jedes Stoma herum anlegen lassen. So schließt die Versorgung um das Stoma herum noch dichter ab, und Undichtigkeiten werden vermieden.

Zudem empfiehlt sich der Einsatz eines Hautschutzes mit Wölbung (Konvex), da dieser bei Hautfalten und Narben für eine bessere Abdichtung sorgt.

## Hautrötung und Hautirritation

Zu den häufigsten Komplikationen gehört die Hautirritation, deren Ausmaß und Aussehen sehr unterschiedlich sein kann. Bereits eine unbehandelte Hautrötung kann zu einer Hautirritation führen. Gerade bei der Hautirritation spielt oft eine mechanische Überreizung durch zu häufigen Beutelwechsel eine Rolle. In diesem Fall können Sie vorübergehend unter der Versorgung eine Hautschutzplatte anbringen. Überprüfen Sie auch, ob die Lochgröße der Versorgung direkt das Stoma umschließt. Ist dies nicht der Fall, kann durch die undichte Versorgung Sekret auf die Haut kommen und zu Irritationen führen.

---

### UNSERE EMPFEHLUNG

Verwenden Sie passendes Hautschutzmaterial, z. B. die Brava® Hautschutzplatte aus Curagard oder einen Schutzfilm. Haben Sie Schwierigkeiten beim Ablösen der Versorgung, verwenden Sie einen Pflasterentferner.

## Pilzinfektion

Eine Pilzinfektion kann durch nicht ausreichende Körperhygiene oder auch durch den Einsatz von Schwämmen oder Waschlappen hervorgerufen werden, die das Wachstum von Keimen, Pilzen und Bakterien fördern. Auch eine Abwehrschwäche hervorgerufen durch eine Cortison-/Chemo- oder Strahlentherapie oder Antibiotikumbehandlung kann eine Pilzinfektion hervorrufen. Einzelne punktuelle Rötungen, Bläschen mit weißem Belag und starker Juckreiz können auf eine Pilzinfektion hindeuten. Bitte suchen Sie bei Verdacht auf eine Pilzinfektion sofort Ihren Arzt auf.

---

### UNSERE EMPFEHLUNG

Wenn Pilzinfektionen vorhanden sind, muss die Haut zusätzlich mit Tinkturen behandelt werden. Das kann aber nur ein Arzt oder ein(e) Stomatherapeut/-in entscheiden bzw. ausführen. Achten Sie bei der Anwendung wässriger Tinkturen darauf, dass Ihre Haut vor dem Anlegen einer neuen Versorgung gut abgetrocknet ist.

## Haarbalgentzündung (Follikulitis)

Eine Follikulitis ist eine punktuelle Entzündung der Haarkanäle, hervorgerufen durch winzige Wunden, die durch Herausreißen der Haare beim Versorgungswechsel entstehen. Dadurch wird der Haarkanal freigelegt, und es kann zu einer Verunreinigung durch Stuhl kommen. Erkennen kann man eine Follikulitis an punktuellen, sehr schmerzhaften Rötungen.

## Allergie

Eine Allergie entsteht durch eine Überempfindlichkeit gegen eingesetzte Versorgungs-, Reinigungs- oder Pflegeartikel und kann auch manchmal nach jahrelangem Gebrauch auftreten. Ein deutliches Merkmal für das Vorliegen einer Allergie ist, dass sich die Rötung auf den Anwendungsbereich der Versorgung begrenzt. Eine Allergie erkennen Sie meist an der scharfen Rötung und an den Bläschen, einhergehend mit Juckreiz oder Brennen. Im Falle einer Allergie wird ein Wechsel auf eine andere Versorgung meist unumgänglich sein.

---

### UNSERE EMPFEHLUNG

Hier hilft die zusätzliche Verwendung einer Brava® Hautschutzplatte bis zum Abheilen der Follikulitis. Zur Vermeidung achten Sie auf eine sorgfältige Rasur der Härchen im stomaumgebenden Bereich mit einem Einwegrasierer. Um Allergien zu vermeiden, verwenden Sie keine Enthaarungscreme.

---

### UNSERE EMPFEHLUNG

Finden Sie die Ursache der Allergieauslösung heraus, damit Sie zukünftig Produkte mit diesem Inhaltsstoff meiden können.

## Komplizierte Stomaanlagen

Ungünstig angelegte Stomata führen oft zu Versorgungsschwierigkeiten. Dazu gehören trichterförmige Stomata und solche, die in Narben und Falten liegen. Die Versorgungsungen werden oft von den Ausscheidungen unterwandert.

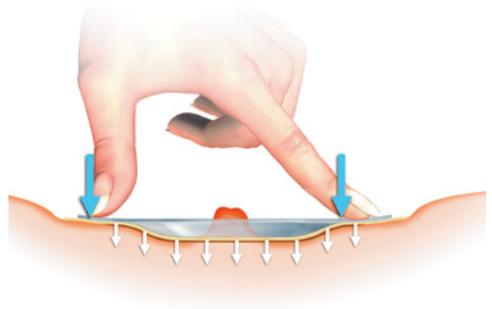
Der dadurch bedingte häufige Beutelwechsel bedeutet eine zusätzliche Belastung für die Haut. Gerade bei tief liegenden oder in starken Hautfalten befindlichen Stomata ist eine bessere

Abdichtung mit einer gewölbten (konvexen) Basisplatte oder einem gewölbten (konvexen) einteiligen System zu erreichen.

Für Stomata auf Hautniveau gibt es weniger stark gewölbte (leicht konvexe) Basisplatten und einteilige Versorgungsungen. Auch hier hilft Ihnen der/die Stomatherapeut/-in, die für Sie günstigste Versorgung zu wählen.



SenSura® Mio Basisplatte Konvex Light



Bei Hautfalten bietet eine gewölbte Basisplatte eine sichere Abdichtung.

## Stomakomplikationen

Neben den Komplikationen auf der stomaumgebenden Haut können auch Komplikationen direkt am Stoma auftreten, die zum Teil verhindert werden können.

### Der Bruch (Hernie)

Bei der Operation wurde die Austrittsstelle des Darmes aus der Bauchmuskulatur erschaffen. In diesem unstablen Bereich kann es zu einem Bruch oder Vorfall kommen. Diese Veränderungen entwickeln sich meist langsam, über Monate oder Jahre nach der Operation. Sie können die Veränderungen selbst erkennen und dann Ihren Arzt oder Ihren Stomatherapeuten darauf aufmerksam machen.

Eine Hernie erscheint äußerlich als Vorwölbung der Bauchdecke. Sie kann Schmerzen verursachen und zur Einklemmung des Darmes führen. Ob eine Hernie überhaupt, konservativ mit einem Mieder oder operativ versorgt wird, entscheidet der Arzt.

Zur Unterstützung der Bauchdecke eignen sich Mieder oder Leibbinden. Gerade Frauen, die an ein Mieder gewöhnt sind, sollten darauf nicht verzichten. Vom Bandagisten im Sanitäts-

fachhandel wird eine stomagerechte Öffnung in das Mieder eingearbeitet, die dem Stomadurchmesser entspricht. Der Beutel wird durch diese Öffnung gezogen, damit er sich füllen kann. Bleibt der Beutel unter dem Mieder, laufen die Ausscheidungen unter die Haftfläche der Versorgung.

**Weitere Informationen zum Leben mit Hernie entnehmen Sie bitte unserem speziellen Hernienratgeber.**

---

### UNSERE EMPFEHLUNG

Um einer Hernie vorzubeugen, sollten Sie das Heben schwerer Lasten (max. bis 10 kg) und sportliche Aktivitäten, die die Bauchmuskulatur stark beanspruchen, vermeiden. Auch schwere Gartenarbeiten sollten Sie mit einem Stoma nicht mehr durchführen.



Bruch (Hernie)

## Der Vorfall (Prolaps)

Der Prolaps ist ein Heraustreten des Darmes aus dem Stoma. Er zeigt sich am deutlichsten im Stehen und kann unterschiedlich lang sein. Auch hier entscheidet der Arzt, ob dieser Vorfall operativ oder konservativ behandelt wird. Bei der konservativen Methode muss die Versorgung im Liegen angebracht werden. Zuvor wird der vorgefallene Darm mit der flachen Hand zurückgeschoben. Das tut nicht weh und ist auch nicht gefährlich.

Trotzdem sollten Sie die erste Versorgung gemeinsam mit einem Arzt oder Stomatherapeuten durchführen, der Ihnen jeden einzelnen Schritt genau erklärt. Nach der Beutelversorgung wird

über das Stoma eine Prolapskappe gelegt und mit einem Gürtel befestigt. Die Prolapskappe besteht aus festem Plastikmaterial. Die Nase am unteren Rand ermöglicht ein ungehindertes Eintreten des Stuhles in den Beutel. Die Prolapskappe wird auf ärztliches Rezept vom Bandagisten im Sanitätsfachhandel angefertigt.

## Die Verengung (Stenose)

Wenn sich die Stomaöffnung verengt, spricht man von einer Stenose. Dabei kann es zu Stuhlentleerungsstörungen kommen. Die Stomaverengung tritt oft als Folge starker Gewichtszunahme oder durch Vernarbungen nach Entzündungen der Haut auf. Bitte suchen Sie in einem solchen Fall einen Arzt auf.



Vorfall (Prolaps)

---

## UNSERE EMPFEHLUNG

Versuchen Sie Gewichtsschwankungen zu vermeiden und verhindern Sie häufige Hautirritationen, die zur Narbenbildung führen können.

