krebsliga

Ileostoma und Colostoma

Online lesen

Ein Ratgeber der Krebsliga

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 siebzig 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
www.krebsliga.ch

Projektleitung und Redaktion
Romy Kahl, Redaktorin Krebsinformationen, Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung
Theresia Sonderer, Stomatherapeutin WCET, Bereichsleiterin Stomaberatung, Krebsliga Ostschweiz, St. Gallen
Dr. Jürg Metzger, Departementsleiter Chirurgie, Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie, Luzerner Kantonsspital
Stomaberatung des Universitätsspitals Zürich

Lektorat
Andrea Seitz, Redaktorin Krebsinformationen, Krebsliga Schweiz, Bern

Wir danken den betroffenen Personen für das sorgfältige Lesen und die wertvollen Rückmeldungen.

Illustrationen
S. 9, 11, 12: Willi R. Hess, Naturwissenschaftlicher Zeichner, Bern

Fotos
Titel, S. 30: iStockphoto
S. 4, 13, 16, 18, 49, 50: Shutterstock
S. 21, 22, 23, 24: Wassmer Graphic Design, Wyssachen

Design
Wassmer Graphic Design, Wyssachen

Druck
Hartmanndruck & Medien GmbH, Hilzingen

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2023 Krebsliga Schweiz, Bern | 1. Auflage

KLS | 5.2024 | 4000 D | 011501012111

Inhalt

6 Das Stoma

14 Vor und nach der Stoma-Operation

20 Versorgungssysteme und Stomapflege

31 Alltag und Ernährung

39 Wann sollten Sie einen Termin vereinbaren?

41 Leben mit einem Stoma

51 ilco Schweiz

52 Ich möchte Beratung und weitere Informationen

Liebe Leserin, lieber Leser

Verschiedene Krankheiten führen dazu, dass Ihre Ausscheidung nicht mehr auf normalem Weg funktioniert. Ein Stoma des Darms verändert Ihr Aussehen und Ihren Alltag. Sie brauchen Kraft, Zeit und Mut, um diese Veränderung zu verarbeiten.

Diese Broschüre beantwortet folgende Fragen:

- Was ist ein Ileostoma, was ist ein Colostoma?
- Was ist besonders in der Zeit nach der Operation?
- Welche Versorgungssysteme gibt es?
- Wie müssen Sie Ihr Ileostoma oder Ihr Colostoma pflegen?
- Worauf sollten Sie bei der Ernährung achten?
- Bei welchen Problemen sollten Sie Ihre Stomatherapeutin oder Ihren Arzt informieren?

Die Informationen in der Broschüre sollen Ihnen den Alltag mit einem Stoma erleichtern. Lassen Sie sich auch von nahestehenden Personen helfen.

Falls Sie Fragen haben, können Sie sich an die Beraterinnen und Berater in den kantonalen und regionalen Krebsligen oder an das Krebstelefon 0800 11 88 11 wenden. Die Adressen und die Telefonnummern finden Sie auf den letzten Seiten der Broschüre.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Ihre Krebsliga

Nur dank Spenden sind unsere Broschüren kostenlos erhältlich.

Jetzt mit TWINT spenden:

QR-Code mit der TWINT-App scannen.

Betrag eingeben und Spende bestätigen.

Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.

Das Stoma

Das Wichtigste in Kürze

- Ein Stoma des Darms bezeichnen wir als «künstlichen Darmausgang».
- Ein Stoma ist auf der Bauchdecke als runde Schleimhaut-Öffnung zu erkennen.
- Im Magen-Darm-Trakt findet die Verdauung statt. Während der Verdauung gelangen Nährstoffe, Wasser und Mineralstoffe über das Blut in die einzelnen Körperzellen.
- Dünndarm und Dickdarm sind wichtige Organe des menschlichen Körpers. Sie liegen im Bauchraum.
- Sowohl ein doppelläufiges als auch ein endständiges Stoma können vorübergehend oder dauerhaft sein.

Was ist ein Stoma?

Ursprünglich stammt das Wort «Stoma» aus dem Griechischen und bedeutet «Mund» oder «Öffnung». In unserem Sprachgebrauch kennen wir dieses Wort eher unter der Bezeichnung «künstlicher Ausgang».

Während einer Operation führt die Chirurgin oder der Chirurg ein Darmstück durch die Bauchdecke an die Hautoberfläche. Dort wird der Darm eingenäht und ist dann in der Bauchdecke befestigt. Über dieses Darmstück gelangt die Ausscheidung (Stuhlgang oder Urin) nach aussen und wird in einem sogenannten Stomabeutel aufgefangen.

Das Darmstück ist als runde Schleimhaut-Öffnung auf der Hautoberfläche zu erkennen. Die Schleimhaut ist gut durchblutet und nicht schmerzempfindlich.

Welche Stomaarten gibt es?

- **Das Ileostoma:** künstlicher Ausgang des Dünndarms
- **Das Colostoma:** künstlicher Ausgang des Dickdarms
- **Das Urostoma:** künstliche Ableitung für den Urin

In dieser Broschüre werden nur das Ileostoma und das Colostoma beschrieben. Mehr Informationen zum Urostoma finden Sie in der entsprechenden Broschüre (siehe S. 55).

Wie funktioniert unsere Verdauung?

Im Mund wird die Nahrung mit den Zähnen zerkleinert. Der Nahrungsbrei gelangt vom Mund über die Speiseröhre in den Magen. Der säurehaltige Magensaft vermischt und zersetzt den Nahrungsbrei. Zudem werden schädliche Bakterien in der Nahrung abgetötet.

Später gelangt der Nahrungsbrei in den Zwölffingerdarm, den ersten Teil des Dünndarms. Im Dünndarm enthält er noch mehr Wasser und ist daher dünnflüssig. Die Nährstoffe «Kohlenhydrate, Eiweisse und Fette» werden im Mund, im Magen und im Dünndarm verdaut und gelangen über das Blut und die Leber in die einzelnen Körperzellen.

Der Dickdarm entzieht den unverdauten Nahrungsresten das Wasser, sodass allmählich ein breiiger bis fester Stuhlgang entsteht.

Die Ausscheidung

Der Stuhlgang (unverdaute Nahrungsreste) wird weiter in den Enddarm transportiert. Dort sammelt er sich, und wir verspüren Stuhldrang. Der After (Anus) ist das Ende des Enddarms. Am After befinden sich zwei Ringmuskel – die sogenannten Schliessmuskel. Diese können wir bewusst entspannen, um den Stuhlgang durch den After auszuscheiden.

Der Dünndarm

Der schlauchförmige Dünndarm ist mit seinen drei bis fünf Metern Länge der längste Teil des Darms.

Welche Funktionen hat der Dünndarm?

- Verdauung der Nährstoffe «Kohlenhydrate, Eiweisse und Fette».
- Aufnahme von Salzen und Vitaminen.
- In den ersten Teil des Dünndarms (Zwölffingerdarm) münden Gallengang und Bauchspeichelgang. Über diese Gänge gelangen die Verdauungssäfte in den Zwölffingerdarm. Diese Säfte enthalten besondere Stoffe (Enzyme), welche die Nährstoffe (siehe oben) weiter aufspalten.
- Die Muskeln des Dünndarms transportieren den Nahrungsbrei und später die unverdauten Nahrungsreste weiter (Peristaltik).
- Spezielle Zellen des Darms produzieren Hormone.
- Der Dünndarm hat eine wichtige Abwehrfunktion (lymphatisches Gewebe).

Der Dickdarm (Kolon)

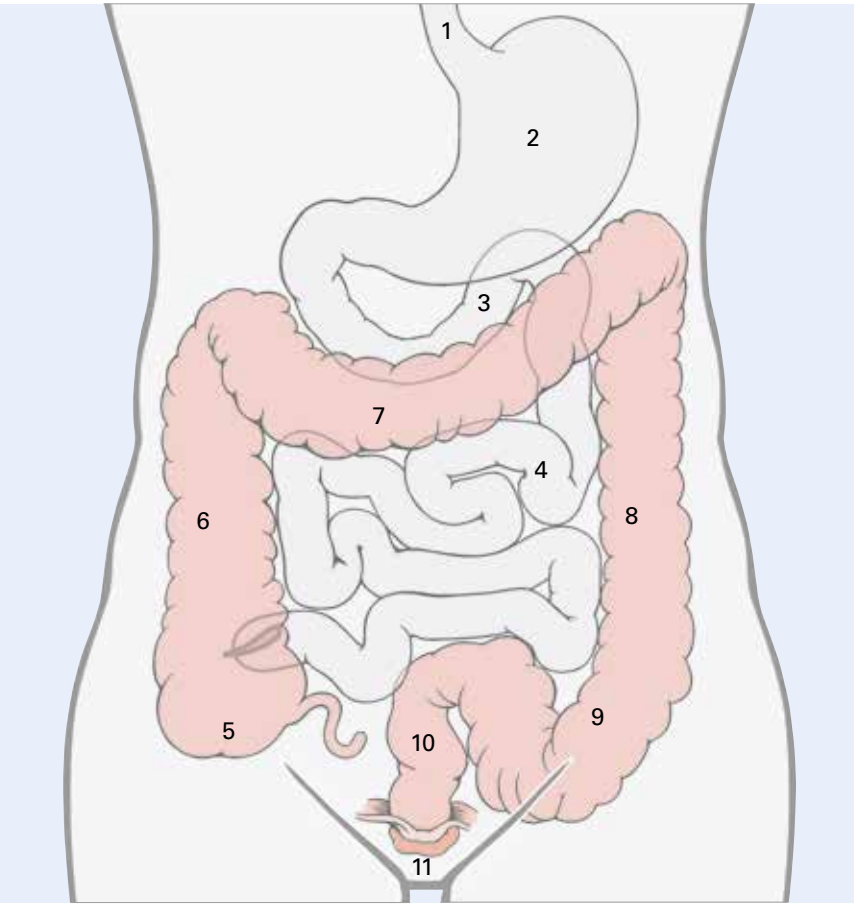
Der Dickdarm ist 1 bis 1,8 Meter lang. Er liegt im Bauchraum (Abdomen) und umrahmt den Dünndarm. Sein Durchmesser ist dicker als der des Dünndarms.

Er wird in folgende Abschnitte unterteilt:

- Blinddarm mit Wurmfortsatz (Appendix),
- aufsteigender Dickdarm,
- querliegender Dickdarm,
- absteigender Dickdarm,
- Sigma (S-förmiger Teil),
- Enddarm oder Mastdarm (Rektum),
- Anus mit Schliessmuskel (After).

Welche Funktionen hat der Dickdarm?

- Der Dickdarm entzieht den Nahrungsresten Wasser, Salz und Mineralstoffe.
- Zellen des Dickdarms produzieren Schleim. Dadurch gleiten die eingedickten Nahrungsreste besser.
- Die Muskeln des Dickdarms transportieren die Nahrungsreste weiter (Peristaltik).
- Speicherung des Stuhls (Fäzes) bis zu seiner Ausscheidung.



Die Verdauungsorgane

1 Speiseröhre
2 Magen
3 Zwölffingerdarm (Duodenum)
4 Dünndarm (Ileum und Jejunum)
5 Blinddarm mit Wurmfortsatz (Appendix)
6 aufsteigender Dickdarm
7 querliegender Dickdarm
8 absteigender Dickdarm
9 Sigma
10 Enddarm
11 Schliessmuskel

Warum ist ein Ileostoma oder Colostoma nötig?

Betroffene benötigen ein Stoma des Darms, wenn ein Teil ihres Dickdarms entfernt, entlastet und ruhig gestellt werden muss. Bei manchen Betroffenen entfernt die Chirurgin oder der Chirurg auch den gesamten Dickdarm (inklusive Enddarm und Schliessmuskel).

Ursachen:

- Chronische Entzündungen des Darms, des Magen-Darm-Traktes (z. B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) und entzündete Ausstülpungen in der Darmwand mit Bauchfellentzündungen (z. B. Divertikulitis mit Peritonitis),
- Krebserkrankung,
- Verletzungen des Darms,
- Missbildungen bei Säuglingen, und Kindern,
- Colostoma bei Stuhlinkontinenz (nur sehr selten).

Welche Stoma-Arten gibt es?

Vorübergehendes Ileo- oder Colostoma

Ein vorübergehendes Stoma benötigen Betroffene, um Teile des Dünn- oder Dickdarms zu schützen, zu entlasten oder ruhig zu stellen. Chirurgen sprechen daher häufig von einer Entlastungsileostomie/Entlastungscolostomie. Über die Dauer des Stomas entscheidet Ihre Chirurgin oder Ihr Chirurg – meistens für circa drei bis sechs Monate.

Sobald der entzündete oder verletzte Teil des Dünn- oder Dickdarms verheilt ist, kann der Chirurg meistens die Enden wieder miteinander vernähen (Anastomose). Danach verschliesst er die Bauchdecke. Das Stoma wurde zurückverlegt.

Dauerhaftes Ileo- oder Colostoma

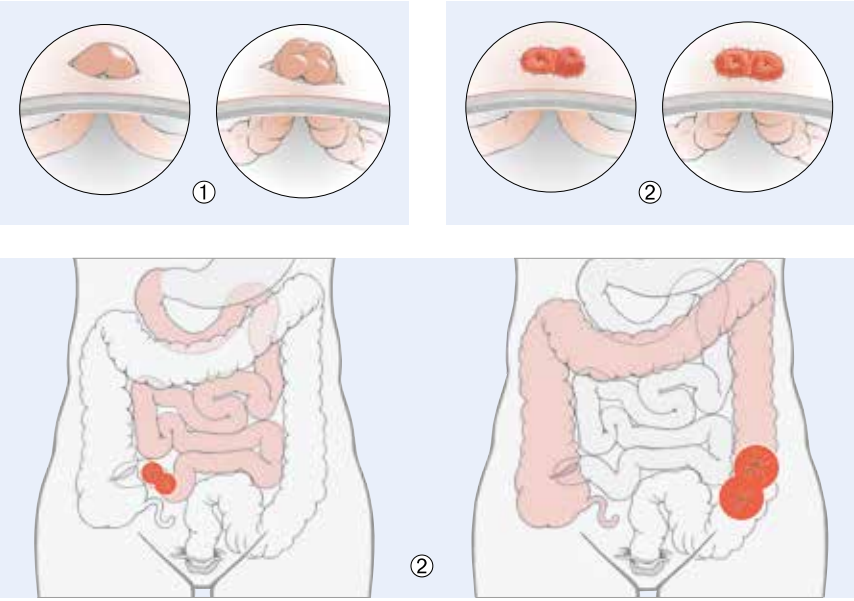
Das dauerhafte (definitive) Ileo- oder Colostoma wird nicht zurückverlegt.

Welche OP-Techniken werden unterschieden?

Doppelläufiges Ileo- oder Colostoma

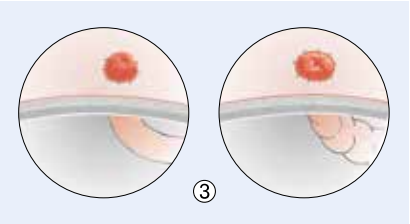
Die Chirurgin oder der Chirurg zieht dafür eine Dünndarm- oder Dickdarmschlinge durch die Bauchdecke nach aussen ①. Den Darm durchtrennt der Chirurg so weit, bis zwei Öffnungen entstehen ②. Diese beiden Öffnungen werden an der Bauchdecke vernäht. Durch eine Öffnung gelangt der Stuhlgang nach aussen und wird in einem Beutel aufgefangen. Die andere Öffnung entlastet den stillgelegten Darmabschnitt.

Techniken doppelläufiges Stoma



Endständiges Ileo- oder Colostoma

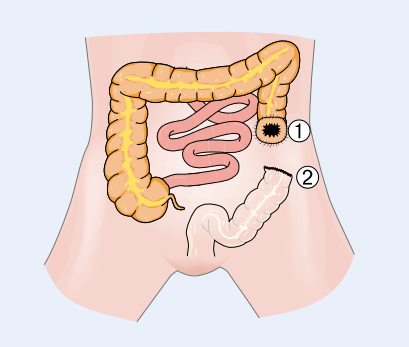
Die Chirurgin führt während einer Operation eine Dünndarm- oder Dickdarmschlinge durch die Bauchwand nach aussen. Dort wird der Darm an der Bauchdecke eingenäht ③.



Operation nach Hartmann

Die Operation nach Hartmann ist eine notfallmässige Dickdarm-Operation. Sie wird oftmals durchgeführt, wenn Ausstülpungen des Dickdarms (Divertikel) durchbrechen (perforieren) und zu einer schweren Bauchfellentzündung führen.

Dafür wird der Dickdarm vor dem Sigma ① nach aussen geleitet und als endständiges Dickdarmstoma (Colostoma) auf der Bauchdecke vernäht. Den Enddarm verschliesst der Chirurg und entfernt den betroffenen, entzündeten oder perforierten Teil des Darms (② – Sigma).



Nachdem alles verheilt ist und die Entzündung im Bauchraum und des Bauchfells abgeklungen ist, kann der Chirurg das Stoma zurückverlegen – meistens nach etwa drei bis sechs Monaten.

Besonderheiten Ileostoma-Operation

Der dünnflüssige Stuhlgang bei einem Ileostoma enthält Verdauungsenzyme. Diese reizen die Haut und kann sie schädigen. Deswegen wird die Stomaöffnung etwa eineinhalb bis drei Zentimeter über dem Hautniveau vernäht, um die Haut zu schützen. So kann der dünnflüssige Stuhlgang in den Stomabeutel fliessen, ohne die Haut zu schädigen.

Besonderheiten des ruhig gestellten Darmabschnitts

Der ruhig gestellte Darmabschnitt bildet weiterhin gelbweisslichen bis bräunlichen Schleim, der gelegentlich in kleinen Mengen durch den After ausgeschieden wird.

Vor und nach der Stoma-Operation

Das Wichtigste in Kürze

- Klären Sie möglichst viele Fragen vor der Operation.
- Ihre Stomatherapeutin/Ihr Stomatherapeut oder die ilco (siehe S. 51) kann Ihnen vor der Operation den Kontakt mit einer/einem Betroffenen vermitteln.
- Je nachdem, ob Sie ein Ileo- oder ein Colostoma erhalten, liegt Ihr Stoma am linken oder am rechten Unterbauch (Stomamarkierung).
- In den ersten Tagen nach der Operation fliesst aus dem Stoma viel flüssiger Stuhlgang in einen Stomabeutel. Sie erhalten Hilfe von den Stomatherapeutinnen und Pflegefachpersonen und im Spital.

Charta der Rechte von Stomaträgern

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

- erfahrene und professionelle medizinische Unterstützung und
- erfahrene pflegerische und psychosoziale Betreuung vor und nach der Operation.

Und das sowohl im Spital als auch in Ihrem Alltag in der Gesellschaft. Allen Stomaträgerinnen und Stomaträgern sollte, ganz egal wo sie leben, eine zufriedenstellende Lebensqualität ermöglicht werden. Dazu gehört auch der Schutz vor jeglicher Diskriminierung.

Quelle: Internationale Stomavereinigung, IOA, 2007

Mehr zur Charta finden Sie auch auf: https://www.ilco.ch/files/Files/Dokumente/Organisation/charta-de.pdf
https://svs-ass.ch/wp-content/uploads/2021/04/Charta_Rechte_Stomatraegern.pdf

Vor der Operation

Klären Sie mit Ihrer Chirurgin oder Ihrem Chirurgen vor der Operation möglichst viele Fragen. Das hilft Ihnen, sich besser auf die neue Lebenssituation einzustellen.

Mögliche Fragen, die Sie stellen könnten:

- Wie genau wird operiert?
- Was muss ich vorher beachten?
- Wie verändert sich mein Alltag nach der Operation?
- Tut das Stoma weh?
- Wo liegt das Stoma?
- Erhalte ich zu Hause Hilfe bei der Stomapflege, wenn ich sie brauche?
- Verändert sich etwas in meiner Sexualität?

Grundsätzlich können Sie im Spital vor der Operation mit einer Stomatherapeutin oder einem Stomatherapeuten sprechen. Mit ihr oder mit ihm können Sie weitere offene Fragen klären. Wenn Sie es wünschen, vermittelt Ihnen die Stomatherapeutin auch den Kontakt zu einer betroffenen Person.

Warum Kontakt mit einer betroffenen Person?

Mit einer betroffenen Person zu sprechen, kann Ihnen helfen, Ängste abzubauen. Durch Betroffene erfahren Sie: «Wie ist es wirklich, mit einem Stoma des Darms zu leben?»

Sie können die betroffene Person direkt fragen, wie ein Stoma Ihren Alltag und Ihr Körpergefühl verändert.

Die Lage des zukünftigen Stomas

Vor der Operation zeichnet Ihnen die Stomatherapeutin oder der Chirurg die zukünftige Lage des Stomas auf die Haut an Ihrem Bauch.

Welches ist der ideale Ort für Ihr Stoma?

- Das Stoma muss für Sie gut sichtbar sein.
- Das Stoma sollte möglichst unter- oder oberhalb des Rock- oder Hosenbundes liegen.
- Es sollte nicht in einer Hautfalte liegen.
- Gemeinsam mit einer Fachperson überprüfen Sie das Stoma im Liegen, im Stehen und im Sitzen.
- Die Lage variiert je nachdem, ob Sie ein Ileo- oder ein Colostoma erhalten.
- Das Ileostoma liegt meistens am rechten Unterbauch und das Colostoma am linken Unterbauch.

Was erwartet Sie nach der Operation?

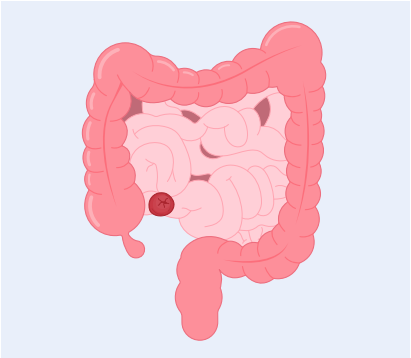
Wie sieht das Stoma aus?

Das Stoma ist rund und rot. Vom Aussehen ähnelt es der Schleimhaut im Mund.

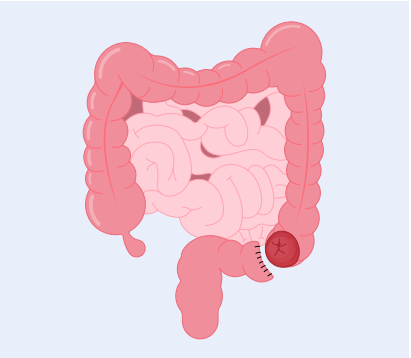
Verursacht das Stoma Schmerzen?

Sie werden schnell merken, dass das Stoma nicht berührungsempfindlich ist. Es verursacht selbst keine Schmerzen. Aber es kann sein, dass Sie nach der Operation Schmerzen haben (OP-Naht). Sie erhalten nach der Operation ausreichend Schmerzmedikamente.

Ileostoma



Colostoma



Sie fühlen sich unsicher?

Es ist verständlich, wenn Sie Ihr Stoma in den ersten Tagen kaum ansehen oder berühren wollen. Lassen Sie sich Zeit, die körperliche Veränderung zu verarbeiten. Ein sicherer Umgang mit dem Stoma trägt dazu bei, dass sich Ihre Unsicherheit nach und nach legt.

Ein Stoma ist keine Wunde. Die meisten Betroffenen integrieren die Stomapflege allmählich in ihre Körperpflege.

Stuhlgang in den ersten Tagen

In den ersten Tagen nach der Operation entleert das Stoma viel flüssigen Stuhlgang (sowohl beim Ileostoma als auch beim Colostoma).

Der Dünndarmstuhl bei einem **Ileostoma** kann die Haut reizen, zu Rötungen oder sogar Entzündungen führen. Die Hautschutzplatte schützt die Haut (siehe S. 21/24 Stomapflege).

Der stillgelegte Darmabschnitt bildet gelbweisslichen bis bräunlichen Schleim. Durch die Bewegungen des Darms wird dieser in kleinen Portionen durch den After ausgeschieden.

Wer versorgt das Stoma nach der Operation?

Kurz nach der Operation hilft Ihnen eine Pflegefachperson oder eine Stomatherapeutin im Spital. Die Fachperson verwendet bei der Stomapflege ein Stomasystem, welches speziell für den Gebrauch kurz nach der Operation geeignet ist. Sie werden Schritt für Schritt in der Stomapflege angeleitet.

Benötigen Sie Hilfe nach dem Spitalaustritt?

Vielleicht können Sie Ihr Stoma nach der Entlassung selbstständig versorgen. Manchmal benötigen Betroffene nach ihrem Spitalaufenthalt noch Unterstützung durch Angehörige oder die Spitex (siehe S. 53). Wenn Sie allein leben, können Sie nach dem Spital auch eine Rehabilitation machen. Sollte Ihnen eine solche Hilfe und Beratung nicht automatisch angeboten werden, fragen Sie danach.

Fragen, die Sie nach der Operation beschäftigen?

Ein Stoma verändert Ihr Leben. Es ist verständlich, wenn Sie diese Veränderung in den ersten Tagen und Wochen nach der Operation belastet.

Neben Schmerzen, Müdigkeit oder Niedergeschlagenheit beschäftigen Sie vielleicht Fragen wie:

- Bleibt das Stoma für immer?
- Wie wird mein Umfeld darauf reagieren?
- Kann ich mich damit weiterhin frei bewegen?
- Wie reagiere ich, wenn das Stoma undicht ist?
- Kann ich wieder arbeiten?

Veränderung braucht Zeit

Sie brauchen Kraft, Zeit und Mut, um diese Veränderung zu verarbeiten und Ihre Lebensfreude wiederzuentdecken. Oft hilft der Gedanke, dass Ihnen die Stoma-OP vielleicht das Leben gerettet hat. Mit der Zeit werden Sie sich an den «neuen» Tagesablauf gewöhnen. Vieles, was Ihnen vor der Operation Freude bereitet hat, ist auch nachher wieder möglich.

Ihre eigene Erfahrung oder Gespräche mit anderen Betroffenen erleichtern Ihnen den Umgang mit dem Stoma. Viele der Stomaträgerinnen und Stomaträger bestätigen, dass auch ein Leben mit Stoma lebenswert ist.

Ihre Stomatherapeutin gibt Ihnen hilfreiche Tipps und kann viele Ihrer Fragen klären.

Versorgungssysteme und Stomapflege

Das Wichtigste in Kürze

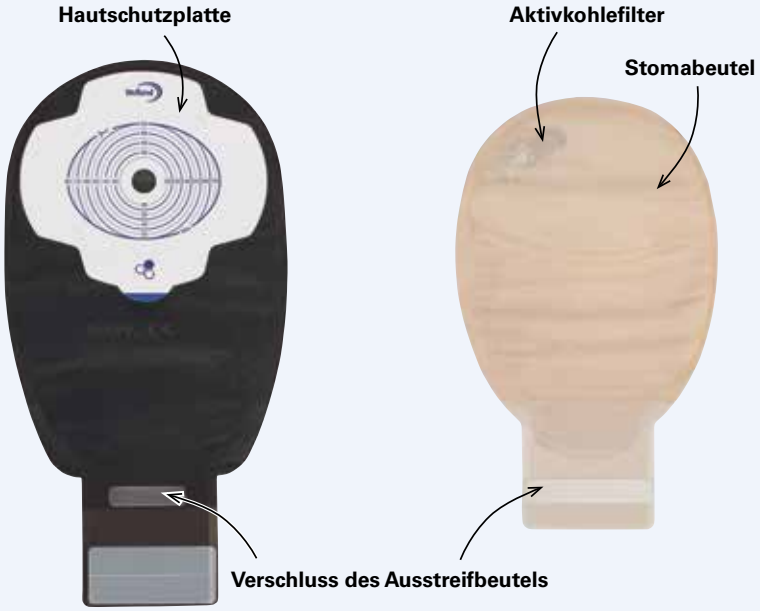
- Die Wahl Ihres Stomasystems (ein- oder zweiteilig) ist individuell. Lassen Sie sich die Vor- und Nachteile der einzelnen Produkte von Ihrer Stomatherapeutin oder Ihrem Stomatherapeuten erklären.
- Viele Stomaträgerinnen und Stomaträger wechseln ihr System morgens. Dann fördert das Stoma meistens weniger Stuhlgang. Beobachten Sie Ihren eigenen Rhythmus.

Welche Versorgungssysteme gibt es?

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Versorgungssysteme. Das einteilige System und das zweiteilige System. Nicht alle Versorgungssysteme können hier gezeigt werden. Das Angebot an Systemen und Beuteln wird laufend erweitert und verbessert.

Ihre Stomatherapeutin wird mit Ihnen gerne die Vor- und Nachteile einzelner Produkte besprechen. Sie erklärt Ihnen auch, wo und wie Sie die Produkte bestellen können. Ob Sie ein einteiliges oder zweiteiliges Versorgungssystem wählen, ist eine individuelle Entscheidung. Sie richtet sich nach Ihren persönlichen Bedürfnissen und danach, ob Sie Hilfe beim Wechsel des Systems durch Ihre Angehörigen oder die Spitex benötigen.

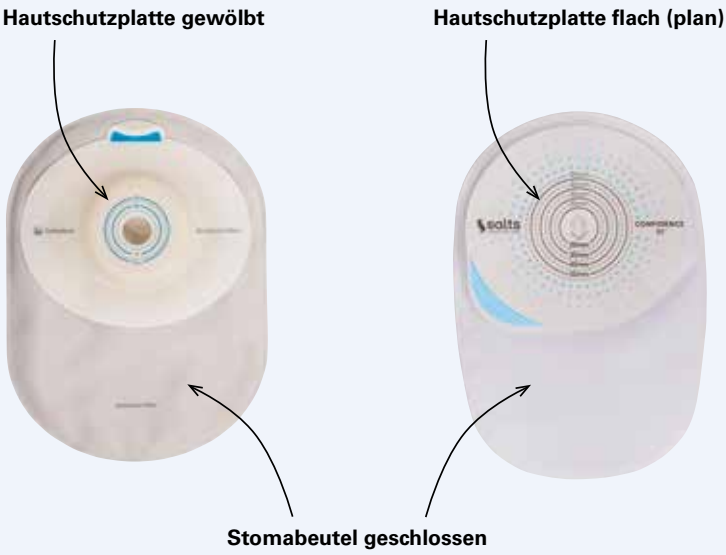
Einteilige Systeme Ileostoma



Einteiliges System «Ileostoma»

Stomabeutel und Hautschutzplatte bilden eine Einheit und sind fest miteinander verschweisst. Die Hautschutzplatte kann flach oder gewölbt sein. Dieses System sollten Sie täglich oder alle zwei Tage wechseln. Den Beutel bei einem **Ileostoma** müssen Sie mehrmals täglich entleeren (Stuhlgang ausstreifen). Dabei variieren die Verschlüsse des Stomabeutels (siehe Abbildung).

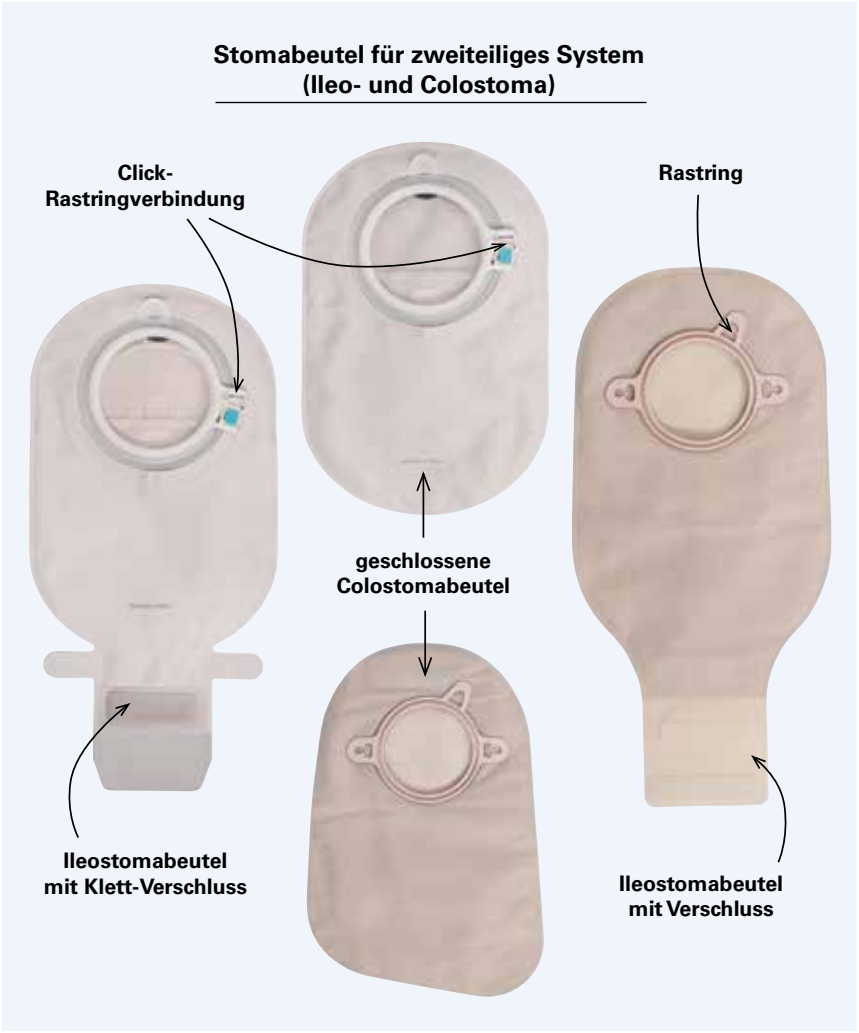
Einteilige Systeme Colostoma



Einteiliges System «Colostoma»

Stomabeutel und Hautschutzplatte bilden eine Einheit und sind fest miteinander verschweisst. Die Hautschutzplatte kann flach (plan) oder gewölbt sein. Das einteilige System für das Colostoma ist meistens ein geschlossenes System. Das heisst, wenn der Beutel voll ist, wechseln Sie das ganze System. Deshalb wird das einteilige System bei einem Colostoma mehrmals am Tag komplett gewechselt.

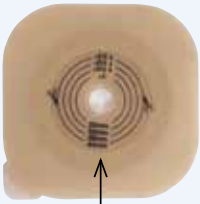
Der Vorteil des einteiligen Systems: Es ist flacher und daher für Ihre Mitmenschen weniger sichtbar.



Zweiteiliges System «Ileostoma und Colostoma»

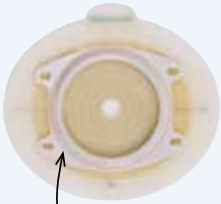
Sie bestehen aus einer flachen (plan) oder einer gewölbten Hautschutzplatte. Diese Platte hat einen sogenannten Rastring. An dem können Sie den Stomabeutel abnehmen und wieder befestigen. Es gibt auch Systeme mit aufklebbarem Beutel (siehe Abbildung). Normalerweise wechselt man die Hautschutzplatte mindestens zweimal pro Woche (alle drei bis vier Tage). Wenn Stuhlgang unter die Hautschutzplatte gelangt, müssen Sie diese sofort erneuern.

Hautschutzplatte des zweiteiligen Systems



Hautschutzplatte flach (plan) mit Klebefläche

Hautschutzplatte gewölbt mit Klebefläche



Rastring mit Stomagurt-Befestigung

Rastring

Besonderheiten Stomabeutel

- **Ileostomabeutel** sind sogenannte Ausstreifbeutel (siehe S. 21/23). Diese können Sie an der unteren Öffnung mehrmals täglich entleeren. Reinigen Sie diese Öffnung, nachdem Sie den Beutel entleert haben. Den Ileostomabeutel sollten Sie täglich wechseln.
- Bei einem **Colostoma** verwendet man oftmals geschlossene Beutel (siehe S. 22/23). Diese werden mehrmals täglich gewechselt (ein bis drei Mal pro Tag, je nach Bedarf).
- Alle Stomabeutel verfügen über einen sogenannten Aktivkohlefilter (siehe S. 21). Durch ihn können die Darmgase aus dem Beutel entweichen. Diese Darmgase sind geruchsneutral. Das heisst, sie riechen nicht nach Stuhlgang. Der Aktivkohlefilter funktioniert in der Regel 12 Stunden. Danach nimmt die Filterfunktion ab. Bei Fragen und Problemen mit den einzelnen Produkten wenden Sie sich an Ihre Stomatherapeutin.

Der Wechsel des Stomasystems

Sie können die Stomapflege überall durchführen. Die meisten Stomaträgerinnen und -träger wechseln ihre Versorgung am Lavabo. Manchmal hilft ein kleiner Spiegel, um die Hautschutzplatte ideal zu platzieren.

Wann ist Ihre beste Zeit für den Wechsel?

Wechseln Sie Ihr Stomasystem möglichst morgens vor dem Frühstück. Da Sie in der Regel nachts nichts essen und trinken, fördert Ihr Stoma weniger Stuhlgang. Das macht die Stomapflege einfacher.

Einige Betroffene kennen ihren eigenen Rhythmus. Sie wechseln deshalb ihr Stomasystem nach der ersten Ausscheidung. Beobachten Sie sich.

Sie können morgens problemlos mit oder ohne Stomasystem duschen. Duschen schadet dem Stoma nicht. Wenn Sie ohne Stomaversorgung duschen, kann das Stoma Stuhl fördern. In diesem Fall sollten Sie gut nachspülen und die Haut gut trocknen.

Was sollten Sie vor dem Wechsel beachten?

- Legen Sie vor dem Wechsel alle Materialien bereit. Da das Stoma während des Wechsels Stuhlgang fördern kann, sollten Sie möglichst rasch arbeiten.
- Die Haut muss sauber und trocken sein, sodass die neue Versorgung gut hält.
- Der Ausschnitt der Hautschutzplatte muss der Grösse des Stomas angepasst sein. Nur so wird Ihre Haut wirksam geschützt. Die Stomaplatte können sie selbst ausschneiden oder Sie wird Ihnen vorgestanzt geliefert (siehe Lieferanten von Stomaprodukten, S. 55).

Material für den Wechsel

- Einteiliges oder zweiteiliges Stomasystem (Hautschutzplatte und Stomabeutel),
- lauwarmes Wasser (eventuell kleine Schüssel),
- unsterile Vlieskompressen
- geruchssicherer Entsorgungsbeutel,
- eventuell Rasierer, Remover-Tücher oder Spray, Schere abgerundet, Hautschutzring oder -paste.

Besprechen Sie zusätzliche Materialien mit Ihrer Stomatherapeutin.

Was ist sonst noch wichtig?

- Benutzen Sie im Umkreis des Stomas keine hautreizenden, alkoholhaltigen Reinigungsmittel. Sie trocknen die Haut aus und machen sie empfindlich.
- Verzichten Sie auf Seife und Bodylotion in der Umgebung des Stomas.
- Vergessen Sie nicht, regelmässig die Haare um das Stoma zu rasieren (in Haarwuchsrichtung). Längere Haare können Sie vorsichtig mit einer abgerundeten Schere schneiden. Das erleichtert das Lösen der Hautschutzplatte und Sie beugen einer Entzündung der Haarwurzeln vor. Zugleich haftet Ihre Hautschutzplatte besser.

- Kontrollieren Sie Ihr Stoma regelmässig. Mit der Zeit verändert sich die Grösse: Innerhalb der ersten sechs Wochen nach der Operation wird Ihr Stoma kleiner. Passen Sie den Ausschnitt Ihrer Hautschutzplatte entsprechend an. Ihre Stomatherapeutin hilft Ihnen beim Ausmessen des Stomas und dem Anpassen der Lochgrösse. Ihnen werden vorgestanzte Stomaplatten geliefert.

Eine dichtes Stomasystem ist geruchssicher.

Wie wechseln Sie Ihr Stomasystem?

Die alte Versorgung entfernen:

- Lösen Sie die Hautschutzplatte mit der einen Hand sorgfältig von oben nach unten, während die andere Hand die Haut zurückhält und so einen Gegenzug erzeugt. Sie können zum Lösen der Stomaplatte auch einen Pflasterentferner verwenden (fragen Sie Ihre Stomatherapeutin). Wenn Sie Ihre Platte vorsichtig lösen, beugen Sie damit Hautschädigungen vor.
- Bevor Sie das gebrauchte System in den Entsorgungsbeutel geben, überprüfen Sie, ob die Klebefläche der Hautschutzplatte stark aufgeweicht oder mit Stuhl verschmutzt ist. Falls ja, müssen Sie das Stomasystem möglicherweise häufiger wechseln.
- Das Stoma und die Haut mit lauwarmem Wasser und am besten mit einer unsterilen Vlieskompresse reinigen.
- Die Haut gut trocknen. Das Stoma mit einer Kompresse abdecken, um die Haut vor möglichen Stuhlentleerungen zu schützen. Falls das Stoma weiterhin Stuhlgang fördert, erneut reinigen und trocknen. Erst dann das neue Stomasystem anbringen.

Das neue Stomasystem anbringen:

- **Beim einteiligen System:** Die Hautschutzplatte mit Beutel am unteren Stomarand beginnend faltenfrei nach oben ankleben und die Haftfläche rund um das Stoma anreiben. Manchmal hilft es, wenn Sie für einige Sekunden Ihre warmen Hände auf die Stomaplatte legen.
- **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 befolgen Sie die Hinweise auf der Verpackung.

Kontrollieren Sie den Verschluss am Ausstreifbeutel Ihres Ileostomas.

Den verschlossenen Entsorgungsbeutel können Sie im Hauskehricht entsorgen. Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich an Ihre Stomatherapeutin oder Ihren Stomatherapeuten.

Colostoma spülen (Irrigation)

Mit der Irrigation können Sie Ihren Dickdarm spülen oder entleeren. Das ist vergleichbar mit einem Einlauf. Die Spüllösung gelangt über die Stomaöffnung in den Darm. Nach der Spülung entleert sich der Darm. Die Stomaöffnung wird danach lediglich mit einem Stomacap oder einem Minibeutel abgedeckt. Die Entleerung sorgt für eine stuhlfreie Zeit von 24 beziehungsweise 48 Stunden.

Vorteile der Irrigation:

- Sie können selbst wählen, wann sich Ihr Stuhl entleert. Dadurch fühlen Sie sich vielleicht unabhängiger.
- Weniger Material.
- Mehr Unabhängigkeit.
- Sie haben weniger Probleme mit Darmgasen und -geräuschen.
- Vielleicht erleichtert es Ihnen die Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz.
- Vielleicht fühlen Sie sich in Ihrer Sexualität weniger eingeschränkt oder bei der körperlichen Aktivität.

Die Irrigation ist nicht bei jedem Colostoma möglich.

Medizinische Voraussetzungen

- Die Wundheilung nach einer Operation muss abgeschlossen sein (etwa zwei bis drei Monate nach der Operation).
- Für die Irrigation benötigen Sie eine ärztliche Verordnung.
- Sie müssen selbst die Irrigation durchführen können (keine gesundheitlichen Einschränkungen).
- Bei einer Krebserkrankung müssen Chemo- und Strahlentherapie abgeschlossen sein.
- Im Bereich des Stomas sollten Sie weder eine Hernie (Bruch) noch einen Prolaps (Darmvorfall) haben (siehe S. 40).
- Wenn Sie Durchfall haben, ist die Irrigation nicht möglich.

Persönliche Voraussetzungen

- Sie sollten die Irrigation regelmässig zur gleichen Tageszeit durchführen.
- Sie sollten sich ausreichend Zeit dafür einplanen (bis zu einer Stunde).
- Sie sollten die Beutelversorgung gleichwohl sicher handhaben können, falls die Irrigation einmal nicht möglich ist.
- Es dauert etwas Zeit, bis Sie sich sicher mit der Irrigation fühlen (etwa zwei bis drei Wochen).

Ihre Stomatherapeutin zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Stoma spülen können. Sie empfiehlt Ihnen auch die notwendigen Produkte für die Irrigation.

Was bezahlt die Krankenkasse?

Stomamaterialien gehören zur Gruppe der medizinischen Hilfsmittel und Gegenstände (MiGel) und werden von der obligatorischen Krankenversicherung bezahlt. Die Krankenkassen bezahlen einen Pauschalbetrag von 5040 CHF pro Kalenderjahr. Wenn Sie mehr Material benötigen, sprechen Sie mit Ihrer Stomatherapeutin. Sie begründet den zusätzlichen Materialbedarf mithilfe eines Gesuchs («Mehrbedarf für Stomamaterialien») bei Ihrer Krankenkasse. Diesen Antrag muss Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt unterschreiben.

Alltag und Ernährung

Das Wichtigste in Kürze

- Moderne Stomabeutel sind geruchsdicht. Niemand kann Ihr Stoma riechen.
- Wechseln und entleeren Sie Ihren Stomabeutel regelmässig. Zu viel Gewicht im Beutel kann dazu führen, dass sich die Stomaplatte löst.
- Trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser oder Tee pro Tag, insofern Ihr Arzt nichts anderes verordnet hat.
- Manchmal ist es hilfreich, in der ersten Zeit mit dem Stoma ein Ernährungstagebuch zu führen. Dann merken Sie besser, welche Lebensmittel Sie gut vertragen und welche nicht.
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut. Achten Sie auf Lebensmittel-Unverträglichkeiten.

Können andere Menschen Ihr Stoma riechen?

Moderne Stomabeutel sind geruchsdicht. Zudem haben die Stomabeutel einen Aktivkohlefilter. Grundsätzlich kann also niemand Ihr Stoma riechen.

Achten Sie darauf, dass Ihr Stomasystem geruchsdicht verschlossen ist (Platte, Rastring, Verschluss am Ausstreifbeutel bei einem Ileostoma). Ihre Unsicherheit, dass Mitmenschen Ihr Stoma riechen können, wird sich mit der Zeit legen.

Geräusche bei der Stuhlentleerung können Sie hingegen nicht vermeiden. Bleiben Sie ruhig und erklären Sie bei Bedarf Ihren Mitmenschen diese Geräusche (siehe S. 32).

Was sollten Sie im Alltag beachten?

- Wechseln und entleeren Sie den Beutel, wenn er bis zu einem Drittel gefüllt ist. Das Gewicht des Stuhlgangs im Beutel kann dazu führen, dass sich die Hautschutzplatte löst.
- Ist die Hautschutzplatte undicht, wechseln Sie möglichst rasch das Stomasystem. Damit vermeiden Sie Hautschädigungen.
- Schützen Sie Ihr Bett vorsichtshalber mit einem Matratzenschoner.
- Sie können mit oder ohne Stomasystem duschen. Duschen schadet Ihrem Stoma nicht. Nach dem Duschen sollten Sie die Haut um das Stoma gut reinigen und trocknen.
- Heben Sie nicht mehr als 10 Kilogramm. Damit beugen Sie einer sogenannten Hernie und einem Prolaps vor (siehe S. 40).
- Achten Sie auf schonende Bewegungen, wenn Sie vom Liegen ins Sitzen kommen. Drehen Sie sich auf eine Körperseite und stützen Sie sich mit den Händen ab. Damit vermeiden Sie eine zu starke Anspannung der Bauchmuskeln.

Darmgase und Blähungen

- Falls sich Ihr Beutel bläht oder Sie bemerken Stuhlgeruch, wechseln Sie Ihr Stomasystem oder Ihren Stomabeutel oder entleeren Sie die Luft über den Verschluss des Stomabeutels. Vermutlich ist die Filterfunktion des Aktivkohlefilters erschöpft (siehe S. 25: «Besonderheiten Stomabeutel») oder Ihre Stomaversorgung ist undicht.
- Vielleicht kennen Sie Ihren Körper und wissen bereits, von welchen Lebensmitteln Sie Blähungen bekommen. Versuchen Sie, auf diese Lebensmittel zu verzichten. Beobachten Sie sich selbst, wie Sie auf bestimmte Lebensmittel reagieren (siehe S. 33 ff.).
- Wenn Sie möchten, können Sie einen Geruchshemmer in den Stomabeutel geben. Für einzelne Produkte fragen Sie Ihre Stomatherapeutin.

Unterwegs

- Kontrollieren und entleeren Sie den Stomabeutel, bevor Sie das Haus verlassen.
- Nehmen Sie für unterwegs immer ein Set zur Stomaversorgung mit (siehe S. 46).
- Bei Flugreisen sollten Sie möglichst ausreichend Stomamaterialien im Handgepäck bei sich tragen. Die Stomaplatte müssen Sie vorher zuschneiden (Scheren sind im Handgepäck nicht erlaubt).

Was essen und trinken nach der Operation?

Direkt nach der Operation

Sie müssen nach der Stoma-Operation nicht speziell auf Ihre Ernährung achten – es sei denn, Sie haben andere gesundheitliche Gründe (Diabetes oder Gicht). Dennoch ist es besonders in den ersten Tagen nach der Operation wichtig, wie Sie sich ernähren.

Nach der Operation dauert es einige Zeit, bis Sie wieder normal essen können. Das Stoma entleert anfangs viel dünnflüssigen und später breiigen Stuhlgang.

Geeignete Lebensmittel

- Verzichten Sie nach der Operation auf blähende und faserreiche Lebensmittel.
- Essen Sie kurz nach der Operation eher stärkehaltige Lebensmittel wie Reis, Brot, Zwieback, Teigwaren oder Kartoffeln.
- Je nachdem, was Sie gut vertragen und mögen, können Sie schrittweise eiweisshaltige Lebensmittel essen, beispielsweise Fleisch, Fisch, Eier, Tofu und Käse.
- Allmählich können Sie auch faserreiche Lebensmittel essen: Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte. Diese Lebensmittel erleichtern den Transport des Nahrungsbreis im Darm – vor allem, wenn Sie ein Colostoma haben.

Kleine Mahlzeiten

Essen Sie täglich zwei bis drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten.

Ernährung mit einem Stoma

Auf was achten?

- Es gibt keine Stomadiät.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, kauen Sie gut.
- Essen Sie abwechslungsreich, vitamin- und mineralstoffreich und überwiegend pflanzlich.
- Fleisch und andere tierische Lebensmittel sollten Beilage statt Hauptnahrungsmittel sein.
- Lassen Sie sich die Freude am Essen nicht nehmen. Geniessen Sie die Gesellschaft beim Essen.
- Führen Sie in der ersten Zeit mit dem Stoma ein Ernährungstagebuch. Damit können Sie besser erkennen, welche Lebensmittel Sie gut vertragen und welche weniger gut.
- Mit einer ärztlichen Verordnung übernimmt Ihre Krankenkasse eine gewisse Anzahl von Sitzungen bei der Ernährungsberatung.

Ausreichend trinken

Trinken Sie mindestens zwei Liter pro Tag. Am besten Wasser oder Kräutertee. Wenn Sie viel Kaffee, unverdünnten Fruchtsaft, Alkohol oder Getränke mit Kohlensäure trinken, kann das dazu führen, dass Ihr Stoma mehr Stuhlgang fördert.

TIPP: Die Farbe des Urins sollte hellgelb sein.

Was tun bei Verstopfung?

- Erhöhen Sie Ihre Trinkmenge (Wasser und Tee).
- Essen Sie mehr Gemüse, Obst und Salat. Diese enthalten verdauungsfördernde Nahrungsfasern.
- In Absprache mit Ihrem Arzt können Sie auch ein Magnesium-Präparat einnehmen.

Was tun bei Durchfall?

- Essen Sie vermehrt stärkehaltige Lebensmittel, beispielsweise Reis, Kartoffeln, Teigwaren und Brot.
- Verzichten Sie für eine Weile auf faserreiche Lebensmittel wie Salat, Gemüse und Früchte.
- Trinken Sie ausreichend, um einem Flüssigkeitsmangel vorzubeugen (Dehydrierung).

Wie entstehen Blähungen?

Während des Verdauungsprozesses bilden sich immer Gase. Für viele Betroffene sind sie erst unangenehm, wenn sie stark riechen und Blähungen verursachen. Blähungen entstehen, wenn Gase sich sammeln oder zu viele Gase im Darm entstehen.

Gründe für Blähungen:

- Milch und Milchprodukte können bei Milchzuckerunverträglichkeit Blähungen oder sogar Durchfall verursachen.
- Wenig körperliche Aktivität kann zu Blähungen führen.
- Getränke mit Kohlensäure können Blähungen verursachen.
- Wenn Sie rauchen, Kaugummi kauen, beim schnellen Essen und, wenn Sie während des Essens sprechen, wird vermehrt Luft geschluckt. Das kann Blähungen begünstigen.
- Bestimmte faserreiche Lebensmittel können Blähungen verursachen, wie beispielsweise Vollkornprodukte, Rohkost, Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Zwiebeln oder Pflaumen.

Was tun bei Blähungen?

Es gibt Lebensmittel, die blähungshemmend wirken, wie beispielsweise Fenchel, Anis und Kümmel. Meistens findet man im Supermarkt verschiedene Tees. Auch einige Beerensorten können Blähungen mindern, wie beispielsweise Heidelbeeren und Preiselbeeren.

Zusätzlich können Sie bei Blähungen auch einen warmen Wickel oder eine sanfte Bauchmassage machen.

Gewichtszunahme und Gewichtsabnahme

Vermeiden Sie es, in einer kurzen Zeit viel zu- oder abzunehmen. Eine Gewichtszunahme kann das Stoma belasten (siehe S. 40: «Retraktion»). Bei einer starken Gewichtsabnahme hingegen können unerwünschte Hautfalten entstehen. Verlieren Sie in kurzer Zeit stark an Gewicht, sollten Sie immer Ihre Ärztin oder Ihren Arzt informieren.

Falls Sie doch stark zu- oder abnehmen, muss Ihre Stomaversorgung angepasst werden. Sprechen Sie mit Ihrer Stomatherapeutin oder Ihrem Stomatherapeuten.

Krebsbedingte Ernährungsprobleme

Wenn Sie Krebs haben oder Sie gerade beispielsweise eine Chemotherapie erhalten, kann das zu Appetitlosigkeit, Übelkeit, Schluckstörungen oder Gewichtsverlust führen. In der Krebsliga-Broschüre «Ernährung bei Krebs» finden Sie Tipps, wie Sie mit Beschwerden beim Essen oder bei der Verdauung umgehen (siehe S. 55).

Ernährung beim Ileostoma

Fehlender oder stillgelegter Dickdarm

Bei einem Ileostoma ist der Dickdarm entweder stillgelegt oder fehlt ganz. Faserreiche Lebensmittel sind eher für den Transport des Nahrungsbreis im Dickdarm wichtig. Falls Sie Beschwerden haben, hilft Ihnen vielleicht ein Ernährungs-Tagebuch. Dann erkennen Sie besser, welche Lebensmittel Sie gut oder weniger gut vertragen.

Vitamin- und Nährstoffmangel

Mit einer abwechslungs-, vitamin- und mineralstoffreichen Ernährung können Sie einem Mangel vorbeugen. Dennoch unterbricht der fehlende Dickdarm vorzeitig die Verdauung. Es kann sein, dass einzelne Vitamine und Mineralstoffe vom Darm nicht mehr ausreichend aufgenommen werden.

Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt kann einen Vitamin- und Mineralstoffmangel durch die Untersuchung des Blutes feststellen. Dann erhalten Sie ein entsprechendes Vitamin- und Mineralstoffpräparat, welches Sie täglich einnehmen können.

Stomablockaden vermeiden

Faserreiche Nahrungsmittel können sich im Darm verwickeln und so eine Stomablockade auslösen. Bei einer Stomablockade haben Betroffene Schmerzen, Krämpfe und allgemeines Unwohlsein.

Auf folgende Sachen sollten Sie achten, um eine Blockade zu verhindern:

- Essen Sie langsam und kauen Sie gut.
- Essen Sie wenig faserreiche Nahrungsmittel, wie Hülsenfrüchte, Spargeln, Sellerie, Ananas, Mango, Maiskörner, Popcorn oder Nüsse, mit Vorsicht.
- Vermeiden Sie zähe Fruchtschalen, Zwischenhäute und Kerne von Zitrusfrüchten, die Haut von Tomaten, Peperoni, Auberginen, Gurken.

Falls Sie eine Blockade haben, können Sie sanft Ihren Bauch massieren und wärmen. Eventuell hilft Ihnen auch ein Magnesium-Präparat oder eine Bouillon.

Wenn sich die Blockade nicht innerhalb von kurzer Zeit löst, müssen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt kontaktieren.

Was tun bei sehr dünnem Stuhlgang?

Normalerweise wird den unverdaulichen Nahrungsresten im Dickdarm das Wasser entzogen und der Stuhl eingedickt. Bei einem Ileostoma fehlt diese Funktion weitestgehend. Der Dünndarm kann diese Funktion jedoch begrenzt «erlernen».

Die Nahrungsreste lassen sich durch wasserbindende Nahrungsmittel etwas eindicken. Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend Urin ausscheiden.

Diese wasserbindenden Nahrungsmittel können helfen, den Stuhl einzudicken:

- stärkehaltige Lebensmittel, wie Reis, Reiswaffeln, Weissbrot, Zwieback, Salzstangen;
- eher faserreiche Lebensmittel, wie Karottensuppe, fein geriebener Apfel, Bananen;
- Schwarztee, Wasser, Kakao, schwarze Schokolade.

Weiterhin kann Ihnen helfen:

- Das pflanzliche Pulver «Flohsamen geschrotet» erhalten Sie im Supermarkt. Verrühren Sie es in wenig Wasser und trinken Sie es.
- Essen Sie weniger rohen Salat, Gemüse und Früchte, bis der Stuhlgang wieder etwas fester ist.
- Achten Sie auf Lebensmittel, die Sie nicht vertragen, beispielsweise Milch oder glutenhaltige Lebensmittel.
- Bei wässrigem Stuhlgang ist Ihr Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust hoch. Isotonische Getränke oder eine Elektrolytmischung aus der Apotheke können Ihnen helfen, diesen Verlust auszugleichen.
- In der Apotheke erhalten Sie pflanzliche Pulver, die wirksam gegen wässrigen Stuhlgang sind. Diese sind aber kassenpflichtig. Fragen Sie Ihre Stomatherapeutin nach passenden Präparaten.
- Ihr Arzt kann Ihnen auch Medikamente verordnen, die den Stuhlgang eindicken.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie länger wässrigen Stuhlgang haben.

Wann sollten Sie einen Termin vereinbaren?

Machen Sie einen Termin bei Ihrer Stomatherapeutin oder bei Ihrem Arzt, wenn:

Sie Bauchschmerzen haben und/oder wenn das Stoma wenig oder keinen Stuhlgang fördert.

Machen Sie einen Termin bei Ihrem Arzt, wenn Ihr Stoma länger als einen Tag keinen Stuhlgang fördert. Die Ursache könnte eine Stomablockade (siehe S. 36 f.) sein. Je nach Situation brauchen Sie ein krampflösendes Mittel oder eine Spülung, um die Blockade zu lösen.

Sie Symptome einer inneren Austrocknung (Dehydratation) haben.

Bei einem Ileostoma besteht die Gefahr des erhöhten Flüssigkeitsverlustes (siehe «Ernährung bei Ileostoma», S. 36 f.). Das kann dazu führen, dass der Körper innerlich austrocknet, was die Nieren schädigen könnte.

Folgende Symptome können Anzeichen für eine innere Austrocknung sein:

- dunkler Urin,
- wässriger Stuhlgang aus dem Stoma,
- trockener Mund,
- Schwindel, vor allem nach dem Aufstehen,
- trockene oder eingefallene Augen,
- Gewichtsverlust,
- Müdigkeit.

Machen Sie einen Termin bei Ihrem Arzt.

Ihre Haut stark juckt, gerötet oder entzündet ist.

Um das Stoma kann die Haut manchmal aufgeweicht, gerötet und entzündet sein oder jucken. Wenn Entzündungen nicht rechtzeitig behandelt werden, schädigt das Ihre Haut schmerzhaft. Blutet die entzündete Haut oder ist insgesamt feuchter, hält Ihre Stomaplatte nicht gut.

Ursache dafür ist oftmals, dass die Hautschutzplatte zu gross ausgeschnitten oder ausgestanzt ist. Dann muss die Stomaversorgung angepasst werden.

Ihre Haut brennt, juckt und gerötet ist.

Das könnte ein Hautpilz sein, der behandelt werden muss.

Sie allergisch auf das Material sind.

Eine Allergie erkennen Sie an einer scharf begrenzten Rötung. Diese juckt und brennt. Es kann sein, dass Sie das Stomamaterial nicht vertragen. Wenn Sie schon andere Allergien haben, sollten Sie vorab einen Allergietest durchführen.

Sie eine Wölbung auf Ihrem Bauch bemerken.

Wenn Sie schweres Gewicht heben, kann ein Bruch (Hernie) entstehen. Das erkennen Sie an der Vorwölbung der Bauchdecke um das Stoma. Vermeiden Sie deshalb das Heben von Lasten mit mehr als zehn Kilogramm Gewicht.

Sie Ihr Stoma nicht mehr oder weniger sehen.

Das kann eine Einziehung (Retraktion) Ihres Stomas sein. Stuhlgang gelangt dann schneller unter die Stomaplatte und die Versorgung ist häufiger undicht. Die Ursache dafür könnte eine Gewichtszunahme sein.

Ihr Stoma rüsselartig aussieht.

Dieser sogenannte Prolaps kann unterschiedlich gross sein. Das passiert beispielsweise, wenn Sie mehr als 10 Kilogramm Gewicht heben oder wenn Sie stark husten müssen.

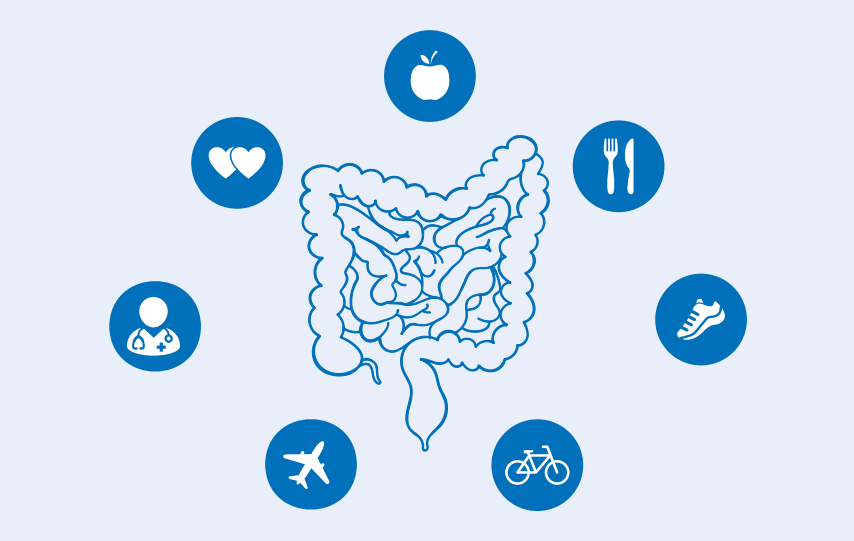
Gut zu wissen

Die Stomaschleimhaut ist gut durchblutet. Wenn Sie Ihr Stoma beim Wechsel reinigen, kommt es manchmal zu leichten Blutungen.

Die Stomaschleimhaut kann stärker bluten, wenn Sie blutverdünnende Medikamente einnehmen oder gerade eine Chemo- oder eine Strahlentherapie erhalten. Leichte Blutungen müssen Sie nicht beunruhigen. Treten die Blutungen häufiger auf oder werden stärker, sollten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt informieren.

Blutet es direkt aus dem Stoma, sollten Sie sofort auf den Notfall.

Leben mit einem Stoma



Über das Stoma reden oder es verschweigen?

Sie können Missverständnisse vermeiden, wenn Sie mit Ihren Angehörigen und engen Freunden über Ihr Stoma sprechen. Ihre Partnerin oder Ihren Partner können Sie von Anfang an in die Stomapflege einbeziehen.

Sie bestimmen, wem Sie was und wie viel erzählen wollen. Schweigen Sie jedoch nicht aus Scham oder aus Rücksicht auf andere.

Bei positiven Erfahrungen mit Freunden und mit der Familie lösen sich Ängste und Unsicherheiten schneller als Sie denken.

Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität

Sie müssen als Stomaträgerinnen oder Stomaträger nicht auf eine erfüllende Sexualität verzichten. Ihre Krankheit und die Stoma-Operation können aber Ihre sexuellen Möglichkeiten etwas einschränken.

Von welchen Problemen berichten Betroffene?

- Betroffene haben Schmerzen wegen ihrer Krankheit oder aufgrund der Operation.
- Der neue Alltag mit dem Stoma macht Betroffene unsicher.
- Betroffene fühlen sich unattraktiv und haben deshalb weniger Lust auf körperliche Nähe.
- Betroffene denken, dass der Geruch des Stomas ihren Partner oder ihre Partnerin stört.
- Betroffene denken, dass sie von ihrem Partner oder ihrer Partnerin wegen des Stomas zurückgewiesen werden.
- Betroffene fühlen sich weniger selbstbewusst und reagieren empfindlicher auf die Aussagen ihrer Partnerin oder ihres Partners.

Hinzu kommt auch Ihr ganz persönliches Erleben und wie Sie den «neuen» Alltag mit Stoma verarbeiten. Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin über Ihre Ängste und Sorgen. Nach einer gewissen Zeit haben viele Stomaträgerinnen und Stomaträger wieder Lust auf Sexualität und körperliche Nähe.

Lassen Sie sich Zeit

In den ersten Wochen nach der Operation und bis alles vollständig verheilt ist, sollten Sie auf Geschlechtsverkehr verzichten. Kuscheln und zärtliche Berührungen sind aber weiterhin möglich.

Sexuelle Lust ist individuell verschieden. Durch Ihre Krankheit und die Operation verändert sich Ihr Körpergefühl. Nehmen Sie sich die Zeit herauszufinden, was Sie sich von Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner wünschen und sprechen Sie miteinander.

Organisch bedingte Probleme bei der Frau

Eine Entfernung des Enddarms (Rektum) und des Anus (Schliessmuskel) kann sich auf die Sexualorgane im Unterleib auswirken. Nerven oder Blutgefässe müssen manchmal während der Operation durchtrennt werden. Frauen empfinden dann weniger bei sexueller Erregung oder sie nehmen die Erregung grundsätzlich verändert wahr. Erklären Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, was sich verändert hat.

Da der entfernte Enddarm eine Lücke im Unterleib hinterlässt, verlagert sich die Vagina etwas. Sie liegt dann eher horizontal. Das kann Schmerzen beim Geschlechtsverkehr verursachen. Frauen können beim Geschlechtsverkehr Gleitgel oder Gleitöl verwenden, sodass der Penis sanfter in die Vagina hineingleiten kann.

Hinzu kommen zuweilen Störungen der Blasenfunktion (unbewusster Urinverlust). Das verursacht Scham. Frauen haben dann häufig weniger Lust auf körperliche Nähe. Ein erster Schritt sind beispielsweise Übungen, die den Beckenboden stärken.

Haben Sie Fragen zu Ihrer Sexualität und Paarbeziehung?

Mehr erfahren Sie in den Krebsliga-Broschüren «Weibliche Sexualität bei Krebs» und «Männliche Sexualität bei Krebs».

Kann ich mit Stoma schwanger werden?

- Sie können auch mit einem Stoma schwanger werden. Aber höchstwahrscheinlich entbinden Sie Ihr Kind per Kaiserschnitt (Sectio).
  Sie benötigen eine gute ärztliche Begleitung vor, während und nach der Schwangerschaft.
- Wenn der Babybauch wächst, dehnt sich die Bauchdecke. Dadurch verändert sich das Stoma. Manchmal muss die Versorgung sogar wöchentlich angepasst werden.
  Lassen Sie sich von Ihrer Stomatherapeutin beraten und unterstützen.

Organisch bedingte Probleme beim Mann

Ein wichtiges Gefäss- und Nervenbündel der männlichen Sexualorgane verläuft im kleinen Becken. Während der Operation am Darm können Gefässe oder Nerven verletzt werden. Manchmal kommt es zu Störungen der Erektion (Versteifung des Gliedes) oder der Ejakulation (Samenerguss).

Meistens ist Ihr Lustempfinden aber nicht beeinträchtigt. Manchmal hingegen ist der Geschlechtsverkehr auf die gewohnte Weise nicht mehr möglich. Schwierigkeiten bei der Erektion werden oftmals auch durch die psychische Belastung oder durch Versagensangst ausgelöst. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner über Ihre Ängste und Unsicherheiten.

Wie können Sie mit Problemen in der Sexualität und in Ihrer Paarbeziehung umgehen?

- Sprechen Sie mit einer Fachperson, wenn sich Ihr Liebesleben nicht wieder so einspielt, wie Sie es sich wünschen. Sie können dafür beispielsweise Ihren Hausarzt oder Ihre Stomatherapeutin fragen. Wenn Sie es sich wünschen, können Sie auch mit einem Sexualtherapeuten sprechen. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner miteinbeziehen.
- Manche Betroffene empfinden Ihr Stomasystem während des Sexualkontaktes oder während des Austausches von Zärtlichkeiten mit dem Partner oder der Partnerin als störend. Das System kann mit einer Bandage oder einem Gürtel abgedeckt werden. Fragen Sie Ihre Stomatherapeutin.

Chemo- oder Strahlentherapie, Medikamente und die Operation führen manchmal zu hormonellen Veränderungen. Das kann sich auch auf Ihr sexuelles Empfinden auswirken (Scheidentrockenheit, weniger Lust/Libido). Hormone haben einen Einfluss auf die sexuelle Lust, aber nicht nur.

Den Erfahrungsbericht einer Ileostoma-Trägerin finden Sie auf der Webseite: https://www.stoma-na-und.de/

Tamara erzählt über ihr Leben mit einem Ileostoma. Dort finden Sie auch Bandagen, Gürtel und weitere besondere Produkte, die Ihnen das Leben mit einem Stoma erleichtern sollen.

Zurück an die Arbeit

Ein Stoma macht Sie nicht arbeitsunfähig. Ihre Erkrankung, die zur Operation führte, sowie die Art Ihrer Tätigkeit kann sich allerdings auf die Arbeitsfähigkeit auswirken.

Bei Krebserkrankungen sind nach der Operation oft weitere Behandlungen (etwa Strahlentherapie oder Chemotherapie) notwendig. Nach solchen Therapien können Betroffene Nebenwirkungen haben. Das kann sie zusätzlich schwächen. Manchmal verzögert sich deshalb eine Rückkehr an den Arbeitsplatz.

Je nach Tätigkeit sollten Sie schrittweise beginnen oder nach Möglichkeit Ihr Arbeitspensum reduzieren. Arbeiten in der Hitze, Heben von schwerem Gewicht, häufiges Bücken oder Hochstrecken der Arme beanspruchen die Bauchmuskulatur übermässig. Damit riskieren Sie einen Bruch (Hernie) oder einen Prolaps (siehe S. 40).

Am Arbeitsplatz sollten folgende Bedingungen erfüllt sein:

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

Wen informieren?

- Informieren Sie Ihre Vorgesetzten sowohl über Ihre Erkrankung als auch über die Auswirkungen auf Ihren Alltag. Viele Menschen können sich unter einem Stoma nichts Konkretes vorstellen.
- Inwieweit Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen über Ihr Stoma informieren, bleibt Ihnen überlassen. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass plötzliche Abwesenheiten oder lange Toilettengänge von den anderen akzeptiert werden, wenn sie den Grund dafür kennen.

Rat und Unterstützung

Ihre Stomatherapeutin, die ilco, Ihre kantonale oder regionale Krebsliga oder das Krebstelefon (siehe S. 51 ff.) stehen Ihnen bei finanziellen Fragen (z. B. zur Lohnfortzahlung), Unsicherheiten, krankheitsbedingten finanziellen Engpässen oder Versicherungsproblemen gerne mit Rat und Hilfe zur Seite.

Info für den Arbeitgeber

Die Krebsliga berät und informiert Arbeitgeber. An Krebs erkrankte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssen bei ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz besonders begleitet werden. Machen Sie Ihre Vorgesetzten oder Ihre Personalabteilung auf dieses Angebot aufmerksam: www.krebsliga.ch/arbeitgeber

Unterwegs und auf Reisen

Vor einer Reise

- Klären Sie mit Ihrer Krankenkasse frühzeitig den Versicherungsschutz im Ausland.
- Nehmen Sie ein ärztliches Zeugnis mit.
- Ihre Stomatherapeutin berät Sie vor der geplanten Reise und stellt Ihnen auch einen sogenannten Stomapass aus. Dieser erspart Ihnen unterwegs – beispielsweise bei Kontrollen am Flughafen – unangenehme Situationen.
- Packen Sie ausreichend Versorgungsmaterial und Pflegeutensilien in Ihren Koffer *und* ins Handgepäck.
- Nehmen Sie bei Reisen in warme Länder mehr Versorgungssysteme mit, da Sie die Versorgung eventuell häufiger wechseln müssen.
- Ein Koffer mit Rollen erspart Ihnen belastendes Tragen.

- Fragen Sie bei der ilco (siehe S. 51) nach Tipps und Tricks für unterwegs, besonders bei Reisen in ein tropisches Land. Sie profitieren von den Erfahrungen anderer Betroffener.
- Sie können auch einen *eurokey* bei der Pro Infirmis beantragen. Mit diesem Universalschlüssel haben Sie jederzeit Zugang zu einem barrierefreien WC (mehr Infos erhalten sie unter: www.eurokey.ch).

Unterwegs

- Tragen Sie immer Reservematerial bei sich, auch wenn Sie nur für wenige Stunden unterwegs sind.
- Trinken Sie kein Leitungswasser, welches keine Trinkwasserqualität aufweist. Verzichten Sie im Zweifelsfall darauf, Leitungswasser zu trinken.

Stomamaterial für unterwegs

Tragen Sie stets ein kleines Necessaire mit Reservematerial bei sich:

- zwei bis drei einteilige Ersatzsysteme beziehungsweise Hautschutzplatten und Beutel (zugeschnitten oder vorgestanzt)
- unsterile Vlieskompressen
- Entsorgungsbeutel
- (eventuell Remover-Tücher oder Spray, Paste)
- Wichtig: Scheren sind im Handgepäck bei Flugreisen nicht erlaubt!

Können Sie weiterhin sportlich aktiv sein?

Sie können mit einigen Anpassungen weiterhin sportlich aktiv sein.

Beim Sport merken Sie selbst, was Ihnen guttut und was nicht. Ihre Grunderkrankung, die Art und Lage Ihres Stomas sowie das 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.

Welche Sportarten sind geeignet?

- Passen Sie Ihre körperliche Aktivität zur Stärkung der Muskeln und zur Anregung des Kreislaufes an.
- Wandern, Jogging, Velofahren, Skifahren, Tennis, Schwimmen, Tanzen oder ein auf Sie abgestimmtes Programm in einem Fitnesscenter.
- Auch Dehnübungen und sanftes Yoga sind empfehlenswert.

Wo benötigen Sie vielleicht Vorbereitung oder Beratung?

- Schwimmen: Testen Sie Ihr Versorgungsmaterial zuerst in der Badewanne.
- Wenn Sie in die Sauna gehen möchten, sollten Sie vorher das System wechseln.

Welche Sportarten sind problematisch?

- Kampfsportarten wie Ringen und Boxen.

Fragen Sie eine Fachperson

Lassen Sie sich durch eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten anleiten, falls Sie unsicher sind. Ärztlich verschriebene Physiotherapien werden von den Krankenkassen bezahlt.

Warum sollten Sie weiterhin körperlich aktiv sein?

Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf Ihr allgemeines Wohlbefinden und auf Ihre Gesundheit aus. Bei regelmässiger Bewegung werden Glückshormone ausgeschüttet und Stresshormone reduziert. Inspirationen und Tipps, wie Sie mehr

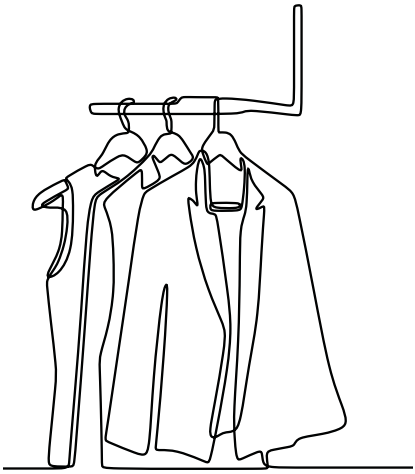
körperliche Aktivität in Ihren Alltag einbauen können, finden Sie in der Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs».

Blick in den Kleiderschrank

Ihren Kleidungsstil müssen Sie wahrscheinlich kaum ändern. Wichtig ist, dass Sie sich in Ihren Kleidern wohlfühlen.

Bevor Sie neue Kleider kaufen, probieren Sie zu Hause in aller Ruhe Ihre Garderobe aus:

- Achten Sie auf bequeme, weite Schnitte, sodass sich auch ein gefüllter Stomabeutel nicht abzeichnet.
- Vermeiden Sie enge Gummizüge und Gürtel. Diese können auf das Stoma drücken.
- Für Männer sind Hosenträger manchmal bequemer als ein Gürtel.
- Ihre Stomatherapeutin oder die Fachperson eines Sanitätsfachgeschäftes zeigen Ihnen Stomagürtel für Sport und Freizeit.
- TIPP: Besonders bequem für Frauen mit einem Stoma sind Schwangerschafts-Hosen. Sie haben einen hohen elastischen Bund, verdecken das Stoma und drücken weniger.



ilco Schweiz

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

Vielen Betroffenen hilft es, wenn Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen können. Das direkte Gespräch in kleinen Gruppen ermöglicht Ihnen, unterschiedliche Erlebnisse untereinander zu teilen.

Die Kontaktdaten der Regionalgruppen in Ihrer Nähe erfahren Sie auf *www.ilco.ch*, bei Ihrer regionalen oder kantonalen Krebsliga oder bei Ihrer Stomatherapeutin.

Dienstleistungen der ilco sind:

- Persönliche Beratung (Besuchsdienst) durch ein langjähriges ilco-Mitglied vor oder nach der Stoma-Operation.
- Organisation von Gesprächsgruppen (ilco-Regionaltreffen für Stomaträgerinnen und Stomaträger).
- Organisation von Informationsveranstaltungen und gemeinsamen Ausflügen.
- Wenn Sie möchten, können Sie sich von einer Stomatherapeutin für die ilco zu einer Besucherin oder zu einem Besucher ausbilden lassen.

Ich möchte Beratung und weitere Informationen

Die kantonale oder regionale Krebsliga

Berät, begleitet und unterstützt Betroffene und Angehörige. Zum Angebot gehören:

- Sie können persönliche Gespräche führen.
- Sie können Versicherungs- und Finanzierungsfragen klären.
- Beraterinnen und Berater unterstützen Sie beim Ausfüllen einer Patientenverfügung.
- Sie finden Kurs- und Seminarangebote.
- Beraterinnen und Berater vermitteln Ihnen eine Fachperson, zum Beispiel für eine Ernährungsberatung, für komplementäre Therapien oder für psychoonkologische Beratung und Therapie.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachberaterin zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen rund um Krebs. Die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben sprechen. Ausserdem erhalten Sie Adressen von Spitälern und Tumorzentren in Ihrer Nähe, die auf die Behandlung Ihrer Krebserkrankung spezialisiert sind.

Anruf und Auskunft sind kostenlos. Die Fachberaterinnen sind auch per E-Mail an helpline@krebsliga.ch oder über die Skype-Adresse krebstelefon.ch erreichbar.

Cancerline: der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene erreichen über www.krebsliga.ch/cancerline eine Fachberaterin, mit der sie chatten können (Montag bis Freitag von 11 bis 16 Uhr). Haben Sie Fragen zur Krankheit oder möchten Sie einfach jemandem mitteilen, wie es Ihnen geht? Dann chatten Sie los.

Beratungsangebot stopsmoking 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können Sie kostenlose Folgegespräche vereinbaren. Mehr dazu erfahren Sie auf www.stopsmoking.ch.

Kurse

Die Krebsligen organisieren an verschiedenen Orten in der Schweiz Kurse für krebsbetroffene Menschen und Angehörige: www.krebsliga.ch/agenda

Andere Betroffene

Es kann Mut machen, zu erfahren, wie andere Menschen mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben.

Ihre Erfahrungen können Sie in einer Selbsthilfegruppe austauschen. Das ist oft leichter in einem Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erleben.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige. Auf www.selbsthilfeschweiz.ch können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

Spitex-Dienste für Krebsbetroffene

Bei Spitex-Diensten handelt es sich um spitalexterne Hilfe und Pflege zu Hause. In manchen Kantonen gibt es auf krebskranke Menschen spezialisierte Spitex-Dienste. Diese Dienste heissen in jedem Kanton anders (z. B. Onko-Spitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP, palliativer Brückendienst). Am besten erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga nach Adressen.

Ernährungsberatung

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung an. Ausserhalb von Spitälern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberaterinnen oder Ernährungsberater. Diese arbeiten meistens mit dem Behandlungsteam 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

Auf der Website des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in in Ihrer Nähe suchen: www.svde-asdd.ch.

Palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Palliative Care unterstützt Betroffene, die unheilbar krank sind und deren Krebserkrankung fortschreitet. Betroffene sollen bis zuletzt eine gute Lebensqualität haben.

Die Gesellschaft für Palliative Care, Pflege und Begleitung sorgt dafür, dass Sie schweizweit eine professionelle Palliative Care erhalten, unabhängig von Ihrer Diagnose und Ihrem Wohnort.

palliative ch
Kochergasse 6, 3011 Bern
Tel. 031 310 02 90
info@palliative.ch, www.palliative.ch

Die Karte gibt eine Übersicht über Palliative-Care-Angebote in der Schweiz, die hohe Qualitätsstandards in Palliative Care erfüllen:
www.palliativkarte.ch/karte.

Ihr Behandlungsteam

Das Behandlungsteam berät Sie, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Fragen Sie auch nach Massnahmen, die Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Genesung erleichtern. Zum Behandlungsteam gehören jene Fachpersonen, die Sie während der Krankheit begleiten, behandeln und unterstützen.

Psychoonkologie

Eine Fachperson der Psychoonkologie unterstützt Betroffene und Angehörige dabei, die Krebserkrankung besser zu bewältigen und zu verarbeiten.

Eine psychoonkologische Beratung bieten Fachleute verschiedener Fachrichtungen an (z. B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie). Wichtig ist, dass diese Fachperson über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt. Auf psychoonkologie.krebsliga.ch finden Sie Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

Die Stomaberatungsstelle

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

Ihre 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

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. 58 f.),
- bei ilco Schweiz oder der Regionalgruppe in Ihrer Nähe (siehe S. 51),
- beim Krebstelefon 0800 11 88 11.

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

Lieferanten von Stomaprodukten

Ihre Stomatherapeutin zeigt Ihnen die unterschiedlichen Stomaprodukte und berät Sie, welches Produkt für Ihre individuellen Bedürfnisse geeignet ist. Es gibt verschiedene Lieferdienste, welche Ihnen die Produkte kostenlos nach Hause liefern.

Broschüren der Krebsliga

(Auswahl)

- **Das Urostoma**
- **Medikamente gegen Krebs**
- **Krebsmedikamente zu Hause einnehmen**
- **Die Strahlentherapie**
  Radiotherapie
- **Komplementärmedizin bei Krebs**
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Schmerztagebuch**
  So nehme ich meine Schmerzen wahr
- **Fatigue bei Krebs**
  Rundum müde
- **Ernährung bei Krebs**
- **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**
  Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper

Bei der Krebsliga finden Sie weitere Broschüren zu einzelnen Krebsarten und Therapien und zum Umgang mit Krebs. Diese Broschüren sind kostenlos und stehen auch in elektronischer Form zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank grosszügigen Spenden.

Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/broschueren

Alle Broschüren können Sie **online lesen und bestellen.**

Ihre Meinung interessiert uns

Äussern Sie Ihre Meinung zur Broschüre mit dem Fragenbogen am Ende dieser Broschüre oder online unter: www.krebsliga.ch/broschueren.
Vielen Dank fürs Ausfüllen.

Literatur

Literatur über das Leben mit einem Stoma finden Sie auch auf der Internetseite www.ilco.ch.

Informationen im Internet

Angebot der Krebsliga

www.krebsforum.ch
Austauschplattform 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 einen Livechat mit Beratung an.
www.krebsliga.ch/agenda
Kurse der Krebsliga, um krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.
www.krebsliga.ch/onkoreha
Übersichtskarte zu onkologischen Rehabilitationsangeboten in der Schweiz.
psychoonkologie.krebsliga.ch
Verzeichnis von Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.
www.peerplattform.krebsliga.ch
Betroffene begleiten Betroffene. Hier können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen.

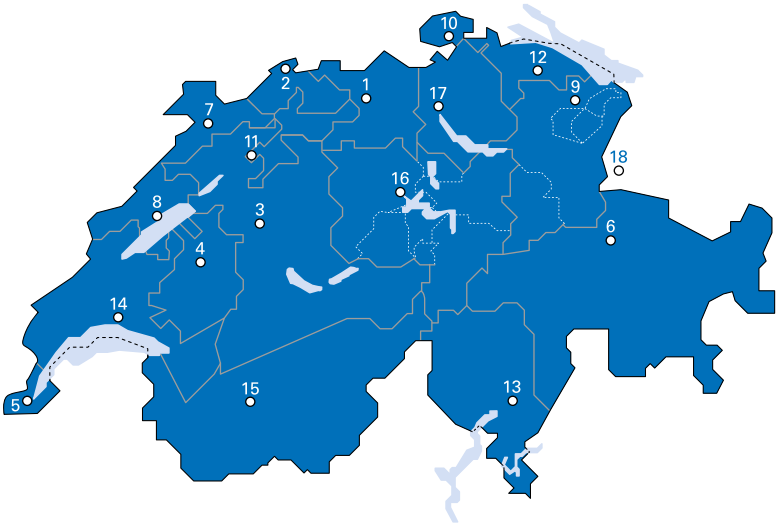
Andere Angebote

www.avac.ch/de
Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.
www.cipa-igab.ch
Dieser Dachverband gibt den betreuenden Angehörigen in der Schweiz eine Stimme.
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.krebs-webweiser.de
Eine Zusammenstellung von Websites 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.
www.selbsthilfeschweiz.ch
Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

Informationen auf Englisch

www.cancer.org
American Cancer Society.
www.cancer.gov
National Cancer Institute USA.
www.cancer.net
American Society of Clinical Oncology.
www.cancerresearchuk.org
Independent cancer research and awareness charity.
www.macmillan.org.uk
A non-profit cancer information service.

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7

2 Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 Krebsliga Bern
Ligue bernoise contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 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
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 Ligue jurassienne contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebsliga-thurgau.ch
www.krebsliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 Ligue vaudoise contre le cancer
Av. d'Ouchy 18
1006 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

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@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein
Landstrasse 40a
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebsliga.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Broschüren
Tel. 0844 85 00 00
shop@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch/broschueren

Cancerline
www.krebsliga.ch/cancerline,
der Chat für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu Krebs
Mo–Fr 10–18 Uhr

Skype
krebstelefon.ch
Mo–Fr 10–18 Uhr

Beratungsangebot stopsmoking
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
10–18 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebsliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

Die Krebsliga setzt sich dafür ein, dass …

… weniger Menschen an Krebs erkranken,

… weniger Menschen an den Folgen von Krebs leiden und sterben,

… mehr Menschen von Krebs geheilt werden,

… Betroffene und ihr Umfeld die notwendige Zuwendung und Hilfe erfahren.

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.

Nur dank Spenden sind unsere Broschüren kostenlos erhältlich.

Jetzt mit TWINT spenden:

QR-Code mit der TWINT-App scannen.

Betrag eingeben und Spende bestätigen.

Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.