

Der Alltag mit dem Stoma

Wir zeigen Ihnen wie Sie den Umgang und die Pflege Ihres Stomas in Ihr tägliches Leben integrieren können. Leichte sportliche Aktivitäten, schwimmen oder Saunagänge sind natürlich möglich. Bei der Ernährung sollten Sie auf einige Dinge achten:

- Regelmäßige Mahlzeiten sind empfehlenswert.
- Blähende (Kohl, Zwiebel, Knoblauch, Milch etc.) und geruchserzeugende (Fleisch, Käse, Eier etc.) Nahrungsmittel können störend sein.
- Bei Problemen kann die Einnahme von indischen Flohsamenschalen helfen. Beachten Sie dabei bitte die Anwendungshinweise.

Beginnen Sie mit mehreren kleinen Portionen und passen Sie Ihre Ernährung daran an. Auch hier gilt: Fragen Sie uns – profitieren Sie von unserer Erfahrung. Unsere Ernährungsberatung hilft Ihnen gerne weiter!

Wer beantwortet Ihre Fragen?

Unsere Pflegeexpert:innen stehen Ihnen bei Ihrem stationären Aufenthalt beratend zur Seite. Wir möchten gerne Hilfe zur Selbsthilfe geben – sprechen Sie uns an!

Die Stomasprechstunde findet jeden Montag ab 12:30 Uhr statt.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 07731 89-2206 (Sekretariat der Allgemein- und Viszeralchirurgie). Bitte bringen Sie eine Überweisung Ihres Hausarztes mit.

Ihre Ansprechpartner in Singen



Prof. Dr. med. Matthias Gundlach
07731 89-2200
allgemeinchirurgie.si@glkn.de



Dr. med. Christina Rieker
07731 89-2200
allgemeinchirurgie.si@glkn.de



Daniela Kulik
Pflegeexpertin Stoma/Kontinenz/
Wunde, FgSKW®
07731 89-1320
daniela.kulik@glkn.de



Maria Beller
Fachtherapeutin Wunde ICW®
07731 89-1321
maria.beller@glkn.de



Gesundheitsverbund
Landkreis Konstanz

Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz
Hegau-Bodensee-Klinikum Singen
Virchowstr. 10, 78224 Singen

Leiter	CA Prof. Dr. Matthias Gundlach
Sekretariat	Nicole Saettele Jeannette Condin
Telefon	07731 89-2200
Fax	07731 89-2205
E-Mail	allgemeinchirurgie.si@glkn.de



Wir sind
DKG-
zertifiziert

Patientenratgeber
Gut leben mit einem
Stoma

Gut leben mit einem Stoma

Wer hört, dass ein Stoma und damit ein „künstlicher“ Darmausgang bevorsteht, wird sich viele Gedanken machen, unsicher sein und viele Fragen haben.

Dazu gehören Ängsten mit dem Stoma aufzufallen und auf Ablehnung wegen möglichen Geruchs zu stoßen. Auch die Unsicherheit beim Umgang mit dem Stoma und Fragen, ob und wo sich das tägliche Leben mit dem Stoma ändert, sind ganz normal.

Umfassende Unterstützung

In allen diesen Bereichen betreuen Sie unsere Pflegeexpert:innen Stoma/Kontinenz/Wunde mit fachlicher und emotionaler Kompetenz. Sie setzen langjährige Erfahrung und professionelles Wissen dafür ein, dass Sie mit Ihrem Stoma die bestmögliche Lebensqualität und größtmögliche Selbstständigkeit im Alltag erlangen. Dass Sie sich im Umgang mit Ihrem Stoma sicher fühlen, steht dabei an erster Stelle.

Wir beantworten Ihre Fragen zum Beruf, Leben in der Familie, Partnerschaft, Sexualität, Ernährung, Kleidung, Sport und Reisen.

Bevor Sie uns verlassen, besprechen wir mit Ihnen welche Hilfsmittel wir empfehlen und wo Sie diese erhalten. So sind Sie sicher auch zu Hause versorgt.

Nach dem Krankenhausaufenthalt stehen Ihnen unsere Kooperationspartner der Stomatherapie zur Seite und unterstützen Sie gerne auch bei Ihnen zu Hause. Wir stellen auch den Kontakt zu Selbsthilfegruppen her.

Was ist ein Stoma?

Stoma bedeutet „Mund“ oder „Öffnung“. Ein Stoma ist eine operativ hergestellte Verbindung zwischen einem Organ und der Hautoberfläche, durch die Stuhl oder Urin in einen Beutel ausgeleitet wird. Ein Stoma kann vorübergehend oder dauerhaft angelegt werden.

Man unterscheidet drei Stomaarten:

- Ileostomie, die Ausleitung des Stuhlganges über den Dünndarm.
- Colostomie, die Ausleitung des Stuhlganges über den Dickdarm.
- Urostomie, die Ausleitung des Urins.

Warum brauche ich ein Stoma?

Ein Stoma wird nur dann angelegt, wenn es medizinisch zu Ihrer Sicherheit unbedingt notwendig ist. Das kann eine Erkrankung von Darm oder Blase sein. Auch Funktionsstörungen dieser Organe, Fehlbildungen oder Verletzungen können ein Stoma erforderlich machen.



Um den Ausgang für die künstliche Körperöffnung zu schaffen, wird ein gesunder Abschnitt des Darms im Rahmen einer Operation nach außen geleitet und dort mit der Bauchdecke vernäht. Das kann schwerwiegende und lebensbedrohliche Komplikationen verhindern.

Dauerhaft oder vorübergehend?

Nach der Erholung erfolgt in einem operativen Eingriff die „Rückverlagerung“. Gemeint ist die Entfernung des Stomas, damit der Darm wieder wie zuvor über den After entleert werden kann.

Die individuelle Krankheitsgeschichte entscheidet, ob ein Stoma wieder zurückverlegt werden kann. Ist das nicht machbar, ist das Leben mit einem Stoma anders, aber sehr gut möglich.

Wie wird das Stoma versorgt?

Ein individuell angepasstes Beutelsystem fängt den Stuhl oder Urin an der Hautoberfläche auf. Die Haut rund um das Stoma muss regelmäßig gepflegt werden, um Entzündungen zu vermeiden.

Es gibt zwei Beutelsysteme: Das einteilige System besteht aus einem Beutel und einer Haftplatte, die auf die Bauchhaut aufgeklebt wird und täglich gewechselt werden muss.

Beim zweiteiligen System wird eine Basisplatte auf die Haut um das Stoma befestigt, auf die anschließend der Beutel gesetzt wird. Der Wechsel erfolgt hier in individuell festgelegten Zeitabständen.

Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie der Wechsel funktioniert, damit Sie sich sicher und wohl im Umgang mit den Systemen fühlen.