



Die Ileostomie

**Ein Ratgeber der Krebsliga
für Betroffene und Angehörige**



Inhalt

Impressum

._Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Telefon 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@swisscancer.ch
www.swisscancer.ch

._Autorinnen

Käthi Chiara, Yvonne Fent,
Franziska Müller, Katja Röthlisberger,
Monica Stöckli (alle Schweizerische
Vereinigung der Stomatherapeutinnen
und Stomatherapeuten),
Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz,
Monica Rechsteiner, Ernährungsberaterin

._Redaktion

Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern

._Illustrationen

Willi R. Hess, Naturwissenschaftlicher
Zeichner, Bern

._Bilder

Titel: Elsi Wepf, Redaktion, Schweizer
Garten
S. 4, 28/29: Driss Manchoube, Fotoatelier,
Bern
S. 22, 40: Peter Schneider, Fotograf, Thun

._Design

Wassmer Graphic Design, Langnau i. E.

._Druck

Hautle Druck AG, St. Gallen

Diese Broschüre ist auch in französischer
und italienischer Sprache erhältlich.

© 2007, 2003
Krebsliga Schweiz, Bern

Vorwort	5	Wann sollten Sie die Stomaberatung beiziehen?	26
Das Stoma	6	Familie, Beruf, Gesellschaft	30
Was es ist, was es bedeutet	6	Darüber reden oder es verschweigen?	30
Verdauungsorgane und Stomaanlage	7	Zurück an die Arbeit?	30
Der Dünndarm	7	Unterwegs und auf Reisen	31
Das Ileostoma	8	Freizeit und sportliche Betätigung	33
Die dauerhafte, definitive Ileostomie	10	Blick in den Kleiderschrank	34
Die zeitlich begrenzte Ileostomie	10	Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität	35
Leben mit einem Stoma	12	Organisch bedingte Probleme bei der Frau	35
Vor der Operation	12	Organisch bedingte Probleme beim Mann	36
Aller Anfang ist schwer	12	Geduld bringt Rosen	36
Hoffnung auf Zukunft	14	Nach Lösungen suchen	37
Nach der Operation	14	ilco Schweiz	39
Die Pflege der Ileostomie	16	Anhang	41
Die Versorgungssysteme	16		
Versorgungswechsel	18		
Tipps für den Alltag	21		
Vorbeugende Massnahmen	21		
Vom Essen und Trinken	22		
Ernährungsempfehlungen	22		



Liebe Leserin, lieber Leser

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

Verschiedene Krankheiten können dazu führen, dass der Stuhlgang 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 einen kleinen Beitrag dazu leisten. 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 gut Sie lernen, selbstbewusst und sicher damit umzugehen.

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 soviel wie Mund oder Öffnung. Wir kennen im Volksmund das Stoma eher unter dem Sammelbegriff künstlicher Ausgang.

Je nach Lokalisation des Ausgangs sprechen wir von einem

Künstlichen Dünndarmanfang
> **Ileostoma**

Künstlichen Dickdarmanfang
> **Colostoma**

Künstlichen Blasenangang
> **Urostoma**

In der Sprache der Mediziner wird der künstliche Darmanfang auch «Anus praeter naturalis» genannt.

In dieser Broschüre befassen wir uns ausschliesslich mit dem Ileostoma. Die Krebsliga gibt auch Broschüren zum Colostoma und zum Urostoma heraus (siehe S. 41).

Das Stoma ist ein durch die Bauchdecke ausgeführtes Darmstück zur Ableitung der Ausscheidung. Der nach unterschiedlichen Techniken abgeleitete und eingenähte Darmteil ist auf der Bauchdecke als eine rote, schmerzempfindliche Schleimhautrosette (Stoma) zu erkennen.

Verdauungsorgane und Stomaanlage

Unsere Nahrung gelangt vom Mund durch die Speiseröhre in den Magen, von dort zuerst in den Dünndarm und dann in den Dickdarm, wo in seinem unteren Teil, dem Mastdarm, die mittlerweile eingedickten Nahrungsreste sich sammeln.

Wenn das Reservoir voll ist, löst dies das typische Druckgefühl aus. Die Ausscheidung erfolgt willentlich durch leichtes Drücken was zur reflektorischen Erschlaffung des Schliessmuskels führt.

Dünn- und Dickdarm liegen in der Bauchhöhle. Im Dünndarm sind die Nahrungsreste noch dünnflüssig, im Dickdarm wird ihnen Wasser entzogen, und sie werden allmählich zu festem Stuhl.

Der Dünndarm

(siehe Abbildung S. 9)

Den Dünndarm stellen Sie sich am besten wie einen stark gewundenen Schlauch vor. Mit seiner Länge von 3 bis 5 Metern ist er der längste und für die Verdauung wichtigste Teil des Darms.

Die Innenwand des Dünndarms – die Schleimhaut – ist mit vielen kleinen Zotten, Krypten und Falten ausgestattet. Durch diese werden Nährstoffe, Salze, Vitamine und Wasser aufgenommen.

Im Zwölffingerdarm, also im oberen Teil des Dünndarms, wird die Nahrung unter anderem mit Hilfe von Gallen- und Bauchspeicheldrüsensäften in ihre Grundbausteine (Eiweiss, Kohlenhydrate, Fett) weiter zerlegt.

Im eigentlichen Dünndarm werden die lebenswichtigen Nährstoffe aus dem Speisebrei herausgefiltert und von den Blut- und Lymphbahnen resorbiert (aufgenommen). Die unverdaulichen Nahrungsreste gelangen nun in den Dickdarm.

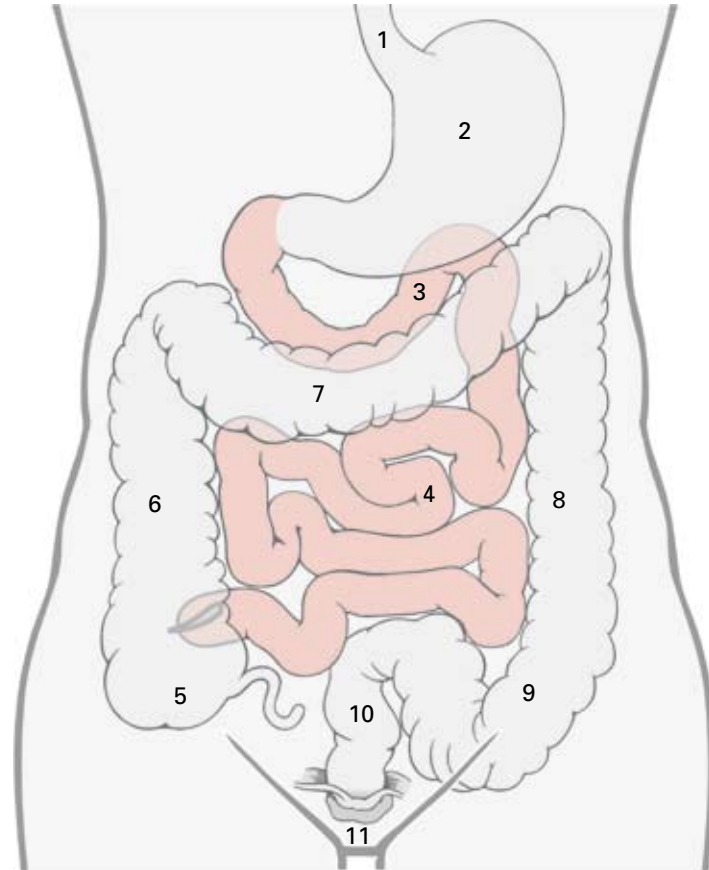
Das Ileostoma

Ein Ileostoma wird angelegt, wenn wegen einer Dickdarmerkrankung ein Dickdarmteil oder der ganze Dickdarm inklusive Schliessmuskel entfernt oder stillgelegt werden muss, und der Stuhl nicht mehr auf natürliche Weise ausgeschieden werden kann.

Folgende Gründe können zu einer Ileostomie führen:

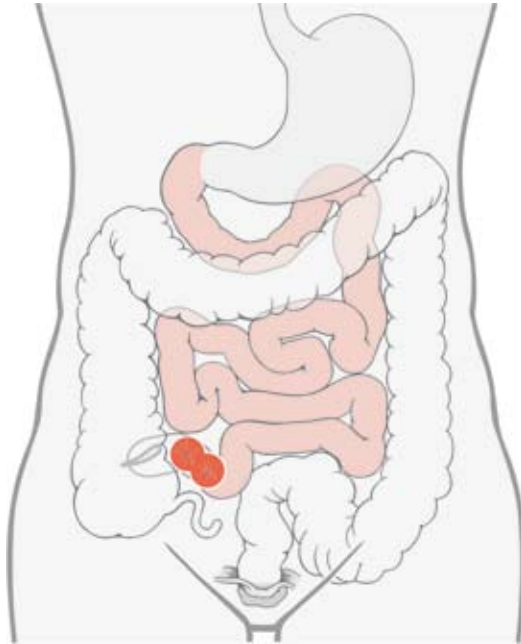
- > Morbus Crohn (chronisch entzündliche Erkrankung des ganzen Magen-Darm-Traktes)
- > Colitis ulcerosa (chronisch entzündliche Erkrankung der Dickdarmschleimhaut)
- > Divertikulitis Perforation (entzündete Ausstülpungen der Darmwand, die in den Bauchraum durchgebrochen sind)
- > Familiäre Polyposis (zahlreich auftretende, gutartige gestielte Geschwülste)
- > Pouchanlage (Bildung einer Tasche aus einem Stück Darm, das mit dem Schliessmuskel verbunden wird)
- > Krebs
- > Verletzungen
- > Missbildungen bei Säuglingen und Kindern

Die Ileostomie wird meistens im rechten Unterbauch angelegt. Grundsätzlich sind zwei Varianten möglich: die dauerhafte, definitive Ileostomie und die vorübergehende, zeitlich begrenzte, oder schützende Ileostomie.