## Das Zurückziehen (Retraktion)

Wenn sich das Stoma im Laufe der Zeit unter Hautniveau zurückzieht, handelt es sich um eine Retraktion. Dies kann häufig die Folge einer Gewichtszunahme sein, oder die Stomaöffnung war mangelhaft fixiert. Besprechen Sie im Falle einer Retraktion mit dem Arzt, welche Versorgung jetzt für Sie am besten ist und über die weitere Behandlung.

## Darmverschluss und Stomablockade

Stomablockaden und Stomaverschlüsse zählen zu den Komplikationen, die eine umgehende ärztliche Versorgung erfordern. Nach der Operation ist eine Schrumpfung der Nahtverbindungen möglich, sodass sich die Stomaöffnung verkleinert, und der Stuhl nicht mehr

ungehindert passieren kann. Die dadurch entstandenen Verengungen werden mit speziellen Instrumenten geweitet (Bougierung), um ungehinderten Stuhlfloss zu ermöglichen. Sollte die Weitung nicht erfolgreich sein, ist in sehr seltenen Fällen ein zusätzlicher operativer Eingriff erforderlich.

Eine Stomablockade kann mehrere Ursachen haben. Die Ursache ist eine Verengung, die durch Vernarbung, Verwachsungen, aber auch durch festgesetzte, schwer verdauliche Lebensmittel verursacht werden kann (siehe Seite 61 ff.).

Zeigen sich starke, anhaltende Bauchschmerzen bzw. -krämpfe, eventuell verbunden mit Erbrechen, suchen Sie bitte sofort einen Arzt auf, da ein Darmverschluss drohen könnte. Sollten Sie im Laufe der Jahre nach der Stoma-OP unter chronischen Schmerzen am Stoma leiden, können diese ein Zeichen für Verwachsungen sein. Beobachten Sie, ob es zu Veränderungen der Stuhlausscheidung kommt. In extremen Fällen können diese Verwachsungen einen Darmverschluss verursachen.

---

## UNSERE EMPFEHLUNG

Achten Sie darauf, Ihr Normalgewicht zu halten und Gewichtsschwankungen zu vermeiden. Verwenden Sie eine gewölbte (konvexe) Versorgung, die durch ihre Wölbung für eine sichere Abdichtung sorgt, sodass der Stuhl sicher in den Beutel fällt. Zur weiteren Abdichtung können Sie Modellierstreifen, Paste oder modellierbare Ringe verwenden. Ein Gürtel kann zusätzliche Hilfe bieten.

## Die Rückverlegung der Stomaanlage

### Durchfälle

Auch mit einem Stoma kann man Durchfälle bekommen. Sollte Ihre Ausscheidung einmal wässriger und dünnflüssiger sein als normalerweise und Sie Ihre Versorgung häufiger wechseln müssen, dann können Verstimmungen des Magen-Darm-Traktes die Ursache sein. Auch bestimmte Nahrungsmittel oder Medikamente können Durchfälle oder wässrigen Stuhl verursachen. Für eine kurzfristige Abhilfe kann eine Kohle-tablette sorgen. Sollten die Durchfälle länger als 48 Stunden andauern, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf. Um eine Dehydrierung zu vermeiden, denken Sie daran, viel Flüssigkeit aufzunehmen.

---

### UNSERE EMPFEHLUNG

Für die Dauer der Durchfälle ist es ratsam, auf einen Ausstreifbeutel umzusteigen, da Sie diesen zwischendurch entleeren können.

### Die Anlage eines Stomas muss nicht endgültig sein

Haben Sie ein doppelläufiges Stoma und wurde Ihr Schließmuskel nicht entfernt, so wird dieses häufig in einer Zeitspanne von 3 – 6 Monaten, teilweise auch erst nach 12 Monaten, wieder zurückverlegt. Das heißt, dass Ihre Stuhlentleerung nach der Rückverlegung wieder auf dem gewohnten natürlichen Wege erfolgen kann. Sollte diese Option bei Ihnen bestehen, so wird Ihnen Ihr Arzt dies schon zu Beginn der Behandlung mitgeteilt haben.

Voraussetzungen für eine Rückverlegung sind, dass der Darmteil, der entlastet werden sollte, abgeheilt ist, der Schließmuskel ausreichend funktioniert und alle ergänzenden Therapien wie die Chemo- und/oder Strahlentherapie abgeschlossen sind. Denn nur so kann sichergestellt werden, dass eine begleitende Stuhlinkontinenz weitestgehend vermieden werden kann. Dafür sind kontinuierliche Übungen zum Training des Beckenbodens unerlässlich. Besprechen Sie dieses Thema ausführlich mit Ihrem Arzt und der zuständigen Stomapflegefachkraft.



Wichtig ist, dass Sie sich vor der Rückverlegung genau beraten lassen. Denn nach der Rückverlegung ist nicht automatisch alles wie früher. Es kann oft bis zu einem Jahr dauern, bis sich das Stuhlverhalten wieder normalisiert hat. Daher ist es besonders wichtig, dass Sie Ihre Schließmuskelfunktion vor der Rückverlegung testen. Dies können Sie zum Beispiel mittels eines Einlaufes machen oder durch die Spülung des abführenden Darmteiles vom Stoma. So können Sie erkennen, ob und wie gut Ihr Schließmuskel seine Funktion noch erfüllt. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und Stomatherapeuten darüber wie groß die Gefahr einer Stuhlinkontinenz ist und welche Konsequenzen es geben kann. Denn je nachdem, wie viel Darm entfernt wurde und wie nah sich das

Stück am Schließmuskel befand, kann die Stuhlfrequenz am Anfang sehr hoch sein. Hier können Ihnen eine umfassende Ernährungsberatung oder auch stuhleindickende Medikamente helfen.

### Nach der Rückverlegung

Um unkontrollierten Verlust von festem Stuhl zu verhindern, können Sie auf den Peristeen Anal-Tampon zurückgreifen. Mithilfe des Rückholbandes aus Polyester kann der Anal-Tampon jederzeit leicht entfernt werden. Im Gegensatz zu Inkontinenzslips oder -einlagen hält der Peristeen Anal-Tampon festen Stuhl bis zu 12 Stunden sicher zurück. Hautirritationen und unangenehme Gerüche, wie sie bei der Benutzung von Inkontinenzslips bzw. -einlagen auftreten können, werden vermieden, da der

## Die Irrigation

Stuhl im Darminneren zurückgehalten wird. Zum anderen ist der Peristeen Anal-Tampon für Außenstehende nicht sichtbar und bietet damit ein hohes Maß an Diskretion. Darüber hinaus ist das weiche Schaumstoffmaterial auch nach 12 Stunden noch flexibel und sorgt somit für einen lang anhaltenden, angenehmen Tragekomfort und für maximale Bewegungsfreiheit des Anwenders. Nach dem Entfernen des Anal-Tampons mithilfe des Rückholbandes, findet eine zeitversetzte – keine reflexartige – Darmentleerung statt.

Die Irrigation ist eine Spülung des Dickdarmes, mit deren Hilfe Sie durch eine kontrollierte Darmentleerung Einfluss auf Ihre Ausscheidungen gewinnen. Bei der Irrigation wird eine bestimmte Menge Wasser in den Darm gebracht. Dadurch entsteht ein natürlicher Reiz an der Darmwand, der Darmbewegungen auslöst und somit den Darm entleert. Der gesamte Stuhl im Dickdarm wird ausgeschieden. Diese totale Entleerung sorgt für eine stuhlgangfreie Zeit von 24–48 Stunden. Auch Blähungen werden seltener. Nach der Irrigation haben Sie die Möglichkeit, auf Ihre gewohnte Beutelversorgung zu verzichten und stattdessen einen Stomaverschluss, eine Stomakappe oder einen Minibeutel zu tragen.

---

### TIPP

Wenn eine kontrollierte Darmentleerung zu Beginn schwierig ist, führen Sie ein Tagebuch über ihre eingenommenen Mahlzeiten und über Frequenz und Beschaffenheit des Stuhles.

Infrage kommt diese angenehme Form der Versorgung für Sie nur, wenn Sie eine Kolostomie haben, die sich im absteigenden Darmabschnitt befindet, und ihr Stuhlgang von ausreichend fester Konsistenz ist.

Außerdem sollten unter anderem folgende Bedingungen erfüllt sein:

- › Sie müssen körperlich in der Lage sein, die Spülung durchzuführen.
- › Sie sollten kreislaufstabil sein und keine schwere Herzerkrankung haben.
- › Es darf keine entzündliche Darmerkrankung vorliegen.
- › Sie sollten im Bereich des Stomas weder einen Bruch noch einen Darmvorfall haben (siehe Seite 49 f.).

Auf alle Fälle sollten Sie eine Irrigation erst nach Rücksprache und Genehmigung Ihres Arztes und unter Anleitung eines Stomatherapeuten erlernen. Wichtig ist auch, dass Sie erst Sicherheit in der Beutelversorgung Ihres Stomas erlangt haben müssen, ehe Sie eine Irrigation durchführen. Zur Irrigation verwenden Sie am besten ein Irrigations-Set.

