



Aktiv im Leben

mit dem Urostoma



Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

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

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

— BROCK MASTERS
TORONTO, CANADA



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

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



Inhaltsverzeichnis

6 Vorbereitung auf die Operation

- Die Harnwege
- Was ist eine Urostomie?
- Urostomie-Arten
- Das Stoma
- Urin aus einer Urostomie

10 Auswahl der Stomaversorgung

- Einteilige und zweiteilige Versorgungssysteme
- Ablasshahn
- Urin-Sammelsystem am Bett

12 Hinweise zum Leben mit dem Stoma

- Hautpflege
- Baden und Duschen
- Ernährung und Flüssigkeiten
- Geruch
- Harnwegsinfektionen vermeiden

16 Lebensqualität mit Stoma

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

20 Nachsorge

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

28 Glossar

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

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



Vorbereitung auf

die Operation

Die Stomamarkierung, also die Bestimmung der Stelle, an der das Stoma an Ihrem Bauch positioniert wird, ist ein sehr wichtiger Teil der Vorbereitungen auf die Operation. Im Allgemeinen befindet sich ein Ileum Conduit am Bauch im sogenannten rechten unteren Quadranten. Dabei handelt es sich um einen Bereich direkt unterhalb der Taille, rechts neben dem Bauchnabel. Ein Colon-Conduit befindet sich üblicherweise im linken unteren Quadranten.

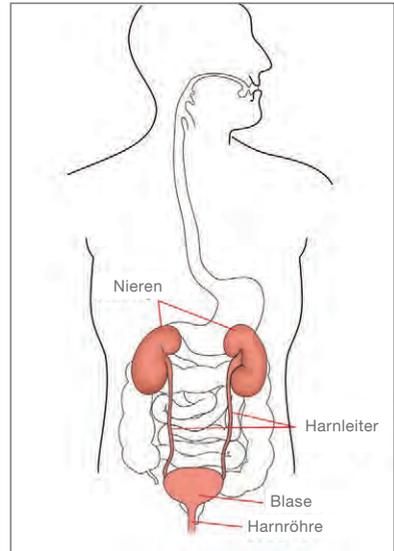
Vor der Operation wird Ihre Stomatherapeutin und/oder Chirurg die beste Stelle für Ihr Stoma ermitteln. Im Idealfall sollte das Stoma an einer möglichst ebenen und für Sie gut einsehbaren Stelle Ihres Bauches platziert sein, damit Sie das Stoma selbst gut versorgen können.

Die Harnwege

Die menschlichen Harnwege beginnen mit den Nieren.

Die zwei bohnenförmigen Organe befinden sich knapp oberhalb der Gürtellinie im Rückenbereich. Von dort fließt der Urin durch zwei enge Röhren – die Harnleiter – und sammelt sich in der Blase. Der Urinfluss ist ziemlich gleichbleibend.

Ein Schließmuskel ermöglicht es der Blase, Urin so lange zu speichern, bis sie beim Wasserlassen entleert werden kann. Wenn jemand Wasser lässt, entspannt sich der Schließmuskel, so dass der Urin durch die enge Harnröhre aus dem Körper fließen kann.



TIPPS

Der Begriff „Stomatherapeut“ bezeichnet eine auf Stomaversorgung spezialisierte Pflegekraft, für die es auch die Berufsbezeichnungen „Pflegeexperte Stoma, Inkontinenz, Wunde“ oder „Enterostomatherapeut“ gibt. Diese Person kann zu Ihrem Gesundheitsteam gehören und ist speziell für die Pflegeunterstützung und Schulung qualifiziert, die Sie und Ihre Angehörigen vor und nach der Stomaoperation benötigen.

Was ist eine Urostomie?

Eine Urostomie ist eine chirurgisch geschaffene Öffnung durch die Bauchdecke zur Ableitung von Urin. Sie ermöglicht den Abfluss von Urin aus dem Körper, nachdem die Blase entfernt oder umgangen wurde. Eine Urostomie kann auch als Harnableitung bezeichnet werden. Bei einer Urostomie wird der Urin nicht mehr durch die Harnröhre ausgeschieden. Stattdessen erfolgt die Ausscheidung durch die Urostomie.

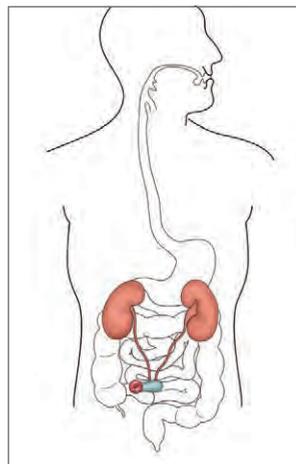
Da eine Urostomie keinen Schließmuskel hat, haben Sie keine willentliche Kontrolle darüber, wann Sie Wasser lassen. Stattdessen tragen Sie einen Stomabeutel zum Auffangen des Urins.

Urostomie-Arten

Ihr Chirurg kann eine von mehreren Methoden wählen, um die Urostomie bzw. Harnableitung anzulegen. Die häufigste Methode wird als Ileum-Conduit bezeichnet.

Zur Herstellung eines Ileum-Conduits entfernt der Chirurg einen kurzen Abschnitt des Dünndarms (Ileum). Dieser wird als Leitung (Conduit) für den Urinfluss aus dem Körper verwendet. Die wenigen Zentimeter, die der Chirurg für das Ileum-Conduit entfernt, haben keinen Einfluss auf die Funktionsweise Ihres Darms. Der Chirurg verbindet den Darm wieder, der wie zuvor funktioniert. Er verschließt ein Ende des Conduits, führt die Harnleiter in das Conduit und führt das offene Ende des Conduits durch die Bauchdecke. Diese neue Öffnung am Bauch wird als Stoma bezeichnet.

Eine andere Art der Harnableitung wird Colon-Conduit genannt. Dieses wird ähnlich wie ein Ileum-Conduit gebildet, mit einem wesentlichen Unterschied: Zur Anlage eines Colon-Conduits verwendet der Chirurg einen kurzen Abschnitt des Dickdarms (Colon) und führt das offene Ende des Conduits durch die Bauchdecke. Auch hier wird die neue Öffnung am Bauch ebenfalls als Stoma bezeichnet.



Ileum-Conduit

Das Stoma

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

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

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



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

Möglicherweise wurden Ihnen bei der Operation kleine Röhrchen eingesetzt, sogenannte Harnleiterschienen oder Splints / Stents. Diese werden einige Wochen nach der Operation entfernt.



Die Splints / Stents ragen aus dem Stoma heraus und gewährleisten den Abfluss des Urins in den Beutel. Sie werden dann von Ihrer Stomatherapeutin oder Ihrem Arzt entfernt.

Urin aus einer Urostomie

Unmittelbar nach der Operation beginnt der Urin aus Ihrem Stoma zu fließen. Zunächst kann er eine leicht rötliche Farbe haben. Nach einigen Tagen sollte der Urin jedoch wieder seine normale Farbe annehmen.

Wenn Sie ein Ileum- oder ein Colon-Conduit haben, werden Sie Schleim im Urin feststellen, der in Ihrem Beutel aufgefangen wird. Dieser Schleim stammt aus dem Darmabschnitt, mit dem das Conduit angelegt wurde.



Auswahl der

Stomaversorgung

Das im Krankenhaus eingesetzte Versorgungssystem ist oft einfach. Wenn Sie wieder zu Hause sind, können Sie verschiedene Beutelsysteme ausprobieren, um das System zu finden, was für Sie am besten geeignet ist.

Das Beutelsystem besteht aus zwei Hauptteilen – Hautschutz und Beutel. Der Hautschutz ist der haftende Teil des Beutelsystems, der unmittelbar um das Stoma herum angebracht wird. Er schützt die Haut, hält das Beutelsystem an Ort und Stelle und wird bei zweiteiliger Versorgung auch als Basisplatte bezeichnet.

Es gibt zwei Arten von Versorgungssystemen (die beide einen Hautschutz enthalten):

Einteiliges Versorgungssystem

Bei einem System dieser Art bilden Hautschutz und Beutel eine Einheit.

Zweiteiliges Versorgungssystem

Bei einem System dieser Art sind Hautschutz und Beutel zwei getrennte Teile. Der Kunststoffring, der bei einem zweiteiligen System zur Verbindung der beiden Teile verwendet wird, wird als Rastring bezeichnet.

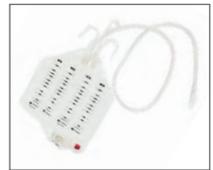
Ablasshahn

Im unteren Teil aller Urostomie-Beutel befindet sich ein Ablasshahn, so dass der Beutel bei Bedarf entleert werden kann. Tagsüber haben die meisten Menschen das Bedürfnis, ihren Beutel zu leeren, wenn er zu 1/3 bis 1/2 gefüllt ist.

