



# Die Urostomie

Ein Ratgeber der Krebsliga  
für Betroffene und Angehörige



## Impressum

### .\_Herausgeberin

Krebsliga Schweiz  
Effingerstrasse 40  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
info@krebsliga.ch  
www.krebsliga.ch

### .\_Projektleitung und Redaktion

Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern

### .\_Text

Schweizerische Vereinigung  
der Stomatherapeutinnen und  
Stomatherapeuten: Tuulikki Brand,  
Käthi Chiara, Yvonne Fent, Monika Jampen,  
Therese Manco, Franziska Müller,  
Katja Röthlisberger, Theresia Sonderer,  
Monica Stöckli  
Ernährungsberaterinnen: Anna-Barbara  
Sterchi, Bern, Sonja Sloendregt-Rösch,  
Riehen

### .\_Illustrationen

S. 7, 8: Willi R. Hess, naturwissenschaft-  
licher Zeichner, Bern

### .\_Fotos

Titel: Willfried Gredler, age fotostock  
S. 4, 22, 32: ImagePoint AG, Zürich  
S. 12, 13, 14: Susi Bürki,  
FotoGrafikZentrum, Inselspital, Bern  
S. 16: fotolia

### .\_Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

### .\_Druck

Hautle Druck AG, St. Gallen

Diese Broschüre ist auch in französischer  
und italienischer Sprache erhältlich.

© 2015, 2012, 2003  
Krebsliga Schweiz, Bern  
5., unveränderte Auflage

# Inhalt

<b>Editorial</b>	<b>5</b>
<b>Das Stoma</b>	<b>6</b>
Was es ist, was es bedeutet	6
Das Harnsystem	6
Die Urostomie	8
<b>Leben mit einem Stoma</b>	<b>9</b>
Vor der Operation	9
Nach der Operation	9
Die Versorgungssysteme	12
Der Versorgungswechsel	14
<b>Tipps für den Alltag</b>	<b>18</b>
Vorbeugende Massnahmen	18
Vom Essen und Trinken	19
Empfehlungen für die Ernährung	19
Wann sollten Sie die Stomatherapeutin beiziehen?	21
<b>Angehörige, Beruf, Gesellschaft</b>	<b>24</b>
Über das Stoma reden oder es verschweigen?	24
Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität	24
Zurück an die Arbeit?	27
Unterwegs und auf Reisen	28
Freizeit und sportliche Betätigung	29
Blick in den Kleiderschrank	30
<b>ilco Schweiz</b>	<b>31</b>
<b>Anhang</b>	<b>33</b>



# Liebe Leserin, lieber Leser

Steht im Text nur die weibliche oder männliche Form, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Verschiedene Krankheiten können dazu führen, dass das Wasserlassen auf normalem Weg nicht mehr möglich ist. Für Sie als Betroffene, als Betroffener ist das ein schwerer Einschnitt. Vielleicht befürchten Sie, dadurch derart eingeschränkt zu werden, dass der Alltag zur Last wird.

Dem ist nicht so. Zwar ist mit einem Stoma eine gewisse körperliche Versehrtheit verbunden. Sie brauchen Kraft und Zeit, um damit fertig zu werden. Da das Stoma jedoch grösstenteils weder sichtbar noch spürbar ist, wird Ihnen der Umgang damit leichter fallen, als Sie jetzt möglicherweise denken.

Mit dieser Broschüre möchten wir dazu beitragen. Sie soll Ihnen den Alltag erleichtern und Ihnen auch die Möglichkeit geben, Ihre Nächsten einzubeziehen und mit Ihrer besonderen Situation vertraut zu machen.

Sie erfahren darin die wichtigsten Einzelheiten über die Anlage des Stomas und wie Sie es am besten pflegen und versorgen. Sie werden überrascht sein, wie rasch Sie selbstbewusst und sicher damit umgehen werden.

Für Ihre weiteren Fragen und Anliegen finden Sie am Schluss der Broschüre zahlreiche Adressen von Anlauf- und Beratungsstellen.

*Ihre Krebsliga*

# Das Stoma

## Was es ist, was es bedeutet

**Das Wort Stoma stammt aus dem Griechischen und heisst so viel wie Mund oder Öffnung. Wir kennen im Volksmund das Stoma eher unter dem Sammelbegriff künstlicher Ausgang.**

Das Stoma ist ein durch die Bauchdecke ausgeführtes Darmstück zur Ableitung der Ausscheidung. Der abgeleitete und eingenähte Darmteil ist auf der Bauchdecke als eine rote, schmerzunempfindliche Schleimhautrosette (Stoma) zu erkennen (siehe Illustration S. 8).

Man unterscheidet drei Stomaarten:

- > **Die Urostomie**  
Künstliche Ableitung für den Urin
- > **Die Ileostomie**  
Künstlicher Ausgang des Dünndarms
- > **Die Colostomie**  
Künstlicher Ausgang des Dickdarms

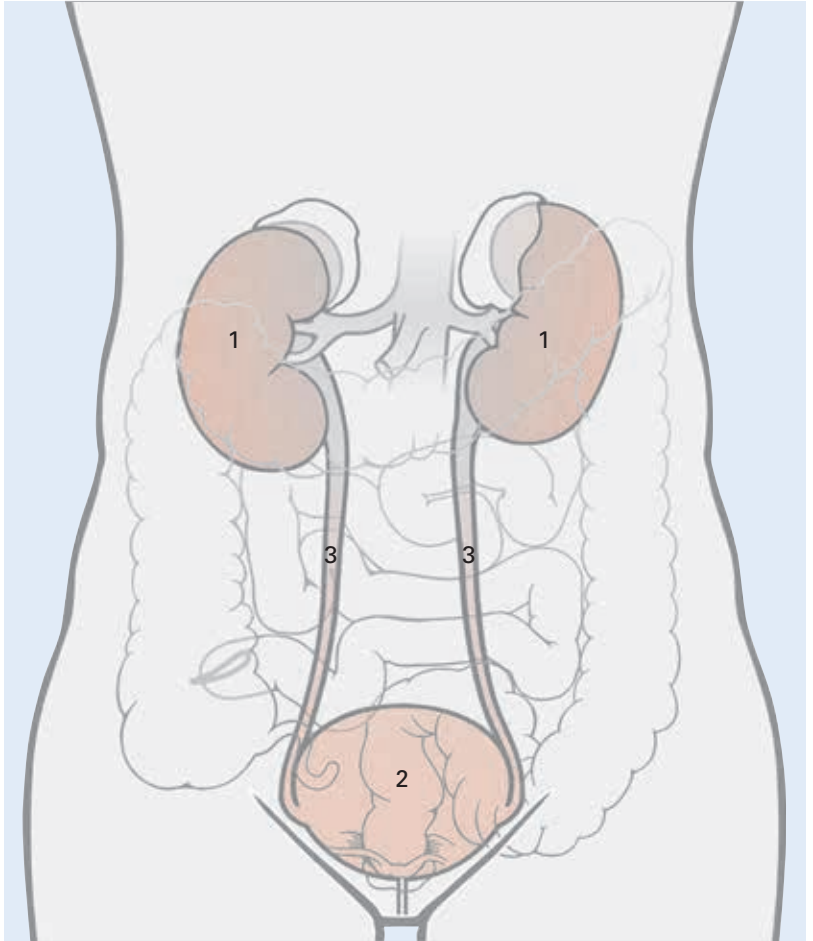
In dieser Broschüre befassen wir uns ausschliesslich mit der Urostomie. Die Krebsliga gibt auch eine Broschüre je zur Ileostomie und Colostomie heraus (siehe S. 35).

## Das Harnsystem

Die beiden Nieren produzieren kontinuierlich Urin, wobei die Menge je nach Tages- und Nachtzeit schwankt. Diese Flüssigkeit enthält viele Substanzen, die der Körper ausscheiden muss; sonst droht eine Harnvergiftung (Urämie).

Der Harn wird über die beiden Nierenbecken und die Harnleiter (Ureteren) in die Blase geleitet. Ein Verschlussmechanismus verhindert, dass der Harn in die Nieren zurückfliesst.

Die Blase ist ein Reservoir und kann 3 bis 5 Deziliter Harn aufnehmen. Je nach Füllungsgrad verspüren wir Harndrang und suchen in der Folge ein Örtchen zum Wasserlassen auf.



**Das Harnsystem**

- 1 Nieren
- 2 Harnblase
- 3 Harnleiter

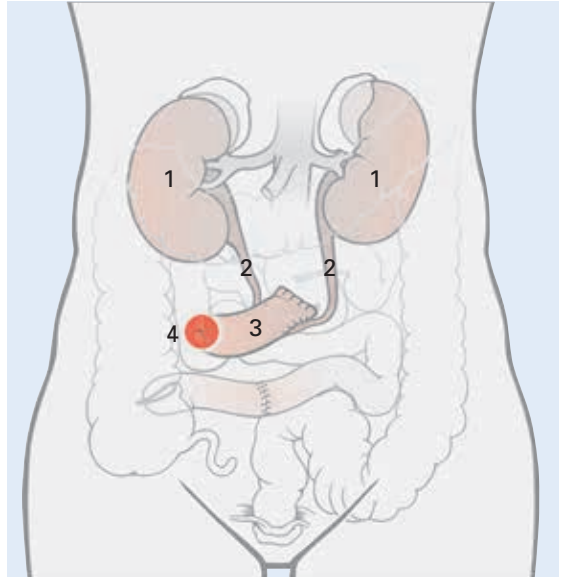
## Die Urostomie

Eine Urostomie wird angelegt, wenn wegen Verletzungen und Krankheiten wie Krebs die Nieren- und Blasenfunktion derart beeinträchtigt ist, dass der Urin nicht mehr auf natürlichem Weg via Harnblase und Harnröhre ausgeschieden werden kann.

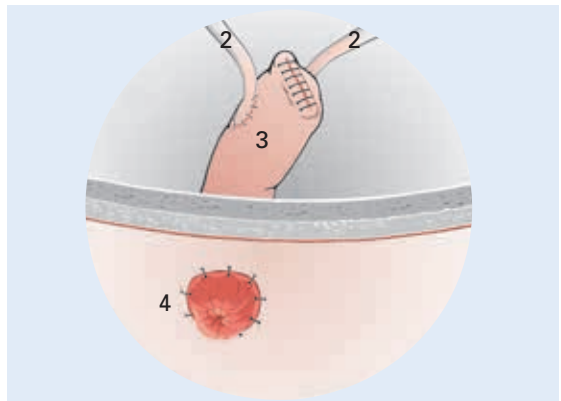
Bei der Operation werden die von der Niere herkommenden Harnleiter mit einem für diese Funktion isolierten und gut durchbluteten Dünndarmteil verbunden; dieser dient als Durchlaufkanal (Ileum-Conduit) für den Urin.

Das offene Ende des Darmteils wird an geeigneter Stelle durch die Bauchdecke nach aussen geleitet; der daraus abfließende Harn wird durch spezielle Urostomiebeutel aufgefangen.

Eine andere, nicht abgebildete Möglichkeit ist die direkte Ableitung der Harnleiter durch die Bauchdecke (Ureterocutaneostomie).



- 1 Nieren
- 2 Harnleiter
- 3 Dünndarmteil
- 4 Öffnung in der Bauchdecke





# Leben mit einem Stoma

**Für die meisten Menschen ist es hilfreich, wenn sie schon vor der Operation möglichst viele Informationen erhalten. So können sie sich besser darauf einstellen.**

## Vor der Operation

Lassen Sie sich von Ihrem Urologen oder Ihrer Urologin die Operation und ihre Folgen erklären. Auch eine Stomatherapeutin oder ein Stomatherapeut steht Ihnen bereits vor dem Eingriff zur Verfügung und erklärt Ihnen, wie die Stomapflege vor sich gehen wird. Sie oder er kann Ihnen auch ein Gespräch mit einer betroffenen Person vermitteln.

Genieren Sie sich nicht, auch nach den möglichen Auswirkungen auf Ihr Körpergefühl, Ihren Alltag, Ihre Sexualität zu fragen und sich zu erkundigen, wie Sie damit befriedigend umgehen können (siehe auch S. 24 f.).

Wichtig ist, dass die zukünftige Lage des Stomas *vor* der Operation auf die Haut eingezeichnet wird: Das Stoma muss für Sie gut sichtbar sein und unter- oder oberhalb des Rock-/Hosenbundes, jedoch in keine Hautfalte zu liegen kommen. All dies wird im Liegen, Stehen und Sitzen überprüft.

## Nach der Operation

In den ersten Tagen nach der Operation empfinden Sie Ihr Stoma wahrscheinlich als Fremdkörper und mögen es kaum ansehen, geschweige denn berühren.

Bald werden Sie jedoch feststellen, dass Ihr Stoma berührungsunempfindlich ist und dass es sich beim Umgang damit nicht um eine Wundversorgung handelt, sondern um Körperpflege.

Mit der schwindenden Befürchtung, etwas falsch zu machen, legt sich mit der Zeit auch der innere Widerstand dem Stoma gegenüber.

Ihre eigene Erfahrung und Gespräche mit Gleichbetroffenen werden Ihnen den Umgang mit dem Stoma zusätzlich erleichtern. Sie werden vertrauter damit und empfinden diese körperliche Veränderung nicht mehr als so störend wie zu Beginn.

Die meisten Stomaträgerinnen und Stomaträger werden Ihnen bestätigen, dass das Leben auch

mit Stoma lebenswert ist und Sie ohne wesentliche Einschränkungen daran teilhaben können.

### **Schritt für Schritt**

In der ersten Zeit wird ein Versorgungssystem verwendet, das speziell für den postoperativen Gebrauch vorgesehen ist.

Anfänglich wird Ihnen eine weiss-gräuliche Schleimproduktion aus dem zu einem Stoma umfunktionierten Darmstück auffallen. Dabei handelt es sich um eine normale Funktion des Darmes.

Einige Schleimfetzen sind auch später im Urin vorhanden, jedoch in geringerer Menge. Mit genügender Flüssigkeitszufuhr werden sie problemlos ausgespült.

In den ersten Tagen fließt der Urin über zwei Uretherkatheter aus dem Stoma ab. Diese Ableitung kann jedoch schon bald entfernt werden; damit wird auch die Pflege einfacher, und Sie können zusammen mit der Stomatherapeutin oder dem Stomatherapeuten einen für Sie passenden Versorgungsbeutel wählen.

Die anschliessende Wahl des für Sie geeigneten Systems richtet sich einerseits nach der Art und Lage Ihres Stomas; andererseits sind auch Ihre persönlichen Bedürfnisse und Möglichkeiten so-

wie Ihre Lebenssituation und Ihr Tagesablauf von Bedeutung. Idealerweise konnten Sie sich schon vor der Operation damit vertraut machen (siehe auch S. 9).

Während des Spitalaufenthaltes werden Sie schrittweise in die Pflege und Versorgung Ihres Stomas eingeführt, sodass Sie nach der Entlassung möglichst selbstständig damit umgehen können.

Es kann sein, dass Sie anfänglich noch die Hilfe von Angehörigen oder von der Spitex benötigen. Sollte Ihnen eine solche Beratung nicht automatisch angeboten werden, fragen Sie danach und bestehen Sie darauf.

### **Aller Anfang ist schwer**

Es ist verständlich und normal, wenn Sie die ersten Tage und Wochen nach der Operation als körperliche und seelische Belastung empfinden.

Neben Schmerzen, Müdigkeit und Niedergeschlagenheit kreisen die Gedanken immer wieder um dieselben Fragen: Kann ich mich mit dieser Veränderung je abfinden? Wie reagiert mein Umfeld darauf? Kann ich mich weiterhin frei bewegen?

Hinzu kommen je nach Alter und persönlicher Situation, je nach Krankheit und Einschränkungen

auch Fragen nach dem Lebenssinn. Vielleicht sind Lebenspläne durchkreuzt worden, kann Angefangenes nicht mehr weitergeführt werden.

Es erfordert von Ihnen viel Kraft, Zeit und Mut, sich dieser Situation zu stellen und daraus neue Lebensfreude zu schöpfen.

Die Stomaberatungsstelle setzt alles daran, um nach der Operation gemeinsam mit Ihnen die für Sie bestmögliche Lösung zu finden. Sie werden mit Ihren Ängsten und Sorgen, mit Ihren Fragen und Unsicherheiten also nicht allein gelassen.

### **In die Zukunft blicken**

Oft hilft der Gedanke, dass die Anlage des Stomas eine lebensrettende Massnahme war, über den seelischen Schmerz hinweg: Zwar ist nicht mehr ganz alles, doch noch vieles möglich. Nach einer gewissen Erholungs- und Anpassungszeit werden Sie wieder zu

einem Tagesablauf finden, der Ihren Bedürfnissen entspricht.

Der Mehraufwand für die Körperpflege wird Sie kaum mehr belasten, und das Körpergefühl wird sich entsprechend verbessern. Mit zunehmender Sicherheit im Umgang mit dem Stoma kehrt auch das Selbstvertrauen zurück.

Manche nehmen die überwundene Krankheit auch zum Anlass, das Leben bewusster zu gestalten und neue Akzente zu setzen.

### **Die Pflege des Urostomas**

Das Urostoma entleert grosse Mengen von Urin. Es ist wichtig, dass der Urin ungehindert und ohne Rückstau abfliessen kann. Die Infektionsgefahr ist grösser als vorher, da nach der Operation die ableitenden Harnleiter verkürzt sind. Nur ein stauungsfreier Abfluss kann das Infektionsrisiko reduzieren.

### **Gemäss «Charta der Rechte von Stomaträgern» haben Sie unter anderem das Recht:**

«... erfahrene und professionelle medizinische und pflegerische Unterstützung vor und nach der Operation zu erfahren, sowohl im Krankenhaus als auch in der Öffentlichkeit. Allen Stomaträgerinnen und Stomaträgern soll – unabhängig von ihrem Wohnort – eine zufriedenstellende Lebensqualität ermöglicht werden.»

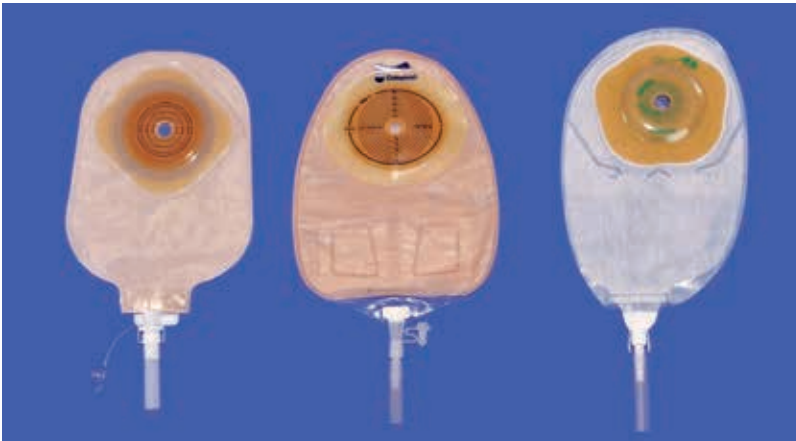
*Quelle: Internationale Stomavereinigung, IOA, 2007*

## Die Versorgungssysteme

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Versorgungssysteme, das einteilige und das zweiteilige System. Nicht alles, was erhältlich ist, kann hier abgebildet werden: Das Angebot an Systemen und Beuteln wird laufend erweitert und verbessert.

Ihre Stomatherapeutin wird Ihnen gerne das Angebot der verschiedenen Firmen zeigen, mit Ihnen die jeweiligen Vor- und Nachteile besprechen und Sie auch auf die Bezugsquellen aufmerksam machen (siehe Anhang).

Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für Versorgungs- und Pflegematerial bis max. CHF 6300.– pro Kalenderjahr, abzüglich 10 Prozent Selbstbehalt.



### Einteilige Systeme

Urostomiebeutel und Haftfläche (gerade oder gewölbte) bilden eine Einheit, d. h., sie sind fest miteinander verschweisst. Das System wird täglich gewechselt.



### Zweiteilige Systeme

Sie bestehen aus einer geraden oder gewölbten Hautschutzplatte mit Rastring und einem separaten, abnehmbaren Beutel. Es gibt auch Systeme mit aufklebbarem Beutel (nicht abgebildet). Normalerweise wechselt man das System alle 2 Tage oder nach Bedarf. Wenn Urin unter die Hautschutzplatte gelangt, muss der Wechsel sofort erfolgen.

#### Besondere Merkmale der Beutel

- > Urostomiebeutel verfügen über eine Rücklaufsperre, d. h., der Urin kann nicht zurückfließen.
- > Die Beutel müssen immer wieder über das Ablaufventil entleert und erneut verschlossen werden.
- > Sie können auch einen Nachtbeutel mit Schlauch (siehe Bild S. 14) an die Versorgung anschliessen. Er fasst 2000 ml. Sie sichern sich damit eine ungestörte Nachtruhe.



### Nachtbeutel mit Anschlusschlauch

#### Der Versorgungswechsel

Versuchen Sie, Ihre Versorgung möglichst morgens vor dem Frühstück zu wechseln. Da Sie nachts in der Regel weniger Flüssigkeit zu sich nehmen, ist der Urinfluss am Morgen geringer und die Stomapflege dadurch einfacher.

#### Vorbereitung

Grundsätzlich lässt sich die Stomaversorgung überall durchführen. Die meisten Stomaträgerinnen und -träger wechseln ihre Versorgung vor dem Lavabo.

Legen Sie vor dem Wechsel der Stomaversorgung alle notwendigen Utensilien bereit. Da stets Urin fließen kann, sollten Sie möglichst rasch arbeiten können, um den Wechsel nicht zu erschweren. Die Haut muss immer sauber und trocken sein, damit die Versorgung gut hält.

Der Ausschnitt in der Hautschutzplatte muss der Grösse des Stomas angepasst sein. Nur so kann die Haut wirksam geschützt werden.

### Material für die Stomapflege

- > passender Stomabeutel oder Hautschutzplatte und Beutel
  - > handwarmes Wasser
  - > Kompressen, Feuchttüchlein
  - > geruchssicherer Entsorgungsbeutel
- > Hautschutzpaste, Einmalrasierer
  - > Schere, Schablone
  - > \_\_\_\_\_
  - > \_\_\_\_\_

### Wichtig

- > Benutzen Sie im Umkreis des Stomas keine hautreizenden, alkoholhaltigen Reinigungsmittel. Sie trocknen die Haut unnötig aus und machen sie empfindlich.
- > Verzichten Sie auch auf Seife und Bodylotion, oder verwenden Sie diese nur nach Rücksprache mit Ihrer Stomatherapeutin.
- > Vergessen Sie nicht, regelmässig die Haare im Bereich des Stomas zu rasieren: Das erleichtert den Beutelwechsel, und Sie beugen damit auch einer Entzündung der Haarwurzeln vor. Zugleich haftet der Beutel besser.
- > Kontrollieren Sie Ihr Stoma regelmässig. Mit der Zeit kann sich seine Grösse verändern: Innerhalb von ca. 6 Wochen nach der Operation verkleinert es sich. Passen Sie den Ausschnitt in der Hautschutzplatte entsprechend an. Ihre Stomatherapeutin wird Ihnen beim Ausmessen des Stomas und Anpassen der Lochgrösse gerne behilflich sein.
- > Eine dichte Versorgung ist geruchssicher.





## Und so wirds gemacht

### Die alte Versorgung entfernen:

- > Den Stomabeutel bzw. die Hautschutzplatte mit der einen Hand sorgfältig von oben nach unten lösen, während die andere Hand die Haut zurückhält und so einen Gegenzug erzeugt.
- > Bevor das gebrauchte System in den Entsorgungsbeutel gegeben wird, überprüfen Sie, ob die Klebefläche der Hautschutzplatte mit Urin verschmutzt oder stark aufgeweicht ist. Dies beeinflusst das künftige Wechselintervall (siehe auch S. 12, 13).
- > Stoma und die umgebende Haut mit lauwarmem Wasser reinigen.
- > Die Haut gut trocknen. Um auch geringste Urinspuren auf der Haftfläche auszuschliessen, das Stoma mit einer Kompresse abdecken oder abtupfen bis zum Moment, wo Sie die neue Versorgung anbringen.

### Den neuen Stomabeutel anbringen:

- > Beim *einteiligen System* Hautschutzplatte mit Beutel am unteren Stomarand beginnend faltenfrei nach oben ankleben und die Haftfläche rund um das Stoma anreiben.
- > Beim *zweiteiligen System* die Hautschutzplatte platzieren und gut anreiben, dann den Beutel auf dem Rastring befestigen und kontrollieren, ob er korrekt eingerastet ist.
- > Bei *zweiteiligen Systemen mit aufklebbarem Beutel* die mitgelieferten Anwendungshinweise befolgen.
- > \_\_\_\_\_
- > \_\_\_\_\_
- > \_\_\_\_\_

Kontrollieren Sie zum Schluss, ob das Ablaufventil geschlossen ist, verknüpfen Sie den Entsorgungsbeutel und werfen Sie ihn in den Kehrriech.

Sollten Sie mit Ihrer Versorgung Probleme oder Fragen dazu haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Stomaberatungsstelle.

# Tipps für den Alltag

**Es ist gut zu wissen, dass moderne Stomabeutel in der Regel geruchsdicht sind. Grundsätzlich kann also niemand Ihr Urostoma riechen.**

Anfänglich werden Sie selbst möglicherweise den Eindruck haben, «etwas» zu riechen, weil Sie bewusst danach schnuppern. Doch Ihre Mitmenschen konzentrieren sich auf etwas anderes und werden entsprechend auch nichts riechen.

Natürlich kann mal eine Panne geschehen, doch wenn Sie sich deswegen nicht aus der Ruhe bringen lassen, wird auch Ihre Umgebung gelassen reagieren.

## Vorbeugende Massnahmen

### Im Alltag

- > Entleeren Sie Ihren Beutel mehrmals täglich, da das Gewicht des Urins ein vorzeitiges Ablösen der Hautschutzplatte begünstigen kann.
- > Bei einer Undichtigkeit die Versorgung möglichst sofort wechseln, um Hautschäden zu vermeiden.
- > Schützen Sie Ihr Bett vorsichtshalber mit einem Matratzenschoner.