### Ein Irrigations-Set besteht aus folgenden Komponenten:



## Die Durchführung der Irrigation

1. Füllen Sie den Wasserbehälter mit körperwarmem Wasser (36–37 °C). Das Wasser darf nicht zu heiß (wegen Verbrennungsgefahr) und auch nicht zu kalt sein. Durchschnittlich wird mit 1–1,5 Liter Wasser gespült. Die Menge richtet sich nach Körpergröße und Gewicht.
2. Der Wasserbehälter wird an einen Haken neben die Toilette gehängt, sodass sich die Unterkante ungefähr auf Schulterhöhe befindet. Sie können die Irrigation im Stehen oder auch im Sitzen durchführen.
3. Legen Sie den Entleerungsbeutel an. Das untere Ende wird in die Toilette
- gehängt, durch das obere wird der Konus geführt.
4. Der Konus wird mit leichtem Druck auf das Stoma aufgesetzt, sodass kein Wasser daneben laufen kann. Je nach Verlauf des Darmes muss die Richtung des Konus geändert werden.
4. Mit der einen Hand wird der Konus festgehalten, mit der anderen das Ventil geöffnet. Nach 10–15 Minuten sollte das Wasser eingelaufen sein. Entfernen Sie den Konus. Durch die nun einsetzenden Darmaktionen entleert sich der Darm in mehreren Schüben.



Regulierbares Zulaufventil



Einführen des Konus in das Stoma



Aufrasten des Entleerungsbeutels auf die Andruckplatte



6. Die gesamte Entleerung dauert ungefähr 30 Minuten. Reinigen Sie danach Haut und Stoma wie gewohnt, und bringen Sie Ihre Versorgung an. Erst wenn Sie Sicherheit in der ausscheidungsfreien Phase haben, können Sie zu Stomaverschluss, Stomakappe oder Minibeutel übergehen. In der Lernphase empfiehlt es sich, Ihre gewohnte Versorgung zu verwenden.

7. Nach der Irrigation reinigen Sie die wiederverwendbaren Bestandteile des Sets. Verzichten Sie dabei auf Reinigungsmittel, damit diese nicht bei der nächsten Irrigation mit in den Darm gelangen.

Wichtig ist, dass Sie immer zur selben Tageszeit irrigieren. Die meisten Stoma-träger irrigieren morgens vor dem Frühstück, da der Darm dann besonders abfuhrbereit ist. Wir empfehlen Ihnen, den für Ihren Tagesablauf besten Zeitpunkt zu finden. Denn das dient Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Unbeschwertheit.

Sie sollten sich 45 – 60 Minuten Zeit nehmen. Bei Zeitmangel werden Sie vielleicht nervös, die Bauchmuskulatur verkrampft, und bei der Irrigation können Schmerzen auftreten. Sorgen Sie deshalb dafür, dass Sie während der Irrigation Ruhe haben und nach Möglichkeit nicht gestört werden.

Wenn Sie all diese Tipps beherzigen, wird die Irrigation für Sie ganz bestimmt bald zur Routine.

## Mögliche Probleme bei der Irrigation

Probleme bei der Irrigation können auftreten, sind jedoch selten. Wenden Sie sich mit allen Problemen und Veränderungen, auch wenn sie Ihnen noch so unwichtig erscheinen, am besten an einen Stomatherapeuten. Danach können Sie sicherlich vieles selbst beheben.

### Das Wasser läuft nicht ein

- › Die Richtung des Konus ist falsch. Sie muss verändert werden.
- › Eventuell spannen Sie die Bauchdecke an. Dadurch erhöht sich der Bauchinnendruck. Der Wasserdruck reicht nicht aus, um das Wasser einfließen zu lassen. Sie sind vielleicht unruhig und nervös oder haben Zeitdruck. Eine entspannte Haltung ist wichtig.

### Stuhl läuft in das Schlauchsystem zurück

Die Wassermenge kann sich nicht so schnell im Darm verteilen. Es entsteht ein Rückstau. Die Spülung wird nur kurz unterbrochen.

### Durchfälle

Durchfälle kann jeder hin und wieder bekommen. Bei starken Durchfällen bringt die Irrigation keinen Erfolg. Verwenden Sie während dieser Zeit einen Stomabeutel.

### Krämpfe

- › Eventuell ist das Wasser zu kalt oder zu heiß.
- › Das Wasser läuft zu schnell ein.
- › Die Darmbewegungen setzen ein, die Krämpfe schwinden nach der Entleerung. Es empfiehlt sich, die Spülung kurz zu unterbrechen.

### Das Wasser fließt nicht vollständig zurück

Vielleicht haben Sie eine verkrampfte Bauchmuskulatur. Durch Veränderung der Körperhaltung und Massieren des Bauches kann sich die Entleerung beschleunigen.

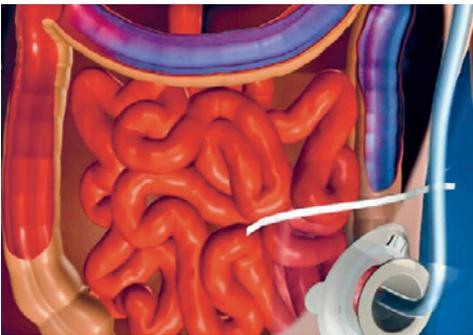
## Das Stoma wird zwischen den Irrigationsabschnitten aktiv

- › Vielleicht sind die Abstände, in denen Sie die Irrigation durchführen, zu lang. Versuchen Sie es mit kürzeren Abständen.
- › Vielleicht benötigen Sie auch eine größere Wassermenge, um den gesamten Darminhalt auszuspülen.

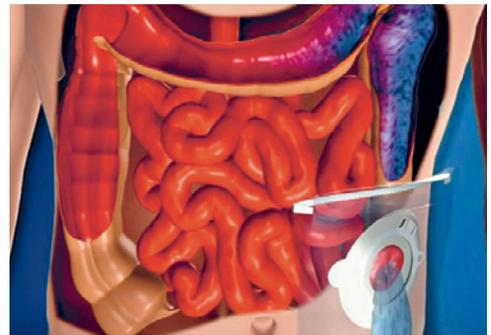
---

## TIPP FÜR UNTERWEGS

Wenn Sie auf Reisen sind, denken Sie daran, Ihr Irrigations-Set mit ins Handgepäck zu nehmen – sicher ist sicher. Auch eine Vorrichtung zur Aufhängung des Wasserbeutels sollten Sie im Gepäck haben. Dafür eignen sich zum Beispiel Haken mit Saugnapf. Für die Irrigation sollten Sie ausschließlich Trinkwasser verwenden.



Das Wasser läuft durch den Konus in den Darm ein.



Anschließende Entleerung des Dickdarmes



# Ihr Leben mit Kolostoma

... und das Leben geht weiter! So wichtig es für Sie ist, nach der Operation wieder in Ruhe zu sich selbst zu finden, so wichtig ist es auch, dass Sie Ihre sozialen Kontakte wieder aufnehmen.

Immer wieder hat es sich gezeigt, dass Menschen, die ein Stoma haben und schon nach der Genesungszeit ihren gewohnten Alltag wieder aufnehmen, sich schnell und gut zurechtfinden. Setzen Sie immer voraus, dass Ihr Partner,

Ihre Kinder und Freunde, Ihre Verwandten und Kollegen froh sind, dass Sie wieder da sind. Denn als Person haben Sie sich nicht verändert – man liebt sie genau so wie vorher.

## Die Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist wichtig für das Wohlbefinden jedes Menschen. Spezielle Ernährungsvorschriften für Stomaträger gibt es nicht. Essen soll schmecken und Spaß machen. Wichtig ist, dass Ihre Ernährung ausgewogen, vielseitig und vollwertig ist, damit dem Körper die notwendigen Nährstoffe zugeführt werden. Er braucht sie, um seinen Stoffwechsel aufrechtzuerhalten, aber auch für die unzähligen Steuer- und Reaktionsmechanismen, die in ihm ablaufen. Und nach einem ca. 6 Wochen langen, langsamen Kostaufbau können Stomaträger prinzipiell essen, worauf sie Lust haben.

Ziel der Ernährung bei Stomapatienten ist eine normale Stuhlkonsistenz, Vermeidung starker Blähungen und Gerüche, peristomaler Hautreizungen und Stomablockaden.

Essen Sie, wenn möglich, 5 bis 6 kleinere Portionen über den Tag verteilt. Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten und genießen Sie die Speisen in Ruhe. Für eine bessere Verdaulichkeit achten Sie darauf, immer gründlich zu kauen. Trinken Sie nur kleine Mengen Flüssigkeit zu einer Mahlzeit, um die Magen-Darm-Passage nicht zu beschleunigen. So können alle Nährstoffe vollständig



in den Körper aufgenommen und verwertet werden. Um das Verdauungssystem nach einer Operation auf die neue Situation einzustellen, steigern Sie nur langsam die Ballaststoffaufnahme, und achten Sie gleichzeitig auf eine Erhöhung der täglich zugeführten Flüssigkeitsmenge. So vermeiden Sie Verdauungsstörungen.

Vollwertige Kost beinhaltet eine ausgewogene Mischung von Nahrungsmitteln, die Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe sowie Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine enthalten. Eiweißreiche Nahrungsmittel sind: mageres Fleisch (Kalb, Rind, Schwein, Hähnchen,

Pute), Fisch (Kabeljau, Schellfisch, Forelle u. a.). Diese sollten bevorzugt werden. Ebenso magerer Fleischaufschnitt wie mageres Bratenfleisch, magerer gekochter Schinken, Bierschinken, Cornedbeef, Geflügelwurst. Es gibt aber auch pflanzliche Produkte, die eiweißreich sind: Hochwertiges Eiweiß ist in der Kombination aus Kartoffel und Ei, in Hülsenfrüchten und Getreideprodukten wie Linsen und Spätzle oder Soja und Tofu zu finden. Ideale Nahrungsmittel sind Milch und Milchprodukte wie Buttermilch, Joghurt, Bioghurt, Dickmilch, Kefir, Speisequark und Käse. Eiweißreiche Nahrungsmittel enthalten fast immer auch Fett, daher sind fettarme

Nahrungsmittel zu bevorzugen. Pflanzliche, linolsäurereiche Öle und Margarinesorten sollten den Vorzug vor tierischen Fetten haben. Linolsäurereich sind: Distel-, Sonnenblumen-, Maiskeim- und Baumwollsaatöl bzw. Margarine aus diesen Ölen. Als Streichfett können Butter oder Margarine gewählt werden. Fett sollte wegen seines hohen Kalorienanteiles sparsam verwendet werden – insbesondere Sahne, Vollfettkäse, Streichwurst und Mayonnaiseprodukte.

Unter den Getreideprodukten sind besonders Vollkornprodukte zu empfehlen wie Vollkornbrot (fein- oder grobschrotig), Roggenbrot, Mischbrot, Vollkornsemmeln, Knäckebrot, Zwieback, aber auch Hafer- oder Weizenflocken, Hirse, Grünkern, Grieß und ungeschälter Reis.

Zu empfehlen sind darüber hinaus auch Kartoffeln, Gemüse und Salate. Zuckerreiche, ballaststoffarme Nahrungsmittel sind aus ernährungsphysiologischer Sicht weniger wertvoll und sollten deshalb nur in eingeschränktem Maße verzehrt werden (Zucker, Marmelade, Süßigkeiten, Limonade, Cola).

### Empfehlenswerte Getränke

Hierzu zählt Schwarztee, alle Kräutertees, Früchtetee, Kaffee (nach individueller Verträglichkeit mit oder ohne Koffein), Mineralwasser, Heilwasser und Gemüsesäfte.

Alkoholische Getränke aller Art sind Genussmittel und dürfen gelegentlich in kleinen Mengen getrunken werden, vorausgesetzt, es bestehen weder Leber- oder Bauchspeicheldrüsenerkrankungen noch erhöhte Neutralfettwerte.



## Allgemeine Ernährungsempfehlungen für Stomaträger

- › Verteilen Sie die Aufnahme der Nahrungsmittel gleichmäßig über den Tag. Regelmäßige Essenszeiten bieten sich an. Wenn möglich, nehmen Sie ihr Essen über den Tag verteilt in 5–6 kleineren Portionen ein.
- › Essen Sie in Ruhe und kauen Sie gut, das ist besser für die Verdauung.
- › Erfahrungen zur Bekömmlichkeit einzelner Nahrungsmittel müssen von jedem selbst gemacht werden. Anfängliche Störungen und Unverträglichkeiten normalisieren sich meistens innerhalb des ersten halben Jahres nach der Operation.
- › Legen Sie eventuell ein Ernährungsprotokoll an, um herauszufinden, welches Nahrungsmittel zu einer Störung geführt hat.
- › Trinken Sie während der Mahlzeit nur kleine Mengen Flüssigkeit, denn so können die Nährstoffe besser vom Darm aufgenommen werden.

- › Um eine mechanische Verstopfung zu vermeiden, verzehren Sie faserhaltige Nahrungsmittel nur in kleinen Mengen. Dazu gehören zum Beispiel Zitrusfrüchte, Spargel, Pilze, Ananas, Nüsse, harte Obstschalen und -kerne.
- › Trinken Sie ausreichend, etwa 2–3 Liter pro Tag. Die Urinmenge, die Sie täglich ausscheiden, sollte etwa 2 Liter betragen.

Wir haben Ihnen in diesem Kapitel erklärt, dass Sie alles essen dürfen, was Ihnen bekommt. Natürlich hängt bei einem verkürzten Darmtrakt die Stuhlbeschaffenheit mehr von der Nahrung ab als bei voll erhaltenem Darm. Obwohl der verkürzte Darm mit der Zeit die Funktionen der entfernten Teile mehr oder weniger übernimmt, kann es doch hin und wieder zu Durchfällen und zu vermehrten Blähungen kommen. Hier können Ihnen vielleicht die Hinweise in den folgenden Auflistungen weiterhelfen.

In den hier angegebenen Zusammenhängen haben wir Erfahrungen von Patienten sowie die Zusammensetzung der Lebensmittel berücksichtigt. Diese Wirkungen können, müssen aber nicht bei jedem Menschen gleichermaßen auftreten!

### Abführende Lebensmittel

- › Alkohol
- › Kaffee
- › Cola-Getränke
- › Sehr fette Speisen
- › Gebratenes
- › Scharfe Gewürze
- › Zucker
- › Fruchtsäfte
- › Frisches Obst
- › Sauerkrautsaft

### Stopfende Lebensmittel

- › Bananen
- › Getrocknete Früchte
- › Kakaohaltige Produkte
- › Schwarzer Tee
- › Gekochte Möhren
- › Reis
- › Quark
- › Weißbrot

### Geruchserzeugende Lebensmittel

- › Eier
- › Fleisch
- › Fisch
- › Spargel
- › Pilze
- › Zwiebeln, Knoblauch
- › Käse

### Geruchshemmende Lebensmittel

- › Grüne Gemüse wie Spinat und Salat
- › Petersilie
- › Preiselbeeren, Preiselbeersaft
- › Joghurt

### Blähende Lebensmittel

- › Lauch, Zwiebeln
- › Hülsenfrüchte
- › Kohlensäurehaltige Getränke
- › Frisches Brot
- › Kohllarten

---

#### TIPP

Falls Sie unter Blähungen oder Gerüchen leiden, erstellen Sie eine Ernährungstabelle, in der Sie alle Mahlzeiten und Getränke, die Sie eingenommen haben, mit Uhrzeit und Menge notieren. Ebenso tragen Sie Uhrzeiten von Stuhlentleerungen und die Menge sowie auftretende Besonderheiten wie Blähungen oder Gerüche ein. So lässt sich einfach herausfinden, welche Nahrungsmittel die Übeltäter sind.



## Was kann ich tun bei Verstopfungen?

Wenn Sie zu Verstopfungen neigen, kann es sein, dass ihr Stuhl länger als einen Tag ausbleibt. Solange aus Ihrem Stoma Darmgase entweichen, arbeitet das Stoma. Sollten ihre Verstopfungen mehrere Tage andauern, suchen Sie bitte einen Arzt auf. Überprüfen Sie noch einmal Ihr Trinkver-

halten und achten Sie darauf, die empfohlene Trinkmenge von 2–3 Litern pro Tag einzunehmen. Vermeiden Sie stopfende Nahrungsmittel; verzehren Sie besser Vollkornprodukte, Müsli, Frisch- und Trockenobst, Salate, rohes Gemüse und Milchprodukte. Auf Abführmittel sollten Sie zunächst verzichten.

## Zurück im Beruf, zurück im Leben

Sobald Sie sich nach der Rehabilitation körperlich und seelisch dazu in der Lage fühlen, sollten Sie versuchen, wieder in Ihren alten Beruf zurückzukehren. Bis auf wenige Ausnahmen lassen sich die meisten Berufe auch mit einem Stoma ausüben. Nur wenn Sie bei Ihrer Tätigkeit schweren körperlichen Belastungen (z. B. Heben von mehr als 10 kg) ausgesetzt sind, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen und mögliche Alternativen diskutieren. Eventuell können Sie dann eine Umschulungsmaßnahme vom Arbeitsamt in Betracht ziehen. Sollten Sie körperliche Arbeit verrichten, denken Sie daran, eine Bandage zu tragen, um einen Bruch zu vermeiden. Oftmals bietet es sich auch an, über eine schrittweise Wiedereingliederung (z. B. stundenweise oder halbtags) in den Beruf zurückzukehren.

Sicherlich machen Sie sich Gedanken darüber, ob Sie Ihre Kollegen über Ihr Stoma informieren sollten. Diese Entscheidung können Sie am besten selber treffen. Die modernen Stomaversorgungsprodukte sind so unauffällig, dass sie in der Regel nicht bemerkt werden. Allerdings hilft es auch, Kollegen oder Vorgesetzten gegenüber offen zu sein oder eine Vertrauensperson zu haben, wenn Sie z. B. öfter das Bad aufsuchen müssen oder auf regelmäßige Essenszeiten angewiesen sind.

---

### UNSERE EMPFEHLUNG

Haben Sie an Ihrem Arbeitsplatz immer eine Ersatzversorgung und auch einen extra Satz Kleidung dabei, sollte es einmal zu einem Missgeschick kommen.

## Kleidung – bewahren Sie Ihren Stil

Natürlich möchten Sie sich nach der Operation gern wieder so kleiden wie davor. Im Folgenden möchten wir Ihnen ein paar Tipps an die Hand geben, wie Sie sich nach Ihren Wünschen kleiden können und Ihr Stoma gleichzeitig gut geschützt ist. Auch wenn Sie denken, dass jeder Ihre Versorgung unter der Kleidung erkennt, so ist dies nicht der Fall. Die modernen SenSura® Kolostomieversorgungen sind sehr flach und tragen unter der Kleidung nicht auf. Die integrierten Aktivkohlefilter verhindern, dass unangenehme Gerüche nach außen gelangen. Die Beutel passen sich Ihrem Körper gut an, damit Sie auch weiter Ihre Lieblingsgarderobe tragen können.

Es ist ganz wichtig, dass der Stuhl immer ungehindert in den Beutel fallen kann. Vermeiden Sie also möglichst enge Hosenbunde, da sie gegen die Versorgung drücken können. Diese

kann undicht werden, oder aber der Stuhl kann nicht in den Beutel fallen. Auch der Gürtel sollte nicht direkt über das Stoma verlaufen. Hosenträger können hier eine gute Alternative sein. In Hosen mit Bundfalten können Sie einen Stomabeutel besser verbergen.

Ihre Unterwäsche sollte ebenfalls unterhalb des Stomas oder aber komplett über das Stoma reichen. Die Versorgung ist weniger sichtbar, wenn sie unter der Wäsche getragen wird, im Idealfall besteht diese aus elastischen Materialien. Es gibt für Stomaträger/-innen spezielle Kleidung – darunter auch Unterwäsche.

Es gibt auch einige Anbieter, die sich auf die Herstellung von Beutelbezügen extra für die Stomaversorgung spezialisiert haben. Diese Beutelbezüge für Ihre Versorgung sind in verschiedenen Farben und Mustern erhältlich.



## **Sport und Freizeit – bleiben Sie fit**

Grundsätzlich gilt für Stomaträger wie auch für gesunde Menschen, dass sportliche Betätigung auf jeden Fall wichtig und gut für die mentale und physische Fitness ist. Dennoch können Sie nicht sofort wieder mit der gleichen Ausdauer oder denselben Schwierigkeitsgraden beginnen wie vor der OP. Starten Sie zunächst mit leichten Sportarten wie z.B. Fahrradfahren oder Nordic Walking. Bei manchen Sportarten (z.B. Ballsportarten) empfehlen wir, zum Schutz des Stomas eine sogenannte Prolapskappe zu tragen. Befragen Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Sport starten. Sportarten,

bei denen die Bauchdecke zu sehr belastet wird, sollten Sie vermeiden, da dies zum Beispiel zum Bruch bzw. zu einer Hernie oder einem Prolaps führen kann. Dazu gehören z.B. Gewichtheben sowie Kampfsportarten wie Judo oder Boxen.

Denken Sie daran, dass sich durch starkes Schwitzen Tragedauer und Haftung des Hautschutzes verringern können. Packen Sie also am besten immer eine Ersatzversorgung ein. Bei länger dauernden Sportarten wie zum Beispiel Golf eventuell einen möglichen Beutelwechsel vorher einplanen.

## Schwimmen und Sauna

Sicherlich möchten Sie auch weiter gern an den Strand oder ins Schwimmbad? Ein Stoma sollte Sie nicht daran hindern, schwimmen zu gehen. Seien Sie unbesorgt, denn mit einer Stomaversorgung zu baden oder zu schwimmen, ist kein Problem. Die Beutel haften auch im Wasser sicher und zuverlässig. Gleiches gilt natürlich auch für das Duschen und Baden. Wenn Sie unsicher sind, testen Sie Ihre Versorgung doch zunächst einmal in der Badewanne. Es gibt auch speziell für Stomaträger/-innen entwickelte Badehosen und Badeanzüge, in denen Sie Ihre Versorgung gut verbergen können. Denken Sie daran, den Filter mit den beiliegenden Plättchen gut abzukleben.

Auch die Sauna können Sie mit Stoma unbesorgt besuchen, denn die gängigen Stomaversorgungen haften auch bei hohen Temperaturen sicher. Nach dem Schwimmen und nach dem Saunabesuch empfehlen wir, die Versorgung aus Sicherheitsgründen zu wechseln. Eine ganz unauffällige Versorgung für den Besuch im Schwimmbad, in der Sauna oder am Meer bietet Ihnen eine Stomakappe oder ein Kolostomiever-

schluss. Sie sind so diskret wie ein Pflaster und bieten Ihnen in der ausscheidungsfreien Zeit eine diskrete Versorgung.



---

### TIPPS FÜR DIE FRAU

Einteilige, gemusterte Badeanzüge verbergen den Beutel besser. Sarongs (bunte Wickeltücher) sind eine ideale Strandbekleidung. Ein Lycra-Gürtel sorgt für Extra-Unterstützung am Bauch.

---

### TIPP FÜR DEN MANN

Ein Lycra-Bandage, die unter der Shorts getragen werden kann, sorgt für den richtigen Halt der Stomaversorgung.

## Reisen – ohne Pannen unterwegs

Natürlich können Sie mit einem Stoma weiterhin auf Reisen gehen. Wir geben Ihnen ein paar Tipps, damit Ihr Aufenthalt am Reiseziel ohne Pannen verlaufen kann.

### Allgemeines

- › Nehmen Sie immer eine Reserveversorgung und Entsorgungsbeutel mit, wenn Sie unterwegs sind.
- › Informieren Sie sich vor Abreise über eine mögliche Bezugsquelle im Ziel-land und notieren Sie die verwendeten Produkte mit Artikelnr., Name, Größe und Hersteller am besten in Ihrem persönlichen Stomapass, den Sie bei Coloplast kostenfrei beziehen können.
- › In sehr warmen Klimazonen wird der Verbrauch an Versorgungsmaterial zunehmen, da sich die Tragedauer des Hautschutzes durch die vermehrte Schweißbildung verkürzt. Planen Sie daher vorsichtshalber die doppelte Menge an Versorgungsmaterial ein.
- › Suchen Sie in warmen Klimazonen einen kühlen Platz für die Lagerung der Produkte.
- › Wenn in Ihrem Reiseland das Trinkwasser nicht von ausreichender Qualität ist, sollten Sie zur Reinigung des Stomas Flaschenwasser verwenden.
- › Schützen Sie die Versorgung und ganz besonders den Hautschutz in sehr warmen Ländern vor direktem Sonnenlicht. Bei sehr feuchtem Klima kann ein zusätzlicher Plastiksack bei der Versiegelung helfen.
- › Verwenden Sie Sonnencreme und Lotion immer erst, nachdem Sie die Versorgung aufgebracht haben, um die Haftung nicht zu beeinträchtigen.

### Mit dem Auto unterwegs

- › Versuchen Sie zu vermeiden, dass der Sicherheitsgurt direkt über dem Stoma verläuft. Sollte dies dennoch der Fall sein, können Sie das Stoma mit einer speziellen Stomaschutzkappe (erhältlich im Fachhandel) schützen. Alternativ können Sie auch ein Kissen zum Schutz über das Stoma legen.
- › Lassen Sie die Stomaprodukte bei Hitze nicht im Wagen liegen, weil diese sonst unbrauchbar werden.

### Mit dem Flugzeug unterwegs

- › Führen Sie immer eine Reserveversorgung und am besten sogar Ihre gesamte Versorgung für den Urlaubszeitraum in Ihrem Handgepäck mit. So sind Sie gewappnet, falls Ihr Gepäck einmal nicht gleichzeitig mit Ihnen am Urlaubsort eintreffen sollte.
- › Damit Sie beim Sicherheitspersonal keine Probleme bekommen, stellt Coloplast Ihnen einen kostenfreien Service zur Verfügung. Mit dem Coloplast HilfsmittelPass können Sie sich von Ihrem Arzt bestätigen lassen, dass Sie Verwender von Stomaprodukten sind. Der HilfsmittelPass ist in »Mein ReisePaket« enthalten und informiert in 8 Sprachen über die mitgeführten Produkte und über die Notwendigkeit ihres Einsatzes.

Sie können »Mein ReisePaket« online über [www.coloplast.de/Ueber\\_uns/ServiceWelt/Alltagshilfen/](http://www.coloplast.de/Ueber_uns/ServiceWelt/Alltagshilfen/) oder telefonisch beim gebührenfreien Coloplast ServiceTelefon 0800 780 9000 bestellen.

- › Achten Sie beim Anlegen des Sicherheitsgurtes darauf, dass dieser nicht auf das Stoma drückt. Legen Sie ansonsten ein Kissen zwischen Gurt und Stoma.
- › Denken Sie daran, dass keine Fluggesellschaft mehr Scheren im Handgepäck erlaubt. Nehmen Sie bereits fertig ausgeschnittene Basisplatten bzw. Versorgungen mit.
- › Keine Sorge, die Versorgung kann durch die Druckveränderung während des Fluges nicht beschädigt werden. Die Beutel sind speziell auf Druckveränderung getestet.

---

### UNSERE EMPFEHLUNG

Bitte denken Sie besonders in heißen Urlaubsländern daran, immer ausreichend zu trinken!