Die Verdauungsorgane

- | | |
|-------------------|----------------------------------|
| 1 Speiseröhre | 6 aufsteigender Dickdarm |
| 2 Magen | 7 querliegender Dickdarm |
| 3 Zwölffingerdarm | 8 absteigender Dickdarm |
| 4 Dünndarm | 9 S-förmiger Teil des Dickdarmes |
| 5 Blinddarm | 10 Mastdarm |
| | 11 Schliessmuskel |



Die zeitlich begrenzte Ileostomie

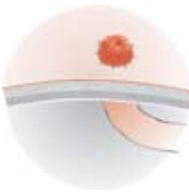
Die zeitlich begrenzte, oder schützende Ileostomie wird in der Regel für ungefähr 3 Monate angelegt, um bestimmte Abschnitte des Dickdarms zu entlasten und ruhig zu stellen. Verletzungen, Missbildungen, Divertikulitis Perforation und die Anlage eines Pouches können zu einer zeitlich begrenzten, temporären Ileostomie führen.

Die dauerhafte, definitive Ileostomie

Vor allem chronisch entzündliche Erkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa können unter Umständen die Anlage einer definitiven Ileostomie unumgänglich machen.

Eine weitere, seltene Ursache ist die familiäre Polyposis: Bei dieser Erbkrankheit treten im Dickdarm zahlreiche Polypen auf. Sie gehen häufig in Krebs über, daher muss der ganze Dickdarm entfernt werden.

Bei der dauerhaften, definitiven Ileostomie wird das Ende des Dünndarms durch die Bauchdecke nach aussen geführt und angenäht.



Bei dieser Stomaart wird eine Dünndarmschlinge durch die Bauchdecke nach aussen gezogen. Mit einem Stab wird das Zurückfallen des Darms verhindert.



Die Vorderwand des Darms wird durchtrennt, und so entstehen zwei Öffnungen: Durch die eine Öffnung wird der Stuhl ausgeschieden, die andere führt zum stillgelegten Darmabschnitt. Der stillgelegte Darmabschnitt produziert gelbweisslichen bis bräunlichen Schleim, der gelegentlich in kleinen Portionen durch den Af-

ter ausgeschieden wird. Wenn der Heilungsprozess im stillgelegten Darmabschnitt abgeschlossen ist, kann der Chirurg oder die Chirurgin die beiden Darmenden wieder aneinander fügen.

Der Stab wird etwa 8 bis 14 Tage nach der Operation wieder entfernt.

Die Ausscheidungen beim Ileostoma sind dünnflüssig und enthalten aggressive Verdauungsenzyme. Deshalb ist es wichtig, dass der Ausgang 2 bis 3 Zentimeter über dem Hautniveau ange-

legt wird. So kann der Stuhl problemlos in den Beutel fließen und kommt gar nicht erst mit der Haut in Berührung; denn dies würde schon bald zu Hautreizungen und Entzündungen führen.

Leben mit einem Stoma

Vor der Operation

Für die meisten Menschen ist es hilfreich, wenn sie vor der Operation möglichst viele Informationen erhalten. Sie können sich dann besser vorstellen, was auf sie zukommt, und sich darauf einstellen.

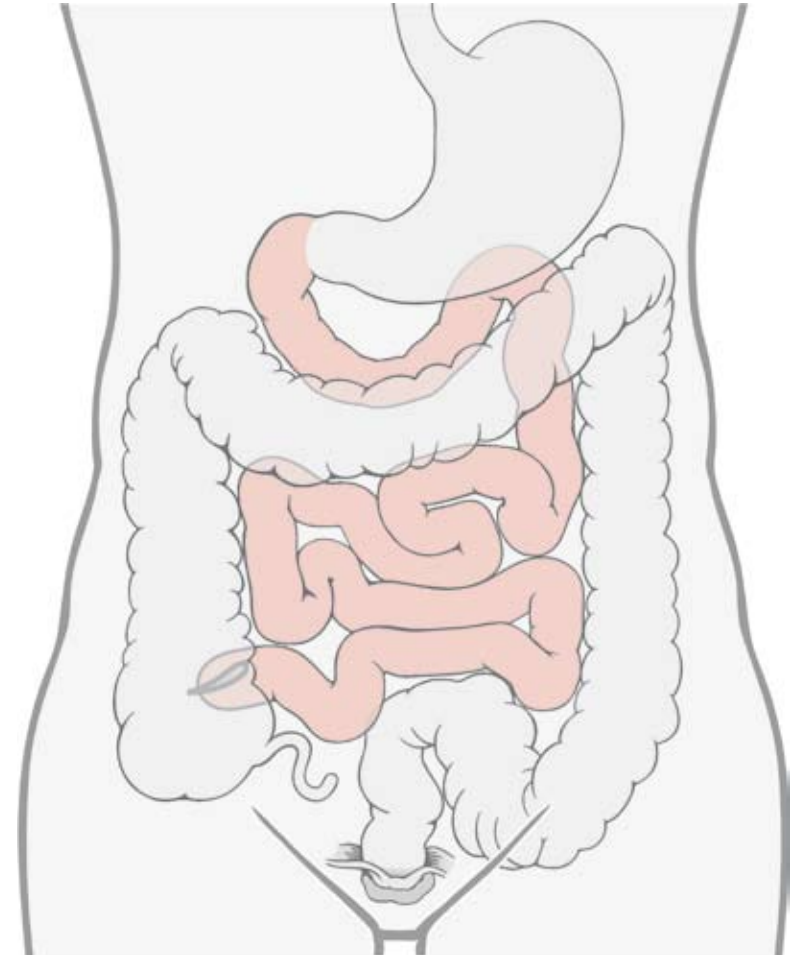
Lassen Sie sich von Ihrem Chirurgen oder Ihrer Chirurgin aufklären über die Operation und ihre Folgen. Der Stomatherapeut oder die -therapeutin steht Ihnen für Informationen über die Pflege Ihres zukünftigen Stomas gerne zur Verfügung. Sie kann Ihnen auch ein Gespräch mit einer betroffenen Person vermitteln.

Wichtig ist auch, dass die Lage des Stomas vor der Operation eingezeichnet wird. Ist das Stoma gut sichtbar für Sie und kommt es nicht in eine Hautfalte zu liegen, wird Ihnen später die Pflege wesentlich leichter fallen. Ihr Chirurg oder die Stomatherapeutin werden beim Anzeichnen die zukünftige Stomalage im Liegen, Stehen und Sitzen überprüfen.

Aller Anfang ist schwer

Die Anlage eines Stomas ist ein grosser Einschnitt ins Leben. Die ersten Tage und Wochen nach der Operation sind schwierig, und es ist verständlich, wenn Sie sie als körperliche und seelische Belastung empfinden. Neben Schmerzen, Müdigkeit und Niedergeschlagenheit kreisen die Gedanken immer wieder um dieselben Fragen: Kann ich mich mit meinem veränderten Körperaussehen je abfinden? Wie reagieren meine Familie, mein Partner, meine Partnerin darauf? Wem soll ich es erzählen? Kann ich mich noch auf neue Bekanntschaften einlassen? Kann ich mich in Gesellschaft frei bewegen? Wird man am Arbeitsplatz meine Situation verstehen?

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.



Hier kann – individuell auf Sie abgestimmt – eingezeichnet werden, wo Ihr Stoma zu liegen kommt.

Hoffnung auf Zukunft

Oft hilft der Gedanke, dass die Stomaoperation eine lebensrettende Massnahme ist, über den seelischen Schmerz hinweg: Zwar ist nicht mehr ganz alles, aber doch noch vieles möglich.

Dennoch: Es erfordert von Ihnen viel Kraft, Zeit und Mut, sich all diesen Fragen zu stellen und daraus neue Lebensfreude zu schöpfen: Geben Sie nicht auf! Sie sind mit Ihren Ängsten und Sorgen, mit Ihren Fragen und Unsicherheiten nicht allein. Die Stomaberatungsstelle setzt alles daran, um nach der Operation gemeinsam mit Ihnen die für Sie bestmögliche Lösung zu finden.

Mit zunehmender Sicherheit im Umgang mit dem Stoma wächst auch das Selbstvertrauen. Nach einer gewissen Erholungs- und Anpassungszeit werden Sie wieder zu einem Tagesablauf finden, der Ihren Bedürfnissen entspricht. Der Mehraufwand für die Körperpflege reduziert sich mit der zunehmenden Routine und schlägt sich in einem guten Körpergefühl nieder. Nicht selten wird die überwundene Krankheit zum Anlass, das Leben bewusster zu gestalten und andere Akzente zu setzen.

Nach der Operation

In den ersten Tagen nach der Operation empfinden Sie Ihr Stoma vielleicht als Fremdkörper und mögen es kaum ansehen, geschweige denn berühren. Bald werden Sie jedoch feststellen können, dass Ihr Stoma berührungsunempfindlich ist und dass es sich bei dessen Pflege nicht um eine Wundversorgung, sondern um Körperpflege handelt. Mit der schwindenden Angst davor, etwas falsch zu machen, legt sich auch häufig der innere Widerstand dem Stoma gegenüber.

Ihre eigene Erfahrung und Gespräche mit Gleichbetroffenen werden Ihnen den Umgang mit dem Stoma weiter erleichtern. Sie werden vertrauter damit und empfinden es nicht mehr derart störend wie zu Beginn, mit einem veränderten Körper zu leben. Die meisten Stomaträgerinnen und -träger werden Ihnen bestätigen, dass das Leben dennoch lebenswert ist und Sie ohne wesentliche Einschränkungen daran teilhaben können.

In den ersten Tagen nach der Operation entleert sich viel flüssiger Stuhl. Es werden transparente Ausstreifbeutel mit grossem Fassungsvermögen verwendet. Diese Beutel haben eine grosse Hautschutzplatte, um die Haut zu schonen.

Die Wahl des anschliessend für Sie geeigneten Systems richtet sich zum einen nach der Art und Lage Ihres Stomas, zum andern nach Ihren persönlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten, nach Ihrer Lebenssituation und Ihrem Tagesablauf.

Am besten ist es, wenn Sie sich schon vor der Operation damit vertraut machen können. Während Ihres Spitalaufenthaltes werden Sie in die Pflege und Versorgung Ihres Stomas schrittweise eingeführt, so dass Sie nach der Entlassung möglichst selbständig – anfänglich vielleicht noch mit der Hilfe von Angehörigen oder der Spitex – damit umgehen können. Sollte Ihnen eine solche Beratung nicht automatisch angeboten werden, fragen Sie danach und bestehen Sie darauf.

Gemäss der Charta «Rechte der Stomaträger» 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».

(Internationale Stomavereinigung, IOA, 1997)

Die Pflege der Ileostomie

Die Ileostomie fördert sehr häufig und unberechenbar flüssigen bis dünnbreiigen Stuhl. Ein optimaler Hautschutz ist ein Muss, da der Dünndarmstuhl in seiner Zusammensetzung für die Haut (zu aggressiv) ist. Der Hautschutz verhindert, dass die Haut mit den Ausscheidungen in Berührung kommt.

Breiiger, flüssiger bis wässriger Stuhl erfordert normalerweise den Einsatz von Ausstreifbeuteln.

Diese Beutel lassen sich überall entleeren. Versuchen Sie jedoch, Ihre Versorgung grundsätzlich vor dem Essen – wenn möglich morgens vor dem Frühstück – zu wechseln. Zu diesem Zeitpunkt ist

der Stuhlfluss in der Regel geringer und die Stomapflege leichter durchzuführen.

Die meisten Stomaträgerinnen und -träger wechseln ihre Versorgung vor dem Lavabo.

Die Versorgungssysteme

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen einteiligen und zweiteiligen Systemen.

Das Angebot an Systemen und Beuteln wird laufend erweitert und verbessert. Nicht alles, was erhältlich ist, kann hier abgebildet werden.

Besondere Merkmale der Beutel

- > Die Beutel verfügen über einen integrierten Aktiv-Kohlefilter, durch den die Darmgase geruchsneutral nach aussen entweichen können.
- > Ausstreifbeutel (auch Ileostomiebeutel genannt) können mehrmals entleert und wieder verschlossen werden. Reinigen Sie das Beutelende danach sorgfältig mit Wasser, um Geruchsbildung zu vermeiden. Um die Filterfunktion zu gewährleisten, wird empfohlen, den Beutel täglich einmal zu wechseln.
- > Für spezielle Gelegenheiten gibt es sehr flache Systeme, die auch bei Körperkontakt (z. B. Tanzen) kaum spürbar sind. Da die Beutel kleiner sind, müssen sie häufiger entleert werden.



Einteilige Systeme

Beutel und Haftfläche (gerade oder gewölbt) bilden eine Einheit, das heisst, sie sind fest miteinander verschweisst.



Zweiteilige Systeme

Sie bestehen aus einer geraden oder gewölbten Hautschutzplatte mit Rastring und einem abnehmbaren Beutel. So lange die Hautschutzplatte nicht mit Stuhl «unterwandert» ist, muss sie nicht vor 2–4 Tagen gewechselt werden. Es gibt auch Systeme mit aufklebbarem Beutel (nicht abgebildet).

Ihre Stomaberatung informiert Sie gerne über das grosse Versorgungsangebot der verschiedenen Firmen und wie und wo Sie das Material beziehen können (siehe auch im Anhang).

Wägen Sie zusammen mit ihr die Vor- und Nachteile ab. Es kommen immer wieder Neuheiten und Verbesserungen auf den Markt.

Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für Versorgungs- und Pflegematerial (Selbstbehalt: 10 Prozent) bis max. CHF 5400.– jährlich.

Versorgungswechsel

Vorbereitung

Grundsätzlich lässt sich die Stomaversorgung überall durchführen.

Legen Sie beim Wechsel der Stomaversorgung alle notwendigen Utensilien bereit, damit Sie möglichst rasch arbeiten können. Das ist notwendig, da eine Ileostomie stets – also auch während der Versorgung – dünnen Stuhl fördern kann, was den Wechsel erschwert. Die Haut muss immer sauber und trocken sein, damit die Versorgung gut hält.

Wichtig

- > Benutzen Sie keine hautreizenden, alkoholhaltigen Reinigungsmittel. Sie trocknen die Haut unnötig aus und machen sie empfindlich.
- > Verzichten Sie auch auf Seifen und Bodylotions, oder verwenden Sie diese nur nach Rücksprache mit Ihrer Stomaberatung.
- > Vergessen sie nicht, in regelmässigen Abständen die Haare im Bereich des Stomas zu rasieren. Damit wird nicht nur der Beutelwechsel angenehmer und leichter, Sie beugen damit auch einer Entzündung der Haarwurzeln vor.
- > Kontrollieren Sie Ihr Stoma regelmässig. Mit der Zeit kann sich seine Grösse verändern; im ersten Halbjahr nach der Operation verkleinert es sich. Passen Sie die Beutelöffnung und den Ausschnitt in der Hautschutzplatte entsprechend an. Ihre Stomaberatung wird Ihnen beim Ausmessen des Stomas und Anpassen der Lochgrösse gerne behilflich sein.
- > Eine dichte Versorgung ist geruchssicher.

Die Beutelöffnung und der Plattenausschnitt müssen 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
- > weiche Papiertücher oder Kompressen, Wattestäbchen
- > geruchssicherer Entsorgungsbeutel
- > eventuell Hilfsmittel wie: Hautschutzpaste, Einmalrasierer
- > Schere, Schablone

Und so wirds gemacht

- > Zuerst 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 Gegendruck erzeugt.
- > Bevor das gebrauchte System in den Entsorgungsbeutel gegeben wird, überprüfen Sie, ob die Klebefläche des Beutels bzw. der Hautschutzplatte mit Stuhl verschmutzt ist. Dies gibt einen wichtigen Hinweis bezüglich des Wechselintervalls.

- > Stoma und die umgebende Haut mit lauwarmem Wasser von aussen nach innen reinigen.
- > Die Haut gut trocknen.
- > Den neuen Stomabeutel anbringen: Beim einteiligen System Hautschutzplatte mit Beutel am unteren Stomaland beginnend faltenfrei nach oben ankleben und die Haftfläche rund ums 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 den Anwendungshinweis auf der Packung befolgen.
- > Entsorgungsbeutel verknüpfen und in den Kehrriech werfen.

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



Tipps für den Alltag

Grundsätzlich riecht kein Mensch Ihr Darmstoma: Moderne Stomabeutel sind geruchsdicht.

(Entleerungs-) Geräusche sind nicht immer vermeidbar, können aber mit den heutigen modernen Versorgungsmöglichkeiten auf ein Minimum beschränkt werden. Wenn Sie selbst sich deswegen nicht aus der Ruhe bringen lassen, wird auch Ihre Umgebung gelassen reagieren. Auf alle Fälle sollten Sie deswegen nicht auf Gesellschaft verzichten. Eine Portion Humor hilft fast immer.

Vorbeugende Massnahmen

- > Kontrollieren Sie die Versorgung, bevor Sie ausgehen.
- > Führen Sie immer eine komplette Stomaversorgung mit sich, wenn Sie das Haus verlassen (siehe S. 32).
- > Mit entsprechender Ernährung (siehe S. 22) kann die Neigung zu Blähungen und Darmgasen reduziert werden.
- > Geben Sie bei Bedarf einen Geruchshemmer (spezielle Tropfen, Kapseln, Tabletten, geruchsneutralisierendes Gleitmittel) in den Beutel.

- > Entleeren Sie Ihren Beutel mehrmals täglich, da das Gewicht des Stuhls ein vorzeitiges Ablösen der Hautschutzplatte begünstigen kann (Undichtigkeit).
- > Duschen können Sie sowohl mit als auch ohne Ihre Stomaversorgung. Baden sollten Sie jedoch immer mit Beutel, da der Stuhl kontinuierlich läuft. Zum Duschen oder Baden decken Sie den Filter ab, oder Sie wechseln unmittelbar danach den Beutel (ein feuchter Filter ist nicht mehr funktionstüchtig).
- > Wenn sich der Beutel bläht und/oder wenn es riecht, ist es empfehlenswert, einen neuen Beutel aufzusetzen, da die Leistungskapazität des Filters vermutlich erschöpft ist.
- > Bei Undichtigkeiten wechseln Sie Ihre Versorgung bitte möglichst sofort, um Hautschäden zu vermeiden.

Für Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Gesundheit ist eine vielseitige und möglichst vollwertige Ernährung wichtig.

Nach operativen Eingriffen ins Verdauungssystem braucht es jedoch eine gewisse Zeit, bis sich Nahrungsaufnahme und Verdauung wieder normalisiert haben.

Nach einer Ileostomie-Operation ist der Stuhl eher dünnflüssig. Innerhalb einiger Monate wird er meistens fester. Es ist möglich, dass Sie Veränderungen bei der Verdauung (Durchfall, Verstopfung, Blähungen) jetzt deutlicher und bewusster spüren und wahrnehmen als vor der Operation.

Bei Problemen mit der Verdauung oder der Stuhlbeschaffenheit wenden Sie sich am besten an Ihre Stoma- und/oder Ernährungsberatung. Die Krankenkasse übernimmt auf ärztliche Verordnung hin eine gewisse Anzahl Ernährungsberatungen.

Mit der Zeit werden Sie selbst am besten spüren, welche Ernährungsweise für Sie optimal ist und was mehr oder weniger bekömmlich ist. 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 gut tut.

Ernährungsempfehlungen

In den ersten Wochen nach der Operation spielt die Ernährungsweise eine grosse Rolle. Eine eigentliche «Ileostomie-Diät» gibt es jedoch nicht. Hingegen sollten Sie am Anfang die folgenden Punkte beachten:

- > Häufigere Mahlzeiten – fünf- bis sechsmal täglich – jedoch jeweils kleinere Portionen zu sich nehmen.
- > Anfänglich eher stärkehaltige Nahrungsmittel wie Reis, Brot, Zwieback, Teigwaren, Kartoffeln usw. wählen.
- > Nach individueller Verträglichkeit und Vorliebe schrittweise Fleisch, Fisch, Eier, Käse usw. in den Menüplan aufnehmen.

- > Die Fasermenge durch den Konsum von Früchten, Gemüse und Vollkornprodukten allmählich erhöhen.
- > Ausreichend trinken (2–3 Liter pro Tag): Die Farbe des Urins sollte hell sein.
- > Den Konsum von Kaffee, Fruchtsaft, hochprozentigen alkoholischen und kohlen-säurehaltigen Getränken einschränken.

Bitte beachten

Später, wenn sich Verdauung, Stuhl und Stuhlgang wieder normalisiert haben, können Ihnen folgende Empfehlungen den Alltag erleichtern:

- > Mit einem abwechslungsreichen, vielseitigen, vitamin- und mineralstoffreichen Speiseplan beugen Sie am ehesten einer Fehl- oder Mangelernährung vor.
- > Da bei einer Ileostomie der Dickdarm ausgeschaltet ist oder ganz fehlt, verlieren die Nahrungsfasern (früher auch Ballaststoffe genannt) an Bedeutung. Sie sind für die Tätigkeit des Dickdarms wichtig, weil sie unter anderem die Stuhlpassage erleichtern und beschleunigen.

> Der fehlende Dickdarm und die damit verbundene vorzeitige Unterbrechung des Verdauungsprozesses können zu einer reduzierten Nährstoffaufnahme (Vitamine, Mineralstoffe) führen. Der Bedarf wird möglicherweise nicht mehr gedeckt. Lassen Sie sich von der Hausärztin allenfalls zusätzliche Multivitamin-Mineralstoffpräparate und speziell ein Vitamin-B12-Präparat verschreiben.

> Führen Sie, falls Sie Beschwerden haben, ein Ernährungs- und Stuhlprotokoll. Dadurch lassen sich Zusammenhänge aufdecken. Ihre Stoma- oder Ernährungsberatung geben Ihnen gerne Auskunft.

Kontrollieren Sie regelmässig Ihr Körpergewicht. Vermeiden Sie grosse Schwankungen in kurzer Zeit: Gewichts*zunahme* kann das Stoma belasten; unerklärliche Gewichts*abnahme* kann krankheitsbedingt sein und sollte deshalb unbedingt abgeklärt werden.

So vermeiden Sie Stomablockaden

Grobe Fasern gewisser Nahrungsmittel können sich verwickeln und zu einer Stomablockade führen. Das Risiko lässt sich auf ein Minimum beschränken, wenn Sie

- > Ihr Essen gut und ausgiebig kauen.
- > stark faserhaltige Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Spargeln, Ananas, zähe Fruchtschalen und Zwischenhäute von Zitrusfrüchten, Maiskörnern, Popcorn, Tomaten usw. bewusst vorsichtig geniessen.

Das können Sie tun ...

... bei sehr dünnem Stuhl

- > Klären Sie ab, ob eine allfällige Milchzuckerunverträglichkeit (Lactoseintoleranz) die Ursache des dünnen Stuhls sein könnte.
- > Flüssigkeits- und Mineralstoff-Verlust ausgleichen, wenn nötig auch mit isotonischen Getränken oder Elektrolytmischungen. Bei lang andauerndem und grossem Flüssigkeitsverlust durch wässrigen Stuhl den Arzt oder die Ernährungs-/Stomaberatung zur Abklärung der Ursachen aufsuchen.
- > Wasserbindende Nahrungsmittel wie Reis, Reiswaffeln, Weissbrot, Zwieback und Salzstängelchen zu sich nehmen.
- > Rohe Salate, Gemüse und Früchte kurzfristig einschränken.
- > Karottensuppe, fein geriebene Äpfel, Schwarztee, Wasser, Kakao, schwarze Schokolade usw. können helfen, den Stuhl einzudicken.

... bei Blähungen

Während der Verdauung bilden sich Gase, das ist völlig normal. Wenn die Gase sich ansammeln, statt fortlaufend in kleinen Mengen zu entweichen, oder wenn sie übel riechen, werden sie als störend empfunden. Blähungen treten individuell unterschiedlich und aus verschiedenen Gründen auf. Falls Sie darunter leiden, versuchen Sie, die Ursache herauszufinden:

- > Grössere Mengen von Milch und Milchprodukten können bei Milchzuckerunverträglichkeit zu vermehrter Luftbildung oder Durchfall führen.

- > Mangelnde Bewegung reduziert die (notwendige) kontinuierliche Gasausscheidung.
- > Kohlensäurehaltige Getränke können Blähungen begünstigen.
- > Rauchen, Kaugummikauen, schnelles Essen und Sprechen beim Essen führen zu Luftschlucken, was Blähungen begünstigt.

Lindernde Wirkung haben ...

- > Warme Wickel
- > Bauchmassage
- > Fencheltee
- > Kümmel

Fasten entlastet den Darm nicht! Es kann weiterhin durch die Darmbakterien zu Blähungen kommen.

Krebsbedingte Ernährungsprobleme

Krebs und Krebsbehandlungen können zu Appetitlosigkeit, Übelkeit und anderen Begleitscheinungen führen, die den Organismus schwächen und das allgemeine Wohlbefinden stark beeinträchtigen. In der Krebsliga-Broschüre «Ernährungsprobleme bei Krebs» finden Sie Anregungen, wie Sie Beschwerden im Zusammenhang mit Essen und Verdauung begegnen und lindern können (siehe S. 41).

Wann sollten Sie die Stomaberatung beiziehen?

Setzen Sie sich unbedingt mit Ihrer Stomaberatung in Verbindung, wenn im Stomabereich eine oder mehrere der folgenden Veränderungen oder Symptome auftreten:

Bei Bauschmerzen und/oder fehlender Ausscheidung

Falls Sie länger als einen Tag keine Ausscheidung haben und/oder zusätzliche Bauschmerzen verspüren, nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Stomaberatung auf.

Bei Entzündungen

Eines der häufigsten Probleme ist eine Entzündung der Haut um das Stoma herum. Sie entsteht oft durch einen unkorrekten, zu grossen Ausschnitt der Hautschutzplatte oder durch eine undichte Versorgung. Wird diese Entzündung nicht rechtzeitig behandelt, kann es zu einer massiven Hautschädigung kommen, die sehr schmerzhaft ist.

Bei Hautpilzkrankungen

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

Bei Allergien

Sie erkennen eine Allergie in erster Linie an der scharf begrenzten Rötung, die Jucken oder Brennen verursacht. Unverträglichkeit mit den Hautschutzmaterialien oder den Beutelfolien, aber auch Hautlotionen können mögliche Ursachen sein. Sollten Sie für Allergien anfällig sein, ist es ratsam, einen Allergietest durchzuführen.

Bei Hernien (Brüche)

Ihre Bauchdecke ist durch den Eingriff in ihrer Stabilität geschwächt. Deshalb kann es durch zu schweres Heben leicht zu einem Bruch (Hernie) kommen, der sich durch eine Vorwölbung der Bauchdecke im Stomabereich bemerkbar machen kann. Deshalb gilt: nicht über zehn Kilo schwer heben.

Bei einer Retraktion (Einziehung)

Es kann zu einer trichterförmigen Einziehung (Retraktion) Ihres Stomas kommen, die dazu führt, dass die Versorgung ständig undicht ist. Ursache könnte eine Gewichtszunahme sein.

Bei einer Stenose (Verengung)

Die Stomaöffnung verkleinert sich mehr und mehr. Dadurch kann es zu Störungen bei der Stuhlentleerung kommen, oder sie kann sogar schmerzhaft sein.

Bei einem Prolaps (Vorfall)

Wenn der Darm – z. B. während der Darmtätigkeit – rüsselartig hervortritt, spricht man von einem Prolaps. Er kann unterschiedlich gross sein und ist oft die Folge zu schweren Hebens.

Bei Blutungen

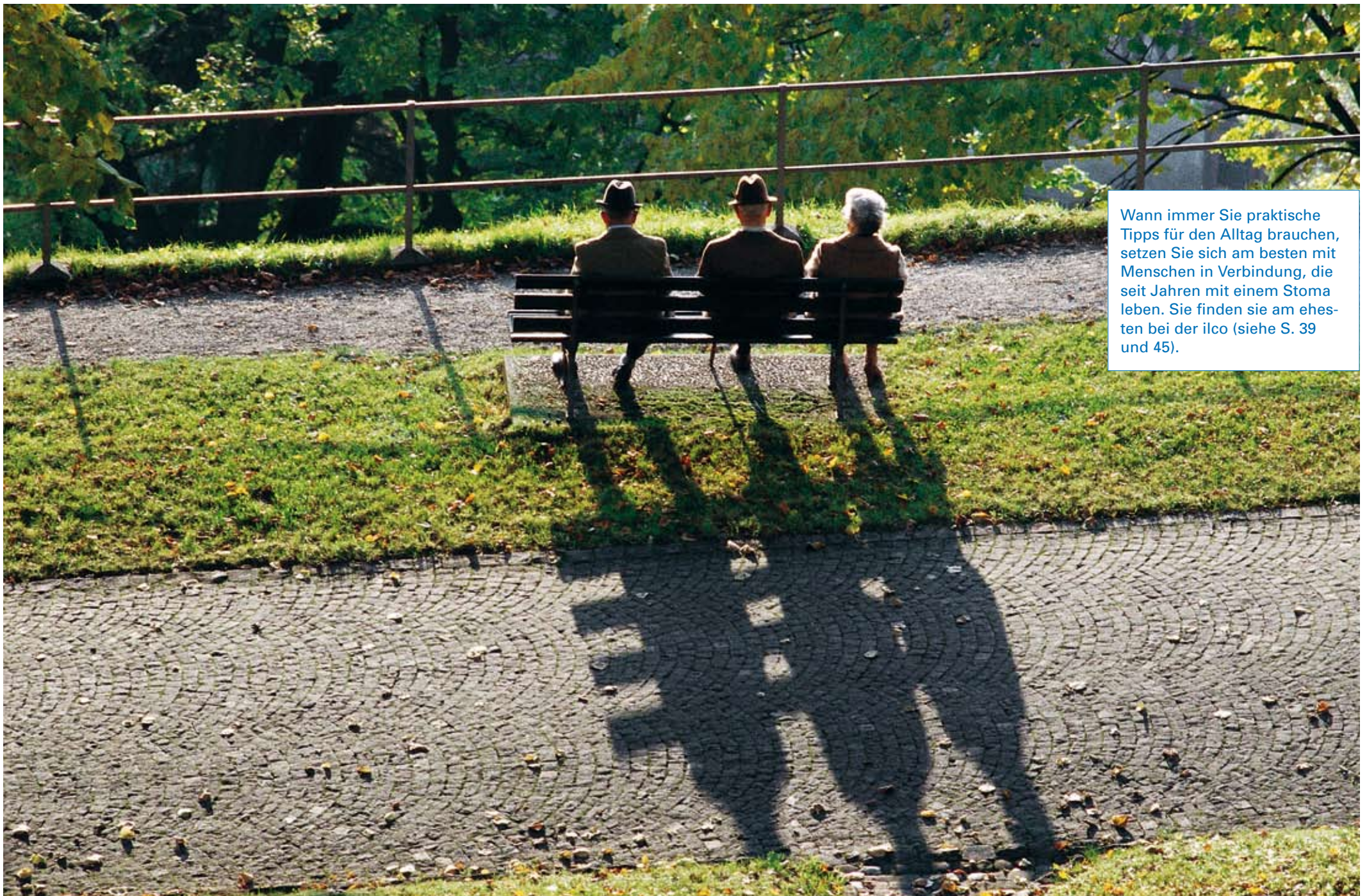
Die Stomaschleimhaut ist sehr gut durchblutet und empfindlich, so dass es durch geringfügige mechanische Reize zu leichten Blutungen kommen kann. Falls Sie blutverdünnende Medikamente einnehmen, oder während einer Chemo- und/oder Radiotherapie, kann die Stomaschleimhaut stärker bluten.

Bei Gewichtszunahme/ Gewichtsverlust

Unter Umständen muss die Stomaversorgung neu angepasst werden.

Auf Symptome achten

Es ist wichtig, dass Sie diese Symptome und Veränderungen kennen und wahrnehmen, 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, aber auch mit all Ihren Fragen oder Unsicherheiten unverzüglich an Ihre Stomaberatung zu wenden.



Wann immer Sie praktische Tipps für den Alltag brauchen, setzen Sie sich am besten mit Menschen in Verbindung, die seit Jahren mit einem Stoma leben. Sie finden sie am ehesten bei der ilco (siehe S. 39 und 45).

Darüber reden oder es verschweigen?

Vielen Missverständnissen kann vorgebeugt werden, wenn Sie die Menschen, mit denen Sie öfters in Kontakt kommen, über Ihre Situation informieren. Selbstverständlich bestimmen Sie, 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, etwas riechen oder Geräusche hören könnten, verflüchtigt sich rasch, wenn Sie sich öfters in Gesellschaft begeben und feststellen, dass in der Regel niemand etwas merkt.

Ihre Familie und der engste Freundeskreis soll über Ihre Situation mit dem Stoma wissen. Es ist empfehlenswert, Ihren Partner oder Ihre Partnerin so früh wie möglich einzubeziehen.

Zurück an die Arbeit?

Ein Stoma an sich ist keine Krankheit, die arbeitsunfähig macht. Es kommt vielmehr auf die Krankheit an, die bei Ihnen zur Stomaanlage geführt hat, sowie auf die Art Ihrer Tätigkeit. Je nach Krankheit können Sie jetzt möglicherweise problemlos als zuvor einer Tätigkeit nachgehen, weil gewisse gesundheitliche Störungen wegfallen. Die Voraussetzungen und die Auswirkungen sind aber von Mensch zu Mensch verschieden.

Bei Krebserkrankungen sind oft noch Nachbehandlungen (Radiotherapie, Chemotherapie) nötig, die Nebenwirkungen verursachen können. Die Wiederaufnahme der Arbeit kann dadurch verzögert werden.

- > Je nach Krankheit, Alter und bisher ausgeübter Tätigkeit könnte eine Arbeitszeitreduktion oder ein schrittweiser Wiedereinstieg sinnvoll sein.
- > Falls Sie einen körperlich anstrengenden Beruf ausüben, ist möglicherweise eine Umstellung erforderlich. Hebearbeiten, Arbeiten in der Hitze, ungünstige Arbeitshaltungen wie häufiges Bücken oder Arme über den Kopf strecken, beanspruchen die Bauchmuskulatur und erhöhen das Bruchrisiko.
- > Am Arbeitsplatz sollten folgende Bedingungen erfüllt sein:
 - Sanitäre Anlage in der Nähe,
 - Möglichkeit regelmässiger Pausen (Essen und Trinken),
 - Möglichkeit spontaner individueller Pausen (Entleeren und wechseln des Beutels).
- > Es bleibt Ihnen überlassen, wie weit Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen über Ihre Situation ins Bild setzen wollen.

Die Erfahrung zeigt jedoch, dass plötzliche Abwesenheiten und lange Toilettensitzungen ohne weiteres von den anderen akzeptiert werden, wenn sie den Grund kennen. Die meisten werden Ihnen mit Rücksicht begegnen.

- > Informieren Sie vor allem Ihre Vorgesetzten. Machen Sie ihnen sowohl den medizinischen Hintergrund als auch die Auswirkungen auf den Alltag klar. Die meisten Menschen haben keine Ahnung, was ein Stoma ist!

Unterwegs und auf Reisen

- > Tragen Sie immer Reserve-Material mit sich, auch wenn Sie nur für ein paar Stunden unterwegs sind.
- > Packen Sie Versorgungsmaterial und Pflegeutensilien in den Koffer und ins Handgepäck.
- > Tragen Sie die Koffer nicht selbst. Das Tragen von zu schweren Lasten fördert die Bruchgefahr (Hernie) und den Prolaps (Vorfall). Wählen Sie Koffer mit Rollen.
- > In warmen Ländern müssen Sie den Beutel oder die Hautschutzplatte eventuell häufiger

Rat und Hilfe

Bitten Sie bei Schwierigkeiten, Unsicherheiten, krankheitsbedingten finanziellen Engpässen, Versicherungsproblemen, die Sie selber nicht lösen können, die Stomaberatungsstelle, die ilco, ihre kantonale Krebsliga oder das Krebstelefon (Adressen im Anhang) um Rat und Hilfe.

- wechseln; nehmen Sie genügend Beutel und Platten mit. Lassen Sie sich vor Ihrer Ferienreise in tropische Länder beraten.
- > Ihre Stomaberatung kann Ihnen die Adresse einer Stomaberatungsstelle des Ferienlandes vermitteln.
 - > Klären Sie mit Ihrer Krankenkasse die Versicherungsfrage im Ausland ab.
 - > Nehmen Sie allenfalls ein ärztliches Zeugnis mit.
 - > Ernährungsumstellungen im Ausland könnten zu Durchfall führen.
 - Lassen Sie sich vorsichtshalber wirksame Medikamente verschreiben; sie gehören ins Handgepäck.
- Nehmen Sie lieber zu viel als zu wenig Versorgungsmaterial mit.
 - Trinken Sie kein Leitungswasser, und seien Sie mit dem Essen von rohen, nicht von Ihnen selbst geschälten Früchten und Gemüsen vorsichtig.
- > Bei den Selbsthilfegruppen gibt es wahre Meisterinnen und Meister im Erteilen von Tipps und Tricks für unterwegs. Profitieren Sie unbedingt von den Erfahrungen, die andere schon gemacht haben!
 - > www.ostomyinternational.org unterhält ein «Global Discussion Forum» (Post your questions and Response to others).

Pflegeset für die Handtasche

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

- > 2 bis 3 Ersatzbeutel oder Hautschutzplatte und Beutel (zuge schnitten)
- > Klammer, sofern Sie Ausstreifbeutel verwenden
- > Unsterile Kompressen, Reinigungstüchlein
- > Entsorgungsbeutel
- > 2 Wäscheklammern (zum Befestigen der Wäsche, damit sie nicht schmutzig wird)

Freizeit und sportliche Betätigung

Lassen Sie sich wegen Ihres Stomas so wenig wie möglich von Ihren Freizeitfreuden abhalten. Anfänglich braucht es manchmal etwas Narrenfreiheit, um sich nicht wegen möglicher Pannen und Darmgeräuschen einzuschränken. Es lohnt sich aber, und Sie haben das Recht dazu! «Nobody is perfect!» Auch Sie brauchen es nicht zu sein.

Abgesehen davon werden Sie Hunderte von problemlosen Situationen erleben, wo nichts passiert und kein Mensch von Ihrem Stoma das Geringste ahnen wird. Vorausgesetzt natürlich, dass Sie jeweils daran denken, den Beutel zu entleeren. Es wäre also schade, wenn Sie aufs Theater, Konzert, Kino, Sportanlässe oder gemütliches Beisammensein mit anderen verzichteten.

Punkto Sport werden Sie selber herausfinden müssen, was für Sie wohltuend ist. Am sichersten fühlen Sie sich vermutlich mit einer Sportart, die Sie schon früher ausübten. Die Art und Lage Ihres Stomas, Ihre Grunderkrankung so-

wie ein allfälliges Verletzungsrisiko des Stomas setzen Grenzen, die Sie selber wohl am besten spüren.

- > Eine angepasste körperliche Betätigung zur Stärkung der Muskeln und zur Anregung des Kreislaufes ist sehr empfehlenswert. Wandern, Jogging, Velo fahren, Skifahren, Tennis, Schwimmen, Tanzen oder ein auf Sie abgestimmtes Programm in einem Fitnesscenter sind sehr geeignet.
- > Schwimmen ist kein Problem. Testen Sie Ihr Versorgungsmaterial zuerst in der Badewanne, bis Sie ihm blind vertrauen können. Decken Sie den Filter mit dem Kleber ab (Packungsbeilage). Im Fachhandel sind Spezialbadehosen und -anzüge erhältlich, die den Stomabeutel gut kaschieren. Erkundigen Sie sich bei der Stomaberatung.
- > Saunabesuche sind in der Regel problemlos. Vorher unbedingt einen neuen Beutel oder Platte und Beutel aufsetzen. Vergessen Sie nicht, genügend zu trinken (Flüssigkeitsverlust).
- > Verzichten Sie auf Kampfsportarten wie Ringen, Boxen und Mannschaftswettkämpfe.

- > Vermeiden Sie ruckartige Gymnastikübungen; sanfte Dehnungsübungen sind besser.
- > 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).

Blick in den Kleiderschrank

Ihre Kleidungsgewohnheiten müssen Sie mit grösster Wahrscheinlichkeit nicht gross ändern. Heute ist alles oder nichts Mode, so dass Sie Ihren persönlichen Stil pflegen und gleichzeitig der neuen Situation gerecht werden können. Bevor Sie sich diesbezüglich zu viel Sorgen machen und neue Kleider kaufen, probieren Sie zuhause in aller Ruhe Ihre Garderobe aus.

- > Achten Sie auf bequem weite Schnitte, so dass sich auch der gefüllte oder aufgeblähte Stomabeutel nicht abzeichnet.
- > Vermeiden Sie zu enge Gummizüge und Gürtel; sie könnten den Stuhlgang sowie das Stoma behindern.
- > Für Männer sind Hosenträger manchmal bequemer als ein Gürtel; wenn möglich sollte das Stoma so angelegt sein, dass es nicht in die Gürtellinie zu liegen kommt.
- > Frauen sollten keine Miederwaren mit unbeugsamen Leisten tragen. Wenn Sie auf das Korsett nicht verzichten möchten, können Sie an der Stelle, wo Sie den Beutel tragen, eine Öffnung einarbeiten lassen. Fragen Sie Ihre Stomaberatung.

Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität sind elementare Bedürfnisse des Menschen. Sie erzeugen körperliche Entspannung und tiefes, inneres Glück. Berührung löst Wohlgefühle aus, auch in unserer Seele.

Ein erfülltes Liebes- und Sexualleben schenkt uns eine gesunde Balance zwischen Körper, Seele und Geist. Diese lebensbejahende Energiequelle benötigen wir alle, mit oder ohne Stoma.

Es kann sein, dass Sie sich Ihres Stomas wegen im Moment für unattraktiv halten und diese Haltung unbewusst auch auf Ihren Partner oder Ihre Partnerin projizieren. Sie befürchten vielleicht, dass körperliche Nähe und Sexualität nicht mehr möglich sind, beziehungsweise Ablehnung und Zurückweisung eine Reaktion sein könnte. Liebt er mich noch, so wie ich jetzt bin? Ekelt ihr vor mir? Kann ich ihr noch genügen?

Ein Stoma und insbesondere auch eine Krebserkrankung beeinflussen unser Leben und unser sexuelles Empfinden. Anfänglich können Schmerzen, Unwohlsein, Ängste und all die praktischen Probleme der Stomahandhabung das Verlangen nach Zärtlichkeit und Sexualität reduzieren. Das Bedürfnis

nach Liebe und Sexualität kennt jedoch keine Grenzen und erwacht bestimmt früher oder später wieder.

Organisch bedingte Probleme bei der Frau

- > Darmoperationen, insbesondere die Entfernung des Mastdarms und des Schliessmuskels, können sich auf die Sexualorgane auswirken. Dennoch muss keinesfalls mit erheblichen organisch bedingten Störungen gerechnet werden. Sind die Ursachen seelischer Natur, bedarf dies ganz besonders der behutsamen Klärung.
- > In den ersten Monaten nach der Operation sind Schmerzen während des Geschlechtsverkehrs möglich. Der Grund liegt darin, dass der entfernte Mastdarm eine Lücke hinterlässt, die Scheide sich dadurch verlagert und eher horizontal zu liegen kommt.
- > Chemo- oder Strahlentherapie oder Verletzung der Nerven im Becken könnten auch zu einer vorübergehenden Blasenfunktionsstörung führen. Dieselben Ursachen könnten bewirken, dass je nach Alter eigentliche

Wechseljahr-Beschwerden auftreten und die Scheide beispielsweise nicht mehr genügend feucht wird. In solchen Fällen helfen spezielle Gleitmittel.

- > Ein Stoma ist an sich kein Hinderungsgrund für eine Schwangerschaft. Eine gute ärztliche Betreuung und die Unterstützung Ihrer Stomaberatung sind jedoch unabdingbar.

Organisch bedingte Probleme beim Mann

- > Die für die Potenz entscheidenden Nervenbahnen im kleinen Becken verlaufen auch durch das Operations- und Bestrahlungsgebiet des Mastdarms. Verletzungen sind daher nicht immer vermeidbar und können Potenzstörungen zur Folge haben. Ihr Lustempfinden (Libido) muss dadurch nicht beeinträchtigt werden, hingegen kann es zu Störungen bei der Erektion (Versteifung des Gliedes) und der Ejakulation (Samenerguss) kommen, so dass der Geschlechtsverkehr auf die gewohnte Weise manchmal nicht mehr oder nicht immer möglich ist.
- > Bei mangelnder Erektionsfähigkeit können auch gewisse Hilfsmittel eingesetzt werden. Beratungsstellen urologischer Kliniken oder Ihr Urologe bieten Rat und Hilfe.
- > Organisch bedingte Störungen können sich wieder normalisieren; dies ist jedoch kaum voraussehbar, da sie sich nicht immer klar von seelisch bedingten Problemen abkoppeln lassen.

Geduld bringt Rosen

- > Die erste Zeit nach der Operation, das heißt, bis die Operationsnarben vollständig ausgeheilt sind, sollten Sie auf Geschlechtsverkehr verzichten.
- > Geben Sie sich Zeit, um herauszufinden, was für Sie jetzt wünschbar und was machbar ist; Krankheit und Operation hinterlassen Spuren und bewirken oft eine andere Einstellung zum Leben.
- > Genieren Sie sich nicht, über Ihre Bedürfnisse zu sprechen, auch wenn Sie bereits älter sind. Das Bedürfnis nach Sex ist bis ins hohe Alter normal und keineswegs peinlich, wie viele immer noch meinen.
- > Es ist möglich, dass Sie vorübergehend empfindlicher als üblich auf Äusserungen Ihres Partners oder Ihrer Partnerin reagieren, weil Sie jetzt einfach keine Reserven haben oder Ihr Selbstwertgefühl angeknabbert ist. Versuchen Sie, nicht alles persönlich zu nehmen; auch Ihr Partner oder Ihre Partnerin ist unvollkommen.
- > Partnerschaftliche Probleme sind jetzt besonders schwer zu verkraften. Die Krankheit oder das Stoma ist jedoch ganz selten die eigentliche

Ursache, höchstens der Auslöser. Die Möglichkeit besteht, solche Themen auch in einer Gesprächsgruppe zu diskutieren (siehe S. 39).

- > Beachten Sie auch die Broschüren der Krebsliga auf S. 41.

Nach Lösungen suchen

- > Sprechen Sie unbedingt mit Fachleuten (Chirurg, Stomaberatung, Hausärztin, Frauenärztin, Urologe), wenn sich Ihr Liebesleben nicht wieder so einspielt, wie Sie es gerne hätten. Es ist sinnvoll, auch den Partner oder die Partnerin einzubeziehen. Sie dürfen davon ausgehen, dass Ihr Arzt oder Ihre Ärztin mögliche Risiken schon vor der Operation mit Ihnen bespricht. Sollte dem nicht so sein, ergreifen Sie unbedingt die Initiative.
- > Auch bei gesunden Menschen gibt es Perioden der Lust und der Unlust; Probleme mit der Sexualität sind eher die Norm als die Ausnahme.
- > Sprechen Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin über Ihre Wünsche und Bedürfnisse? In vielen Fällen sind das Schweigen und die Angst

- vor der Reaktion des Partners das grösste Problem.
- > Nicht selten ist es auch die Angst vor dem Versagen, die zu Erektionsschwierigkeiten führt. Reduzieren Sie die Ansprüche an sich selbst. Haben bislang immer Sie die Initiative ergriffen? Vielleicht müssen Sie und Ihre Partnerin nun die Rollen vertauschen.
 - > Zögern Sie nicht, Ihre gemeinsamen Bedürfnisse abzuklären. Es wäre traurig, wenn Sie Zärtlichkeiten Ihres Partners oder Ihrer Partnerin zurückwiesen, weil Sie dahinter den Anfang von sexuellem Verkehr vermuten, zu dem Sie nicht bereit sind. Sie beide müssen voneinander unbedingt wissen, was Sie wollen.
 - > Krebs ist nicht ansteckend; diesbezügliche Ängste sollte Ihr Partner oder Ihre Partnerin unbedingt überwinden. Auch eine Chemo- oder Radiotherapie hat keine Auswirkung auf andere Menschen.
- > Die Beutelversorgung kann vielleicht hinderlich sein oder für Sie unerotisch wirken. Diskrete Mini-Beutel oder attraktive Leibbinden helfen, den Beutel zu vergessen. Zusätzlich können geruchshemmende Tropfen oder Tabletten in den frischen Beutel gegeben werden. Sprechen Sie diesbezüglich mit Ihrer Stomatherapeutin oder Ihrem Stomatherapeuten.
 - > Fassen Sie Mut, sprechen Sie Schwierigkeiten an! Mit einem Stoma müssen Sie keineswegs auf ein erfülltes Liebesleben verzichten.

Die Vereinigung von Menschen mit einem künstlichen Darm- oder Blasenausgang.

Niemand weiss und spürt so gut wie die Betroffenen selbst, wie alltägliche Probleme im Zusammenhang mit einem Stoma am besten gelöst werden können. Nach und nach haben sie erfahren, wie der vorerst ungewohnte Umgang mit dem Stoma zum täglichen Ritual wird und zunehmend weniger Unbehagen bereitet. Es sind die vielen vermeintlichen Kleinigkeiten, die zahlreichen Tipps und Tricks, der Austausch mit Gleichbetroffenen, die nach überstandener Krankheit das Leben wieder lebenswert machen. Auch mit Stoma!

Am besten lassen sich Wissen und Erkenntnis einzelner Menschen in einer Gruppe zusammenführen und gegenseitig zugänglich machen. In der Schweiz haben sich elf autonome, regionale Gruppierungen unter der Bezeichnung **ilco (Ileo- und Colostomie)** formiert. Angesprochen sind selbstverständlich auch die Urostoma-Trägerinnen und -Träger.

«ilco Schweiz» ist die zentrale Koordinationsstelle dieser regionalen Gruppen (Adressen siehe Anhang). Weltweit gibt es zahlreiche nationale und regionale

Stoma-Organisationen. Ein Blick auf www.ostomyinternational.org, die Homepage der International Ostomy Association IOA, wird Sie davon überzeugen. «ilco Schweiz» ist Mitglied.

Je nachdem, zu welchem Zeitpunkt Ihrer Krankheit, der Behandlung oder der Beratung Sie von der ilco erfahren, je nach Ihren persönlichen Bedürfnissen können Sie von den unterschiedlichen Dienstleistungen profitieren und sich selbst entsprechend Ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten einbringen:

- > Auf Ihren ausdrücklichen Wunsch: Persönliche Beratung (Besucherdienst) durch ein langjähriges ilco-Mitglied in Fragen rund um das Stoma
- > Beratung in Versicherungsfragen
- > Teilnahme an Gesprächsgruppen
- > Gemeinsame Ausflüge
- > Informationsveranstaltungen über neue Erkenntnisse in der Stomaversorgung
- > Produktepräsentationen, Fachtagungen
- > Erfahrungsaustausch (z. B. im Zusammenhang mit Reisen)
- > internationale Kontakte (z. B. auf Reisen)
- > Ausbildung zum Besucher, zur Besucherin



Oft ist nach Krebsoperationen im Bauch oder Unterleib ein Stoma die beste Lösung, um mit möglichst wenig Einschränkungen weiterhin am Leben teilzuhaben. Zusätzliche Therapien und weitere Behandlungen sind manchmal nötig, um das Krebswachstum einzudämmen. Wann immer Fragen rund um Krebs Sie bewegen und Sie sich mit einer neutralen Fachperson darüber austauschen möchten, steht Ihnen das Krebstelefon 0800 11 88 11 kostenlos zur Verfügung (siehe Anhang).

Anhang

Broschüren der Krebsliga

Die Publikationen der Krebsliga können Ihnen helfen, mit Ihrer Situation besser umzugehen. Sie werden Ihnen, sofern nichts anderes vermerkt ist, von Ihrer kantonalen Krebsliga kostenlos zur Verfügung gestellt – ein Service, der nur dank unsern Spenderinnen und Spendern möglich ist.

- > **Dickdarm- und Enddarmkrebs**
- > **Die Colostomie**
Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige
- > **Die Urostomie**
Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige
- > **Medikamentöse Tumorthapien (Chemotherapie, Antihormontherapie, Immuntherapie)**
Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige
- > **Radio-Onkologie**
Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige

- > **Rundum müde**
Ursachen erkennen, Lösungen finden

- > **Ernährungsprobleme bei Krebs**
Ein Leitfaden zur Überwindung von Appetit- und Verdauungsproblemen bei Krebs

- > **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige

- > **Alternativ? Komplementär?**
Eine Information über Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden in der Onkologie

- > **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Dem Körper wieder vertrauen

- > **Männliche Sexualität bei Krebs**

- > **Weibliche Sexualität bei Krebs**

- > **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**

- > **Familiäre Krebsrisiken**
Orientierungshilfe für Familien mit vielen Krebserkrankungen

Bestellmöglichkeiten

- > Krebsliga Ihres Kantons
- > Telefon 0844 85 00 00
- > shop@swisscancer.ch
- > www.swisscancer.ch

Auf www.swisscancer.ch finden Sie auch das vollständige Verzeichnis aller bei der Krebsliga erhältlichen Broschüren sowie eine kurze Beschreibung jedes Ratgebers.

Internetadressen

Wer auf der Suchmaschine www.google.com Stichworte wie «stoma», «stomie» oder präziser «ileostoma», «ileostomie» eingibt, stösst auf zahlreiche Sites von Selbsthilfegruppen in verschiedenen Ländern, von Stomatherapeuten-Verbänden, von Lieferanten von Stomaprodukten und von medizinischen und andern Ratgebern.

National:
www.ilco.ch
(Selbsthilfeorganisation)

www.stoma-ch.com
(Verband der Stomatherapeutinnen und -therapeuten)

International:
www.uoaa.org
(United Ostomy Association)

www.ostomyinternational.org
(International Ostomy Association)

Stomaberatungsstellen

Änderungen bleiben vorbehalten
(siehe auch Spalte links, Internet)

Aargau

Kantonsspital
Stomaberatung
5001 Aarau
Tel. 062 838 45 61
Tel. 062 838 41 41

Hirslanden Klinik
Im Schachen
Stomaberatung
5001 Aarau
Tel. 062 836 77 00

Kantonsspital Baden
Stomaberatung
5404 Dättwil-Baden
Tel. 056 486 27 98

Spital Zofingen
Stomaberatung
Mühlethalstrasse 27
4800 Zofingen
Tel. 062 746 51 51

Basel

Universitätsspital Basel
Stomaberatung
Spitalstrasse 21
4031 Basel
Tel. 061 265 74 76

Kantonsspital Liestal
Stomaberatung
Mühlemattstrasse 13/
Personalhaus
4410 Liestal
Tel. 061 925 21 65

St. Claraspital
Stomaberatung
Kleinriehenstrasse 30
4058 Basel
Tel. 061 685 86 65
Tel. 061 685 85 85

Bern

Inselspital, B 156
Stomaberatung
3010 Bern
Tel. 031 632 36 62
Fax 031 632 85 21

Inselspital
Urologische Poliklinik
Stomaberatung
Anna-Seiler-Haus
3010 Bern
Tel. 031 632 23 04

Spitalzentrum Biel
Stomaberatung
Im Vogelsang 84
2500 Biel 9
Tel. 032 324 41 70

SRO Stomaberatung
4900 Langenthal
Tel. 062 916 32 64

ASAD

Grand-Rue 47
2735 Malleray
tél. 032 492 53 30
tél. 032 492 70 20

Fribourg

Hôpital Cantonal
Centre de stomathérapie
route de Bertigny
1700 Fribourg
tél. 026 426 80 50

Hôpital du sud
Fribourgeois
Centre de stomathérapie
Site de Riaz
1632 Riaz
tél. 026 919 93 92
mobile 079 453 89 11

Spital des Senseberzirks
1712 Tafers
Tel. 026 494 44 11

Genève

Hôpital Universitaire
Centre de stomathérapie
rue Micheli du Crest 24
1211 Genève 4
tél. 022 372 99 82
tél. 022 372 33 11

Clinique Générale Beaulieu
Centre de stomathérapie
3^{ème} étage
chemin de Beausoleil 20
1206 Genève
tél. 022 839 56 46

Hôpital de la Tour
av. J.-D.-Maillard 3
1217 Genève
tél. 022 719 61 11
bip 6627

Glarus

Kantonsspital Glarus
Stomaberatung
Burgstrasse 99
8750 Glarus
Tel. 055 646 33 33

Graubünden

Kantonsspital
Wund- und Stomaberatung
Loestrasse 170
7000 Chur
Tel. 081 256 62 69

Spital Davos
Stomaberatung
Promenade 4
7270 Davos Platz
Tel. 081 414 85 10

Regionalspital Surselva
Stomaberatung
7130 Ilanz
Tel. 081 926 51 11

Jura

Hôpital du Jura
Consultation de stomathérapie
Route de Bure
2900 Porrentruy
tél. 032 465 60 49

Luzern

Kantonsspital
Stomaberatung
6000 Luzern 16
Tel. 041 205 44 65
Fax 041 205 48 40

Neuchâtel

Centre de la Santé
«La Comète»
Service de stomathérapie
rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
tél. 032 886 82 50

Une salle de soins est
maintenue
à Neuchâtel
Passage Max.-de-Meuron 6
tél. 032 722 13 13

St. Gallen

Krebsliga St. Gallen-
Appenzell
Beratungsstelle für
Stomaträger
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 20
Fax 071 242 70 30

Schaffhausen

Kantonsspital
8200 Schaffhausen
Tel. 052 634 32 40

Thurgau

Thurgauische Krebsliga
Beratungsstelle für Stomaträger
Bahnostrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00

Ticino

Ospedale San Giovanni
Stomaterapia
6500 Bellinzona
tel. 091 811 92 08

Ospedale Beata Vergine
Stomaterapia
6850 Mendrisio
tel. 091 811 31 11

Ospedale Civico
Stomaterapia
6900 Lugano
mobile 079 240 41 94

Uri

Kantonsspital Uri
Stomaberatung
Spitalstrasse 1
6460 Altdorf
Tel. 041 875 52 16

Valais/Wallis

Ligue Valaisanne
contre le cancer
Service de stomathérapie
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74

Valais/Wallis

Krebsliga Wallis
Stomaberatung
Spitalstrasse 5
3900 Brig
Tel. 027 922 93 21

Vaud/Waadt

CHUV
Centre de stomathérapie
Chirurgie Sud
1011 Lausanne
tél. 021 314 11 11
bip 742 330
digicall 021 805 26 67

Hôpital Riviera
Centre de stomathérapie
Site Montreux
av. de Belmont 25
1820 Montreux
tél. 021 966 64 72

Hôpital de Morges
Centre de stomathérapie
1110 Morges
tél. 021 804 29 00

Centre médico-social
Service de stomathérapie
Grand-Rue 19
1530 Payerne
tél. 026 662 41 41

Hôpital de zone
Centre de stomathérapie
Entremonts 11
1400 Yverdon-les-Bains
tél. 024 424 40 55

Zürich

Universitätsspital
Stoma- und
Kontinenzberatung
Rämistrasse 100
8091 Zürich
Tel. 044 255 54 24

Enterostomie
Beratungsstelle
Tièchestrasse 55
8037 Zürich
Tel. 044 361 36 58
Fax 044 361 36 86

Stoma- und Wundberatung
Etzelstrasse 10
8038 Zürich
Tel. 043 243 16 00

Spitexzentrum
Kontinenz- und
Stomaberatung
Seestrasse 7
8610 Uster
Tel. 044 905 70 80
Fax 044 905 70 81

Kantonsspital
Stomaberatungsstelle
Braucherstrasse 15
8401 Winterthur
Tel. 052 266 24 99
Fax 052 266 20 43

Lieferanten von Stomaprodukten

Lieferung ganze Schweiz

PubliCare

Täferenstrasse 20
5405 Dättwil
Tel. 056 484 10 00
Fax 056 484 10 05
publicare@bluewin.ch
www.publicare.ch

GloboCare

Gewerbestrasse 12
8132 Egg bei Zürich
Tel. 044 986 21 61
Fax 044 986 21 65
Gratis-Nr. 0800 81 08 08
info@globocare.ch
www.globocare.ch

Weitere

Bezugsmöglichkeiten
Sanitätsgeschäfte und
Apotheken, siehe auch
www.ilco.ch

ilco-Regionalgruppen

Änderungen bleiben vorbehalten (siehe www.ilco.ch)

ilco-Schweiz

Peter Schneeberger
Sekretariat
Buchenweg 35
3054 Schüpfen
Tel. 031 879 24 68
info@ilco.ch

ilco Aargau

Urs Mahni
Alte Luzernstrasse 2
5036 Oberentfelden
Tel. 062 724 02 26

ilco Basel

Elisabeth Grieder-Lohr
Bettenstrasse 88
4123 Allschwil
Tel. P. 061 301 14 53

ilco Bern

Peter Schneeberger
Buchenweg 35
3054 Schüpfen
Tel. P. 031 879 24 68

ilco Fribourg

Jacques André Meyer
Rue Alexandre Daguët 8
1700 Fribourg
tél. p. 026 466 36 50

ilco Neuchâtel

Hubert Chassot
Rue de la Plaenke 12
2502 Bienne
tél. p. 032 322 73 32
secrétariat:
24, rue de l'Orée
2000 Neuchâtel
tél. 032 725 73 43

ilco St. Gallen

Vreni Muff
Hardungstrasse 57a
9011 St. Gallen
Tel. 071 245 34 49

ilco Südostschweiz

Josef Städler
Giacomettistrasse 52
7000 Chur
Tel. 081 284 71 20

ilco Thurgau

Fredy Krebs
Steckbornstr. 22
8505 Pfyn
Tel. 052 765 12 08

ilco Ticino

Remo Ferrari
Via Muro della Rossa 15
6600 Solduno
tel. 091 751 33 81

ilco Vaud

Olivier Ferrini
Route de Corcelles 3
1059 Peney-le-Jorat
tél. 021 903 20 58

ilco Wallis/Valais

Michel Balestra
Chalet de la Fontaine
Rue du village 60
1874 Champéry
tél. 024 479 30 23

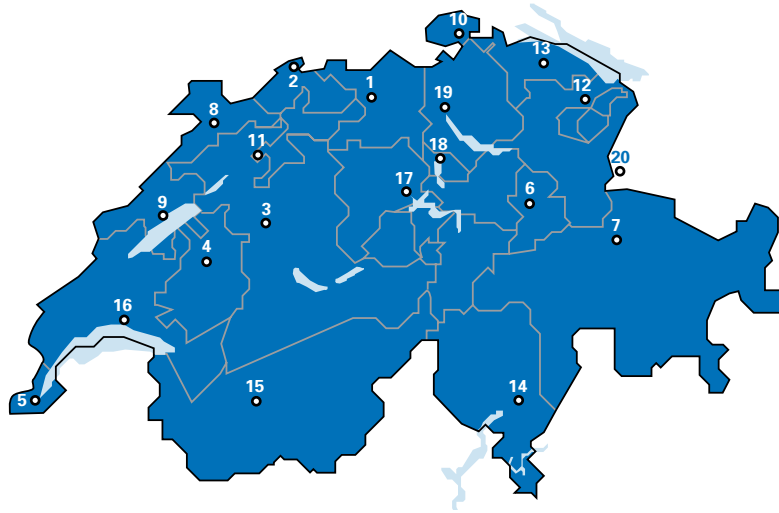
ilco Zentralschweiz

Bruno Leiseder
Rothenburgstrasse 10
6274 Eschenbach
Tel. 041 448 29 22

ilco Zürich

Christine Steinmann
Buchholzrain 9
8052 Zürich
Tel. 044 302 52 23

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@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-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.krebssliga-basel.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@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

Route des Daillettes 1
case postale 181
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CCP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CCP 12-380-8

6 Krebsliga Glarus

Kantonsspital, 8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
PK 87-2462-9

7 Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38, 7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

8 Ligue jurassienne contre le cancer

Rue de l'Hôpital 40
case postale 2210
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CCP 25-7881-3

9 Ligue neuchâteloise contre le cancer

Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
lnc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CCP 20-6717-9

10 Krebsliga Schaffhausen

Kantonsspital
8208 Schaffhausen
Tel. 052 634 29 33
Fax 052 634 29 34
krebssliga.sozber@kssh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Dornacherstrasse 33
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 Krebsliga

St. Gallen-Appenzell

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

13 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

14 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
CCP 65-126-6

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
lvcc.sion@netplus.ch
www.lvcc.ch

Beratungsbüro:

Spitalstrasse 5, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 922 93 25
wkl.brigit@bluewin.ch
www.walliserkrebssliga.ch
CCP/PK 19-340-2

16 Ligue vaudoise contre le cancer

Av. de Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
tél. 021 641 15 15
fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CCP 10-22260-0

17 Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29, 6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

18 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

19 Krebsliga Zürich

Klosbachstrasse 2, 8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

20 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4, FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz Krebsliga Wallis

Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@swisscancer.ch
www.swisscancer.ch
PK 30-4843-9

Krebstelefon

Tel. 0800 11 88 11
Montag bis Freitag
10.00–18.00 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@swisscancer.ch
www.krebsforum.ch

Broschüren-Bestellung

Tel. 0844 85 00 00
shop@swisscancer.ch

Ihre Spende freut uns.

Überreicht durch Ihre Krebsliga: