



# Die Ileostomie

Ein Ratgeber der Krebsliga  
für Betroffene und Angehörige



# Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über sechzig Standorten in der Schweiz.

Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

## Impressum

### Herausgeberin

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

### 8. Auflage – Projektleitung und Redaktion

Verena Marti, Fachspezialistin Publizistik,  
Krebsliga Schweiz, Bern

### Fachberatung

Theresia Sonderer, Stomatherapeutin WCET,  
Bereichsleiterin Stomaberatung, Krebsliga  
Ostschweiz, St. Gallen  
Peter Schneeberger, ilco Schweiz

### Frühere Auflagen

Mitgearbeitet haben

Schweizerische Vereinigung der Stoma-  
therapeutinnen und Stomatherapeuten:  
Käthi Chiara, Yvonne Fent, Franziska Müller,  
Katja Röthlisberger, Theresia Sonderer,  
Monica Stöckli  
Ernährungsberaterin: Monica Rechsteiner,  
Zürich  
Projektleitung und Redaktion: Susanne Lanz,  
Krebsliga Schweiz, Bern

**Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.**

© 2019, 2012, 2003 Krebsliga Schweiz, Bern | 8., überarbeitete Auflage

### Illustrationen

S. 7, 9: Willi R. Hess, Naturwissenschaftlicher  
Zeichner, Bern

### Fotos

Titel: ImagePoint AG, Zürich  
S.4: PantherMedia  
S. 10: iStockphoto  
S. 14, 15: Miranda Outon, Krebsliga Ostschweiz  
S. 34: fotolia

### Design

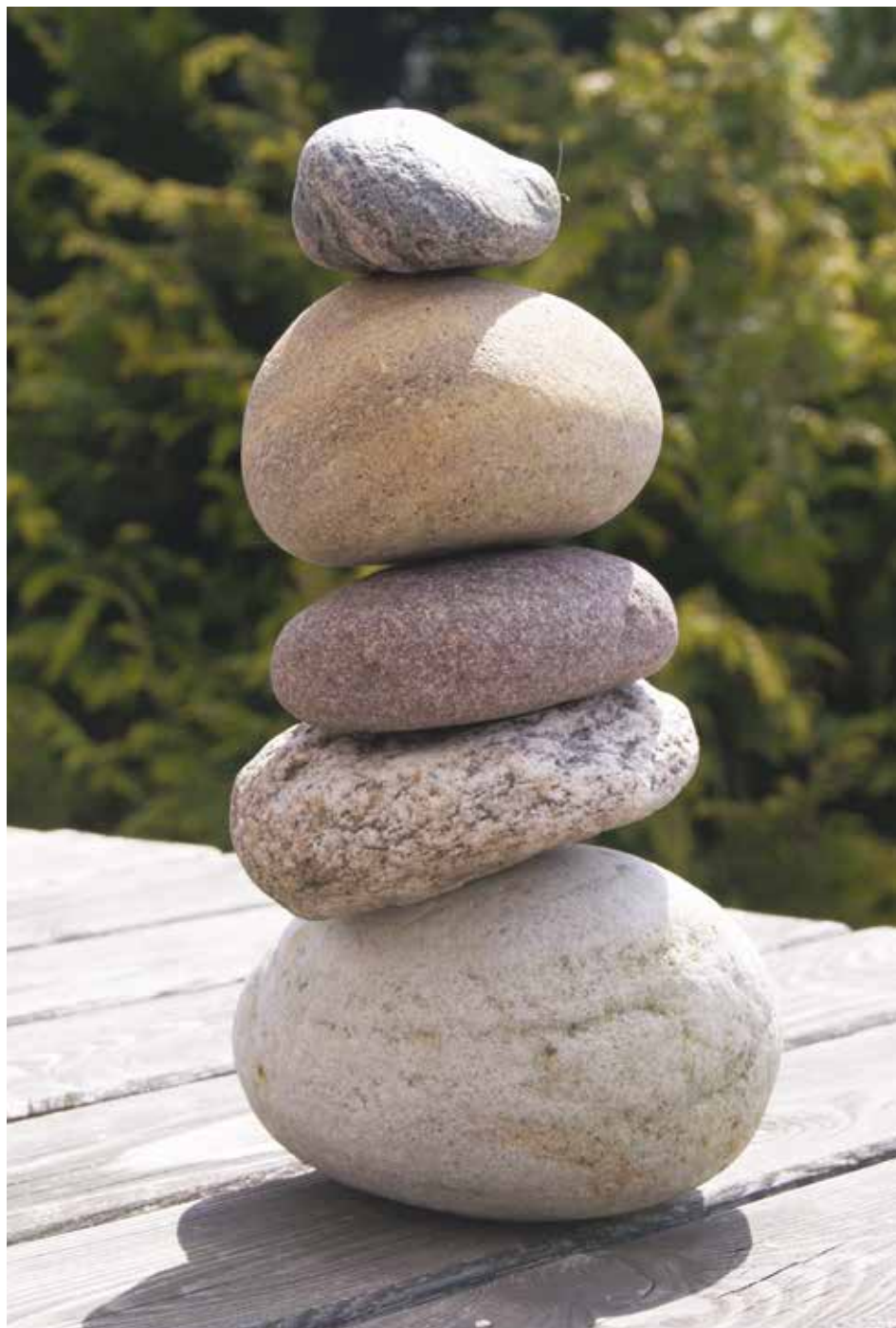
Wassmer Graphic Design, Zäziwil

### Druck

Ast & Fischer AG, Wabern

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Das Stoma</b>	<b>6</b>
Was es ist, was es bedeutet	6
Die Verdauungsorgane	6
Die Ileostomie	8
<b>Leben mit einem Stoma</b>	<b>11</b>
Vor der Operation	11
Nach der Operation	11
Die Versorgungssysteme	14
Der Versorgungswechsel	16
<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 und/oder Ihren Arzt beiziehen?	23
<b>Angehörige, Beruf, Gesellschaft</b>	<b>25</b>
Über das Stoma reden oder es verschweigen?	25
Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität	25
Zurück an die Arbeit?	28
Unterwegs und auf Reisen	29
Freizeit und sportliche Betätigung	31
Blick in den Kleiderschrank	32
<b>ilco Schweiz</b>	<b>33</b>
<b>Beratung und Information</b>	<b>35</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 der Stuhlgang auf normalem Weg nicht mehr möglich ist. Für Sie als Betroffene oder als Betroffener ist das eine grosse Veränderung. 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 neuen 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 Schleimhautrossette (Stoma) zu erkennen (siehe Illustration S. 9).

Man unterscheidet drei Stomaarten:

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

In dieser Broschüre befassen wir uns ausschliesslich mit der Ileostomie. Die Krebsliga gibt auch eine Broschüre zur Colostomie und eine zur Urostomie heraus (siehe S. 38).

## Die Verdauungsorgane

Unsere Nahrung gelangt vom Mund durch die Speiseröhre in den Magen, von dort in den Dünndarm, dann in den Dickdarm, den letzten Teil des Verdauungsweges. Die mittlerweile eingedickten Nahrungsreste sammeln sich im Enddarm, wo sie bis zur nächsten Stuhlentleerung gespeichert werden.

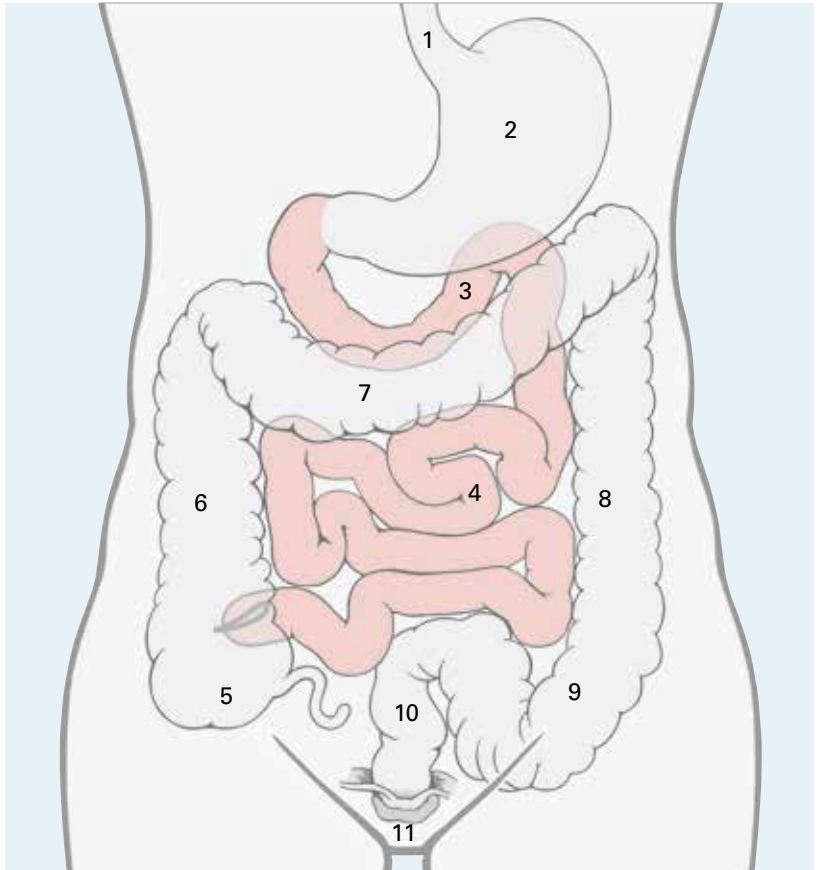
Wenn das Reservoir voll ist, löst dies ein typisches Druckgefühl aus, dem nachgegeben werden kann oder nicht: Die Ausscheidung erfolgt in der Regel willentlich.

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 breiigem Stuhl.

### Der Dünndarm

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 in den Körper aufgenommen.



### Die Verdauungsorgane

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

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

Im 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.

## Die Ileostomie

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

Mögliche Ursachen:

- Morbus Crohn (chronisch entzündliche Erkrankung des Magen-Darm-Traktes);
- Colitis ulcerosa (chronisch entzündliche Erkrankung der Dickdarmschleimhaut);
- Divertikulitis mit Perforation (entzündete Ausstülpungen der Darmwand, die in den Bauchraum einbrechen);

- Familiäre adenomatöse Polyposis (FAP). Dabei handelt es sich um zahlreich auftretende Polypen im Darm. An sich sind diese Gewebewucherungen gutartig, sie können aber mit der Zeit schon bei jungen Menschen zu Krebs entarten;
- Krebs;
- Verletzungen;
- Missbildungen bei Säuglingen und Kindern.

Die Ileostomie wird meistens im rechten Unterbauch angelegt. Es sind zwei Varianten möglich: die zeitlich begrenzte und die definitive Ileostomie.

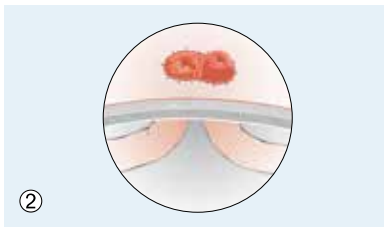
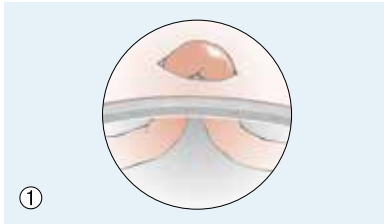
Die Ausscheidungen beim Ileostoma sind dünnflüssig und enthalten aggressive Verdauungsenzyme. Deshalb wird die Stomaöffnung 1 bis 1,5 cm über dem Hautniveau angelegt. So kann sich der Stuhl in den Beutel entleeren, ohne mit der Haut in Berührung zu kommen, denn dies würde zu Hautreizungen und Entzündungen führen.

### Die zeitlich begrenzte Ileostomie

Bei der zeitlich begrenzten Ileostomie werden bestimmte Abschnitte des Dickdarms vorübergehend entlastet und ruhig gestellt. Man spricht daher auch von schützender oder von Entlastungsileostomie. Sie wird für ca. 2 bis 3 Monate angelegt.



Für diese Stomaart wird eine Dünndarmschlinge durch die Bauchdecke nach aussen gezogen ①. Die Vorderwand des Darms wird durchtrennt, und es entstehen zwei Öffnungen ②. Durch die eine Öffnung wird der Stuhl ausgeschieden, die andere führt zum stillgelegten Darmabschnitt.

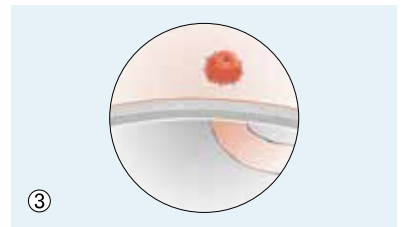


Wenn der Heilungsprozess im stillgelegten Darmabschnitt abgeschlossen ist, kann der Chirurg in der Regel die beiden Darmenden wieder aneinanderfügen und die Öffnung in der Bauchdecke verschliessen.

Der stillgelegte Darmabschnitt produziert gelbweisslichen bis bräunlichen Schleim, der gelegentlich in kleinen Portionen durch den After ausgeschieden wird.

### Die definitive Ileostomie

Bei der dauerhaften, definitiven Ileostomie wird die Dünndarmschlinge durch die Bauchdecke nach aussen geführt und angenäht ③.





# Leben mit einem Stoma

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

## Vor der Operation

Lassen Sie sich von Ihrer Chirurgin oder Ihrem Chirurgen die Operation und ihre Folgen genau erklären. Auch eine Stomatherapeutin oder ein Stomatherapeut steht Ihnen bereits vor dem Eingriff zur Verfügung und erklärt Ihnen, wie Sie das Stoma in Zukunft pflegen müssen. Falls Sie das wünschen, können Ihnen solche Fachpersonen ein Gespräch mit einer betroffenen Person vermitteln.

Genieren Sie sich nicht, nach den möglichen Auswirkungen auf Ihr Körpergefühl, Ihren Alltag, Ihre Sexualität zu fragen und sich zu erkundigen, wie Sie damit am besten umgehen können (siehe auch S. 27).

Wichtig ist, dass die Stomatherapeutin oder der Chirurg Ihnen die zukünftige Lage des Stomas schon vor der Operation auf die Haut einzeichnet: Das Stoma muss für Sie gut sichtbar sein und unter- oder oberhalb des Rock-/Hosenbundes, jedoch in keine Hautfalte zu liegen kommen. Um die ideale Platzie-

rung des Stomas zu finden, wird die Lage nach dem Einzeichnen im Liegen, Stehen und Sitzen überprüft. Nach dem Markieren wird der Beutelwechsel mit dem einseitigen und zweiseitigen System (siehe S. 14 f.) mit Ihnen geübt.

## 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 die Versorgung einer Wunde handelt, sondern um Körperpflege. Ein sicherer Umgang mit dem Stoma trägt dazu bei, dass sich der innere Widerstand gegenüber dem Stoma legt.

Ihre eigene Erfahrung und Gespräche mit anderen Betroffenen (z. B. von der ilco, siehe S. 33) werden Ihnen den Umgang mit dem Stoma zusätzlich erleichtern.

Die meisten Stomaträgerinnen und -träger werden Ihnen bestätigen, dass das Leben auch mit Stoma lebenswert ist und Sie es ohne wesentliche Einschränkungen geniessen können.

## Schritt für Schritt

In den ersten Tagen nach der Operation entleert sich viel flüssiger Stuhl. Deshalb wird für diese Zeit ein Versorgungssystem verwendet, das speziell für den Gebrauch kurz nach dem Eingriff vorgesehen ist.

Die Wahl des für Sie geeigneten Versorgungssystems richtet sich einerseits nach der Art und Lage Ihres Stomas. Andererseits sind auch Ihre persönlichen Bedürfnisse und Möglichkeiten sowie Ihre Lebenssituation und Ihr Tagesablauf von Bedeutung. Idealerweise konnten Sie sich schon vor der Operation mit den verschiedenen Systemen vertraut machen (siehe auch S. 14 f.).

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 Unterstützung durch die Spixtex oder von Angehörigen benötigen. Sollte Ihnen eine solche Beratung nicht automatisch angeboten werden, fragen Sie danach.

## Aller Anfang ist schwer

Ein Stoma verändert Ihr Leben. Es ist verständlich, wenn Sie diese Veränderung in den ersten Tagen

und Wochen nach der Operation als Belastung empfinden.

Neben Schmerzen, Müdigkeit und Niedergeschlagenheit kreisen Ihre Gedanken wohl immer wieder um dieselben Fragen: Kann ich mich jemals mit dieser Veränderung abfinden? Wie wird mein Umfeld darauf reagieren? Kann ich mich weiterhin frei bewegen?

Hinzu stellen sich je nach Alter und persönlicher Situation, je nach Krankheit und Einschränkungen auch Fragen nach dem Sinn des Lebens. Pläne wurden vielleicht durchkreuzt. Angefangenes kann nicht mehr weitergeführt werden. Es erfordert von Ihnen viel Kraft, Zeit und Mut, sich dieser Situation zu stellen und neue Lebensfreude zu schöpfen.

Die Stomaberatungsstelle (siehe S. 35) 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 nicht alleingelassen.

## In die Zukunft blicken

Oft kann der Gedanke, dass die Anlage des Stomas eine lebensrettende Massnahme war, über den seelischen Schmerz hinweghelfen. Nach einer gewissen Erholungs- und Anpassungszeit werden Sie

wieder zu einem Tagesablauf finden, der Ihren Bedürfnissen entspricht. Vielleicht ist nicht mehr ganz alles, aber doch vieles nach wie vor möglich.

Der Mehraufwand für die Körperpflege wird Sie kaum zusätzlich belasten. Entsprechend wird sich auch Ihr Körpergefühl verbessern. Mit zunehmender Sicherheit im Umgang mit dem Stoma kehrt auch das Selbstvertrauen zurück.

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

### **Gut zu wissen**

Aus dem Ileostoma fliesst häufig und unberechenbar flüssiger bis dünnbreiiger Stuhl. Ein optimaler Hautschutz ist daher ein Muss.

### **Filmtipp:**

#### **Leben mit dem Stoma**

Der kurze Film zeigt ansprechend auf, wie trotz Stoma ein selbstbestimmtes, sozialverträgliches und qualitativ gutes Leben geführt werden kann: [ostschweiz.krebsliga.ch/stomafilm](http://ostschweiz.krebsliga.ch/stomafilm)

Die Zusammensetzung des Dünndarmstuhls ist für die Haut zu aggressiv. Der Hautschutz verhindert, dass die Haut mit den Ausscheidungen in Berührung kommt.

Normalerweise werden Ausstreifbeutel verwendet (siehe S. 14 f.). Diese lassen sich auf jeder Toilette entleeren.

### **Charta der Rechte von Stomaträgern**

Gemäss der «Charta der Rechte von Stomaträgern» haben Sie unter anderem das Recht, erfahrene und professionelle medizinische, pflegerische und psychosoziale Unterstützung vor und nach der Operation zu erhalten, sowohl im Spital als auch in der Gesellschaft. Allen Stomaträgerinnen und Stomaträgern soll unabhängig von ihrem Wohnort eine zufriedenstellende Lebensqualität ermöglicht werden. Dazu gehört auch der Schutz vor allen Formen der Diskriminierung.

*Quelle: Internationale Stomavereinigung, IOA, 2007*

## Die Versorgungssysteme

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Versorgungssysteme: Das einteilige System 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 oder Ihr Stomatherapeut wird mit Ihnen gerne die Vor- und Nachteile einzelner Produkte besprechen.

Seit 1. April 2019 übernimmt die Krankenkasse die Kosten für Versorgungs- und Pflegematerial bis max. CHF 5040.– pro Kalenderjahr, abzüglich 10 Prozent Selbstbehalt.

In speziellen, medizinisch begründeten Fällen kann ein Gesuch um eine zusätzliche Vergütung gestellt werden. Wenden Sie sich an die Stömaberatung.



### Einteilige Systeme

Ileostomiebeutel und Haftfläche (gerade, konvex oder konkav) bilden eine Einheit und sind fest miteinander verschweisst. Das System wird täglich gewechselt, der Beutel muss aber mehrmals täglich entleert werden.



### Zweiteilige Systeme

Sie bestehen aus einer geraden, konvexen oder konkaven Hautschutzplatte mit einem so genannten Rastring und einem separaten, abnehmbaren Beutel. Es gibt auch Systeme mit aufklebbarem Beutel (nicht abgebildet). Normalerweise wechselt man das System alle 2 bis 3 Tage. Wenn Stuhl unter die Hautschutzplatte gelangt, muss der Wechsel sofort erfolgen.

#### Besondere Merkmale der Beutel

- Ileostomiebeutel (auch Ausstreifbeutel genannt) können mehrmals entleert und wieder verschlossen werden. Reinigen Sie das Beutelende danach sorgfältig mit einem Reinigungstüchlein oder mit Toilettenpapier und Wasser, um Geruchsbildung zu vermeiden.
- Die Beutel verfügen über einen integrierten Aktivkohlefilter, durch den die Darmgase geruchsneutral nach aussen entweichen können. Der Filter bleibt jedoch nur etwa 6 bis 12 Stunden intakt. Danach müssen Sie die Darmgase durch den Beutelauslass entweichen lassen, da sich sonst der Beutel aufbläht.
- Um eine gute Filterfunktion zu gewährleisten, wird auch bei zweiteiligen Systemen empfohlen, den Beutel täglich zu wechseln.

## Der Versorgungswechsel

Versuchen Sie, Ihr Versorgungssystem möglichst morgens vor dem Frühstück zu wechseln. Zu diesem Zeitpunkt ist die Ausscheidung in der Regel geringer und die Stomapflege einfacher.

### Vorbereitung

Grundsätzlich lässt sich die Stomaversorgung überall durchführen. Die meisten Stomaträgerinnen und -träger wechseln ihre Versorgung im Badezimmer oder in einer Toilette.

Legen Sie vor dem Wechsel der Stomaversorgung alle notwendigen Utensilien bereit. Da sich aus einem Ileostoma stets dünner Stuhl entleeren kann, sollten Sie möglichst rasch arbeiten, 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.

### 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.
- Kontrollieren Sie Ihr Stoma regelmässig. Mit der Zeit kann sich seine Grösse verändern: Innerhalb von etwa 6 Wochen nach der Operation verkleinert es sich. Passen Sie den Ausschnitt in der Hautschutzplatte entsprechend an. Ihre Stomatherapeutin oder die Spitex wird Ihnen beim Ausmessen des Stomas und dem Anpassen der Lochgrösse gerne behilflich sein.
- Männer: Vergessen Sie nicht, regelmässig die Haare im Bereich des Stomas mit einem Einmalrasierer zu entfernen. Das erleichtert den Beutelwechsel und Sie beugen damit einer Entzündung der Haarwurzeln vor. Zugleich haftet der Beutel besser.

**Gut zu wissen:** Eine dichte Versorgung ist geruchssicher.



### Material für die Stomapflege

- passender Stomabeutel oder Hautschutzplatte und Beutel
- geruchssicherer Entsorgungsbeutel
- lauwarmes Wasser
- Wattestäbchen
- Kompressen, Reinigungstücher
- Hautschutzpaste, Einmalrasierer (Männer)
- Schere, Schablone
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Und so wirds gemacht

#### Die alte Versorgung entfernen

- Den Stomabeutel beziehungsweise 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 des Beutels beziehungsweise der Hautschutzplatte mit Stuhl verschmutzt oder stark aufgeweicht ist. Falls ja, müssen Sie das Versorgungssystem möglicherweise häufiger wechseln.
- Stoma und die umgebende Haut mit lauwarmem Wasser von aussen zum Stoma hin reinigen.

- Die Haut gut trocknen. Um auch geringste Stuhlspuren auf der Haftfläche auszuschliessen, das Stoma mit einer Komresse abdecken bis zum Moment, in dem 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, den Beutel auf dem Rastring befestigen und kontrollieren, ob er korrekt eingerastet ist.
- Bei *zweiteiligen Systemen mit aufklebbarem Beutel* die mitgelieferten Anwendungshinweise befolgen.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Verknoten Sie den Entsorgungsbeutel und werfen Sie ihn in den Kehricht.

Wenden Sie sich an Ihre Stomaberatungsstelle, wenn Sie mit Ihrer Versorgung Probleme oder Fragen dazu haben.

# Tipps für den Alltag

Moderne Stomabeutel sind geruchsdicht. Grundsätzlich kann also niemand Ihr Ileostoma riechen.

Anfänglich werden Sie möglicherweise den Eindruck haben, «etwas» zu riechen, weil Sie bewusst danach schnuppern. Die meisten Ihrer Mitmenschen konzentrieren sich jedoch auf andere Dinge. Dementsprechend werden sie nichts riechen.

(Entleerungs-)Geräusche sind jedoch nicht hundertprozentig vermeidbar. Wenn Sie sich deswegen aber 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 Stuhls ein vorzeitiges Ablösen der Hautschutzplatte begünstigen kann.
- Bei Undichte die Versorgung möglichst rasch 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 Stuhl kontinuierlich läuft.
- Wenn sich der Beutel bläht oder wenn es riecht, ist es empfehlenswert, den Beutel zu wechseln, da der Filter vermutlich erschöpft oder das System undicht ist (siehe auch S. 15).

### Unterwegs

- Kontrollieren und entleeren Sie die Versorgung, bevor Sie das Haus verlassen.
- Führen Sie unterwegs immer eine komplette Stomaversorgung mit sich (siehe S. 30).

### Darmgase und Geruch

- Mit einer angepassten Ernährung (siehe S. 19 ff.) kann die Neigung zu Blähungen und Darmgasen reduziert werden.
- Geben Sie bei Bedarf einen Geruchshemmer in den Beutel.

## Vom Essen und Trinken

Eine vielseitige, schmackhafte und möglichst vollwertige Ernährung trägt zweifellos viel zum Wohlbefinden bei.

Nach der Operation braucht es jedoch eine gewisse Zeit, bis Sie wieder normal essen können und Ihre Verdauung wieder normal funktioniert. Beachten Sie, dass Ihre Unverträglichkeiten auch mit einem Stoma bestehen bleiben. Der Stuhl ist anfänglich eher dünnflüssig und wird meistens erst später dickflüssiger bis breiig.

Es ist möglich, dass Sie Veränderungen der Verdauung (Durchfall, Verstopfung, Blähungen) deutlicher und bewusster spüren und wahrnehmen als vor der Operation.

Je nach Situation ist es empfehlenswert, eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen, besonders dann, wenn Sie kontinuierlich Gewicht verlieren oder Probleme mit der Verdauung oder der Stuhlbeschaffenheit haben. Auch Ihre Stomatherapeutin oder die Mitglieder der ilco können Ihnen wertvolle Hinweise geben. Ab Seite 35 finden Sie entsprechende Informationen und Adressen.

Gut zu wissen: Auf ärztliche Verordnung hin übernimmt die Krankenkasse eine gewisse Anzahl Sitzungen bei der Ernährungsberatung.

Mit der Zeit werden Sie selbst am besten spüren, welche Ernährungsweise optimal ist für Sie, und welche Nahrungsmittel Sie besser vertragen und welche weniger. Lassen Sie sich die Freude am Essen nicht nehmen. Genießen Sie es, auch in Gesellschaft. Probieren Sie immer wieder von Neuem aus, was Ihnen guttut.

## Empfehlungen für die Ernährung

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

### Geeignete Nahrungsmittel wählen

- Anfänglich eher stärkehaltige Nahrungsmittel wie Reis, Brot, Zwieback, Teigwaren oder Kartoffeln wählen.
- Nach individueller Verträglichkeit und Vorliebe schrittweise eiweisshaltige Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Eier oder Käse in den Menüplan aufnehmen.

- Die Fasermenge durch den Konsum von Früchten, Gemüse und Vollkornprodukten *allmählich* erhöhen.

### **Kleine Mahlzeiten**

Nehmen Sie pro Tag fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten zu sich, statt eine bis zwei grosse. Das entlastet den Darm.

### **Ausreichend trinken**

Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag: am besten Wasser, Kräutertee, Bouillon. Den Konsum von Kaffee, Fruchtsaft, hochprozentigem Alkohol und kohlenstoffhaltigen Getränken sollten Sie einschränken.

Bitte achten Sie darauf: Die Farbe des Urins sollte hell sein.

### **Empfehlungen für den Alltag**

Sobald sich Verdauung, Stuhl und Stuhlgang wieder normalisiert haben, können Ihnen die folgenden Hinweise den Alltag erleichtern.

### **Veränderte Ausgangslage**

Nach einer Ileostomie ist der Dickdarm ausgeschaltet oder er fehlt ganz. Die Nahrungsfasern (Ballaststoffe) verlieren an Bedeutung, da sie für die Tätigkeit des Dickdarms wichtig sind, weil sie unter anderem die Stuhlpassage erleichtern und beschleunigen.

Falls Sie Beschwerden haben, führen Sie ein Tagebuch über Ihre Ernährung und Ihren Stuhlgang. Dadurch lässt sich erkennen, was die Beschwerden auslösen könnte. Fragen Sie Ihre Stomatherapeutin oder Ernährungsberaterin danach.

### **Mangelernährung vorbeugen**

Mit einem abwechslungsreichen, vielseitigen, vitamin- und mineralstoffreichen Speiseplan beugen Sie am ehesten einer Fehl- oder Mangelernährung vor.

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 Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin gegebenenfalls ein Multivitamin-Mineralstoff-Präparat beziehungsweise ein Vitamin-B12-Präparat verschreiben.

Kontrollieren Sie regelmässig Ihr Körpergewicht. Versuchen Sie, grosse Schwankungen zu vermeiden: Eine Gewichtszunahme kann das Stoma belasten. Eine unerklärliche Gewichtsabnahme kann krankheitsbedingt sein und sollte deshalb immer abgeklärt werden.

### Stomablockaden vermeiden

Grobe Fasern von gewissen Nahrungsmitteln können sich im Darm verwickeln und zu einer Stomablockade und damit auch zu kolikartigen Schmerzen und Krämpfen führen. Das Risiko lässt sich auf ein Minimum beschränken, wenn Sie

- langsam essen und das Essen gut und ausgiebig kauen.
- stark faserhaltige Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Spargeln, Sellerie, Ananas, Mango, Maiskörner, Popcorn oder Nüsse mit Vorsicht geniessen und zähe Fruchtschalen, Zwischenhäute und Kerne von Zitrusfrüchten, die Haut von Tomaten, Peperoni, Auberginen, Gurken u.Ä. möglichst meiden.

Sollte trotzdem eine Stomablockade auftreten, müssen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt aufsuchen (siehe auch S. 24).

### Empfehlungen bei sehr dünnem Stuhl

Normalerweise wird den unverdaulichen Nahrungsresten im Dickdarm Flüssigkeit entzogen und der Stuhl somit eingedickt. Nach einer Ileostomie fehlt dieser Vorgang weitgehend. Mit der Zeit kann der Dünndarm diese Funktion jedoch in begrenztem Ausmass «lernen». Allenfalls lässt sich der Stuhl durch wasserbindende Nahrungsmittel etwas eindicken.

Achten Sie darauf, dass ausreichend Urin ausgeschieden wird: 1 bis 1,5 Liter täglich.

### Wasserbindende Nahrungsmittel

- Reis, Reiswaffeln, Weissbrot, Zwieback, Salzstängelchen u.Ä. sind wasserbindend, wodurch sich der Stuhl etwas eindicken lässt.
- Karottensuppe, fein geriebene Äpfel, Bananen, Schwarztee, Wasser, Kakao oder schwarze Schokolade können ebenfalls helfen, den Stuhl einzudicken.

### Weitere Massnahmen

- Schränken Sie den Verzehr von rohen Salaten, Gemüsen und Früchten ein, bis sich die Situation bessert.
- Eine Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) könnte unter anderem eine Ursache des dünnen Stuhls sein und sollte abgeklärt werden.
- Bei dünnem Stuhl ist der Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust hoch. Dieser Verlust sollte ausgeglichen werden, allenfalls mit isotonischen Getränken oder einer Elektrolytmischung aus der Apotheke.
- Bei einem länger andauernden und grossen Flüssigkeitsverlust durch wässrigen Stuhl sollten Sie die Ursache mit dem Hausarzt besprechen.

- Das pflanzliche Pulver «Opti-Fibre» kann helfen, wässrigen Stuhl einzudicken.
- Fragen Sie Ihren Arzt auch nach medikamentösen Möglichkeiten, beispielsweise Imodium sublingual.
- Kohlensäurehaltige Getränke können Blähungen begünstigen.
- Rauchen, Kaugummi kauen, schnelles Essen und Sprechen beim Essen führen zu Luftschlucken, was Blähungen begünstigt.

### Empfehlungen bei Blähungen

Während des Verdauungsprozesses bilden sich immer Gase. Sie werden jedoch erst als störend empfunden, wenn sie übel riechen und Blähungen verursachen. Blähungen entstehen, wenn die Gase sich ansammeln, statt sporadisch in kleinen Mengen zu entweichen.

Blähungen treten individuell unterschiedlich und aus verschiedenen Gründen auf:

- Grössere Mengen von Milch und Milchprodukten können bei Milchzuckerunverträglichkeit zu vermehrter Luftbildung oder Durchfall führen.
- Mangelnde Bewegung reduziert die (notwendige) kontinuierliche Gasausscheidung.

Lindernde Wirkung haben

- warme Wickel
- Bauchmassage
- Fencheltee
- Kümmel
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Entgegen weitverbreiteter Meinung entlastet Fasten den Darm nicht. Durch die Darmbakterien kann es weiterhin zu Blähungen kommen.

### Krebsbedingte Ernährungsprobleme

Krebserkrankungen und deren Behandlungen können zu Appetitlosigkeit, Übelkeit und anderen Begleiterscheinungen 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. 38).

## **Wann sollten Sie die Stomatherapeutin und/oder Ihren Arzt beiziehen?**

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

### **Bei Bauchschmerzen und/oder fehlender Ausscheidung**

Falls Sie länger als einen Tag keinen Stuhl ausscheiden und heftige Bauchschmerzen haben, sollten Sie Ihren Arzt oder die Notfallstation aufsuchen. Eine Stomablockade (siehe auch S. 21) könnte die Ursache sein. Je nach Situation benötigen Sie ein krampflösendes Mittel oder eine Spülung, um die Blockade zu lösen.

### **Bei Entzündungen**

Eines der häufigsten Probleme ist eine Entzündung der Haut um das Stoma herum. Sie entsteht oft durch einen 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 eine diffuse Rötung bemerkbar.

### **Bei Allergien**

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

### **Bei einer Hernie (Bruch)**

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: Grundsätzlich sollten nicht mehr als zehn Kilogramm gehoben werden, nach der Operation weniger. Fragen Sie Ihren Arzt.

### **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 immer mehr. Dadurch kann es zu Störungen bei der Stuhlentleerung und zu Schmerzen kommen.

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

Wenn der Darm (etwa während der Darmtätigkeit) rüsselartig hervortritt, spricht man von einem Prolaps. Dieser kann unterschiedlich gross sein und nach dem Heben von zu schweren Lasten oder nach starkem Husten auftreten.

### **Bei Blutungen**

Die Stomaschleimhaut ist sehr gut durchblutet und empfindlich, so dass es durch geringfügige mechanische Reize (etwa beim Versorgungswechsel) zu leichten Blutungen kommen kann.

Falls Sie blutverdünnende Medikamente einnehmen oder Sie sich einer Chemo- oder einer Strahlentherapie unterziehen müssen, kann die Stomaschleimhaut eine erhöhte Blutungsneigung haben. Grundsätzlich brauchen Sie solche sporadische, leichte Schleimhautblutungen nicht zu beunruhigen. Treten sie häufiger auf, werden stärker oder es blutet aus dem Stoma, sollten Sie Ihren Arzt oder die Notfallstation aufsuchen.

### **Bei einer Gewichtsveränderung**

Unter Umständen muss die Stomaversorgung neu angepasst werden.

### **Achten Sie auf Symptome**

Es ist wichtig, dass Sie auf die oben erwähnten Symptome und Veränderungen achten, um entsprechend reagieren zu können. Die meisten Probleme lassen sich relativ schnell wieder beheben. Genieren Sie sich daher nicht und wenden Sie sich bei Veränderungen und generellen Fragen oder Unsicherheiten unverzüglich an Ihre Hausärztin oder an Ihren Hausarzt. Bei starken Bauchschmerzen oder bei Blutung aus dem Stoma sollten Sie direkt ihren Arzt oder die Notfallstation aufsuchen.



# Angehörige, Beruf, Gesellschaft

## Über das Stoma reden oder es verschweigen?

Vielen Missverständnissen kann vorgebeugt werden, wenn Sie Ihnen nahestehende Personen informieren. Ihre Angehörigen und der engste Freundeskreis sollten über Ihre Situation im Bild sein. Ihre Partnerin oder Ihren Partner sollten Sie von Anfang an einbeziehen.

Selbstverständlich bestimmen Sie selbst, wem Sie was und wie viel erzählen wollen. Schweigen Sie jedoch nicht aus falscher Scham oder aus Rücksicht auf andere. Das hilft Ihnen nicht weiter.

Die allfällige Angst, dass andere den Beutel wahrnehmen, etwas riechen oder Geräusche hören könnten, verflüchtigt sich rascher, wenn Sie sich in Gesellschaft begeben. Sie werden bald feststellen, dass in der Regel niemand etwas merkt.

## Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität

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

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

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

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

In jeder Partnerschaft gibt es ein Auf und Ab, nicht nur bei körperlicher Versehrtheit. Zudem verlaufen Lust und Unlust bei einem Paar nicht immer synchron. Das blenden wir manchmal aus.

Die Erfahrung vieler Betroffener zeigt, dass früher oder später die Lust auf Sex meist wieder erwacht. Das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Anerkennung und Zärtlichkeit bleibt in jedem Fall erhalten oder verstärkt sich gar. Erotik ist weder an das Alter noch an Gesundheit gebunden.

### **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 Krankheitssituation wie Krebs sowie 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. 38).

Nehmen Sie sich Zeit, um herauszufinden, was Sie sich jetzt wünschen. Krankheit und Operation hinterlassen Spuren. Nicht selten verändert sich dadurch auch die Einstellung zum Leben.

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

Die meisten Frauen müssen nicht mit erheblichen, organisch bedingten Störungen rechnen. Gewisse Einschränkungen sind aber möglich.

Die Entfernung des Enddarms und des Schliessmuskels können sich auf die nahe gelegenen Unterleibsorgane auswirken. Nerven im Becken können verletzt werden. Das kann beispielsweise vorübergehend die Blasenfunktion beeinträchtigen. Ähnliche Auswirkungen kann auch eine Strahlentherapie im Becken haben.

Da der entfernte Enddarm eine Lücke hinterlässt, verlagert sich die Scheide etwas. Sie kommt eher horizontal zu liegen. Dies kann anfänglich zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen.

Eine Chemo- oder Strahlentherapie oder die Folgen der Operation führen manchmal zu hormonellen Veränderungen, die sich auf die Sexualität auswirken können.

Hinzu kommt die psychische Belastung durch die Verletzung des eigenen Körperbildes und Körpergefühls.

### Schwangerschaft

- Ein Stoma ist kein Hinderungsgrund für eine Schwangerschaft. Das Kind kommt jedoch praktisch immer per Kaiserschnitt zur Welt. Eine gute ärztliche Beratung und Betreuung vor, während und nach der Schwangerschaft ist unabdingbar.
- Durch die Dehnung der Bauchdecke verändert sich auch das Stoma. Deshalb muss die Versorgung regelmässig angepasst werden. Lassen Sie sich von Ihrer Stomatherapeutin beraten und unterstützen.

### Organisch bedingte Probleme beim Mann

Das für die Potenz entscheidende Gefäss- und Nervenbündel im kleinen Becken verläuft auch durch das Operations- und Bestrahlungsgebiet des Enddarms. Bei der Operation kann es verletzt werden. Dadurch kann es zu Störungen der Erektion (Versteifung des Gliedes) und der Ejakulation (Samenerguss) kommen.

Das Lustempfinden muss dadurch aber nicht beeinträchtigt werden. Es besteht jedoch das Risiko, dass Geschlechtsverkehr auf die gewohnte Weise nicht mehr möglich ist oder nicht immer. Nicht selten ist es jedoch auch die Angst vor dem Versagen, die zu Erektions-schwierigkeiten führt.

### Nach Lösungen suchen Professionelle Beratung

- Sprechen Sie unbedingt mit einer Fachperson, wenn sich Ihr Liebesleben nicht wieder so einspielt, wie Sie es gerne hätten. Sie können sich dafür beispielsweise an Ihren Hausarzt, an eine Fachperson der Urologie, Gynäkologie oder Psychoonkologie wenden, oder an die Stomatherapeutin. Dabei sollten Sie auch Ihre Partnerin, Ihren Partner einbeziehen.
- Oft ist nicht das Stoma das alleinige Problem: Seelische Verletzungen, die veränderte Lebensperspektive, unausgesprochene Ängste und Sorgen wirken sich ebenfalls auf eine Partnerschaft aus. Scheuen Sie sich nicht, solche Schwierigkeiten in der Beratung anzusprechen.

- Manchmal wird die Beutelversorgung als störend empfunden. Sprechen Sie mit Ihrer Stomatherapeutin oder mit jemandem von der ilco (siehe S. 33) darüber: Der Beutel kann mit so genannten Stomagürteln oder Stomabandagen abgedeckt werden.

### Miteinander reden

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

## Zurück an die Arbeit?

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

Bei Krebserkrankungen sind nach der Operation oft noch weitere Behandlungen (etwa Strahlen- oder Chemotherapie) notwendig. Solche Therapien 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 Hochstrecken der Arme beanspruchen die Bauchmuskulatur übermässig: Das Risiko für eine Hernie oder einen Prolaps (siehe S. 23 f.) erhöht sich dadurch.

### 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 von den anderen akzeptiert werden, wenn sie den Grund kennen.

## Unterwegs und auf Reisen

### Eine gute Reisevorbereitung ist wichtig

- Klären Sie mit Ihrer Krankenkasse frühzeitig 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 so genannten Stomapass ausstellen. Dieser kann Ihnen unterwegs – zum Beispiel bei Kontrollen im Flughafen – unangenehme Situationen ersparen.

### Rat und Unterstützung

Ihre Stomaberatungsstelle, die ilco, Ihre kantonale oder regionale Krebsliga oder das Krebstelefon (siehe S. 35 ff.) stehen Ihnen bei Schwierigkeiten, Unsicherheiten, krankheitsbedingten finanziellen Engpässen oder Versicherungsproblemen 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. 38).

Die Krebsliga unterstützt zudem Arbeitgeber mit Beratungsangeboten und Informationsmaterialien, damit an Krebs erkrankte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter besser bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz begleitet werden können. Machen Sie doch Ihre Vorgesetzten oder die Personalabteilung auf dieses Angebot aufmerksam: [www.krebsliga.ch/arbeitgeber](http://www.krebsliga.ch/arbeitgeber). Dort finden Sie unter anderem den Leitfaden «Zurück in meinen Berufsalltag» mit Tipps für die Rückkehr an den Arbeitsplatz.

- Ernährungsumstellungen im Ausland könnten zu Durchfall führen. Lassen Sie sich wirksame Medikamente gegen Durchfall verschreiben. Diese gehören ins Handgepäck.
- Packen Sie ausreichend Versorgungsmaterial und Pflegeutensilien in den Koffer und ins Handgepäck (siehe Kasten).
- 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.
- Lassen Sie Versorgungsmaterial und Pflegeutensilien bei warmen Temperaturen nicht im Auto oder geben Sie das Material in eine Kühlbox.
- Wählen Sie einen Koffer mit Rollen. Heben Sie ihn nicht

selbst, denn Sie riskieren dadurch eine Hernie oder einen Prolaps (siehe S. 23 f.).

- Fragen Sie bei der ilco nach Tipps und Tricks für unterwegs, besonders dann, wenn Sie in ein tropisches Land reisen. Profitieren Sie unbedingt von den Erfahrungen, die andere schon gemacht haben.

### Unterwegs

- Tragen Sie immer Reserve-material mit sich, auch wenn Sie nur für wenige Stunden unterwegs sind.
- Trinken Sie kein Leitungswasser, das nicht Trinkqualität aufweist.
- Seien Sie im Ausland zurückhaltend beim Konsum von rohen, nicht von Ihnen selbst geschälten Früchten und Gemüse.

### Pflegeset für unterwegs

Tragen Sie stets ein kleines Necessaire mit Reservematerial mit sich, beispielsweise

- 2 bis 3 Ersatzbeutel oder Hautschutzplatten und Beutel (zugeschnitten)
- Kompressen, Reinigungstücher
- Entsorgungsbeutel
- Hautschutzpaste

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

## Freizeit und sportliche Betätigung

Lassen Sie sich wegen Ihres Stomas so wenig wie möglich von Ihren Freizeitbeschäftigungen abhalten, auch wenn vielleicht die eine oder andere Anpassung nötig ist. Anfänglich braucht es wahrscheinlich etwas Mut, um sich wegen möglicher Pannen und Darmgeräuschen 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. Es wäre schade, wenn Sie aus falscher Vorsicht auf Konzerte, Theater- oder Kinobesuche, auf Sportanlässe, Ausflüge oder gemütliches Beisammensein mit anderen verzichten würden.

Beim Sporttreiben werden Sie selbst herausfinden müssen, was gut für Sie ist. Ihre Grunderkrankung, die Art und Lage Ihres Stomas sowie ein allfälliges Verletzungsrisiko des Stomas setzen Grenzen, die Sie aber selbst 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.

### Gut zu wissen

Für die sportliche Betätigung stehen kleinere Beutel und Bandagen zur Verfügung. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Stomaberatungsstelle.

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

- ... Kampfsportarten wie Ringen, Boxen und Mannschaftswettkämpfe.
- ... ruckartige Gymnastik- oder Tanzübungen: solche Sportarten sollten Sie vermeiden.

### **Fachpersonen beiziehen**

- Lassen Sie sich durch eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten anleiten, falls Sie unsicher sind. Ärztlich verschriebene Physiotherapien werden von der Krankenkasse bezahlt, sofern der Therapeut die entsprechende Zulassung erfüllt.
- Mehr über Sinn und Zweck von sportlicher Betätigung erfahren Sie in der Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 38).

### **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 zu Hause in aller Ruhe Ihre Garderobe aus:

- Achten Sie auf bequem weite Schnitte, sodass sich auch ein gefüllter oder aufgeblähter Stomabeutel nicht abzeichnet.
- Vermeiden Sie enge Gummizüge und Gürtel. Sie könnten die Stuhlentleerung behindern und aufs Stoma drücken.
- 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 (siehe auch S. 11).
- Frauen sollten keine Mieder oder Korsetts mit unbiegsamen Stäbchen tragen. Wenn Sie nicht darauf verzichten möchten, können Sie an passender Stelle eine Öffnung für das Stoma einarbeiten lassen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Stomaberatungsstelle oder direkt im Fachgeschäft.
- Verwenden Sie eventuell Stomabänder und/oder Stomabandagen (bestellbar beispielsweise auf [www.stoma-na-und.de](http://www.stoma-na-und.de))
- Wenden Sie sich an Ihre Stomatherapeutin für eine individuelle Beratung.



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

Nach überstandener Krankheit und Operation sind es oft Kleinigkeiten, die das Leben wieder lebenswert machen und Betroffenen neue Perspektiven geben. Dazu kann auch der Austausch mit anderen Betroffenen gehören.

Wissen und Erfahrungen einzelner Menschen lassen sich am besten in einer Gruppe gegenseitig zugänglich machen.

In der Schweiz haben sich 13 selbstständige Regionalgruppen formiert. ilco Schweiz ist die zentrale Koordinationsstelle dieser regionalen Gruppen. Die Kontaktdaten der Regionalgruppen finden Sie auf der Internetseite [www.ilco.ch](http://www.ilco.ch), bei Ihrer regionalen oder kantonalen Krebsliga oder bei Ihrer Stomaberatungsstelle.

Die Bezeichnung «ilco» leitet sich ab von Ileo- und Colostomie. Bei den Treffen sind aber auch die Urostomaträgerinnen und -träger herzlich willkommen.

Abhängig von der Situation und Ihren persönlichen Bedürfnissen können Sie von unterschiedlichen Dienstleistungen der ilco profitieren, beispielsweise durch persönliche Beratung (Besucherdienst) durch ein langjähriges ilco-Mitglied oder die Teilnahme an Gesprächsgruppen, Informationsveranstaltungen und gemeinsamen Ausflügen.

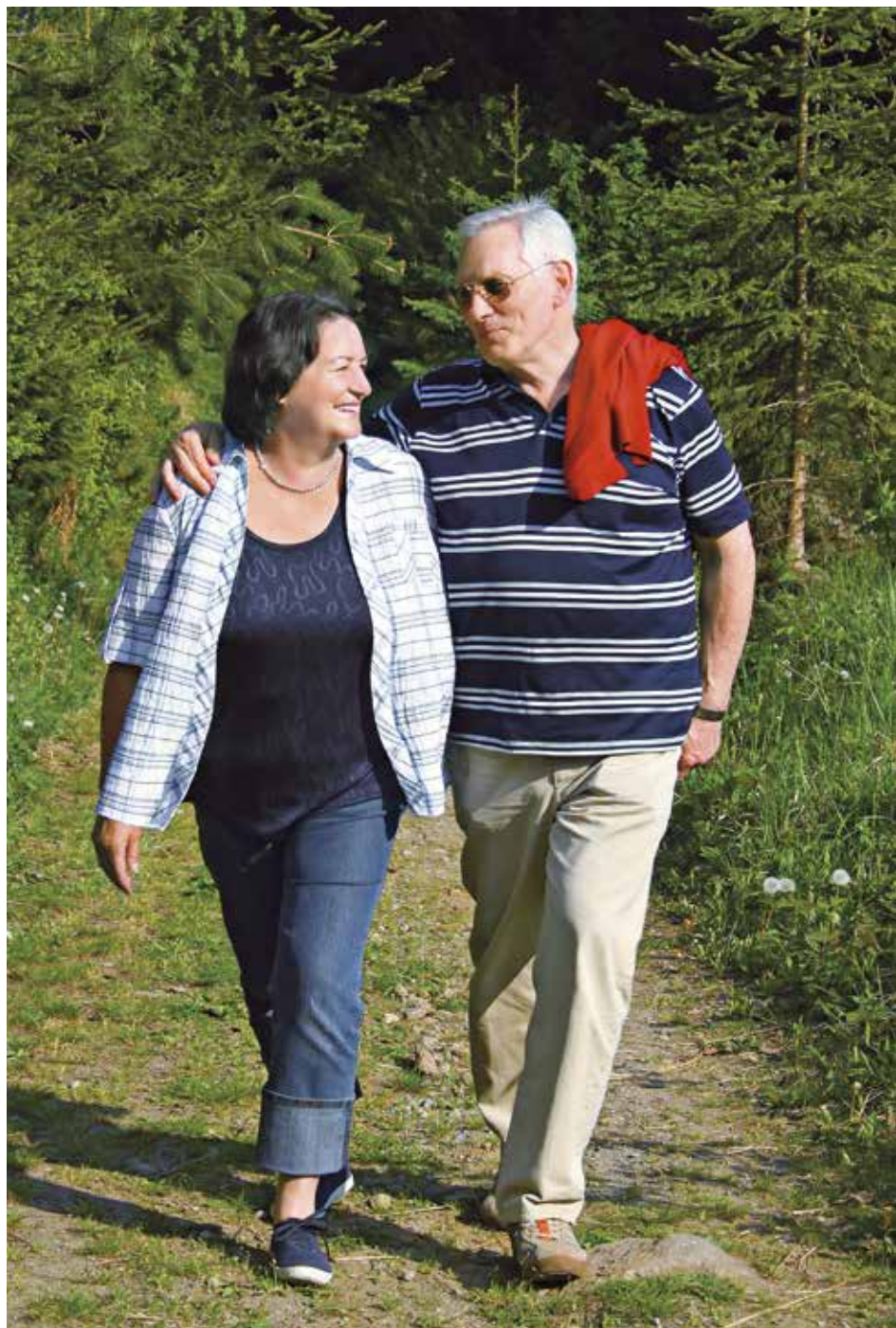
Sie dürfen sich auch entsprechend Ihren Möglichkeiten einbringen und sich mit der Zeit zur Besucherin oder zum Besucher ausbilden lassen.

## **Neu: young ilco in der Schweiz**

Young ilco sind Gruppen innerhalb der Dachorganisation ilco Schweiz. Young ilco richtet sich an jüngere Stomaträgerinnen und -träger. Bei Treffen, Ausflügen und online bietet sie den Austausch unter Gleichaltrigen.

## **ilco Schweiz Sekretariat**

Therese Schneeberger  
Buchenweg 35  
3054 Schüpfen  
Tel. 031 879 24 68  
[info@ilco.ch](mailto:info@ilco.ch)  
[www.ilco.ch](http://www.ilco.ch)



# Beratung und Information

## 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 Massnahmen Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Rehabilitation erleichtern könnten.

### Die Stomaberatungsstelle

In der Schweiz gibt es Dutzende von Stomaberatungsstellen. Sie werden, meistens innerhalb eines Spitals, von Stomatherapeutinnen und -therapeuten betreut. Die Stomatherapeuten beraten Sie in allen Belangen der Stomapflege.

Die Therapeutinnen und Therapeuten sind in der Schweizerischen Vereinigung der Stomatherapeutinnen (svs) zusammengeschlossen. Auf der Internetseite dieser Vereinigung können Sie unter «Beratungsstellen» nach einer Stomaberatungsstelle in Ihrer Nähe suchen: [www.svs-ass.ch](http://www.svs-ass.ch).

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

- bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt
- bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga (siehe S. 42 f.)
- bei ilco Schweiz oder der Regionalgruppe in Ihrer Nähe (siehe S. 33)
- beim Krebstelefon 0800 11 88 11

Stomatherapeuten sollten schon vor der Operation beigezogen werden. Fragen Sie danach.

### Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur medizinische, sondern auch psychische und emotionale Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen.

Wenn solche Symptome Sie belasten, fragen Sie nach Unterstützung durch eine Psychoonkologin oder einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Sie bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung unterstützt.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie kann von Fachpersonen verschiedener Disziplinen (z.B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie etc.) angeboten werden. Wichtig ist, dass diese Fachperson Erfahrung im Umgang mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen hat und über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt.

### Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kurs- und Seminarangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für eine Ernährungsberatung, für eine Sexualberatung oder für psychoonkologische Beratung und Therapie.

### Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen zu allen Aspekten rund um die Erkrankung, und die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere

Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben der Krankheit sprechen. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Die Fachberaterinnen sind auch per E-Mail an [helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch) oder über die Skype-Adresse [krebstelefon.ch](https://www.skype.com/name/krebstelefon.ch) erreichbar.

### **Cancerline – der Chat zu Krebs**

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können sich über [www.krebsliga.ch/cancerline](http://www.krebsliga.ch/cancerline) in den Livechat einloggen und mit einer Fachberaterin chatten (Montag bis Freitag, 11–16 Uhr). Sie können sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und schreiben, was Sie gerade bewegt.

### **Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?**

Falls Sie von Krebs betroffen sind und Kinder haben, stellt sich bald die Frage, wie Sie mit ihnen über Ihre Krankheit und ihre Auswirkung reden können.

Im Flyer «Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?» finden Sie Anregungen für Gespräche mit Ihren Kindern. Der Flyer enthält auch Tipps für Lehrpersonen. Hilfreich ist zudem die Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken – Mit Kindern darüber reden» (siehe S. 38).

### **Die Rauchstopplinie 0848 000 181**

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden.

### **Kurse**

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Kurse für krebsbetroffene Menschen und ihre Angehörigen: [www.krebsliga.ch/kurse](http://www.krebsliga.ch/kurse).

### **Körperliche Aktivität**

Sie verhilft vielen Krebskranken zu mehr Lebensenergie. In einer Krebsportgruppe können Sie wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen und Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga und beachten Sie auch die Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 38).

### **Andere Betroffene**

Es kann Mut machen, zu erfahren, wie andere Menschen als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Manches, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, muss jedoch auf Sie nicht zutreffen.

### **Internetforen**

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

Junge Menschen mit einem Stoma finden unter [www.ilco.de/junge-ilco](http://www.ilco.de/junge-ilco) eine geschlossene Facebook-Gruppe.

### **Selbsthilfegruppen**

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

Bei der ilco Schweiz beziehungsweise in den Regionalgruppen der ilco (siehe S. 33) finden Sie entsprechende Gesprächspartnerinnen und -partner.

### Gruppen für junge Menschen

Die neue young ilco in der Schweiz richtet sich an jüngere Stomaträgerinnen und -träger. Bei Treffen, Ausflügen und online bietet sie den Austausch unter Gleichaltrigen. Kontaktpersonen der Gruppen unter [www.ilco.ch/young-ilco](http://www.ilco.ch/young-ilco)

### Lieferanten von Stomaprodukten

Bei Ihrer Stomaberatungsstelle (siehe S. 35) und bei ilco Schweiz oder bei einer der ilco-Regionalgruppen (siehe S. 33) erfahren Sie, wo Sie die erforderlichen Produkte einkaufen und sich auch beraten lassen können. Das kann in einem Sanitätsgeschäft sein oder in einer Apotheke. Sie können sich die Produkte auch zuschicken lassen.

### Spitex-Dienste für Krebsbetroffene

Neben den üblichen Spitex-Diensten können Sie in verschiedenen Kantonen einen auf die Begleitung und Behandlung von krebserkrankten Menschen spezialisierten Spitex-Dienst beziehen (ambulante Onkologiepflege, Onkospitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP).

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

### Ernährungsberatung

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung an. Ausserhalb von Spitälern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberater/innen. 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  
[service@svde-asdd.ch](mailto:service@svde-asdd.ch)

Auf der Webseite des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in nach Adresse suchen: [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

### palliative.ch

Beim Sekretariat der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung bzw. auf deren Internetseite finden Sie die Adressen der kantonalen Sektionen und Netzwerke. Mit solchen Netzwerken wird sichergestellt, dass Betroffene eine optimale Begleitung und Pflege erhalten – unabhängig von ihrem Wohnort.

palliative.ch  
Bubenbergrplatz 11  
3011 Bern  
Tel. 044 240 16 21  
[info@palliative.ch](mailto:info@palliative.ch)  
[www.palliative.ch](http://www.palliative.ch)

### Versicherungen

Die Behandlungskosten bei Krebs werden von der obligatorischen Grundversicherung übernommen, sofern es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt bzw. das Produkt auf der sogenannten Spezialitätenliste des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihr Arzt, Ihre Ärztin muss Sie darüber genau informieren.

Bei zusätzlichen, nichtärztlichen Beratungen oder Therapien und bei Langzeitpflege sollten Sie vor Therapiebeginn abklären, ob die Kosten durch die

Grundversicherung bzw. durch Zusatzversicherungen gedeckt sind.

Beachten Sie auch die Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?» (siehe unten).

## Broschüren der Krebsliga

- **Die Colostomie**
- **Die Urostomie**
- **Operationen bei Krebs**
- **Medikamentöse Tumorthapien**  
Chemotherapien und weitere Medikamente
- **Krebsmedikamente zu Hause einnehmen**  
Orale Tumorthapien
- **Die Strahlentherapie**  
Radiotherapie
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Rundum müde**  
Fatigue bei Krebs
- **Ernährungsprobleme bei Krebs**
- **Ausgewogene Ernährung**  
So senken Sie das Krebsrisiko
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**  
Tipps und Ideen für ein besseres Wohlbefinden
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**  
Dem Körper wieder vertrauen
- **Onkologische Rehabilitation**
- **Wenn auch die Seele leidet**  
Krebs trifft den ganzen Menschen
- **Alternativ? Komplementär?**  
Informationen über Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden bei Krebs
- **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**
- **Zurück in meinen Berufsalltag**  
4-seitiger Leitfaden: Krebsbetroffene am Arbeitsplatz
- **Krebs trifft auch die Nächsten**  
Ratgeber für Angehörige und Freunde
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**  
Mit Kindern darüber reden
- **Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?**  
8-seitiger Flyer
- **Zwischen Arbeitsplatz und Pflegeaufgabe**  
8-seitiger Flyer zur Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenbetreuung
- **Familiäre Krebsrisiken**  
Orientierungshilfe für Menschen, in deren Familien sich Krebs-erkrankungen häufen
- **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**  
Wegweiser durch das Angebot von Palliative Care
- **Patientenverfügung der Krebsliga**  
Mein verbindlicher Wille im Hinblick auf Krankheit, Sterben und Tod
- **Selbstbestimmt bis zuletzt**  
Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung



### Bestellmöglichkeiten

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

Auf [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.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 oder regionalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

### Ihre Meinung interessiert uns

Auf [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren) können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

## Broschüren anderer Anbieter

### «Stoma-Wörterbuch in 15 Sprachen»

Das Wörterbuch der ilco Schweiz enthält auch Notfallnummern europäischer Länder. Download unter [www.ilco.ch](http://www.ilco.ch)

«**Ernährung nach Stoma- und Darmoperation**» Die Broschüre der ilco Schweiz mit nützlichen Tipps kann auf der Internetseite heruntergeladen werden: [www.ilco.ch](http://www.ilco.ch)

Weitere Informationsmaterialien finden Sie zum Download auch auf der Internetseite von [www.ilco.de](http://www.ilco.de) unter «INFO-Bereich».

## Literatur

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, in der Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga in Ihrer Region (siehe S. 42 f.).

Die Krebsliga Schweiz, die Bernische Krebsliga und die Krebsliga Zürich führen einen Online-Katalog ihrer Bibliothek mit direkten Bestell- oder Reservierungsmöglichkeiten. Verleih bzw. Versand sind in die ganze Schweiz möglich: [www.krebsliga.ch/bibliothek](http://www.krebsliga.ch/bibliothek)

Literaturempfehlungen finden Sie auch auf der Internetseite der ilco Schweiz: [www.ilco.ch](http://www.ilco.ch) und ilco Deutschland: [www.ilco.de](http://www.ilco.de) unter «INFO-Bereich».

## Internet

### Deutsch Stoma

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

Webseite der Interessengemeinschaft der regionalen Gruppen von Stomaträgerinnen und Stomaträgern.

[www.young-ilco.ch](http://www.young-ilco.ch)

Regionale Gruppen junger Betroffener in der Schweiz.

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

Ein Informationsportal im Sinne eines Selbsthilfeprojekts von Stomaträgern für Stomaträger.

[www.stoma-na-und.de](http://www.stoma-na-und.de)

Online-Shop für Stomabandagen, Stomagürtel, Stomabeutel-Überzüge und Stomaunterwäsche – entworfen von einer Stomaträgerin.

**www.svs-ass.ch**

Webseite der Schweizerischen Vereinigung der Stomatherapeutinnen und Stomatherapeuten.

**Video**

**www.krebsliga-ostschweiz.ch/stomafilm**

Der Film «Leben mit dem Stoma» zeigt ansprechend auf, wie trotz Stoma ein selbstbestimmtes, sozialverträgliches und qualitativ gutes Leben geführt werden kann.

**Angebot der Krebsliga**

**www.krebsforum.ch**

Internetforum der Krebsliga.

**www.krebsliga.ch**

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

**www.krebsliga.ch/cancerline**

Die Krebsliga bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.

**www.krebsliga.ch/kurse**

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

**Andere Institutionen, Fachstellen etc.**

**www.avac.ch/de**

Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.

**www.komplementaermethoden.de**

Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.

**www.krebshilfe.de**

Informationen der Deutschen Krebshilfe.

**www.krebsinformationsdienst.de**

Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

**www.krebskompass.de**

Ein Krebs-Forum mit breitem Themenangebot.

**www.krebs-webweiser.de**

Eine Zusammenstellung von Webseiten durch das Universitätsklinikum Freiburg i. Br.

**www.palliative.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

**www.patientenkompetenz.ch**

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

**www.psychoonkologie.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

**Englisch**

**www.ostomyinternational.org**

International Ostomy Association unter «Forums/Discussion Forum» können Sie sowohl Fragen stellen als auch Ihre eigenen Erfahrungen mit anderen teilen.

**www.cancer.org**

American Cancer Society.

**www.cancer.gov**

National Cancer Institute USA.

**www.cancer.net**

American Society of Clinical Oncology.

**www.macmillan.org.uk**

A non-profit cancer information service.



## Quellen

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

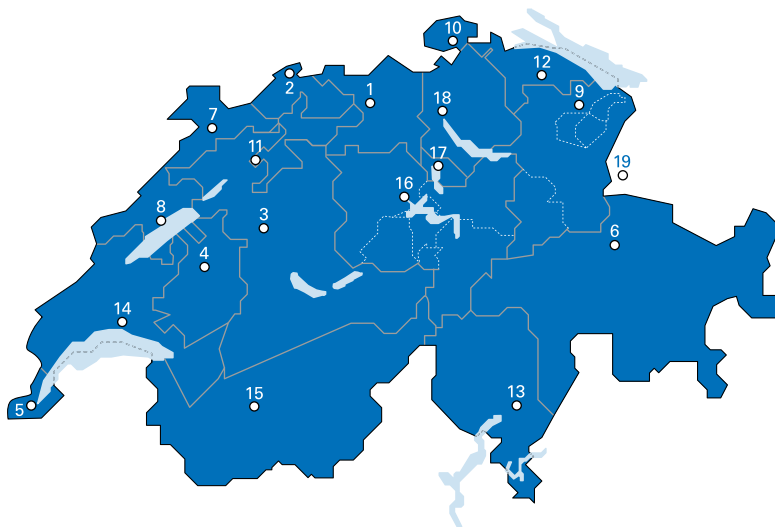
Wie alle Broschüren der Krebsliga Schweiz wird auch diese von ausgewiesenen Spezialistinnen und Spezialisten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft. Der Inhalt wird regelmässig aktualisiert.

Die Broschüren richten sich in erster Linie an medizinische Laien und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie orientieren sich an den Qualitätsrichtlinien wie den «Patientenleitlinien für Gesundheitsinformationen», DISCERN und «Check-In für Patienteninformationen».

Die Broschüren der Krebsliga Schweiz sind neutral und unabhängig abgefasst.

Diese Broschüre ist nicht zum Verkauf bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art), auch von Teilen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung der Krebsliga Schweiz. Alle Grafiken, Illustrationen und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht verwendet werden.

# Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



- 1 Krebsliga Aargau**  
Kasernenstrasse 25  
Postfach 3225  
5001 Aarau  
Tel. 062 834 75 75  
admin@krebssliga-aargau.ch  
www.krebssliga-aargau.ch  
PK 50-12121-7
- 2 Krebsliga beider Basel**  
Petersplatz 12  
4051 Basel  
Tel. 061 319 99 88  
info@klbb.ch  
www.klbb.ch  
PK 40-28150-6
- 3 Bernische Krebsliga  
Ligue bernoise contre le cancer**  
Marktgasse 55  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 313 24 24  
info@bernischekrebssliga.ch  
www.bernischekrebssliga.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  
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  
ligue.cancer@mediane.ch  
www.lgc.ch  
CP 12-380-8
- 6 Krebsliga Graubünden**  
Ottoplatz 1  
Postfach 368  
7001 Chur  
Tel. 081 300 50 90  
info@krebssliga-gr.ch  
www.krebssliga-gr.ch  
PK 70-1442-0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**  
rue des Moulins 12  
2800 Delémont  
tel. 032 422 20 30  
ligue.ju.cancer@bluewin.ch  
www.liguecancer-ju.ch  
CP 25-7881-3
- 8 Ligue neuchâtoise  
contre le cancer**  
faubourg du Lac 17  
2000 Neuchâtel  
tél. 032 886 85 90  
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  
info@krebssliga-ostschweiz.ch  
www.krebssliga-ostschweiz.ch  
PK 90-15390-1

## 10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
info@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch  
PK 82-3096-2

## 11 Krebsliga Solothurn

Wengstrasse 16  
4500 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch  
PK 45-1044-7

## 12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
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  
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  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
UBS 243-483205.01Y  
CCP UBS 80-2-2

## 15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis

Siège central:  
rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
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  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info  
PK 60-13232-5

## 17 Krebsliga Zug

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

## 18 Krebsliga Zürich

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

## 19 Krebshilfe Liechtenstein

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

## Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
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

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.