## Partnerschaft und Sexualität

Vertrauen ist die Basis jeder Beziehung. Gehen Sie offen mit dem Thema Stoma um und räumen Sie in gemeinsamen Gesprächen Ängste und Vorurteile aus. Liebe ist mehr als Sexualität: Prüfen Sie sich doch einmal selbst, wegen welcher Eigenschaften und Charakterzüge Sie Ihren Partner lieben. Das kann ein kleines gewohntes Lachen sein, liebenswürdige Aufmerksamkeiten oder das Gefühl von Geborgenheit, Vertrauen und Ruhe, das Ihr Partner Ihnen vermittelt. Aber auch geistige, praktische und künstlerische Neigungen sind Eigenschaften, für die man den Partner liebt und schätzt. Natürlich wird sich Ihre Beziehung zu Ihrem Partner nach der Operation zunächst verändern – diese Veränderungen können aber auch positiv sein. Das Stoma ist für Sie beide anfänglich ein Schock, mit dem Sie

lernen müssen, umzugehen. Sie sollten sich beide Zeit lassen, sich an das Stoma zu gewöhnen, und offen über Ihre Gedanken und Gefühle sprechen. Wenn Sie versuchen, das Stoma zu verleugnen, bleibt auf Dauer leicht ein Nachgeschmack von Peinlichkeit zurück. Natürlich sollte das Thema Sexualität in einer Partnerschaft auch nicht ausgeklammert werden.

### Sexualität

Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie auch mit einem Stoma ein ausgefülltes Sexualleben haben können?

Selbstverständlich ist Sexualität in Ihrer Partnerschaft weiterhin ein wichtiger Bestandteil. Wenn Sie sich physisch und besonders auch psychisch von der Operation erholt haben und Sie sich selbst

wieder attraktiv und wohl in Ihrer Haut fühlen, steht einem ausgefüllten Sexualleben prinzipiell nichts mehr im Wege.

Schließlich haben sich Ihr Charakter und Ihre Persönlichkeit durch die Operation nicht verändert. Wichtig ist, dass Sie mit Ihrem Partner offen über das Thema Sexualität sprechen und es nicht tabuisieren.

Haben Sie keine Angst davor, dass das Stoma durch den Geschlechtsverkehr verletzt werden kann. Denken Sie allerdings daran, den Beutel vorher zu entleeren. Dies gibt Ihnen und Ihrem Partner ein besseres Gefühl. Und mit nur wenig Aufwand lässt sich die Stomaversorgung zusätzlich durch Dessous wie beispielweise spezielle Spitzengürtel für die Frau und Funktionsgürtel für den Mann kaschieren. Für die intimen Stunden zu zweit können diskrete Versorgungsungen gewählt werden, wie zum Beispiel die Assura® Stomakappe.

### Sexualität des Mannes

Sobald Sie sich als Mann wieder seelisch und körperlich gut fühlen, steht der sexuellen Aktivität nichts mehr im Wege. In einigen Fällen handelt es sich jedoch um schwerwiegende Eingriffe, bei denen

die Erektionsfähigkeit schwindet. Aber die Libido und die Fähigkeit, einen Orgasmus zu erhalten, sind in den meisten Fällen weiterhin möglich. Sollten Sie hier Probleme haben, gibt es unterschiedliche Maßnahmen zur Abhilfe. Scheuen Sie sich nicht, Ihren Arzt nach möglichen Maßnahmen für Ihre Situation zu fragen.

### Sexualität der Frau

Auch als Frau gilt, dass einem aktiven Sexualleben, wenn Sie den Eingriff emotional und körperlich gut verkräftet haben, nichts mehr im Wege steht.

Bei manchen Eingriffen kann es zu Veränderungen der Vagina kommen, was Trockenheit und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr zur Folge haben kann. Hier können Sie sich durch andere Stellungen oder den Einsatz von Gleitmitteln behelfen. Auch eine Östrogen-Therapie kann eine Hilfe sein.

---

### TIPPS

Kaschieren Sie den Beutel mit einem schönen Tuch, das Sie sich um die Taille binden.

Nehmen Sie einen dekorativen Beutelüberzug, das kaschiert den Beutel und lässt ihn nicht auf der Haut kleben.

## Stoma und Schwangerschaft

Bei einem guten allgemeinen Gesundheitszustand steht einer Schwangerschaft nichts im Wege. Die Schwangerschaft und auch die Entbindung verlaufen bei Stomaträgerinnen wie bei anderen Schwangeren auch. Dennoch sollten Sie bei der Planung des Nachwuchses mit Ihrem Arzt ausführlich Ihre Grunderkrankung besprechen. Bei einer eingetretenen Schwangerschaft sollten Sie sich dann intensiv von Ihrem Arzt betreuen lassen.

Im Verlaufe der Schwangerschaft kann es vorkommen, dass aufgrund des vergrößerten Bauchumfanges die Anbringung der Versorgung schwieriger wird. Manchmal reicht es aus, die Öffnung an der Basisplatte zu vergrößern. Hier hilft auch oft die Umstellung auf eine gewölbte Versorgung. Wenn die Sicht auf das Stoma eingeschränkt ist, hilft es, einen Spiegel zur Unterstützung zu verwenden.

Ganz besonders im letzten Drittel der Schwangerschaft, aber auch während der Presswehen kann es zu einem Stomaprolaps, einem Vorfall des Darmes, kommen. Aufgrund des nachlassenden Bauchdruckes verschwindet dieser nach der Geburt meist wieder.

## Selbsthilfegruppen – Sie sind nicht allein

Nichts ist sicherlich besser für Sie, als sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, die das gleiche Schicksal haben wie Sie. Hier treffen Sie auf viele Menschen, die Gleiches wie Sie erlebt haben und heute wieder ein unbeschwertes und zufriedenes Leben führen. Mit den Mitgliedern der Selbsthilfegruppen können Sie diese sehr persönliche und intime Angelegenheit teilen.

Betroffene und Angehörige erhalten hier die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch sowie Hilfestellung für viele Fragen. Um zu erfahren, welche Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe ist, wenden Sie sich bitte an:

---

### KONTAKT

Deutsche ILCO e.V.  
Thomas-Mann-Straße 40  
53111 Bonn  
Tel. 0228 338894-50  
Fax 0228 338894-75  
[info@ilco.de](mailto:info@ilco.de) / [www.ilco.de](http://www.ilco.de)

Förderverein Stoma-Welt e.V.  
Am Bettenheimer Hof 26,  
55576 Sprendlingen  
Deutschland  
[www.stomawelt.de](http://www.stomawelt.de)

## Wie unterstützt Coloplast Sie?

### Alles auf einen Blick – Ihr persönlicher StomaPass

In Ihrem Coloplast StomaPass haben Sie die Möglichkeit, alle wichtigen Angaben zu Ihrer Stomaversorgung einzutragen. Neben den Informationen zu Stomaart und Stomagröße sind in diesem Pass die wichtigsten Informationen wie Hersteller, Produktname und die benötigte Größe auf einen Blick dokumentiert. Diesen Pass können Sie zum Beispiel in Ihrer Brieftasche aufbewahren, sodass Sie diese wichtigen Informationen bei Bedarf stets zur Hand haben. Bestellen Sie sich unter [www.stomapass.coloplast.de](http://www.stomapass.coloplast.de) Ihren StomaPass kostenfrei.



Coloplast StomaPass und Coloplast Mein ReisePaket

### Das Coloplast KleidungsclipSet – der kleine Helfer beim Versorgungswechsel

Gerade am Anfang, wenn die Routine noch nicht da ist, könnte man beim Wechsel der Versorgung gut ein paar Hände mehr gebrauchen. Aber auch für »Profis« ist das KleidungsclipSet ein praktischer kleiner Helfer. Mit seinen drei Klammern lässt sich die Oberkleidung ganz einfach fixieren, sodass Sie gut an das Stoma gelangen und Ihre Kleidung geschützt ist. Probieren Sie es doch einfach mal aus.

Bestellen Sie sich unter [www.kleidungsclip.coloplast.de](http://www.kleidungsclip.coloplast.de) Ihr KleidungsclipSet kostenlos nach Hause. Sie schreiben lieber? Nutzen Sie die Bestellkarte am Ende des Ratgebers – das Porto übernehmen selbstverständlich wir für Sie. Alle Services können Sie natürlich auch gerne telefonsich unter 0800 780 9000\* bestellen.



Coloplast KleidungsclipSet

## Auf und davon – Mein ReisePaket kommt mit!

Urlaubszeit, Reisezeit – wertvolle Tage, die man unbeschwert genießen möchte. Damit das gelingt, geben wir Ihnen mit dem Coloplast Service Mein ReisePaket wichtige Informationen an die Hand. Wie und wo erhalte ich auch im Ausland meine Hilfsmittel? Wie rechne ich sie richtig mit der Krankenkasse ab?

Mein ReisePaket hilft Ihnen, Ihre Reise so entspannt wie möglich zu erleben. Mit Informationen rund um die Themen Abrechnung im Ausland und barrierefreies Reisen sowie der großen Reisecheckliste sind Sie auf alles vorbereitet. Der HilfsmittelPass sorgt für einen reibungslosen Check-In bei Flugreisen.

Wir informieren Sie darüber, welche Besonderheiten bei der Reise mit Auto, Bahn oder Flugzeug zu beachten sind und welche Alltagshilfen einen problemlosen Ablauf der Reise ermöglichen. Kompakte Checklisten helfen Ihnen, nichts Wichtiges zu vergessen. Mein ReisePaket unterstützt Sie bei der reibungslosen Planung Ihrer Reise – damit im Urlaub Zeit für das Wesentliche bleibt: Ihre Entspannung.

Diese und weitere kostenfreie Services unter [www.servicewelt.coloplast.de](http://www.servicewelt.coloplast.de)

## Themenvielfalt, Informationen und Tipps für Sie – im Wendepunkt

Wendepunkt, unser Kundenmagazin für Stomaträger, bietet Ihnen viele nützliche Informationen und Berichte aus den Bereichen Gesundheit und Freizeit. Hier finden Sie beispielsweise Antworten auf viele Fragen rund um ein Leben mit Stoma, Sie können Erfahrungsberichte lesen und Expertenrat erhalten.

