



online
BANDAGIST
ONLINEBANDAGIST.AT

Stoma Ratgeber

Pflege
allgemein

FIRMENSLOGAN HIER EINGEBEN

INHALT DIESER AUSGABE

Allgemeiner Stoma Ratgeber

von DGKP Sandra Brandhuber

©onlinebandagist.at

Ratgeber Rund um das Thema
„Stoma“!

Zu aller erst: Was ist ein Stoma eigentlich?

Ein Stoma ist kurzgesagt: eine künstliche Öffnung, durch die Harn oder Stuhl aus den Harnwegen bzw. aus dem Darm austreten kann.

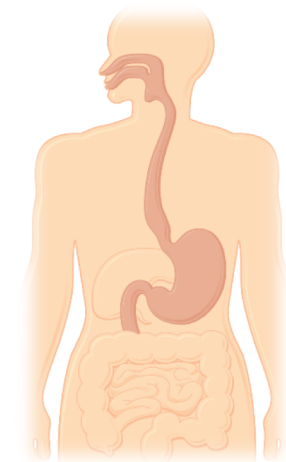
Das Stoma wird Ihnen während einer Operation gemacht. Dieses Stoma dient dazu, eine Erkrankung zu behandeln und/oder Symptome zu lindern (z.B. bei: Tumorerkrankungen, Morbus Crohn, Entzündungen, zur Entlastung etc.).

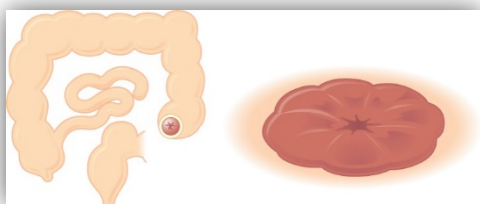
Für das Stoma wird die Bauchdecke während der Operation eröffnet, der erkrankte Teil entfernt und danach ein Stück Darm durch die Bauchdecke gezogen und angenäht, wo es eine Öffnung bildet. Das Stoma.

Im Vorfeld dieser Operation wird ihr behandelnder Chirurg/-in, Ihnen die Operationstechnik die für Sie richtig ist, erklären, und des Weiteren Informationen zum Umgang mit einem Stoma, geben.

Im Krankenhaus wird Ihr Arzt/Ärztin oder eine erfahrene Stomapflegefachkraft, mit Ihnen gemeinsam, einige Fragen durchgehen und ihre Bauchdecke anschauen, hierbei zeichnet man eine geeignete Stelle für Ihr Stoma an. Der Operateur/-in versucht den

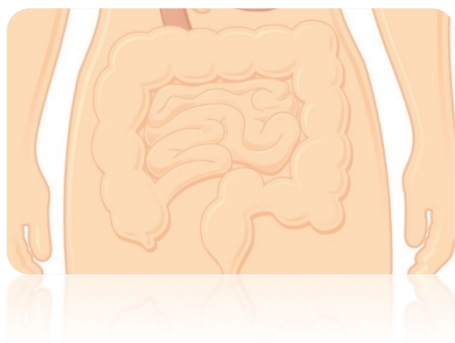
Darm dann an dieser Stelle anzunähen. Leider ist dies nicht immer möglich, es kann sein, dass der Darm nicht an die angezeichnete Stelle mobilisiert werden kann. Bei Notoperationen wird dieser Prozess dann am Operationstisch durch den Arzt/Ärztin entschieden.





Nach der Operation im Krankenzimmer:

In den ersten Tagen wird Ihnen die Pflegefachkraft den Umgang, die Pflege und die Stoma Versorgung erklären und mit Ihnen dann die Handhabung üben. Die für Sie richtige Versorgung wird angepasst und Sie können sich Schritt für Schritt mit der Materie vertraut machen. In den meisten Krankenhäusern bietet man auch eine Ernährungsberatung zu diesem Thema an. Wenn nicht, gibt Ihnen ihr Chirurg/in oder Ihr Stomaberater/in gerne Informationen, Broschüren und Tipps. Des Weiteren können Sie sich auch überlegen, ob Sie sich bei einem Treffen oder telefonisch, Tipps und Tricks durch Betroffene und Angehörige, einholen möchten.



einige Beispiele:

Stoma Forum:
www.stomaforum.at

KSB Österreich:
www.kontinenz-stoma.at

Fachbücher: Hr. Josef Miligui
www.ebns.at

ILCO Österreichs Stoma Dachverband:
www.ilco.at

Gruppen auf div. Social Media Seiten.