- > Beim Duschen und Baden müssen Sie den Beutel immer tragen, da der Urin kontinuierlich läuft und Sie ohne Beutel einen Infekt riskieren.
- > Um allfällig starken Uringeruch zu dämpfen, geben Sie bei Bedarf einen Geruchshemmer in den Beutel. Achten Sie auch auf Ihre Ernährung (siehe S. 19 f.).

### Unterwegs

- > Kontrollieren und entleeren Sie die Versorgung, bevor Sie das Haus verlassen.
- > Führen Sie unterwegs immer eine komplette Stomaversorgung bei sich (siehe S. 28).

### Infektionsrisiko senken

- > Immer – auch wenn kein Infekt vorliegt – genügend trinken, denn mit grossen Urinmengen werden auch viele Keime ausgeschwemmt.
- > Wechseln Sie den Beutel häufig: beim einteiligen System jeden Tag, beim zweiteiligen System jeden zweiten Tag (siehe auch S. 12, 13). Das reduziert das

Risiko eines Harnwegsinfekts: Harnkeime können sich unter für sie günstigen Bedingungen alle 20 Minuten verdoppeln!

- > Zur Vorbeugung von Harnwegsinfekten kann auch Preiselbeersaft hilfreich sein.
- > Beachten Sie auch die Ernährungsempfehlungen.

## Vom Essen und Trinken

In der Regel ist es nicht nötig, nach einer Urostomie-Operation auf eine besondere Ernährungsweise zu achten, es sei denn, Sie müssten wegen anderer gesundheitlicher Gründe (z. B. Diabetes, Gicht etc.) Diät halten.

Nach der Operation braucht es jedoch eine gewisse Zeit, bis Sie wieder normal essen und verdauen können. Anfänglich ist leichte Vollkost, ohne blähende Speisen, ratsam. Mit der Zeit werden Sie aber selbst herausfinden, welche Ernährung für Sie optimal und bekömmlich ist.

Je nach Situation ist es empfehlenswert, eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen, vor allem auch dann, wenn Sie Probleme mit der Verdauung haben. Auch Ihre Stomatherapeutin oder die Mitglieder der ilco können Ihnen wertvolle Hinweise geben. Im Anhang finden Sie entsprechende Informationen und Adressen.

Auf ärztliche Verordnung hin übernimmt die Krankenkasse eine gewisse Anzahl Ernährungsberatungssitzungen.

## Empfehlungen für die Ernährung

Eine eigentliche «Urostomie-Diät» gibt es nicht. Hingegen sollten Sie die folgenden Punkte beachten.

### Ausreichend trinken

Trinken Sie 2 bis 3 Liter pro Tag: Wasser, kohlen säurearmes Mineralwasser, Kräutertee, Bouillon, Säfte.

Die Aufnahme von Flüssigkeit unterstützt die Durchspülung, reduziert Bakterien und Schleimbildung im Urin und beugt dadurch auch Harnwegsinfekten vor. Die Urinfarbe sollte hell sein.

### Preiselbeersaft

Viele Urostomieträgerinnen und -träger machen gute Erfahrungen mit der täglichen Einnahme von je einem Glas Preiselbeersaft morgens und abends (total 3 dl pro Tag). Preiselbeersaft säuert den Urin an, wodurch das Wachstum von Bakterien gebremst wird.

Laut Studien kann das Risiko für Harnwegsinfekte dadurch um bis zu 80 Prozent reduziert werden.

Bei bereits bestehendem Harnwegsinfekt sollten Sie jedoch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin aufsuchen.

### Uringeruch reduzieren

Gewisse Lebensmittel und Medikamente verändern den Uringeruch. Dazu gehören Spargeln, Knoblauch, Hafer, Weizen. Geruchsbindend hingegen wirken Preiselbeersaft und Petersilie.

### Verhalten beim Essen

- > Machen Sie es sich gemütlich und nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Mit einem abwechslungsreichen, vielseitigen, vitamin- und mineralstoffreichen, überwiegend pflanzlichen Speiseplan werden Sie sich wohl fühlen.
- > Fleisch und andere tierische Lebensmittel sollten eher Beilage als Hauptnahrung sein.
- > Lassen Sie sich die Freude am Essen nicht nehmen! Genießen Sie es, auch in Gesellschaft anderer, und probieren Sie immer wieder von neuem aus, was Ihnen guttun könnte.

### Bitte beachten

Kontrollieren Sie regelmässig Ihr Körpergewicht. Vermeiden Sie grosse Schwankungen in kurzer Zeit: Eine Gewichtszunahme kann das Stoma belasten; eine unerklärliche Gewichtsabnahme kann krankheitsbedingt sein und sollte deshalb unbedingt abgeklärt werden.

### Krebsbedingte Ernährungsprobleme

Krebs und Krebsbehandlungen können zu Appetitlosigkeit, Übelkeit und anderen Begleitscheinungen führen, die Sie schwächen und Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen. In der Krebsliga-Broschüre «Ernährungsprobleme bei Krebs» finden Sie Anregungen, wie Sie Beschwerden im Zusammenhang mit dem Essen und der Verdauung begegnen und sie lindern können (siehe S. 35).

## Wann sollten Sie die Stomatherapeutin beiziehen?

Setzen Sie sich unbedingt mit Ihrer Stomaberatungsstelle, allenfalls mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin in Verbindung, wenn im Umfeld des Stomas eine oder mehrere der folgenden Veränderungen oder Symptome auftreten.

### Bei Bauchschmerzen und/oder Harnverhalt

Suchen Sie unverzüglich Ihren Arzt, Ihre Ärztin auf, wenn sich die Urinmenge ohne Grund deutlich verringert oder der Urinfluss gar stoppt: Es handelt sich um einen Notfall.

### Bei Harnwegsinfekten

Harnwegsinfekte können sich durch starken Uringeruch, Fieber, Abgeschlagenheit und Seitenstechen äussern. Bei Stomaträgern sollten Urinproben direkt am Stoma abgenommen werden.

### Bei Hautproblemen

Rings um das Stoma kann die Haut manchmal aufgeweicht oder gar entzündet sein und jucken. Wird die Entzündung nicht rechtzeitig behandelt, kann es zu einer schmerzhaften Hautschädigung kommen.

### Mögliche Ursachen

- > Die Haut ist mit Urin in Berührung gekommen, z. B. bei einer zu grossen Beutelöffnung; das Entzündungsrisiko ist höher, wenn der Urin bakterienhaltig und alkalisch ist.
- > Harnkristallablagerungen um das Stoma.

### Bei Hautpilzkrankungen

Ein Hautpilz im Stomabereich macht sich durch Brennen, Jucken und eine diffuse Rötung bemerkbar.

### Bei Allergien

Sie erkennen eine Allergie in erster Linie an einer scharf begrenzten Rötung, die juckt und brennt. Eine Unverträglichkeit mit den Hautschutzmaterialien oder den Beutelfolien, aber auch Hautlotionen können die Ursache sein. Sollten Sie für Allergien anfällig sein, ist es ratsam, einen Allergietest durchführen zu lassen.

### Bei Hernien (Brüchen)

Nach einer Bauchoperation ist die Bauchdecke geschwächt: Durch das Heben von zu schweren Lasten kann daher eine Hernie entstehen. Hernien machen sich durch eine Vorwölbung der Bauchdecke im Stomabereich bemerkbar. Deshalb gilt: nicht mehr als zehn Kilo heben.



### **Bei einer Retraktion (Einziehung)**

Es kann zu einer trichterförmigen Einziehung (Retraktion) Ihres Stomas kommen; dadurch ist die Versorgung ständig undicht. Ursache könnte eine Gewichtszunahme sein.

### **Bei einer Stenose (Verengung)**

Die Stomaöffnung verkleinert sich mehr und mehr. Dadurch kann es zu Störungen bei der Harnausscheidung und auch zu Schmerzen kommen.

### **Bei einem Prolaps (Vorfall)**

Wenn das Darmstück rüsselartig hervortritt, spricht man von einem Prolaps. Dieser kann unterschiedlich gross sein und nach dem Heben von zu schweren Lasten auftreten.

### **Bei Blutungen**

Die Stomaschleimhaut ist sehr gut durchblutet und empfindlich, sodass es durch geringfügige mechanische Reize, z. B. beim Versorgungswechsel, zu leichten Blutungen kommen kann.

Falls Sie blutverdünnende Medikamente einnehmen oder unter einer Chemo- oder einer Radiotherapie stehen, kann die Stomaschleimhaut stärker bluten.

Grundsätzlich brauchen Sie solche sporadische, leichte Blutungen nicht zu beunruhigen. Wenn sie häufiger auftreten oder es stärker blutet, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

### **Bei Gewichtszunahme/ Gewichtsverlust**

Dadurch kann sich das Stoma verändern, sodass die Stomaver-sorgung neu angepasst werden muss.

### **Achten Sie auf Symptome**

Es ist wichtig, dass Sie auf die erwähnten Symptome und Veränderungen achten, um entsprechend reagieren zu können. Durch eine richtige Handhabung sind die meisten Probleme relativ schnell wieder behoben. Genieren Sie sich daher bitte nicht, sich bei solchen Veränderungen und bei generellen Fragen und Unsicherheiten unverzüglich an Ihre Stomaberatungsstelle zu wenden.

