

KRANKENHAUS HETZELSTIFT
NEUSTADT/WEINSTRASSE



Darmzentrum

Neustadt an der Weinstraße

Eine Initiative des
Krankenhauses
Hetzelstift und seiner
niedergelassenen
Kooperationspartner

Die Stomatherapie





Dr. W. Bauer, Chefarzt
Leiter des Darmzentrums
Neustadt an der Weinstraße



Gesundheits- und Krankenpflegerin, Stomatherapeutin
Barbara Prüfe
Krankenhaus Hetzelstift, Neustadt an der Weinstraße

Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige,

bei manchen operativen Eingriffen bei gut- oder bösartigen Darmerkrankungen ist es unumgänglich, einen vorübergehenden oder endgültigen künstlichen Darmausgang anzulegen.

Sie können sicher sein, dass ein Stoma nur dann angelegt wird, wenn es keine anderen Möglichkeiten gibt.

Sollte bei Ihnen oder einem Ihrer Angehörigen eine Stomaanlage notwendig sein, möchten wir Ihnen die bestmögliche Beratung und Anleitung zukommen lassen.

Zunächst stellt ein Stoma einen schwerwiegenden Eingriff für den Patienten dar. Mit der richtigen Hilfestellung werden Sie in Ihrer Lebensführung jedoch nicht beeinträchtigt.

Sollten Sie weitere Fragen haben, stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne jederzeit persönlich oder telefonisch zur Verfügung.

Beruhigen und abschließen möchte ich mit dem Satz: „Mit dem Stoma kann man leben, mit der Krankheit nicht.“

Ich wünsche Ihnen gute Besserung und dass Sie mit dem Stoma gut zurechtkommen.

Leiter des Darmzentrums, Neustadt an der Weinstraße

Auch wenn Sie bereits aus der Krankenhausbehandlung entlassen wurden haben Sie die Möglichkeit, sich bei uns ambulant vorzustellen. Hierzu benötigen Sie lediglich eine Überweisung von Ihrem Hausarzt.

Was ist ein Stoma?

Das Wort „Stoma“ bedeutet „Öffnung“. Das Stoma wird im Volksmund auch als „künstlicher Darmausgang“ oder „Anus praeter“ bezeichnet. Man unterscheidet zwischen einem Dünndarmausgang (Ileostoma) und einem Dickdarmausgang (Colostoma).

Es gibt jeweils endständige und doppeläufige Stomaanlagen.

Endständige Colostomie:

Bei diesem Eingriff wird der erkrankte Dickdarmanteil entfernt und das Ende des Darmes durch die Bauchdecke auf der linken Seite ausgeleitet. Nach dieser Operation bleibt der Stuhl bei den meisten Patienten geformt wie zuvor. Bleibt der After erhalten, kann es hier auch weiterhin zu Schleimabsonderungen kommen. Für Colostomieträger mit einer endständigen Stomaanlage besteht die Möglichkeit, die Irrigation (Spülung des Darmes) zu erlernen und damit für 24 bis 48 Stunden ausscheidungsfrei zu sein.

Doppeläufige Colostomie

Diese Operation wird eher selten durchgeführt. Ein Dickdarmanteil muss still gelegt werden, der Darm wird so eingenaht, dass zwei Darmöffnungen auf Hautniveau entstehen. Über die eine Öffnung entleert sich der Stuhl, während der stillgelegte Teil nur Schleim absondert. Auch über den After können anfangs kleine Stuhlmengen und Darmschleim ausgeschieden werden.

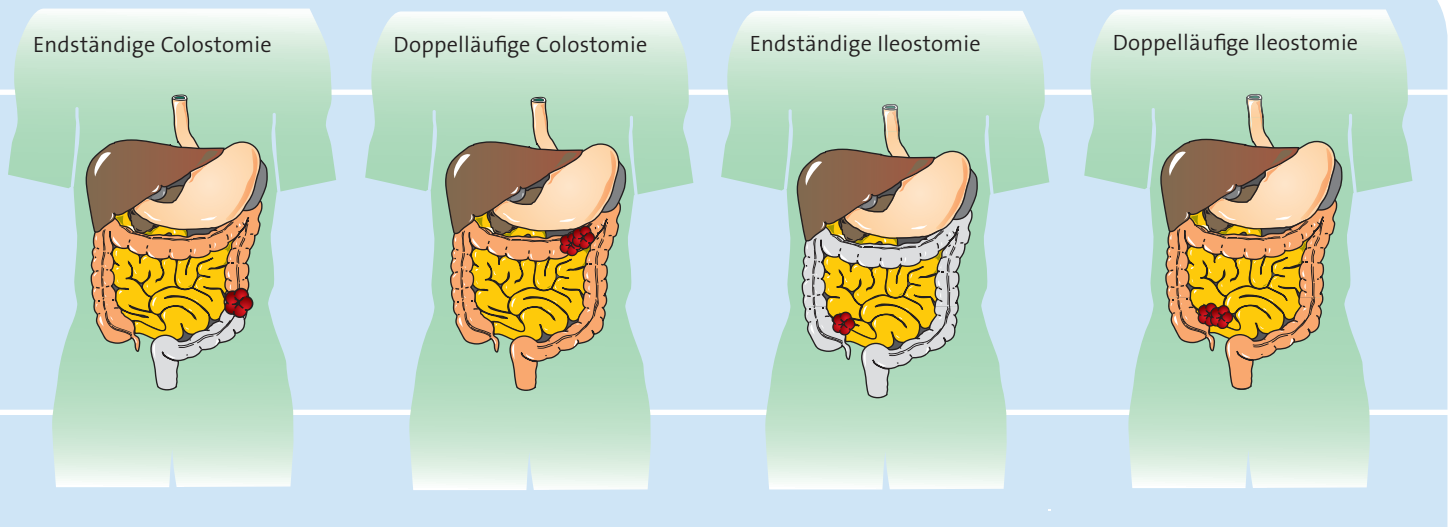
Endständige Ileostomie

Diese Operation wird durchgeführt, wenn der gesamte Dickdarm entfernt werden muss, es wird dann der Dünndarm durch die Bauchdecke auf der rechten Seite ausgeleitet. Der Stuhl ist dünnflüssig bis breiig und enthält aggressive Verdauungssäfte.

Doppeläufige Ileostomie:

Um bei sehr schließmuskelnahen oder anderweitig anspruchsvollen Operationen den operierten Darmanteil mit der neuen Naht zu entlasten, wird ein Ileostoma mit zwei Darmöffnungen angelegt. Dies wird meist nach sicherer Abheilung der eigentlichen Operation wieder zurück verlegt. Es bleibt dann nur eine kleine Narbe. Es ist auch hier möglich, dass über den After anfangs kleine Stuhlreste und später Darmschleim ausgeschieden wird. Dabei spüren Sie einen Stuhldrang und können normal über die Toilette entleeren. Um Ihren Schließmuskel aktiv zu erhalten, ist es sinnvoll und wichtig, Beckenbodengymnastik durchzuführen. Unsere Krankengymnastik-Abteilung steht Ihnen hierzu gerne zur Anleitung und für Fragen zur Verfügung.

Vor der Operation besucht Sie ein Mitglied unseres Stomateams zu einem Beratungsgespräch. Wenn Sie es wünschen, können hier auch gerne Ihr Partner oder Angehörige einbezogen werden.



Bei Bedarf stellen wir auch gerne schon vor der Operation einen Kontakt zur Selbsthilfegruppe ILCO e.V. her und ermöglichen auch ein Gespräch mit einem Stomaträger.

Nach dem Gespräch wird bei Ihnen eine Stomamarkierung vorgenommen, um die ideale Platzierung für einen eventuellen Anus praeter vorab mit Ihnen gemeinsam festzulegen. Hierbei ist um Ihnen die spätere Versorgung zu erleichtern wichtig, Ihren Bauch im Stehen, Sitzen und Liegen zu beurteilen.

Nach der Operation werden Sie vom ersten Tag an von uns engmaschig betreut und schrittweise bis zu Ihrer Entlassung an die Selbstversorgung herangeführt.

Nach dem Eingriff normalisiert sich Ihr Stuhlgang je nach Art des Stomas erst schrittweise wieder.

Je früher Sie sich mit Ihrem Stoma vertraut machen, umso leichter fällt Ihnen dann zu Hause die Versorgung des Stomas.

In den ersten vier bis acht Wochen nach der Operation verkleinert sich meist Ihr Stoma.

Das heißt, Sie brauchen eine neu angefertigte Schablone oder müssen eine kleinere Lochöffnung zuschneiden.

Was bereite ich für den Versorgungswechsel vor?

Es ist sinnvoll, den Versorgungswechsel vor dem Frühstück durchzuführen, da hier am wenigsten Ausscheidung zu erwarten ist. Eine gute Vorbereitung vor dem Ablösen der Stomaversorgung ist wichtig, denn es kann durchaus vorkommen, dass Ihr Darm unkontrolliert zu arbeiten beginnt. Haben Sie Ihr Zubehör dann griffbereit. Lösen Sie mit einer Hand langsam Ihre Versorgung von oben nach unten ab, während Sie gleichzeitig mit der anderen Hand leichten Gegendruck am Bauch erzeugen.

Wie reinige ich mein Stoma?

Mit feuchten Vlieskompressen wird die Haut um das Stoma von außen nach innen kreisförmig gesäubert. Dabei ist es wichtig, den Übergang Haut- Schleimhaut besonders zu reinigen, denn dort ist ein Nistplatz für Bakterien. Falls Sie kleine Blutspuren an Ihrer Kompresse entdecken, brauchen Sie sich nicht zu beunruhigen, denn die Darmschleimhaut ist sehr empfindlich. Anschließend müssen Sie sich gründlich mit einer weichen Vlieskompressen abtrocknen. Bei Haarwuchs im Stomabereich sollten in regelmäßigen Abständen die Haare mit einem Einmalrasierer entfernt

werden, um eine Entzündung der Haarwurzeln und eine schmerzhafte Ablösung der Platte zu vermeiden. Verzichten Sie auf Enthaarungscremes, die Allergien auslösen können.

Anbringen der neuen Versorgung

Am einfachsten nehmen Sie den Versorgungswechsel im Stehen vor. Nun muss bei jedem Wechsel die Öffnung der Grundplatte zugeschnitten und damit den aktuellen Verhältnissen angepasst werden. Hierbei ist es wichtig, dass keine Hautpartien zwischen Stoma und Platte frei bleiben, um Hautreizungen zu vermeiden. Die Versorgung wird am unteren Stomarand angelegt und von unten nach oben angebracht. Anschließend legen Sie noch für 5 – 10 Minuten Ihre Hand auf die frische Versorgung. Durch Ihre Körperwärme verbindet sich nun die Platte am besten mit der Haut.

Was ich unbedingt vermeiden muss:

Verwenden Sie zur Reinigung nur Einmalmaterial (keine Waschlappen oder Schwämme, denn das sind die idealen Nistplätze für Bakterien und Pilze). Auch auf scharfe Reinigungsmittel wie Waschbenzin sollten Sie verzichten, um die Haut zu schonen. Fönen trocknet die Haut im Stomabereich zu sehr aus und kann zu Verbrennungen der Darmschleimhaut führen.

Zur normalen Stomapflege genügt Wasser und bei starken Verschmutzungen eine pH-neutrale Seife.

Bitte verwenden Sie im Stomabereich nur Lotionen und Cremes, die speziell für Stomaträger entwickelt wurden. Eine Produktpalette erhalten Sie in Ihrem Sanitätshaus. „Normale“ Cremes können die Haftung der Platte herabsetzen, das System wird undicht!

Welches Versorgungssystem ist für mich das Beste?

Wir wählen mit Ihnen das individuell für Sie ideale Stomaversorgungssystem aus.

Die Kosten werden dann bis auf die Rezeptgebühr von Ihrer Krankenkasse übernommen.

Für weiteren Bedarf erhalten Sie die Rezepte von Ihrem Hausarzt, die Versorgung aus dem Sanitätshaus Ihrer Wahl.



Otto Merkel, ILCO
Ortsgruppe Neustadt
an der Weinstrasse

Partnerschaft und Familie:

Von Anfang an ist es wichtig, Ihren Partner und eventuell Ihre Familie in die Veränderungen mit einzubeziehen. Gerne können auch Angehörige an unseren Beratungsgesprächen teilnehmen.

Auch das Sexualeben kann mit Stoma unbeeinträchtigt und erfüllt sein. Auch eine Schwangerschaft ist grundsätzlich möglich. Für eine Beratung sprechen Sie uns bitte einfach an.

Da Ileostomieträger eine dünnere Ausscheidung haben und es zu Durchfällen kommen kann, ist die Wirksamkeit oraler Verhütungsmittel herabgesetzt, hierzu sollten Sie mit Ihrem Frauenarzt sprechen.

Freizeit und Sport

Selbstverständlich können Sie Ihre Freizeitaktivitäten wie Sie es gewöhnt sind auch weiterhin ausüben. Lediglich Sportarten, die sehr stark die Bauchmuskeln beanspruchen (z.B. Gewichtheben) und das Heben über 10 kg sollten Sie vermeiden.

Baden, duschen und schwimmen auch im Meer und Thermalbad können Sie auch weiterhin.

Für Bademode gibt es ebenso wie für andere Unterwäsche ein umfangreiches Angebot in Ihrem Sanitätshaus oder über den Versandhandel.

Beruf

Nach der Stomaoperation ist es möglich, den Beruf meist ohne größere Einschränkungen weiterhin auszuüben. Über eine mögliche Wiedereingliederungsmaßnahme berät Sie unser Sozialdienst.

Ernährung

Zur Ernährung finden Sie weitere Tipps im Informationsblatt unserer Ernährungsberater, gerne stehen wir Ihnen auch hier für Fragen zur Verfügung.

Tipps für den Alltag:

1. Sie sollten immer eine Notfallversorgung mit sich führen, wenn Sie außer Haus gehen.
2. Duschen können Sie mit dem Beutel, aber auch „pudelnackt“. Benützen Sie dann aber ein unparfümiertes, fettfreies Duschgel.
3. Bei heißen Temperaturen muss Ihre Stomaversorgung häufiger gewechselt werden, nehmen Sie also für den Urlaub ausreichend Material mit. Beim Reisen in tropische Länder ist es sinnvoll, für den Fall von Durchfallerkrankungen Ausstreibbeutel im Gepäck zu haben.
4. Für Flüge sollten Sie für die Kontrollen eine Bescheinigung Ihres Hausarztes bereithalten, dass Sie Stomaträger sind, am besten auch auf Englisch. Hersteller bieten per Internet Vordrucke an. Reservematerial gehört auch bei Flügen ins Handgepäck.
5. Vermeiden Sie unbedingt schweres Heben über 10 kg, um einen Bruch im Stomabereich zu vermeiden.

Adressenliste

Deutsche ILCO e.V.

Selbsthilfverband für Stomaträger
Bundesgeschäftsstelle
Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn, Tel. (0228) 338894-50
Mo. bis Do. 9.00 bis 15.00 Uhr
E-Mail: info@ilco.de

Otto Merkel, ILCO

Ortsgruppe Neustadt an der Wstr., Tel.: (06321) 68031

D.V.E.T.

Fachverband Stoma und Inkontinenz e.V.
Geschäftsstelle

Werner Droste

Postfach 13 51, 59371 Selm
E-Mail: DVET@gmx.de
www.dvet.de

Kontakte zu weiteren Selbsthilfegruppen z. B. zu Ihrer Grunderkrankung können Sie gerne bei uns erfragen.