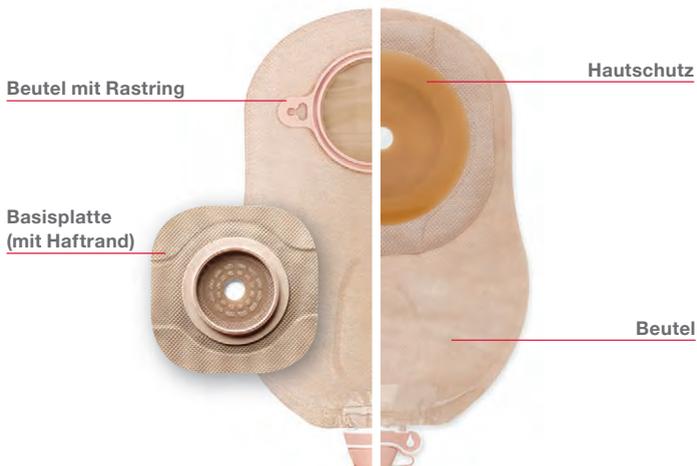


Urin-Sammelsystem am Bett

Durch dieses System kann der Urin während des Schlafs in einen Bettbeutel fließen. Viele Menschen nutzen lieber einen solchen Bettbeutel, als in der Nacht aufstehen und den Beutel leeren zu müssen.



zweiteiliges Versorgungssystem | einteiliges Versorgungssystem





Leben mit

dem Stoma

Hautpflege

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

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

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

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

Gewöhnen Sie sich an, die peristomale Haut bei jedem Wechsel des Hautschutzes zu reinigen. „Weniger ist mehr“ gilt bei der Pflege der peristomalen Haut. Bei den meisten Menschen ist eine Reinigung mit Wasser ausreichend. Die peristomale Haut sollte unversehrt sein, ohne Reizungen, Ausschlag oder Rötungen. Sie sollte ähnlich wie die Haut an anderen Stellen Ihres Körpers aussehen.

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

Baden oder Duschen

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

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

Ernährung und Flüssigkeiten

Bei den meisten Menschen hat ein Urostoma nur sehr geringe Auswirkungen auf die Ernährung. Fügen Sie nach und nach verschiedene Lebensmittel hinzu, um zu sehen, wie Ihr Körper darauf reagiert. Um die Nierenfunktion aufrechtzuerhalten und Harnwegsinfektionen vorzubeugen, sollten Sie täglich viel Wasser trinken.

Wenn Sie Fragen zur Ernährung oder zu Flüssigkeiten haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, Ihre Stomatherapeutin oder einen Ernährungsberater.

TIPPS

- **Trinken Sie jeden Tag viel Wasser, um Harnwegsinfektionen vorzubeugen**
- **Achten Sie auf ausgewogene Ernährung**
- **Denken Sie daran, dass der Verzehr von Roter Beete den Urin rötlich färbt – dies ist eine vorübergehende Erscheinung und kein Grund zur Beunruhigung**
- **Stellen Sie sich darauf ein, dass Spargel, Meeresfrüchte, Nahrungsergänzungsmittel und einige Medikamente den Geruch des Urins beeinflussen können**

Geruch

Viele Menschen mit einer Urostomie machen sich Sorgen über den Geruch. Sie können den Geruch des Urins, wie jeder andere Menschen auch, über die Ernährung beeinflussen. Darüber hinaus sind Urostomiebeutel mit einer Geruchsbarriere-Folie versehen. Sie halten den Geruch des Urins im Beutel zurück. Sie sollten den Geruch also nur beim Entleeren des Beutels oder beim Versorgungswechsel wahrnehmen. Sollten Sie zu einem anderen Zeitpunkt Geruch bemerken, prüfen Sie bitte nach, ob es am Hautschutz oder Beutel zu einer Undichtigkeit gekommen ist. Um die Gefahr von Undichtigkeiten zu verringern, entleeren Sie den Beutel regelmäßig und rechtzeitig. Einige Lebensmittel wie Spargel und Meeresfrüchte, Nahrungsergänzungsmittel und bestimmte Medikamente können zu stark riechendem Urin führen.

Harnwegsinfektionen vermeiden

Bei Menschen mit Harnableitung können Harnwegsinfektionen auftreten. Dies kann zu Nierenproblemen führen. Wenn Sie bei sich eines der unten aufgeführten Symptome feststellen, wenden Sie bitte sich an Ihre Stomatherapeutin oder Ihren Arzt.

Zu den Warnzeichen einer Harnwegsinfektion gehören:

- dunkler, trüber Urin
- stark riechender Urin
- Rückenschmerzen (im Bereich der Nieren)
- Fieber
- Appetitlosigkeit
- Übelkeit
- Erbrechen



Lebensqualität

mit Stoma

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

Sex und persönliche Beziehungen

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

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

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

TIPPS

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

Kleidung

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

Rückkehr an den Arbeitsplatz und Reisen

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

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

TIPPS

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



Bewegung und Sport

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

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

TIPPS

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

Tipps zur Pflege der Urostomie

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



Nachsorge

Ihrer Urostomie

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

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

Informieren Sie sich wie:

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

Hilfreiche Adressen

Deutsche ILCO e.V.

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

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

Deutsche Krebshilfe e.V.

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

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

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

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

ilco Schweiz

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

Krebsliga Schweiz

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

Crohn Colitis Schweiz 5000 Aarau

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

Österreichische ILCO, Stoma-Dachverband

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

Österreichische Krebshilfe

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

Österreichische Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa – Vereinigung

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

DCCV e.V.

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

www.dccv.de

Familienhilfe Polyposis Coli e.V.

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

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

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

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

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

Stoma-Welt.de

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

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

Wann Sie Ihre Stomatherapeutin anrufen sollten

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

- Anzeichen einer Harnwegsinfektion:
 - dunkler, trüber oder stark riechender Urin
 - Rückenschmerzen (im Bereich der Nieren)
 - Übelkeit oder Erbrechen
 - Fieber
 - Appetitlosigkeit
- Hautreizung
- Urinkristalle am Stoma oder um Ihr Stoma herum
- Wiederholt auftretende Undichtigkeiten an Ihrem Beutel oder Hautschutz
- Warzige, verfärbte Haut um Ihr Stoma herum
- Übermäßige Blutung am Stoma
- Blut im Urin
- Wölbung in der Haut um das Stoma herum
- Stoma, das länger zu werden scheint

Informationen zu Hilfen und Ansprüchen

Versorgungskosten und staatliche Hilfen Deutschland

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

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

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

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

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

Erstattung der Kosten für Ihre Stomaversorgung Schweiz

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

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

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

Bitte wenden Sie sich bei Kostenüberschreitungen an Ihre persönliche Stomaberaterin.

Stomaartikel auf Rezept

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

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

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

Soziale Absicherung

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

Anspruch auf einen Behinderten- oder Schwerbehindertenausweis

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

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

Abhängig vom Grad der Behinderung können Sie folgende Vergünstigungen erhalten:

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

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

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

Der Euroschlüssel

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

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

Krankengeld und Rentenanspruch

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

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

Arbeitslosengeld und Sozialhilfe

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

Glossar

Blase

Das Hohlorgan, in dem der Urin vor dem Wasserlassen gespeichert wird. Die Blase wird bei einer Urostomie-Operation entfernt oder umgangen.

Colon / Kolon

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

Colon-Conduit

Ein Verfahren, bei dem die Harnleiter in einen Abschnitt des Dickdarms implantiert werden, um darüber den Urin aus dem Körper zu leiten.

Ileum-Conduit

Dies ist die häufigste Art von Urostomie. Um ein Stoma herzustellen, werden die Harnleiter mit einem kleinen Abschnitt des Dünndarms (Ileum) verbunden.

Schleim

Eine klebrige, dicke Flüssigkeit, die im Urin als trübe Substanz in Erscheinung tritt. Dies ist bei einem Ileum- oder Colon-Conduit normal.

Einteiliges Versorgungssystem

Hautschutz und Beutel bilden eine Einheit.

Peristomale Haut

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

Beutel

Der Beutel, der die Ausscheidungen aus dem Stoma sammelt.

Hautschutz

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

Schließmuskel / Sphinkter

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

Splints / Stents

Kleine Röhrchen, die während der Operation eingesetzt werden können. Sie ragen aus dem Stoma heraus und werden in den Beutel entleert. Sie werden nur vorübergehend eingesetzt und später vom Arzt oder einer Pflegekraft entfernt.

Stoma

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

Zweiteiliges Versorgungssystem

Hautschutz und Beutel sind zwei getrennte Teile.

Harnleiter

Enge Röhren, die den Urin von den Nieren in die Blase leiten.

Harnröhre

Die aus der Blase kommende enge Röhre, durch die der Urin aus dem Körper abfließt.

Harnableitung

Allgemeine Bezeichnung für einen chirurgischen Eingriff zur Umleitung der Harnwege. Auch Urostomie genannt.

Urostomie

Ein Stoma (chirurgisch geschaffene Öffnung), das zur Ableitung von Urin angelegt wird.

Urostomie-Beutel

Beutel mit einem Ablasshahn im unteren Bereich, damit der Urin schnell und einfach entleert werden kann.

Tragezeit

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

Deutschland

Hollister Incorporated
Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
80992 München

Beratung

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

www.hollister.de

Österreich

Hollister GmbH
Bergmillergasse 5/1/1
1140 Wien

Kundenservice

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

www.hollister.at

Schweiz

Bernstrasse 388
8953 Dietikon

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

www.hollister.ch

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



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

© 2020 Hollister Incorporated
LO9070/09.20