# Angehörige, Beruf, Gesellschaft

## Über das Stoma reden oder es verschweigen?

Vielen Missverständnissen kann vorgebeugt werden, wenn Sie die Menschen, mit denen Sie öfters in Kontakt kommen, über Ihre Situation informieren.

Sie selbst bestimmen, wem Sie was und wie viel erzählen wollen. Schweigen Sie jedoch nicht aus falscher Scham oder aus vermeintlicher Rücksicht auf andere. Das schadet nur Ihnen allein und hilft Ihnen nicht, sich in die neue Situation einzuleben. Denken Sie daran: Es geht jetzt in erster Linie um Sie.

Die allfällige Angst, dass andere den Beutel wahrnehmen oder etwas riechen könnten, verflüchtigt sich rasch, wenn Sie sich öfters in Gesellschaft begeben und feststellen, dass in der Regel niemand etwas merkt.

Ihre Angehörigen und der engste Freundeskreis sollten über Ihre Situation im Bilde sein. Ihren Partner, Ihre Partnerin sollten Sie von allem Anfang an einbeziehen.

## Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität

Stomaträgerinnen und Stomaträger müssen nicht auf ein erfülltes Liebesleben verzichten. Durch die Krankheit und die Anlage eines Stomas können die sexuellen Möglichkeiten allerdings etwas eingeschränkt werden.

Anfänglich können der Umgang mit dem Stoma und die Stomapflege, aber auch Schmerzen, Unwohlsein, Ängste, das Verlangen nach Sex jedoch reduzieren.

Es kann sein, dass Sie sich Ihres Stomas wegen im Moment für unattraktiv halten und diese Haltung unbewusst auf Ihren Partner oder Ihre Partnerin übertragen. Vielleicht fühlen Sie sich generell in Ihrem Selbstverständnis verunsichert und reagieren daher empfindlicher als bisher auf Äusserungen oder Neckereien.

Manche befürchten auch, dass körperliche Nähe und Sex nicht mehr möglich sind, oder dass der Partner, die Partnerin sie ihres Stomas wegen zurückweisen könnte. Das ist zwar möglich, in einer bislang guten Beziehung jedoch eher selten.



Manchmal blenden wir aus, dass es in jeder Partnerschaft ein Auf und Ab gibt, nicht nur bei körperlicher Versehrtheit. Lust und Unlust verlaufen bei einem Paar nicht immer synchron.

Die Erfahrung vieler Betroffener zeigt, dass früher oder später die Lust auf Sex wieder erwacht. Das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Anerkennung und Zärtlichkeit bleibt so oder so erhalten oder verstärkt sich gar. Erotik ist an kein Alter gebunden und nicht nur den perfekt Aussehenden und Gesunden vorbehalten.

### **Sich Zeit lassen**

Die ersten Wochen nach der Operation und bis die Operationsnarben vollständig ausgeheilt sind, sollten Sie auf Geschlechtsverkehr verzichten.

### **Mehr über ...**

... die Paarbeziehung in einer Krankheits-situation wie Krebs, über mögliche Einschränkungen und wie Sie damit umgehen können, erfahren Sie in den Krebsliga-Broschüren «Weibliche Sexualität bei Krebs» und «Männliche Sexualität bei Krebs» (siehe S. 35).

Nehmen Sie sich Zeit, um herauszufinden, was für Sie jetzt wünschbar, was machbar ist: Krankheit und Operation hinterlassen Spuren. Nicht selten bewirken sie auch eine andere Einstellung zum Leben.

### **Organisch bedingte Probleme bei der Frau**

Die Harnblase befindet sich in unmittelbarer Nähe zu den inneren Sexualorganen. Bei der Operation müssen daher nebst der Harnblase meistens auch die Gebärmutter und ein Teil der vorderen Scheidenwand entfernt werden. Dadurch wird die Scheide kürzer und enger, was zu Beschwerden führen und das Sexualleben beeinträchtigen kann.

Eine Chemo- oder Strahlentherapie oder die Folgen der Operation können auch hormonelle Veränderungen bewirken, die sich auf die Sexualität auswirken. Hinzu kommt die psychische Belastung durch die Verletzung des eigenen Körperbildes und Körpergefühls.

## **Organisch bedingte Probleme beim Mann**

Das für die Potenz entscheidende Gefäss- und Nervenbündel verläuft unmittelbar entlang der Blase. Während der Operation kann es verletzt werden. Dadurch kann es zu Störungen der Erektion (Versteifung des Gliedes) und der Ejakulation (Samenerguss) kommen.

Das Lustempfinden (Libido) muss dadurch nicht beeinträchtigt werden. Es besteht jedoch das Risiko, dass Geschlechtsverkehr auf die gewohnte Weise manchmal nicht mehr möglich ist oder nicht immer. Nicht selten ist es jedoch auch die Angst vor dem Versagen, die zu Erektionsschwierigkeiten führt.

Die Krebsliga-Broschüre «Männliche Sexualität bei Krebs» greift die verschiedenen Fragen auf und gibt auch Antworten (siehe S. 35).

## **Nach Lösungen suchen Professionelle Beratung**

> Sprechen Sie unbedingt mit einer Fachperson, z. B. mit der Hausärztin, dem Urologen, der Gynäkologin, einer Psychoonkologin, dem Stomatherapeuten, wenn sich Ihr Liebesleben nicht wieder so einspielt, wie Sie es gerne hätten. Dabei sollten Sie auch Ihren Partner, Ihre Partnerin einbeziehen.

- > Oft ist nicht das Stoma das alleinige Problem: Seelische Verletzungen, die veränderte Lebensperspektive, unausgesprochene Ängste und Sorgen wirken sich ebenfalls auf die Paarbeziehung aus. Scheuen Sie sich nicht, solche Schwierigkeiten in der Beratung anzusprechen.
- > Manchmal wird auch die Beutelversorgung als Hindernis empfunden. Sprechen Sie mit Ihrer Stomatherapeutin oder mit jemandem von der ilco (siehe Anhang) darüber: Es gibt Möglichkeiten, den Beutel abzudecken.

## **Miteinander reden**

- > Partnerschaftliche Probleme sind jetzt besonders schwer zu verkraften. Die Krankheit oder das Stoma sind jedoch eher selten die eigentliche Ursache solcher Konflikte, sondern lediglich der aktuelle Auslöser.
- > Es ist wichtig, dass Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin darüber sprechen und Ihre Wünsche, Bedürfnisse und Befürchtungen klären. In vielen Fällen sind das Schweigen und die Angst vor der Reaktion des Partners das grössere Problem.

## Zurück an die Arbeit?

Ein Stoma an sich macht nicht arbeitsunfähig. Hingegen können sich die ursächliche Krankheit sowie die Art der Tätigkeit auf die Arbeitsfähigkeit auswirken.

Bei Krebserkrankungen sind oft noch Nachbehandlungen (Radiotherapie, Chemotherapie) notwendig: Sie bringen Nebenwirkungen mit sich und können Sie zusätzlich schwächen. Die Wiederaufnahme der Arbeit kann dadurch verzögert werden.

Je nach Tätigkeit kann es sinnvoll sein, schrittweise wieder einzusteigen oder die Arbeitszeit zu reduzieren. Arbeiten in der Hitze, Hebearbeiten, häufiges Bücken oder Armehochstrecken beanspruchen die Bauchmuskulatur übermässig: Das Risiko für eine Hernie oder einen Prolaps (siehe S. 21 f.) wird dadurch erhöht.

## Anforderungen an den Arbeitsplatz

Am Arbeitsplatz sollten folgende Bedingungen erfüllt sein:

- > sanitäre Anlage in der Nähe,
- > die Möglichkeit für regelmässige Pausen (Trinken, Entleeren des Beutels)

## Wen informieren?

- > Ihre Vorgesetzten sollten Sie informieren, sowohl über den medizinischen Hintergrund, als auch über die Auswirkungen auf den Alltag. Die meisten Menschen können sich unter einem Stoma nichts Konkretes vorstellen.
- > Wie weit Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen über Ihre Situation ins Bild setzen wollen, bleibt Ihnen überlassen. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass plötzliche Abwesenheiten und lange Toilettengänge ohne weiteres von den anderen akzeptiert werden, wenn sie den Grund kennen. Die meisten werden Ihnen mit Rücksicht begeben.

## Rat und Unterstützung

Ihre Stomaberatungsstelle, die ilco, Ihre kantonale Krebsliga oder das Krebstelefon (siehe Anhang) stehen Ihnen bei Schwierigkeiten, Unsicherheiten, krankheitsbedingten finanziellen Engpässen, Versicherungsproblemen etc. gerne mit Rat und Hilfe zur Seite.

Die Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?» informiert Sie unter anderem auch über das Vorgehen bei Arbeitsunfähigkeit (siehe S. 35).

## Unterwegs und auf Reisen

### Eine gute Vorbereitung ist wichtig

- > Klären Sie mit Ihrer Krankenkasse die Versicherungsfrage im Ausland ab.
  - > Nehmen Sie ein ärztliches Zeugnis mit.
  - > Ihre Stomatherapeutin kann Ihnen auch die Adresse einer Beratungsstelle im Ferienland vermitteln sowie einen sogenannten Stomapass ausstellen. Dieser kann Ihnen unterwegs – zum Beispiel bei Kontrollen im Flughafen – peinliche Situationen ersparen.
  - > Packen Sie ausreichend Versorgungsmaterial und Pflegeutensilien in den Koffer und ins Handgepäck (siehe Kästchen).
- > Nehmen Sie bei Reisen in warme Länder eher zu viele als zu wenige Beutel und Hautschutzplatten mit, da Sie die Versorgung eventuell häufiger wechseln müssen.
  - > Wählen Sie einen Koffer mit Rollen; heben Sie ihn nicht selbst, denn Sie könnten dadurch eine Hernie oder einen Prolaps erleiden (siehe S. 21 f.).
  - > Fragen Sie bei der ilco nach Tipps und Tricks für unterwegs, vor allem auch dann, wenn Sie in ein tropisches Land reisen. Profitieren Sie unbedingt von den Erfahrungen, die andere schon gemacht haben.

### Pflegeset für unterwegs

Tragen Sie stets ein kleines Necessaire mit folgendem Inhalt mit sich:

- > 2 bis 3 Ersatzbeutel oder Hautschutzplatte und Beutel (zugeschnitten)
- > Kompressen, Feuchttüchlein
- > Entsorgungsbeutel
- > Hautschutzpaste

> \_\_\_\_\_

> \_\_\_\_\_

### Unterwegs

- > Tragen Sie immer Reserve-material mit sich, auch wenn Sie nur für ein paar Stunden unterwegs sind.
- > Trinken Sie im Ausland kein Leitungswasser.
- > Auf [www.ostomyinternational.org](http://www.ostomyinternational.org) → Discussion Forum können Sie sowohl Fragen stellen als auch Ihre eigenen Erfahrungen mit anderen teilen.

### Freizeit und sportliche Betätigung

Lassen Sie sich wegen Ihres Stomas so wenig wie möglich von Ihren Freizeitfreuden abhalten. Anfänglich braucht es vielleicht etwas Mut, um sich wegen möglicher Pannen nicht einschränken zu lassen.

Abgesehen davon werden Sie Hunderte von problemlosen Situationen erleben, wo nichts passiert und kein Mensch von Ihrem Stoma das Geringste ahnen wird.

#### Gut zu wissen

Für die sportliche Betätigung stehen kleinere Beutelgrößen zur Verfügung. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Stomaberatungsstelle.

Es wäre also schade, wenn Sie auf Theater, Konzert, Kino, auf Sportanlässe oder gemütliches Beisammensein mit anderen verzichten müssten.

Beim Sporttreiben werden Sie selbst herausfinden müssen, was für Sie gut ist. Ihre Grunderkrankung, die Art und Lage Ihres Stomas sowie ein allfälliges Verletzungsrisiko des Stomas setzen Grenzen, die Sie selbst wohl am besten spüren. Am sichersten fühlen Sie sich vermutlich mit einer Sportart, die Sie schon früher ausgeübt haben.

#### Empfehlenswert ...

- ... ist eine angepasste körperliche Betätigung zur Stärkung der Muskeln und zur Anregung des Kreislaufes.
- ... sind Wandern, Jogging, Velofahren, Skifahren, Tennis, Schwimmen, Tanzen oder ein auf Sie abgestimmtes Programm in einem Fitnesscenter.
- ... sind sanfte Dehnungsübungen.

#### In der Regel problemlos ist ...

- ... Schwimmen: Testen Sie Ihr Versorgungsmaterial zuerst in der Badewanne, das gibt Ihnen die nötige Sicherheit. Im Fachhandel sind Spezialbadehosen und -anzüge erhältlich, die den Stomabeutel gut kaschieren.

Erkundigen Sie sich bei der Stomaberatungsstelle. Beachten Sie auch den Abschnitt «Vorbeugende Massnahmen» auf Seite 18.

... ein Saunabesuch: Vorher unbedingt die Versorgung wechseln.

### **Problematisch sind ...**

... Kampfsportarten wie Ringen und Boxen. Auch ruckartige Gymnastik- oder Tanzübungen sollten Sie vermeiden.

### **Fachpersonen beiziehen**

- > Lassen Sie sich durch eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten anleiten, falls Sie unsicher sind. Ärztlich verschriebene Physiotherapien werden von den Krankenkassen bezahlt, sofern der Therapeut oder die Therapeutin die entsprechende Zulassung erfüllt.
- > Mehr über Sinn und Zweck von sportlicher Betätigung erfahren Sie in der Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 35).

## **Blick in den Kleiderschrank**

Ihren Kleidungsstil müssen Sie wahrscheinlich kaum ändern. Heute ist alles oder nichts Mode, sodass Sie Ihren persönlichen Stil pflegen und gleichzeitig der neuen Situation gerecht werden können.

Bevor Sie sich zu viele Sorgen machen und neue Kleider kaufen, probieren Sie zuhause in aller Ruhe Ihre Garderobe aus:

- > Achten Sie auf bequeme, weite Schnitte, sodass auch ein gefüllter Stomabeutel sich nicht abzeichnet.
- > Vermeiden Sie zu enge Gummizüge und Gürtel; sie könnten den Urinabfluss behindern und aufs Stoma drücken.
- > Für Männer sind Hosenträger manchmal bequemer als ein Gürtel; wenn möglich sollte das Stoma jedoch so angelegt sein, dass es nicht in die Gürtellinie zu liegen kommt (siehe auch S. 9).
- > Frauen sollten keine Mieder mit unbiegsamen Stäbchen tragen. Wenn Sie auf das Korsett nicht verzichten möchten, können Sie an passender Stelle eine Öffnung einarbeiten lassen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Stomaberatungsstelle oder direkt im Fachgeschäft.

## ilco Schweiz ist die Vereinigung der regionalen Gruppen von Stomaträgerinnen und Stomaträgern.

Niemand weiss besser als die Betroffenen selbst, wie die alltäglichen Probleme im Zusammenhang mit einem Stoma am besten gelöst werden können: Sie haben am eigenen Körper erfahren, wie der anfänglich mühsame Umgang mit dem Stoma zu einer Selbstverständlichkeit wurde und zunehmend weniger Unbehagen bereitete.

Nach überstandener Krankheit und Operation sind es oft vermeintliche Kleinigkeiten, die das Leben wieder lebenswert machen und Betroffenen neue Perspektiven geben. Dazu gehören auch die hilfreichen Anregungen von Gleichbetroffenen.

Am besten lassen sich Wissen und Erfahrungen einzelner Menschen in einer Gruppe gegenseitig zugänglich machen. In der Schweiz haben sich 13 selbstständige regionale ilco-Gesprächsgruppen (siehe S. 37) formiert.

Die Bezeichnung «ilco» leitet sich ab von **I**leo- und **C**olostomie. Doch auch die Urostomaträgerinnen und -träger sind herzlich willkommen.

ilco Schweiz ist die zentrale Koordinationsstelle dieser regionalen Gruppen. Weltweit gibt es zahlreiche nationale und regionale Stoma-Organisationen. Ein Blick auf [www.ostomyinternational.org](http://www.ostomyinternational.org), die Webseite der International Ostomy Association IOA, wird Sie davon überzeugen. ilco Schweiz ist Mitglied.

Abhängig von der Situation und Ihren persönlichen Bedürfnissen können Sie von unterschiedlichen Dienstleistungen der ilco profitieren:

- > auf Wunsch persönliche Beratung (Besucherdienst) durch ein langjähriges ilco-Mitglied in Fragen rund um das Stoma
- > Teilnahme an Gesprächsgruppen
- > gemeinsame Ausflüge
- > Informationsveranstaltungen über neue Erkenntnisse in der Stomaversorgung
- > Fachtagungen
- > Erfahrungsaustausch
- > internationale Kontakte

Selbstverständlich können auch Sie sich entsprechend Ihren Möglichkeiten einbringen und/oder sich mit der Zeit zum Besucher, zur Besucherin ausbilden lassen. Beachten Sie auch die weiteren Hinweise im Anhang ab Seite 33.





## Lassen Sie sich beraten

### Ihr Behandlungsteam

Es wird Sie gerne beraten, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche zusätzlichen Massnahmen Sie stärken, zu Ihrer Rehabilitation beitragen und Sie bei der Krankheitsbewältigung unterstützen könnten.

Fragen Sie bei Bedarf auch nach einer Beratung durch eine Psychoonkologin, einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson für Fragen rund um seelische Probleme im Zusammenhang mit einer Krebskrankheit.

### Die Stomaberatungsstelle

In der Schweiz gibt es Dutzende von Stomaberatungsstellen. Sie werden, meistens innerhalb eines Spitals, von Stomatherapeutinnen und -therapeuten betreut, die Sie in allen Belangen der Stomapflege sowie der Harn- und Stuhlkontinenz anleiten und beraten.

Die Therapeutinnen und Therapeuten sind in der Schweizerischen Vereinigung der StomatherapeutInnen (svs) zusammengeschlossen.

Auf [www.svs-ass.ch](http://www.svs-ass.ch), der Webseite der Vereinigung, finden Sie unter «Beratungsstellen» sämtliche Adressen und weitere Hinweise.

Falls Sie keinen Internetzugang haben, können Sie sich bei den folgenden Stellen nach einer Stomaberatungsstelle in Ihrer Nähe erkundigen:

- > bei Ihrem Arzt
- > bei Ihrer kantonalen Krebsliga (siehe S. 38 f.)

- > bei der ilco Schweiz bzw. bei der Regionalgruppe in Ihrer Nähe (siehe S. 31 und S. 37)
- > beim Krebstelefon 0800 11 88 11

Die Stomatherapeutin oder der Stomatherapeut sollte möglichst schon vor der Operation beigezogen werden. Fragen Sie danach.

### Ihre kantonale Krebsliga

Sie berät, begleitet und unterstützt Sie auf vielfältige Weise. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kursangebote und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für die Stomatherapie, für komplementäre Therapien etc.

### Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie geht auf Ihre Fragen im Zusammenhang mit der Krebskrankheit und -therapie ein und informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Anruf und Auskunft sind kostenlos.

### Seminare

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Seminare und Wochenendkurse für krebsbetroffene Menschen: [www.krebsliga.ch/seminare](http://www.krebsliga.ch/seminare) und Seminarbroschüre (siehe S. 35).

### Andere Betroffene

#### Internetforen

Sie können Ihre Anliegen auch in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch) – einem Angebot der Krebsliga – oder unter [www.krebskompass.de](http://www.krebskompass.de)

Es kann Mut machen zu erfahren, wie andere als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgegangen

gen sind. Vieles, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, braucht jedoch auf Sie nicht zuzutreffen.

### Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches durchgemacht haben, fällt dies oft leichter.

Bei der ilco Schweiz bzw. in den ilco-Regionalgruppen (siehe S. 31 und 37) finden Sie entsprechende Gesprächspartnerinnen und -partner.

### Lieferanten von Stomaprodukten

Bei Ihrer Stomaberatungsstelle und bei ilco Schweiz bzw. bei Ihrer Regionalgruppe erfahren Sie, wo Sie die erforderlichen Produkte am besten einkaufen und sich auch beraten lassen können. Das kann in einem Sanitätsgeschäft sein oder auch in einer Apotheke. Sie können sich die Produkte auch zuschicken lassen.

### Lieferung ganze Schweiz

#### **Globomedica AG Stomacare**

Gewerbestrasse 12  
8132 Egg ZH  
Tel. 0800 810 808  
[www.globomedica.ch/stomacare](http://www.globomedica.ch/stomacare)

#### **Publicare AG**

Vorderi Böde 9  
5452 Oberrohrdorf  
Tel. 056 484 10 00  
[www.publicare.ch](http://www.publicare.ch)

#### **spiess + kühne ag**

Rorschacherstrasse 154  
9006 St. Gallen  
Tel. 071 243 60 60  
[www.spiess-kuehne.ch](http://www.spiess-kuehne.ch)

### Spitex-Dienste

In verschiedenen Kantonen können Sie einen auf die Begleitung und Behandlung von krebskranken Menschen spezialisierten Spitex-Dienst beziehen (ambulante Onkologiepflege, Onkospitex, spitalexterne Onkologiepflege).

Diese Organisationen sind während des gesamten Krankheitsverlaufs für Sie da. Sie beraten Sie bei Ihnen zu Hause zwischen und nach den Therapiezyklen, auch bezüglich der Nebenwirkungen. Fragen Sie Ihre kantonale oder regionale Krebsliga nach Adressen.

### Ernährungsberatung

In vielen Spitälern steht Ihnen eine Ernährungsberatung zur Verfügung. Ausserhalb von Spitälern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberaterinnen. Diese arbeiten meistens mit Ärzten zusammen und sind einem Verband angeschlossen: Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen SVDE  
Altenbergstrasse 29, Postfach 686  
3000 Bern 8  
Tel. 031 313 88 70  
[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

Auf der Webseite des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in» nach Adressen suchen.

## Broschüren der Krebsliga

- > **Die Colostomie**
- > **Die Ileostomie**
- > **Medikamentöse Tumortherapien**  
Chemotherapien und weitere Medikamente
- > **Die Strahlentherapie**  
Radiotherapie
- > **Das Lymphödem nach Krebs**
- > **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- > **Rundum müde**  
Fatigue bei Krebs
- > **Ernährungsprobleme bei Krebs**
- > **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**  
Tipps und Ideen für Haut und Haare
- > **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- > **Männliche Sexualität bei Krebs**
- > **Körperliche Aktivität bei Krebs**  
Dem Körper wieder vertrauen
- > **Alternativ? Komplementär?**  
Informationen über Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden bei Krebs
- > **Krebs trifft auch die Nächsten**  
Ratgeber für Angehörige und Freunde
- > **Mit Kindern über Krebs reden**  
Wenn Eltern krank werden
- > **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**
- > **Seminare**  
für krebsbetroffene Menschen
- > **Familiäre Krebsrisiken**  
Orientierungshilfe für Familien mit vielen Krebserkrankungen
- > **Patientenverfügung der Krebsliga**  
Fr. 15.– oder kostenloser Download auf [www.krebsliga.ch/patientenverfuegung](http://www.krebsliga.ch/patientenverfuegung)
- > **Selbstbestimmt bis zuletzt**  
Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung
- > **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**

### Bestellmöglichkeiten

- > Krebsliga Ihres Kantons
- > Telefon 0844 85 00 00
- > [shop@krebssliga.ch](mailto:shop@krebssliga.ch)
- > [www.krebssliga.ch/broschueren](http://www.krebssliga.ch/broschueren)

Auf [www.krebssliga.ch/broschueren](http://www.krebssliga.ch/broschueren) finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

## Broschüren anderer Anbieter

«**Aktiv im Leben mit dem Urinstoma**», 2010, und andere Broschüren zum Thema Stoma, interessengebunden, online verfügbar: [www.hollister.com/germany](http://www.hollister.com/germany) → Stomaversorgung → Betroffene & Angehörige → Download Center → Ratgeber.  
«**Ratgeber Urostomie**», 2008, interessengebunden, online verfügbar: [www.stomacare.bb.raun.de](http://www.stomacare.bb.raun.de) → Services → Downloads.  
«**Incontinent Urostomy**», a nursing guideline, edited by the European Association of Urology Nurses, 2009, download: <http://nurses.uroweb.org> → Guidelines

## Internet

(alphabetisch)

### Stoma

#### [www.ilco.ch](http://www.ilco.ch)

Webseite der Interessengemeinschaft der regionalen Gruppen von Stomaträgerinnen und Stomaträgern.

#### [www.ostomyinternational.org](http://www.ostomyinternational.org)

International Ostomy Association.

#### [www.svs-ass.ch](http://www.svs-ass.ch)

Webseite der Schweizerischen Vereinigung der Stomatherapeuten und Stomatherapeutinnen.

#### [www.stoma-welt.de](http://www.stoma-welt.de) und [www.stoma-forum.de](http://www.stoma-forum.de)

Ein Informationsportal im Sinne eines Selbsthilfe-Projekts von Stomaträgern für Stomaträger.

### Krebs allgemein

#### [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch)

Internetforum der Krebsliga.

#### [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

Informationen der Deutschen Krebshilfe.

#### [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

#### [www.krebs-kompass.de](http://www.krebs-kompass.de)

Ein Krebs-Forum mit breitem Themenangebot.

#### [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.

#### [www.krebsliga.ch/migranten](http://www.krebsliga.ch/migranten)

Kurzinformationen zu einigen häufigen Krebskrankheiten und zur Prävention in Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch und teils auch in Englisch. Das Angebot an Themen und Sprachen wird stetig erweitert.

#### [www.krebsliga.ch/seminare](http://www.krebsliga.ch/seminare)

Seminare der Krebsliga, die Ihnen helfen, krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

#### [www.krebs-webweiser.de](http://www.krebs-webweiser.de)

Eine Zusammenstellung des Universitätsklinikum Freiburg i.Br. von zahlreichen Internet-Adressen, basierend auf über 400 Stichworten zum Thema Krebs.

#### [www.patientenkompetenz.ch](http://www.patientenkompetenz.ch)

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

## Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Websites dienen der Krebsliga unter anderem auch als Quellen. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem sogenannten HonCode (siehe [www.hon.ch/HONcode/German](http://www.hon.ch/HONcode/German)).

## **ilco Regionalgruppen**

### **ilco Schweiz**

Sekretariat:  
Therese Schneeberger  
Buchenweg 35  
3054 Schüpfen  
Tel. 031 879 24 68  
sekretariat@ilco.ch

### **ilco Aargau**

Max Kapaurer  
Allmendweg 34  
5000 Aarau  
Tel. 062 824 78 05

### **ilco Basel (BS, BL)**

Elisabeth Grieder  
Bettenstrasse 88  
4123 Allschwil BL  
Tel. 061 301 14 53  
elisabethgrieder@bluewin.ch

### **ilco Bern**

Peter Schneeberger  
Buchenweg 35  
3054 Schüpfen  
Tel. 031 879 24 68  
p.schneeberger@ppsc.ch

### **ilco Fribourg**

André-Jacques Meyer  
route Alexandre Daguët 8  
1700 Fribourg  
tél. 026 466 36 50  
aaj.meyer@bluewin.ch

### **ilco Neuchâtel**

Hubert Chassot  
rue de la Plaenke 12  
2502 Bienne  
mobile 078 774 03 62  
hube\_chassot@hotmail.com

### **ilco St. Gallen/Appenzell**

Marjan Osterop  
Feldstrasse 4  
9621 Oberhelfenschwil  
Tel. 071 245 34 49

### **ilco Südostschweiz**

Erika Signer-Prader  
Campogna 51a  
7402 Bonaduz  
Tel. 081 641 12 80  
pirmin.signer@bluewin.ch

### **ilco Thurgau**

Fredy Krebs  
Steckbornstrasse 22  
8505 Pfylen  
Tel. 052 765 12 08

### **ilco Ticino**

Segreteria ilco-Ticino  
c/o Patrizia Belotti  
Via Cantonale 20  
6618 Arcegno  
Tel. 091 791 46 78  
ilcoticino@bluewin.ch

### **ilco Vaud**

Philip Surmont  
route de l'Isle 15  
1142 Pampigny  
tél. 021 800 44 56  
ilco.vd.ch@gmail.com

### **ilco Valais/Wallis**

Maria Calabro  
Landstrasse 51  
3904 Naters  
mobile 079 438 00 17  
ilco\_wallis@valaiscom.ch

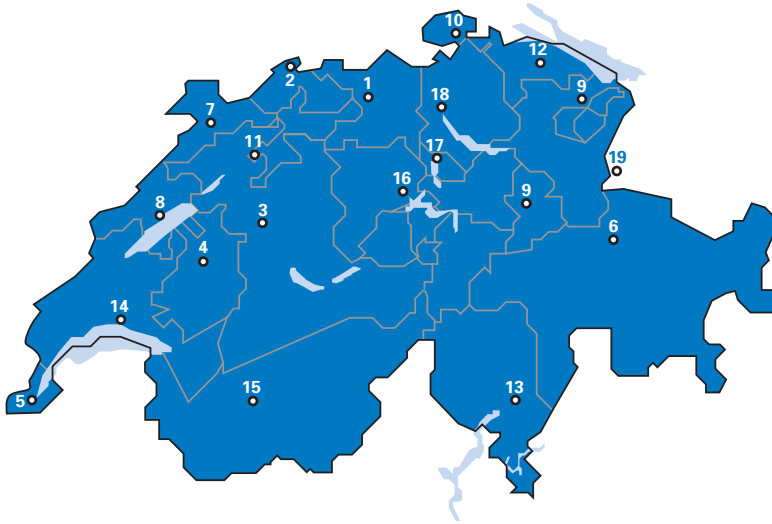
### **ilco Zentralschweiz**

Bruno Leiseder  
Rothenburgstrasse 10  
6274 Eschenbach  
Tel. 041 448 29 22  
Mobile 079 317 49 65

### **ilco Zürich**

Oscar Wiesendanger  
Wingertlistrasse 21  
8405 Winterthur  
Tel 052 232 12 64

# Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



## 1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41  
5000 Aarau  
Tel. 062 834 75 75  
Fax 062 834 75 76  
admin@krebssluga-aargau.ch  
www.krebssluga-aargau.ch  
PK 50-12121-7

## 2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35  
4056 Basel  
Tel. 061 319 99 88  
Fax 061 319 99 89  
info@klbb.ch  
www.klbb.ch  
PK 40-28150-6

## 3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55  
Postfach 184  
3000 Bern 7  
Tel. 031 313 24 24  
Fax 031 313 24 20  
info@bernischekrebssluga.ch  
www.bernischekrebssluga.ch  
PK 30-22695-4

## 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2  
case postale 96  
1705 Fribourg  
tél. 026 426 02 90  
fax 026 426 02 88  
info@liguecancer-fr.ch  
www.liguecancer-fr.ch  
CP 17-6131-3

## 5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot  
1205 Genève  
tél. 022 322 13 33  
fax 022 322 13 39  
ligue.cancer@mediane.ch  
www.lgc.ch  
CP 12-380-8

## 6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1  
Postfach 368  
7001 Chur  
Tel. 081 252 50 90  
Fax 081 253 76 08  
info@krebssluga-gr.ch  
www.krebssluga-gr.ch  
PK 70-1442-0

## 7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12  
2800 Delémont  
tél. 032 422 20 30  
fax 032 422 26 10  
ligue.ju.cancer@bluewin.ch  
www.liguecancer-ju.ch  
CP 25-7881-3

## 8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17  
case postale  
2001 Neuchâtel  
tél. 032 721 23 25  
LNCC@ne.ch  
www.liguecancer-ne.ch  
CP 20-6717-9

**9 Krebsliga Ostschweiz  
SG, AR, AI, GL**  
Flurhofstrasse 7  
9000 St. Gallen  
Tel. 071 242 70 00  
Fax 071 242 70 30  
info@krebssliga-ostschweiz.ch  
www.krebssliga-ostschweiz.ch  
PK 90-15390-1

**10 Krebsliga Schaffhausen**  
Rheinstrasse 17  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
Fax 052 741 45 57  
info@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch  
PK 82-3096-2

**11 Krebsliga Solothurn**  
Hauptbahnhofstrasse 12  
4500 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
Fax 032 628 68 11  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch  
PK 45-1044-7

**12 Thurgauische Krebsliga**  
Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
Fax 071 626 70 01  
info@tgkl.ch  
www.tgkl.ch  
PK 85-4796-4

**13 Lega ticinese  
contro il cancro**  
Piazza Nosetto 3  
6500 Bellinzona  
Tel. 091 820 64 20  
Fax 091 820 64 60  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch  
CP 65-126-6

**14 Ligue vaudoise  
contre le cancer**  
place Pépinet 1  
1003 Lausanne  
tél. 021 623 11 11  
fax 021 623 11 10  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
CP 10-22260-0

**15 Ligue valaisanne contre le cancer  
Krebsliga Wallis**  
Siège central:  
rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
fax 027 322 99 75  
info@lvcc.ch  
www.lvcc.ch  
Beratungsbüro:  
Spitalzentrum Oberwallis  
Überlandstrasse 14  
3900 Brig  
Tel. 027 604 35 41  
Mobile 079 644 80 18  
info@krebssliga-wallis.ch  
www.krebssliga-wallis.ch  
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz  
LU, OW, NW, SZ, UR**  
Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
Fax 041 210 26 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info  
PK 60-13232-5

**17 Krebsliga Zug**  
Alpenstrasse 14  
6300 Zug  
Tel. 041 720 20 45  
Fax 041 720 20 46  
info@krebssliga-zug.ch  
www.krebssliga-zug.ch  
PK 80-56342-6

**18 Krebsliga Zürich**  
Freiestrasse 71  
8032 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
Fax 044 388 55 11  
info@krebssligazuerich.ch  
www.krebssligazuerich.ch  
PK 80-868-5

**19 Krebshilfe Liechtenstein**  
Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
Fax 00423 233 18 55  
admin@krebsshilfe.li  
www.krebsshilfe.li  
PK 90-3253-1

## Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
info@krebssliga.ch  
www.krebssliga.ch  
PK 30-4843-9

## Broschüren

Tel. 0844 85 00 00  
shop@krebssliga.ch  
www.krebssliga.ch/  
broschueren

## Krebsforum

www.krebsforum.ch,  
das Internetforum  
der Krebsliga

## Cancerline

www.krebssliga.ch/  
cancerline,  
der Chat für Kinder,  
Jugendliche und  
Erwachsene zu Krebs  
Mo–Fr 11–16 Uhr

## Skype

krebstelefon.ch  
Mo–Fr 11–16 Uhr

## Rauchstopplinie

Tel. 0848 000 181  
max. 8 Rp./Min. (Festnetz)  
Mo–Fr 11–19 Uhr

## Ihre Spende freut uns.

## Krebstelefon 0800 11 88 11

Montag bis Freitag  
9–19 Uhr  
Anruf kostenlos  
helpline@krebssliga.ch

# Gemeinsam gegen Krebs

Überreicht durch Ihre Krebsliga: