

Patienten  nah!

ST. NIKOLAUS-HOSPITAL EUPEN

Hufengasse 4-8

B – 4700 EUPEN

Tel.: 087/59 95 99



DAS LEBEN GEHT WEITER

Ein Leitfaden für Enterostomaträger

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Anatomie und Physiologie des Verdauungssystems ..	4
Das Kolostoma	6
Das Ileostoma	7
Die Stomaversorgungssysteme	8
Die tägliche Stomaversorgung	11
Mögliche Schwierigkeiten mit dem Stoma.....	14
Die Ernährung	16
Die Arbeit	18
Das Familienleben.....	18
Der Sport – Die Freizeit	19
Die Reisen	19
Praktische Ratschläge.....	20
Wichtige Telefonnummern.....	20
Persönliche Notizen.....	21

Einleitung

Die Anlage eines künstlichen Darmausganges (Enterostoma) bringt allen Betroffenen einen schmerzhaften, vielen auch einen schwer zu überwindenden Einschnitt in das gewohnte Leben.

Man unterscheidet zwischen einem provisorischen (zeitlich befristetes) und einem definitiven Stoma. In beiden Fällen bedeutet dieser Eingriff eine Umstellung in Bezug auf Familie, Beruf und Freizeit.

Die vorliegende Broschüre soll Ihnen und allen anderen Stomapatienten helfen, die Probleme des Alltags zu erleichtern. Sie soll Ihnen Ratschläge für das tägliche Leben und Lösungsvorschläge für mögliche Probleme vermitteln.

Sie hilft Ihnen ebenfalls, Fragen zu beantworten um Ihnen Sicherheit in Ihrem Leben und besonders im Umgang mit Menschen zu geben.

Sie sind noch immer dieselbe Person und sind fähig in den besten Bedingungen ein ausgefülltes Leben zu führen.

Anatomie und Physiologie des Verdauungssystems

Bei der Stomaversorgung ist das **“GEWUSST WIE”** entscheidend.

Wenn Sie über die Veränderung bescheid wissen, die der Anus praeter (=Stoma) für die Körperfunktion mit sich bringt, und die geeigneten Stomahilfsmittel und deren Anwendung kennen, dann können Sie im Normalfall die auftretenden Probleme ohne Schwierigkeiten meistern. Man merkt Ihnen nicht an, dass Sie ein Stomaträger sind. Dazu ein paar Erklärungen zur Anatomie und Physiologie des Verdauungssystems.

Die zerkleinerte Nahrung gelangt vom Mund über die **Speiseröhre** in den **Magen** und von dort sofort in den **Dünndarm (=Ileon)**. Hier ergießen sich etwa 3 l Verdauungssaft zur Nahrung. Er zerlegt die Nahrung in Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate. Alle Nährstoffe können so über die Wände des Dünndarms ins Blut aufgenommen werden.

So ist auch zu verstehen, dass ein Kolostoma an der rechten Seite flüssigen Stuhl fördert.

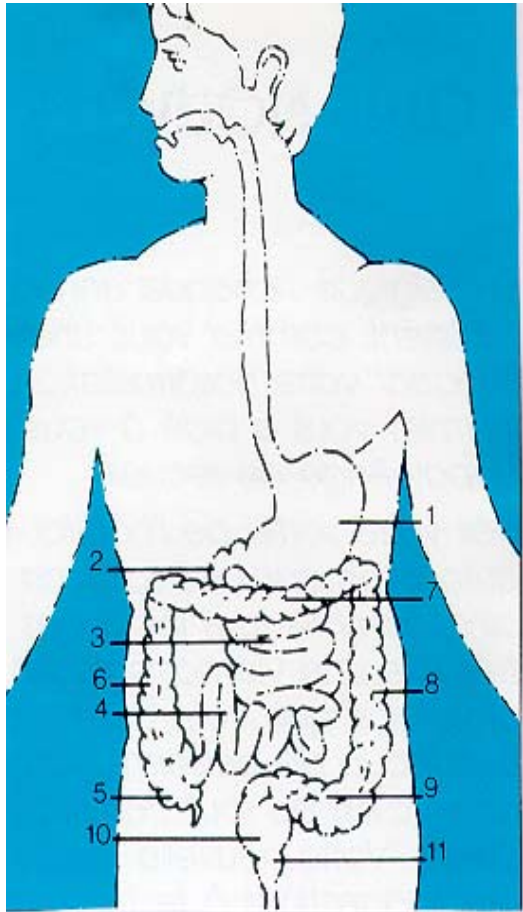
Vom Dünndarm gelangt die Nahrung in den **Dickdarm (=Kolon)**. Eigentlich befinden sich im Dickdarm nur unverdauliche Stoffe (Ballaststoffe).

Der Dickdarm dickt den Nahrungsbrei ein, indem er ihm Wasser entzieht.

Bei einem linksseitigen Kolostoma ist der Stuhl fester.

Mastdarm und After: Hier sammeln sich die Abfallstoffe (Ballaststoffe) und werden als Kot ausgeschieden.

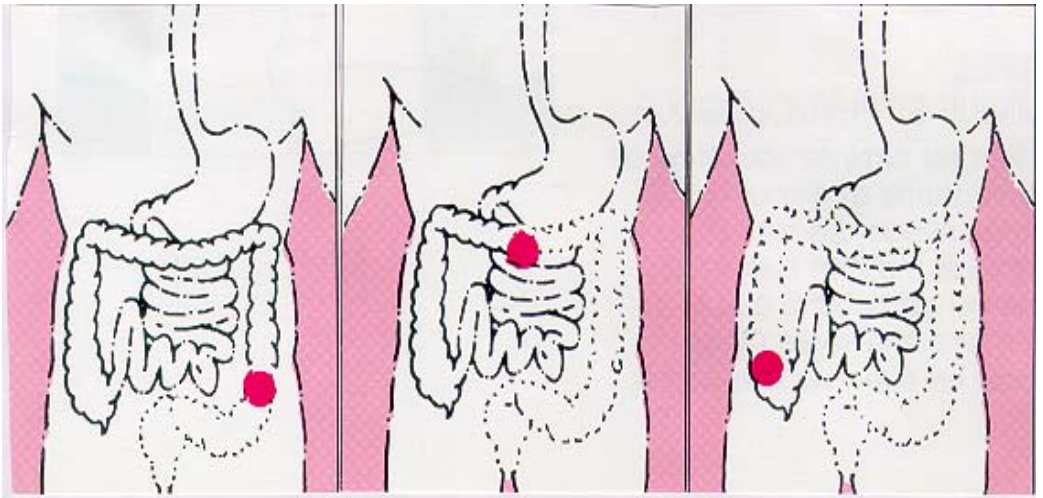
0. Mund/Speiseröhre
1. Magen
2. Zwölffingerdarm
3. Jejunum
4. Ileum
5. Caecum
6. aufsteigender Dickdarm
7. transverser Dickdarm
8. absteigender Dickdarm
9. Sigmoidum
10. Rektum = Mastdarm
11. Anus mit Sphinktermuskel



Das Kolostoma

Ihr Gesundheitszustand hat einen operativen Eingriff notwendig gemacht.

Als Behandlung wurde Ihr Darm ruhig gestellt oder ein Teil des Darms entfernt und an die Bauchwand befestigt.



linksseitiges Kolostoma

Ein Teil des
absteigenden
Dickdarms wurde
entfernt

transverses Kolostoma

Ein Teil des quer
verlaufenden
Dickdarms wurde
entfernt

rechtsseitiges Kolostoma

Ein Teil des
aufsteigenden
Dickdarms wurde
entfernt

Das Ileostoma

Ileostoma: Der ganze Dickdarm oder ein Teil des Dünndarmes wurde ruhig gestellt oder entfernt.

Bei einem Ileostoma wird das Endstück des Dünndarms an die Bauchwand befestigt.

Die Ausscheidung beim Ileostoma ist dünnflüssig bis breiig und kontinuierlich.

Dabei ist die richtige Auswahl des Stomabeutels von größter Bedeutung.

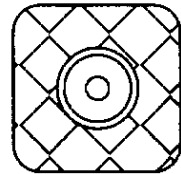


Die Stomaversorgungssysteme

1. Zweiteiliges System: Platte mit Beutel

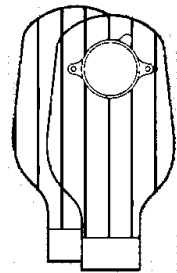
A) Hautschutzplatten

- diese Platten bestehen aus hautfreundlichem, haltbarem und sehr gut abdichtendem Material; sie enthalten gut verträgliche Substanzen mit besonderen Eigenschaften zum Schutze der Haut
- dienen als Vorsorge gegen Hautirritationen, da die Ausscheidungen naturgemäß sehr aggressiv sind
- bei gutem Haften kann die Stomaplatte einige Tage kleben bleiben.



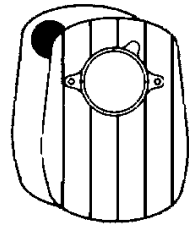
B) Offene Beutel

- geeignet für Ileostomas und rechtsseitige Kolostomas, da die Ausscheidungsmenge größer und die Konsistenz flüssiger ist
- die Ausscheidung erfolgt ständig
- die Beutel werden mit einem Klettverschluss oder einer Kunststoffklammer verschlossen
- das Ausstreifen des Beutels verhindert den häufigen Wechsel



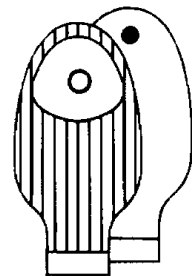
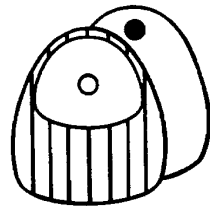
C) Geschlossene Beutel

- ideal für Kolostomaträger, da der Stuhl eingedickter ist



2. Einteiliges System (Kombisystem)

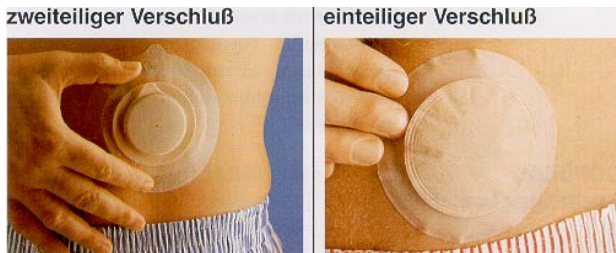
- ideal für transverse oder linksseitige Kolostomaträger, da der Stuhl mehr oder weniger gebunden ist (je näher zum After, desto fester der Stuhl)
- Beutelsystem mit integrierter Schutzplatte
- geschlossener Einmalbeutel oder offener Beutel
- dieses System kann bis zu 2x am Tag gewechselt werden
- weniger Material – weniger Aufwand bei der Pflege
- hygienischer, da häufiger Wechsel und somit Waschen möglich



3.

Zusätzliche Hilfsmittel

- geruchsfreie Gasentweichung durch Filter (mittlerweile in allen Beuteln vorhanden)
- Filtersystem + Verschluss ideal beim Baden
- Haftpasten – selbstmodellierbare Blister („barette“)
- Stoma-Verschlusskappe fürs Schwimmen („Stomacaps“)
- Alle Systeme sind in Hautfarbe oder durchsichtigen Kunststoffmaterialien erhältlich



4. Die Irrigationen

= Spülung des Dickdarms

Die totale Entleerung sorgt für eine stuhlgangfreie Zeit von 24-48 Stunden. Anschließend wird die Stomakappe angelegt.

5. Finanzielle Aspekte

Die Krankenkasse erstattet eine bestimmte Menge des Stomamaterials zurück. Das Pflegepersonal kann Ihnen die aktuellen Tarife nennen.

Die tägliche Stomaversorgung

1. Einige Tipps

Das Stoma ist etwas Neues, aber ab heute ist es eine natürliche Öffnung und wird auch so gepflegt.

- Sie brauchen Ihre hygienischen Gewohnheiten nicht zu ändern.
- Wechseln Sie Ihren Stomabeutel in einem gemütlichen ruhigen Raum, idealerweise im Badezimmer. Duschen und Baden sind erlaubt.
- Damit sich keine Hautfalten bilden, wird der Wechsel des Stomabeutels im Stehen gemacht. Außerdem wird die Pflege dadurch erleichtert. Falls Sie müde sind, können Sie es auch im Liegen machen.
- Um den Verlauf zu erleichtern, wechseln Sie den Beutel vor einem Spiegel, so können Sie Ihre Gesten besser kontrollieren und sehen, ob der Beutel korrekt anliegt.

2. Benötigtes Material

- Spiegel
- Toilettenpapier
- neutrale Seife (ohne Parfum)
- lauwarmes Wasser
- Waschhandschuh
- Handtuch
- Plastiktüte
- neuer Stomabeutel und/oder Klebeplatte
- Schere (um den richtigen Durchmesser der Klebeplatte auszuschneiden)
- eventuell einen Föhn



3. Vorgehensweise

- Den Stomabeutel entfernen und in einem Plastikbeutel entsorgen.
- Stuhlreste am Stoma mit weichem Toilettenpapier abputzen.
- Die Haut mit Wasser und Seife waschen und großzügig spülen.
- Gut abtrocknen, damit der Beutel gut festklebt und dicht bleibt.
- Weder Alkohol noch Äther benutzen, diese Substanzen reizen die Haut und trocknen sie aus (evtl. mit Haartrockner trocknen, aber Achtung vor Verbrennungen).
- Die Öffnung auf der Klebplatte gemäß der Form, der Größe und des Durchmessers Ihres Stomas ausschneiden.
- Ein wenig Luft in den Beutel blasen um die beiden Wände zu trennen.
- Beutel von unten nach oben auf die trockene Haut kleben.

Bei der Entlassung sollten Sie – wenn möglich – fähig sein, das Stoma alleine zu versorgen. Dazu wird das Pflegepersonal Ihnen die Anwendung des Stomamaterials und die Pflege ausführlich erklären und auch mit Ihnen üben.

Mögliche Schwierigkeiten mit dem Stoma

3. Hautreizungen um das Stoma

Hautreizungen können zu unangenehmen Verletzungen führen. Am besten beugen Sie diesen vor, indem Sie folgende Punkte beachten:

- Die Verwendung von zu groß ausgeschnittenen Klebplatten kann Hautreizungen verursachen. Passen Sie die Platte genau der Form und der Größe Ihres Stomas an (z.B. mit Hilfe einer Schablone), damit kein Stuhl direkt auf die Haut gelangt. Beachten Sie auch, dass sich das Stoma im Laufe der ersten Monate bis zu 50% verkleinern kann.
- Platten, die zu lange auf der Haut kleben bleiben, können ebenfalls Irritationen und sogar Hautentzündungen herbeiführen (der Stuhl dringt zwischen Haut und Platte). Versuchen Sie herauszufinden, wie oft die Platte gewechselt werden muss. Dies hängt u.a. von der Art des benutzten Versorgungssystems ab.
- Die Verwendung von Alkoholcremes, Lotionen, Äther, ... ist ebenso Ursache von Verletzungen. Falls die Haut durch Haftmangel der Platte gereizt ist, gibt es Pasten und Sprays, die vorbeugend und heilend auf diese Reizungen wirken.
- Ein zu aggressives Entfernen der Klebplatte kann auch Hautverletzungen hervorrufen.
- Sehr selten treten Allergieprobleme auf.

2. Haarwuchs

Falls der Umkreis des Stoma behaart ist, sollten Sie diesen regelmäßig schneiden oder vorsichtig rasieren.

3. Die Darmgase

Die heutigen verbesserten Beutel sind mit einem Kohlefilter ausgestattet, der die Gase so weit wie möglich neutralisiert.

Beim Beutelwechsel kann man den Geruch jedoch nicht vermeiden. Anfangs wird es störend sein, was verständlich ist. Der Geruch entsteht durch die Verdauung von verschiedenen Gas bildenden Nahrungsmitteln. Denken Sie bei der Auswahl der Nahrungsmittel daran.

4. Blutung am Stoma

Da die Schleimhaut des Stomas auf jede mechanische Reizung sehr empfindlich reagiert, kann es manchmal zu kleinen, punktförmigen Blutungen auf der Oberfläche des Stomas kommen. Diese sind nicht gefährlich.

Bei einer Blutung im Innern des Stoma ist es ratsam sich mit dem behandelnden Arzt in Verbindung zu setzen. Das gilt auch bei einer Veränderung der Farbe, Größe, Form des Stoma sowie bei Neuerungen, die Sie verunsichern (Vorfall, Verengung).

Die Ernährung



Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für das gesamte Wohlbefinden.

Man spricht nicht von einer Diät.

Im Allgemeinen muss jeder seine Ernährung der Funktion seiner Darmtätigkeit anpassen, indem er für eine regelmäßige Darmentleerung sorgt.

Sobald eine Darmtätigkeit vorhanden ist, werden Sie nach der Operation mit einer Schonkost beginnen und wieder zu einer normalen Ernährung übergehen.

Von da an ist es wichtig, bei jedem neu hinzukommenden Nahrungsmittel, **dessen Wirkung auf die Verdauung genau zu beobachten und möglichst darüber buchzuführen.** Alles, was bläht, Durchfall oder Bauchkrämpfe verursacht oder besonderen Geruch erzeugt, kann somit gemieden werden. Bei besonderen Lieblingsspeisen nimmt man aber auch gelegentlich die Nebenwirkungen in Kauf. Übrigens, testen Sie die einmal als unverträglich eingestuftem Nahrungsmittel nach einiger Zeit erneut. Es ist möglich, dass sie später andere Wirkungen zeigen.

Sie wählen also Ihre Kost je nach Wirkungsweise auf Ihre Darmtätigkeit aus.

Nachfolgend finden Sie einige Anhaltspunkte für die typischen Auswirkungen auf die Darmfunktion:

Abführende Nahrungsmittel: frisches Obst, Kohl, Erbsen, Gemüse, scharfe Gewürze, Zwiebeln, scharf Gebratenes, Alkohol, Kaffee, Auch Nikotin fördert die Darmtätigkeit.

Stopfende Nahrungsmittel: Weißbrot, Reis, Bananen, Kakao, Schokolade, Kekse, ...

Geruchserzeugende Nahrungsmittel: Zwiebeln, Bohnen, Kohl, Fisch, Eier, ...

Für detailliertere Informationen können Sie hier im Krankenhaus eine Ernährungsberaterin konsultieren.

Lassen Sie sich die Freude am Essen und Trinken nicht nehmen!

Wichtig ist, ...

... eine ausreichende, ausgewogene Nahrung zu sich zu nehmen, um gesund zu bleiben.

... die Ernährung und die Darmfunktion in Einklang zu bringen, indem Sie für eine regelmäßige Darmentleerung sorgen.

... viel zu trinken.

... Acht zu geben auf Gas fördernde Kost, um Blähungen und Krämpfe zu vermeiden.

Die Arbeit



Wenn Ihre gewohnte Arbeit nicht zu intensive körperliche Anstrengung erfordert, rät Ihr Hausarzt Ihnen meistens, so schnell wie möglich die Arbeit wieder aufzunehmen.

Ihre Arbeitskollegen vermuten nichts, da die neuen Systeme geruchlos, geräuschlos und unsichtbar sind unter der Kleidung.

Das Familienleben

Schenken Sie Ihrer Familie volles Vertrauen.

Sprechen Sie offen und ehrlich über Ihren Eingriff und die Folgen.

Wenn Ihre Familie Ihre Besorgnis kennt, kann sie Ihnen besser helfen. Sie wird sich Ihnen genau wie vor der Operation zuwenden.



Der Sport / Die Freizeit

Sie sind ganz frei in der Wahl der Aktivitäten.

Kein Sport ist verboten. Jedoch müssen Sie einige Vorsichtsmaßnahmen treffen, damit der Beutel nicht beschädigt wird.

Kampfsportarten wie Judo, Boxen sind nicht zu empfehlen, denn sie erfordern sehr viel körperliche Energie.

Wohltuend sind Laufen, Schwimmen, Tennis, Fußball, Radfahren, Basteln, Gartenarbeit, Tanzen, ...

Die Reisen

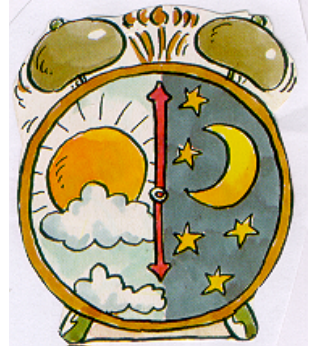
Alles ist erlaubt!

Geben Sie Acht, dass Sie Medikamente für evtl. Darmstörungen bei sich tragen. Nehmen Sie genügend Stomamaterial mit, da dieses nicht in allen Ländern erhältlich ist. Eine Toilettentasche mit Seife Waschhandschuh und Handtuch sind immer von Vorteil.



Praktische Ratschläge

- Nehmen Sie so schnell wie möglich Ihre Arbeit wieder auf.
- Bleiben Sie im Gleichgewicht zwischen Arbeit und Ruhe. Schlafen Sie ausreichend.
- Achten Sie auf Regelmäßigkeiten in Ihrem Tagesablauf.
- Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt, falls es irgendwelche Unsicherheiten gibt.



Wichtige Telefonnummern

Arzt:

Pflegerin / Stomatherapeut:

Vertreter/Apotheker:

Ernährungsberater:

Persönliche Notizen

Diese Broschüre wurde erstellt von
Maria Cornely – Kohn
Klinik St. Josef St. Vith
1999

Erste Überarbeitung und Anpassung an das
St. Nikolaus-Hospital Eupen
September 2007

CHANCENGLEICHHEIT FÜR ALLE

