

IMMER AN IHRER SEITE

Unser Stoma-Ratgeber



MEDIQ
DEUTSCHLAND



Inhaltsverzeichnis

1	Was ist was? – Stomaarten	3 - 4
	1.1 Ileostoma	3
	1.2 Kolostoma	4
	1.3 Urostoma	4
2	Zuhause mit Stoma – und nun?	5 - 11
	2.1 Der Alltag mit einem Stoma	5
	2.2 Arbeit und Beruf	6
	2.3 Familie, Partnerschaft und Sexualität	6 - 8
	2.4 Freizeit, Sport und Reisen	8 - 11
3	Einteilige und zweiteilige Stomaversorgung	12 - 13
	3.1 Einteilige Stomaversorgung	12
	3.2 Zweiteilige Stomaversorgung	12
	3.3 Ein-/zweiteilige Versorgung im Vergleich	13
4	Stomazubehör	14 - 17
	4.1 Welches Zubehör gibt es für Stomaträger?	14 - 16
	4.1.1 Rezeptierbares Stomazubehör	14 - 15
	4.1.2 Freiverkäufliches Stomazubehör	15 - 16
	4.2 Welche Materialien unterstützen bei der täglichen Stomapflege?	17
	4.2.1 Geeignete Materialien	17
	4.2.2 Materialien, die Sie besser vermeiden	17
5	Komplikationen und mögliche Probleme	18 - 19
	5.1 Hernie	18
	5.2 Prolaps	19
	5.3 Hautmazerationen/-irritationen	19
6	Ernährung mit einem Stoma	20 - 22
	6.1 Allgemein	20
	6.2 Ernährung mit Kolostoma	21
	6.3 Ernährung mit Ileostoma	21 - 22
	6.4 Ernährung mit Urostoma	22
7	Irrigation	23
	7.1 Was versteht man unter Irrigation?	23
	7.2 Durchführung einer Irrigation	23
	7.3 Wichtige Hinweise	23
8	Rückverlegung des Stomas	24
	8.1 Vor der Rückverlegung	24
	8.2 Nach der Rückverlegung	24
9	Verordnung von Produkten zur Stomaversorgung	25 - 26
	9.1 Die ärztliche Verordnung	25
	9.2 Zuzahlung	26
	9.3 Stoma Zubehörartikel	26
10	Hilfreiche Informationen	27 - 29
	10.1 Tipps und Tricks	27 - 28
	10.2 Erfahrungsaustausch	29

Vorwort

„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“

Aristoteles

Liebe Kundin, lieber Kunde, haben Sie je versucht eine Diät zu machen oder mit dem Rauchen aufzuhören? Wenn ja, wissen Sie, wie schwer Veränderungen fallen können. Auch wenn man sich eine Veränderung wünscht, ist doch die Umsetzung meistens nicht leicht.

Und das ist ganz normal - wir Menschen mögen einfach grundsätzlich keine Veränderungen. Denn unser Gehirn liebt seine Routinen. Dies schlägt sich in unserem Verhalten, Denken und Fühlen nieder.

Somit trifft es uns besonders dann immer eiskalt, wenn wir zu einer Veränderung gezwungen werden. So kann die Anlage Ihres Stomas erstmal dafür sorgen, Ihr bisher gewohntes Leben auf den Kopf zu stellen.

Wir, bei Mediq Deutschland, möchten Sie in dieser herausfordernden und emotionalen Zeit von Anfang an begleiten und Ihnen beratend zur Seite stehen.

Zusätzlich zu Ihrem persönlichen Ansprechpartner, unserer Service-Hotline sowie unserem Live-Chat, möchten wir Ihnen mit unserem Stoma-Ratgeber ein paar nützliche Informationen für Ihren neuen Alltag mit dem Stoma zur Hand geben. Wir sind für Sie da!



Übungen zur schonenden Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur bei bestehender Stomaanlage:

Übung 1:

Bauchmuskulatur halten

(3 Wiederholungen pro Seite, alle 2 Tage)



- Flach auf den Rücken legen und Beine senkrecht aufstellen
- Rechtes Bein anheben (Unterschenkel parallel zum Boden) und rechte Hand unter den Kopf legen
- Linke Hand 15 Sekunden gegen das rechte Knie drücken
- Übung mit dem anderen Bein und rechter Hand wiederholen

Übung 2:

Bauch/Rücken beugen und strecken

(10 Wiederholungen pro Satz, 3 Sätze pro Tag)



- In den Vierfußstand begeben
- Den Rücken zum Buckel formen, den Kopf zur Brust ziehen und Position für einige Sekunden halten
- In Hohlkreuz übergehen und Position ebenfalls für einige Sekunden halten

Übung 3:

Rücken kräftigen

(3 Wiederholungen pro Seite, alle 2 Tage)



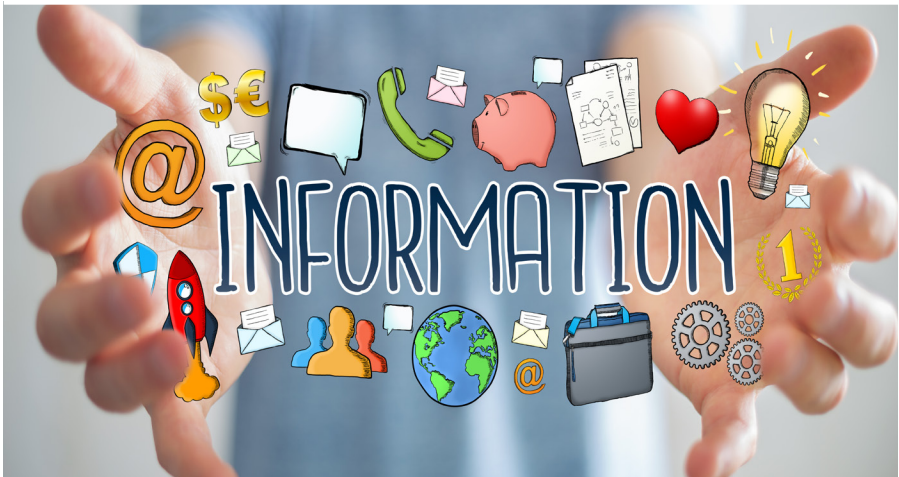
- In den Vierfußstand begeben
- Rechtes Bein sowie linken Arm ausstrecken, so dass der Daumen nach oben zeigt und Position für mind. 15 Sekunden halten
- Übung mit dem anderen Bein und dem linken Arm wiederholen

Wichtig:

Die Hände sollten sich bei dieser Übung genau unterhalb der Schultern befinden und die Knie unterhalb des Beckens.

KAPITEL 10:

Hilfreiche Informationen



10.1 Tipps und Tricks

Ileostoma

Führen Sie den Wechsel bei einem Ileostoma vor dem Essen durch. Durch das Essen wird die Verdauung angeregt und über den Darm mehr Stuhlgang ausgeschieden.

Bei einem Ileostoma mit hoher Ausscheidungsfrequenz kann man während des Wechsels der Versorgung eine Kompresse auf das Stoma legen oder kurzzeitig (max. eine Minute) einen Tampon in das Stoma einführen.

WICHTIG: Den Tampon bitte nicht zu tief einführen und wirklich nur kurzzeitig im Stoma belassen. Ebenso helfen getrocknete Heidel-

beeren oder spezielle Kautabletten, um den Stuhl einzudicken und damit die hohe Ausscheidungsfrequenz zu reduzieren. Sprechen Sie uns bitte diesbezüglich an, wir helfen Ihnen gerne weiter.

Urostoma

Bei einem Urostoma führt man den Wechsel am besten direkt nach dem Aufstehen durch. Zu dieser Zeit wird noch am wenigsten Urin produziert. Denn auch hier fließt der Urin kontinuierlich und erschwert so den Wechsel.

Hautschutzplatte

Die Hautschutzplatte hält besser, wenn sie annähernd Körperwärme hat. Wenn Sie wissen, dass ein

Wechsel ansteht, stecken sie sich doch einfach die neue Platte ohne Verpackung in die Kleidung, nahe am Körper (z. B. in den Hosenbund). Die Platte erwärmt sich so ganz natürlich.

Hautreizungen

Bei gereizter Haut rund um das Stoma kann es helfen, eine getränkte Kompresse mit schwarzem Tee aufzulegen. Das reduziert die Rötung und ist zudem angenehm für die Haut.

Sollten einmal am Wochenende oder an Feiertagen, an denen Sie uns nicht regulär telefonisch erreichen, offene Hautreizungen entstehen, können Sie die betroffenen Stellen mit einer selbstgemachten Salzwasserlösung abtupfen.

Dies fördert die Heilung und desinfiziert gleichzeitig. Nehmen Sie dafür ein kleines Schälchen mit lauwarmen Wasser (ca. 200 ml) und fügen Sie einen Teelöffel Speisesalz hinzu.

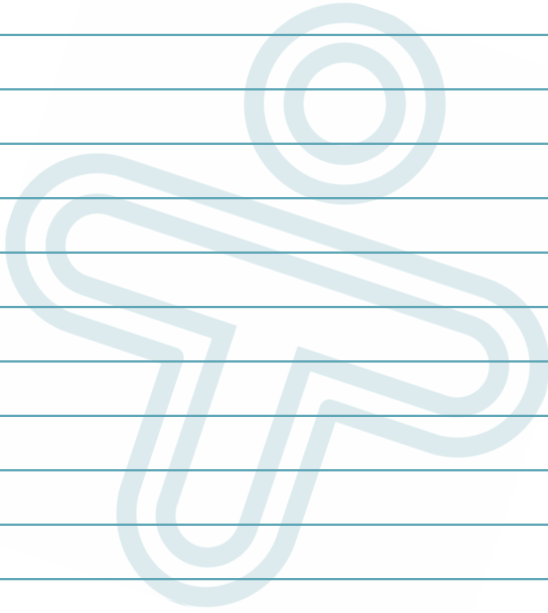
ACHTUNG:

Es wird beim Auftragen kurzzeitig brennen und etwas unangenehm sein, aber dafür schnell wirken.



**Glück ist nicht,
wenn du keine
Probleme hast,
sondern wenn du die
Fähigkeit besitzt,
mit ihnen umzugehen.**

FÜR IHRE NOTIZEN



gemeinsam meistern wir Herausforderungen

Mediq Deutschland GmbH

In der Bruchwies 10

66663 Merzig

Tel. 0 800-33 44 800

Fax 0 800-33 44 801

kundenservice@mediq.de

www.mediq.de

Standort Frankfurt

Berner Straße 32 - 34

60437 Frankfurt/Main

Tel. 0 69-90 54 90

Fax 0 69-90 54 93 33

info@mediq.de



W-HP4370820



W-HP437