Wie Wechsel ich meine Stoma Versorgung richtig?

Wenn Sie erstmals alleine zu Hause die Versorgung wechseln müssen, ist es Ratsam, dies in aller Ruhe zu tun. Vielleicht gleich noch vor Ihrem Frühstück, z. B.: nach dem Duschen oder Waschen. Zu dieser Uhrzeit ist ihr Darm noch nicht so aktiv und fördert kaum.

WICHTIG: einen geeigneten Platz bei Ihnen zu Hause finden. Sie müssen sehr gut zu Ihrem Stoma sehen können. Über einen Spiegel im Bad oder Schlafzimmer, WC etc. oder sie sehen ihr Stoma von oben, einwandfrei. Egal ob Sie stehen, sitzen oder halb erhöht liegen, die Position ist ihnen überlassen.

Bevor sie die Stoma Versorgung runternehmen, bitte unbedingt vorher die notwendigen Utensilien vorbereiten.

Überlegen: *Habe ich wirklich alles bei der Hand?*

Sie benötigen: einen Müllbeutel, Küchenrolle oder Softkompressen (unsteril), Wasser, die Stomaschere, den Entfernerspray (falls Sie damit arbeiten), die Versorgung (Einteiler oder Zweiteiler, Zusatzprodukte wie Pasta oder Ringe, Gürtel etc.) Die Basisplatte nach Vorlage von Ihrem Stomaberater/in zuschneiden, Schutzfolie abziehen und evtl. Ring(e) und/oder Paste auftragen. Versorgung zur Seite legen.

Entfernen und wechseln der Stoma Versorgung:

Sie beginnen von Oben die Basisplatte mit einem sanften ziehen zu lösen, hier können sie dann den Entfernerspray einsetzen oder mit der feuchten Küchenrolle. Sie ziehen also leicht mit der einen Hand an der Lasche der Basisplatte und mit der anderen Hand drücken sie sanft die die Bauchhaut von der Platte weg.

Nachdem die Versorgung ganz abgelöst ist, entsorgen sie diese in Ihrem Müllbeutel. (kann im Restmüll entsorgt werden). Mit der nassen Küchenrolle oder Kompresse die Stuhlreste entfernen, sie können sich nun das Stoma und die Haut ansehen. Ist alles in Ordnung? Gibt es Rötungen, oder Bläschen, sieht mein Stoma schön durchblutet aus?

Jetzt noch mit trockener Küchenrolle oder Kompresse trocken tupfen, bitte nicht reiben. Anschließend die schon fertig vorbereitete Stoma Versorgung

anbringen. Hierbei ist es oft gut die Bauchhaut leicht nach oben zu ziehen, um eventuelle Hautfalten zu beheben.

Falls bei Ihnen ein Gürtel notwendig ist, diesen noch anlegen und jetzt GANZ WICHTIG, die Stoma Versorgung anzuwärmen. Dazu legen Sie einfach Ihre Hand, ausgestreckt, über die Basisplatte, für circa 3-4 Minuten. Dies ist ganz wichtig damit sich die Platte gut an Ihre Haut anlegt, kleine Fältchen oder Unebenheiten werden dadurch verringert oder beseitigt und falls sie Paste oder Ringe benutzen müssen, verbinden sich diese besser mit Ihrer Haut.

Et voila, geschafft! Ihre Versorgung ist gewechselt und sie können Ihrem Tagesablauf folgen.

Was sie NICHT machen sollten bei der Stomapflege:

Bitte Ihre Haut rund um Ihr Stoma nicht mit Alkohol, Wundbenzin oder jeglicher Hautcremen und Ölen, reinigen und eincremen. Auch keine Feuchttücher zum Reinigen verwenden!! Diese enthalten ALLE Alkohol und Öle. Dies kann dazu führen, dass a) ihre Haut dann in Verbindung mit der Basisplatte dann reagiert und/oder b) ihre Versorgung wird nicht genug halten und abfallen oder unter der Basisplatte nur an einigen Stellen haften und so kommt es zu Hautirritationen.

Außerdem sollten Sie beachten, dass sie weder Reißbürsten noch lange Fingernägel oder spitze Gegenstände verwenden sollen, um Ihr Stoma zu pflegen. Dies führt zu Mikroläsionen und Ihre Haut ist oberflächlich verletzt!

Falls Sie Pasten Reste oder Rückstände vom Ausgleichsring haben, dann können diese mit dem Entfernerspray und Küchenrolle entfernt werden. Kleine Mengen davon, können belassen werden!! Danach aber unbedingt die Haut mit lauwarmen Wasser gut reinigen, damit keine Reste vom Entfernerspray zurückbleiben.

WICHTIG: wenn Sie Veränderungen, Verfärbungen, offene Stellen, Hautrötungen, Juckreiz etc. an Ihrem Stoma oder ihrer Haut Rundherum bemerken, bitte **sofort** Rücksprache mit Ihrem Stomaberater/-in oder Arzt/Ärztin aufnehmen und weiteres Vorgehen besprechen!!

Umgang mit einem Stoma im Alltag:

Grundsätzlich können Sie wieder zu Ihrem gewohnten Alltag zurückkehren. Sie müssen sich nach der Operation etwas erholt haben und sich wieder fit fühlen. Ihr Chirurg/in und/oder Stomaberater/in wird Ihnen genau sagen, was sie beachten müssen.

Aufpassen müssen Sie beim Einkaufen sowie in Ihrem Alltag mit dem tragen schwerer Taschen oder anderen Gegenständen. Es könnte sich ein Bruch ergeben!! Fragen sie bei Ihrem Chirurgen/in nach, ob ein sogenanntes Stoma Mieder für Sie von Vorteil wäre.

Wenn Sie möchten können Sie jederzeit mit Ihrer Versorgung Sport betreiben, in die Sauna gehen, Verreisen oder anderen Hobbies (ohne körperlicher

schwerer Anstrengung –schwer heben) nachgehen.

für den Sport gibt es im Fachhandel diverse Zusatzprodukte um Ihr Stoma zu verdecken. Angeboten werden unter anderem Stoma Badeanzüge oder Badehosen, spezielle Bauchgürtel die man sich umlegt.

Falls Sie schwimmen möchten ohne große Stoma Versorgung, gibt es spezielle Stoma Kappen die man aufklebt. (mit Ihrem Stomaberater/-in besprechen ob es für ihr Stoma bzw. Stuhlmenge geeignet ist).

- für Geräusche wie Blähungen gibt es im Fachhandel auch sogenannte Geräuschkämpfer.

- für Intime Momente: können Sie z.B. einen Spitzengürtel für die Dame oder einen Bauchgürtel für die Herren kaufen. Stoma Unterwäsche führt auch der Fachhandel.

- Thema Auto fahren: hier müssen Sie darauf Achten, dass der Gurt nicht zu fest über Ihrem Stoma aufliegt. Falls es nicht anders gehen sollte, dann können Sie bei den zuständigen Behörden eine Gurt Befreiung beantragen.

- Für Reisen oder auf Kur, bitte unbedingt genügend Ware mitnehmen. Wenn Sie länger verreisen und sie noch keinen Anspruch auf neue Ware haben, dann bitte rechtzeitig mit Ihrem Stomaberater/-in sprechen, wegen einmaligen Mehrbedarf bei Ihrer Krankenkasse.

Bei Reisen ins Ausland:

Stoma Pass von Ihrem Stomaberater/-in ausfüllen lassen und genügend Ware mitnehmen. Der Stoma Pass kann Hilfreich sein am Zoll oder bei der Sicherheitskontrolle. Im Vorfeld sicherheitshalber erkundigen, ob die Ware im Urlaubsland erhältlich ist, bzw. welches Ersatzprodukt sie verwenden könnten.

Bitte dringend beachten:

Je nach Krankenkasse ist die Stoma Versorgung limitiert.