Freuen Sie sich jedes Jahr auf vier spannende und informative Ausgaben mit wertvollen Tipps, wie Sie Ihr tägliches Leben angenehmer gestalten können – bestellen Sie noch heute Ihr kostenfreies Wendepunkt Abonnement unter [www.wendepunkt.coloplast.de](http://www.wendepunkt.coloplast.de) oder auch telefonisch unter 0800 780 9000\*.



\* Kostenfreies Coloplast ServiceTelefon:  
Mo bis Do 8–17 Uhr und Fr 8–16 Uhr.

# Rezeptierbarkeit und Erstattung der Versorgung

Wir verraten, worauf Sie achten müssen

## Optimale Versorgung – was muss beachtet werden?

Ihre Stomaversorgung gehört zu den medizinischen Hilfsmitteln. Wenn es um die Verordnung von Hilfsmitteln geht, stehen oftmals viele Fragen im Raum. Damit Sie die Versorgung erhalten, die Sie sich wünschen, ist es notwendig einige Punkte zu beachten. Deshalb möchten wir Ihnen eine kleine Hilfestellung im Durcheinander von Erstattung, Zuzahlung und wirtschaftlicher Aufzahlung geben.

Ihre Stomaversorgung rezeptiert Ihnen der Hausarzt. Alle im Hilfsmittelverzeichnis gelisteten Stomaversorgungsprodukte werden von der Krankenkasse erstattet. Stomaversorgungsprodukte sind jedoch seit Januar 2004 zuzahlungspflichtig. Mit Ausnahme von Patienten bis zum 18. Lebensjahr – diese sind auch weiterhin von Zuzahlungen befreit.

Einige hochwertige Zubehörartikel wie Hautschutz oder Pflasterentferner sind teilweise nicht im Hilfsmittelverzeichnis gelistet und können auf private Rechnung bezogen werden.

## Kennen Sie eigentlich den Unterschied zwischen Zuzahlung und wirtschaftlicher Aufzahlung?

Gesetzlich Versicherte beteiligen sich mit der Zuzahlung an den allgemeinen Gesundheitskosten. Für Ihre Stomaversorgung, die als »Hilfsmittel zum Verbrauch« bestimmt ist, müssen Sie als gesetzlich Versicherter 10 % der Kosten pro Verbrauchseinheit übernehmen, jedoch höchstens 10 Euro im Monat. Dies gilt unabhängig vom Preis des Produktes. Damit niemand finanziell überfordert wird, gibt es sogenannte Belastungsgrenzen. Wer bereits 2 % des verfügbaren Haushaltsbruttoeinkommens (bzw. 1 % bei schwerwiegend chronisch Kranken) zugezahlt hat, kann sich für den Rest des Jahres befreien lassen. Seit dem 1. Januar 2005 gelten für Hilfsmittel bundesweit einheitliche Festbeträge. Der Festbetrag legt dabei die Obergrenze fest, bis zu welcher Höhe die Krankenkassen die Kosten, etwa für ein verordnetes Hilfsmittel,

übernehmen. Bietet ein Leistungserbringer (z. B. Hersteller oder Händler) ein Produkt teurer an, ist die Differenz oftmals von Ihnen als Betroffenen selbst zu zahlen. Diese wirtschaftliche Aufzahlung ist zusätzlich zur Zuzahlung zu leisten, auch wenn bereits eine Befreiung für das Jahr besteht. Es lohnt sich also zu schauen, welche Leistungserbringer qualitativ hochwertige Hilfsmittel zum Festbetrag anbieten.

### Was ist eine Stomaversorgungspauschale?

Mittlerweile schließen immer mehr Krankenkassen Verträge für die Stomaversorgung mit den Leistungserbringern (= Homecare-Unternehmen, Sanitätshäuser, evtl. Apotheken) ab. In diesen Fällen dürfen die Kassen den Versicherten den Leistungserbringer vorschreiben, d. h., Ihr Leistungserbringer muss Vertragspartner der Krankenkasse sein. Dabei erhalten die Leistungserbringer eine monatliche Pauschale für jeden bei der Krankenkasse versicherten Stomapatienten. Diese beinhaltet die Versorgung mit den medizinisch notwendigen Stomaprodukten und auch die damit

zusammenhängenden Dienstleistungen. Sollte Ihnen Ihr Leistungserbringer im Rahmen der Versorgungspauschale Aufzahlungen abverlangen, da er mit der Pauschale nicht zurechtkommt, informieren Sie bitte Ihre Krankenkasse. Denn auch mit einer Pauschale gibt es keine Einschränkung in Bezug auf Produktauswahl, Hersteller und Leistungserbringer. Die Pauschale ist ein Durchschnittsbetrag und bedeutet nicht, dass es für einzelne Patienten Obergrenzen bei der medizinisch notwendigen Versorgung gibt. Bei Fragen oder Problemen bei der Erstattung wenden Sie sich gern an unseren Beratungsservice.

Es gibt einige Produkte, die Sie nicht innerhalb der Pauschalen oder Festbeträge von Ihrer Krankenkasse beziehen können. Dies betrifft in der Regel Zubehörartikel ohne Hilfsmittelnummer, die privat bezahlt werden müssen.

## So sollte Ihr Rezept für Ihre Stoma-versorgung aussehen

Hilfsmittel müssen auf einem separaten Rezept ausgewiesen sein. Die namentliche Verordnung eines konkreten Produktes ist möglich. Um Nachfragen seitens der Krankenkasse zu vermeiden, sollte Ihr Arzt das Feld mit der Ziffer 7 für Hilfsmittel ankreuzen und auf dem Rezept Folgendes vermerken:

- › die Bezeichnung des Hilfsmittels oder die 7-stellige Hilfsmittelnummer
- › ggf. die Größe des Hilfsmittels und die Gesamtstückzahl
- › den Verordnungszeitraum, z. B. »Monatsbedarf«
- › den genauen Verordnungsgrund, also die vom Arzt festgestellte Krankheit

Die Rezepte können Sie bei Ihrem Homecare-Unternehmen, in Apotheken oder in Sanitätsfachgeschäften einlösen.

Krankenkasse bzw. Kostenträger <b>AOK Berlin</b>		Hilfs- Rück- 6	Impf- mittel X	Spr.-St. 9	Bepr.- Pflanzl.	Apotheken-Nummer / H.
Name, Vorname des Versicherten <b>Mustermann, Max</b>		geb. am <b>01.01.56</b>		Zuzahlung		
Adresse <b>Fliederweg 19 00000 Musterstadt</b>		Gesamt-Quitt.				
Kassen-Nr. <b>1234567</b>	Versicherten-Nr. <b>123456789</b>	Status <b>123</b>	Arzneimittel-Nr./Hilfsmittel-Nr.			
Betriebsstätten-Nr. <b>12-34567</b>	Arzt-Nr. <b>01234567</b>	Datum <b>03.11.09</b>	1. Verordnung <b>2 9 2 6 0 1 0</b>			
			2. Verordnung <b>2 9 2 6 0 5 0</b>			
			3. Verordnung			
Rp. (Bitte Leerräume durchstreichen)						Vertragsarztstempel
Kolostomiebeutel, 90 Stück						Dr. med. Max Mustermann Allgemeinmediziner Musterstraße 20   12345 Musterstadt Tel. 012 34567   Fax 012 345679
Basisplatten, 15 Stück						
Modellierstreifen, 20 Stück						
Monatsbedarf						
Diagnose: Mastdarmkarzinom						Unterschrift des Arztes Mustermann (7.2008)
bber						
Bei Arbeitsunfall auszufüllen!						Abgabedatum in der Apotheke
Unfalltag		Unfallbetrieb oder Arbeitgebernummer				

Beispielrezept für eine Monatsversorgung. Die aufgeführten Werte sind Richtwerte, die als Anhaltspunkt für den monatlichen Verbrauch der jeweiligen Produkte dienen. Die tatsächlichen Verbrauchswerte können durchaus über oder unter den Richtwerten liegen.

# Sozialrechtliche Fragen

Vielen von Ihnen werden die sozialrechtlichen Vergünstigungen, die Ihnen jetzt zustehen, nicht bekannt sein.

Wir geben hier allgemeine Hinweise, um unnötige Behördengänge zu vermeiden. Es gibt in der Bundesrepublik überall soziale Beratungsstellen, die kostenlos in Anspruch genommen werden können. Diese Beratungsstellen arbeiten sehr eng mit den Behörden und Ämtern zusammen und können Ihnen in allen Belangen beratend zur Seite stehen.

Die örtlichen Sozialämter informieren Sie, welches Versorgungsamt zuständig ist. Sie sollten sich nicht scheuen, diese Angebote zu nutzen, denn sie wurden eingerichtet, um Sie gesundheitlich, gesellschaftlich und finanziell zu unterstützen.

## Die Anschlussheilbehandlung (AHB)

Die Anschlussheilbehandlung (AHB) ist eine Wiedereingliederungsmaßnahme, die spätestens 14 Tage nach Ihrer Entlassung aus dem Krankenhaus angetreten werden muss. Sie dient Ihrer Wiederaanpassung an die Belastungen des Alltages. Die Antragstellung und eventuell auch die Organisation erfol-

gen im Krankenhaus. Nach Abschluss der Behandlung haben Sie die Möglichkeit, eine sogenannte Festigungskur in Anspruch zu nehmen. Wenn Sie eine Krebserkrankung haben, steht Ihnen eine Anschlussheilbehandlung zu. Diese kann in speziellen Nachsorgekliniken durchgeführt werden. Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse.

Besprechen Sie diese Punkte auch mit Ihrem Arzt. Man wird versuchen, Ihre persönlichen Wünsche, wie Ort und Zeit, zu berücksichtigen, denn Sie sollen sich wohlfühlen. Aber nicht immer können alle Wünsche berücksichtigt werden. Seien Sie deshalb nicht enttäuscht, sondern denken Sie daran, dass diese Anschlussheilbehandlung Sie in erster Linie körperlich und seelisch stabilisieren soll.

## Der Schwerbehindertenausweis

Als Stomaträger/-in können Sie beim zuständigen Versorgungsamt einen Schwerbehindertenausweis beantragen. Je nach Art des Stomas wird eine 50- bis 80-prozentige Minderung der Erwerbsfähigkeit anerkannt, sofern

durch das Grundleiden oder andere Erkrankungen weitere Behinderungen anzurechnen sind. Vergünstigungen, die Sie aufgrund eines mindestens 50-prozentigen Schwerbehindertenausweises bekommen, sind z. B.:

- › höherer Urlaubsanspruch
- › besonderer Kündigungsschutz
- › Freibeträge bei Lohn- und Einkommenssteuer für außergewöhnliche Belastungen

In der Regel kann eine Kündigung nur nach vorheriger Zustimmung der Hauptfürsorgestelle erfolgen. Die Kündigungsfrist beträgt mindestens 4 Wochen.

Als Stomaträger/-in können Sie ab einem gewissen Grad der Behinderung auch außerhalb der sogenannten aG-Regelung (Merkzeichen aG für eine außergewöhnliche Gehbehinderung) eine Parkerleichterung beantragen. Da sich die Bedingungen für eine solche Parkerleichterung innerhalb der Bundesländer unterscheiden, erkundigen Sie sich am besten bei Ihrem örtlichen Versorgungsamt, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, um in Ihrem Bundesland eine Parkerleichterung von der Straßenverkehrsbehörde zu erhalten.



# Hilfreiche Kontakte

## Coloplast-ServiceTelefon – Service ist mehr als die Versorgung

### Telefonische Beratung

Coloplast hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen, die ständig oder vorübergehend mit einer körperlichen Beeinträchtigung leben müssen, einen weitgehend normalen, unkomplizierten Lebensalltag zu ermöglichen. Produkte sind dabei nicht alles. Service hat bei uns einen hohen Stellenwert: Er wird gelebt!

Unsere kompetenten Mitarbeiter des Coloplast-ServiceTelefons stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Sie beraten Sie bei allen Fragen rund um Ihre Stomaversorgung. Natürlich helfen wir Ihnen auch gern bei Unklarheiten in Bezug auf gesundheitspolitische Themen weiter.

Unter [www.coloplast.de](http://www.coloplast.de) finden Sie viele Tipps und Ratschläge zum Thema Stomaversorgung.

### Wir sind für Sie da

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

### Deutschland

ServiceTelefon 0800 780 9000,  
kostenfrei

### Österreich

ServiceTelefon 0810 201099,  
zum Ortstarif

### Schweiz

ServiceTelefon 041 7997979

## Selbsthilfegruppen

Die Deutsche ILCO e.V. ist die seit 1972 bestehende deutsche Vereinigung von Stomaträger/-innen und Darmkrebsbetroffenen und Angehörigen. Ihre Zielsetzung und Arbeit wird allein von den ehrenamtlich mitarbeitenden Betroffenen, d.h. von Stomaträger/-innen und deren Angehörigen, festgelegt und getragen.

Als wesentliche Hilfen zur Wiedereingliederung in Familie, Beruf und Gesellschaft bietet die Deutsche ILCO allen Betroffenen Begegnung und Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen:

- › Regelmäßige Treffen von über 300 ILCO-Gruppen
- › Besuche von erfahrenen Stomaträger/-innen im Krankenhaus und zu Hause im Rahmen des ILCO-Besuchdienstes sowie in den ILCO-Beratungsstellen einzelner ILCO-Gruppen.

Deutsche ILCO e.V.  
Thomas-Mann-Straße 40  
53111 Bonn  
Tel. 0228 338894-50  
Fax 0228 338894-75  
[www.ilco.de](http://www.ilco.de)

DCCV e.V. Deutsche Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa Vereinigung  
Die DCCV ist die Selbsthilfeorganisation aller Betroffenen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.

DCCV e.V. Bundesgeschäftsstelle,  
Referat Beratung  
Reinhardtstraße 18  
10117 Berlin  
Fax 030 2000392-0  
E-Mail [info@dccv.de](mailto:info@dccv.de)

## Internet

[www.stoma-welt.de](http://www.stoma-welt.de)  
[www.croehnchen-club.de](http://www.croehnchen-club.de)  
[www.stoma-forum.de](http://www.stoma-forum.de)

## Coloplast-Services für Sie

### Interessieren Sie sich für weitere Informationen?

- Anwendungskarte »Versorgungswechsel«
- Hernienratgeber »Parastomale Hernien verstehen«



### Kostenfreies Wendepunkt-Abonnement\*

- Bitte schicken Sie mir das Coloplast Kundenmagazin dreimal jährlich zu.



### Mein ReisePaket

- Bitte schicken Sie mir das Coloplast ReisePaket kostenfrei zu.



### Coloplast StromaPass

- Bitte schicken Sie mir den Coloplast StromaPass kostenfrei zu.

\*Wenn Sie diese Services im kostenfreien Abonnement nutzen möchten, ist Ihre Unterschrift bei der umseitigen Datenschutzerklärung zwingend erforderlich.

## Persönliche Daten

- Herr\*  Frau\*  Anwender(in)\*  Angehörige(r)\*

Name, Vorname\*

Straße, Nr.\*

PLZ, Ort\*

Telefon

E-Mail

\* Erforderliche Angaben

### Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung

Hiermit erkläre ich, dass meine vorstehend gemachten Angaben und personenbezogenen Daten (z.B. Name, Adressdaten) und insbesondere meine Gesundheitsdaten (z. B. Angaben zu meiner Erkrankung und Versorgung) sowie die Angaben zu den von mir angefragten Leistungen von der Coloplast GmbH gespeichert, verarbeitet und genutzt werden dürfen, um mich per Post, E-Mail und/oder Telefon (inkl. SMS) sowie per Social-Media-Angeboten zu Werbezwecken über Coloplast-Produkte und Dienstleistungen zu informieren und mich an allgemeinen auf meine Erkrankung und Versorgung bezogenen Informationen teilhaben zu lassen sowie zur Durchführung von Marketing-Veranstaltungen zu kontaktieren. Zu diesem Zweck können meine Angaben auch innerhalb der Coloplast Unternehmensgruppe (auch in Ländern außerhalb der EU) sowie an Dienstleister der Coloplast Unternehmensgruppe übermittelt werden. Ich erhalte die angefragten Materialien auch dann, wenn ich diese Erklärung nicht abgebe. Mir ist bewusst, dass ich meine Einwilligung künftig jederzeit ganz oder teilweise durch eine an die Coloplast GmbH, Kuehnstraße 75 in 22045 Hamburg, zu richtige Erklärung widerrufen kann. Die Verarbeitung meiner Angaben erfolgt nur soweit dies zur Erfüllung des jeweiligen Zwecks erforderlich ist.

Ort, Datum

Unterschrift

Hinweis zum Datenschutz: Die Transparenz-Informationen nach Art. 13 und Art. 14 der EU-Datenschutz-Grundverordnung sowie weitere Informationen über die Verarbeitung und den Schutz meiner Daten erhalte ich über [www.coloplast.de/datenschutz](http://www.coloplast.de/datenschutz). Auf Wunsch senden wir Ihnen diese Informationen auch gerne in Textform zu.



# Wir sind für Sie da

Kleine Alltagshilfen von Coloplast.

Entgelt zahlt  
Empfänger

## Antwort

Coloplast GmbH  
»Kolostomieratgeber«  
Kuehnstraße 75  
22045 Hamburg



Bitte ausfüllen, Klebestreifen abziehen,  
zukleben und kostenfrei versenden!

230N 56 006 Z\_02/20

Coloplast bietet Produkte und Serviceleistungen, um das Leben von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen zu erleichtern. In enger Zusammenarbeit mit Anwendern entwickeln wir Lösungen, die ihren sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen gerecht werden.

Coloplast entwickelt und vertreibt Produkte für die Stoma-, Kontinenz- und Wundversorgung sowie für die Hautpflege und die Urologie.

Darüber hinaus bietet Coloplast in Deutschland Homecare-Dienstleistungen an. Coloplast ist ein weltweit operierendes Unternehmen mit mehr als 12.000 Mitarbeitern.

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



Col-Nr. 1001483/230N SB 006 Z

[www.coloplast.de](http://www.coloplast.de) The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S.  
© 2020-02. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.

Coloplast GmbH  
Postfach 70 03 40  
22003 Hamburg  
Tel. 040 669807-77  
Fax 040 669807-48

[beratungsservice@coloplast.com](mailto:beratungsservice@coloplast.com)