



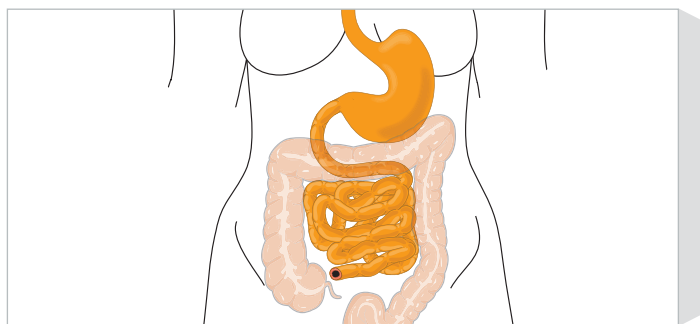
Ileostomie

Infobroschüre

Sie sind frisch operiert und wir möchten Sie und Ihre Angehörigen mit dieser Broschüre über das Stoma informieren, damit Sie lernen, mit dem Stoma im Alltag zu leben. Zögern Sie nicht, um Hilfe zu bitten, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Situation Sie belastet. Pflgeteam, Arzt, Stomatherapeut, Ernährungsberater und Psychologen hören Ihnen zu, helfen Ihnen, leiten Sie an und unterstützen Sie entsprechend Ihren Bedürfnissen während Ihres gesamten Krankenhausaufenthalts mit dem Ziel einer selbstständigen Lebensführung.

Ileostomie

Bei der Ileostomie handelt es sich um eine künstlich angelegte Ausleitung des Dünndarms an die Hautoberfläche. Der Dünndarm ist ein Teil des Verdauungstrakts. Die Nahrung wird im Magen und im Dünndarm verdaut, die Nährstoffe werden im Dünndarm resorbiert. Bei einer künstlichen Darmöffnung gelangen die verbleibenden Nahrungsreste (unverdaute und nicht resorbierte Stoffe) nicht mehr in den Dickdarm, sondern wird über die Stomaversorgung ausgeleitet. Die Konsistenz des Stuhls ist flüssig bis breiartig. Ohne Operation resorbiert der Dickdarm das in den Nahrungsresten enthaltene Wasser, bis nur noch Stuhl (oder Kot) übrig ist. Dieser gelangt in das Rektum und wird anschließend über den Anus ausgeschieden. Das Stoma kann vorübergehend angelegt werden oder dauerhaft bestehen bleiben.



Versorgung oder Auffangsystem

- Es gibt eine Vielzahl von Modellen, Formen, Größen und Farben.
- Einteilige Systeme (Basisplatte und Beutel sind verbunden)
- Zweiteilige Systeme (Basisplatte und Beutel getrennt): Sie werden miteinander verklebt, ineinandergesteckt oder zusammengeklickt.
- Die Wahl erfolgt entsprechend den technischen Anforderungen und unter Berücksichtigung der individuellen Wünsche.
- Alle Ausstreifbeutel haben einen Filter, über den die Darmgase ausgeleitet werden, und können mittels Klettverschluss geleert werden. Den Beutel ca. 5 Mal am Tag in der Toilette entleeren.
- Die Lieferzeit beträgt ca. 7 bis 10 Tage.

- Die Bestellung erfolgt in einer Apotheke, einem Fachgeschäft für medizinische Geräte oder bei einem Orthopädietechniker.

Für die Erstattung über die Gesundheitskasse ist eine ärztliche Verschreibung mit folgenden Angaben erforderlich:

- 1) Titel: Versorgungsmaterialien einer Ileostomie für 3 Monate
- 2) Diagnose
- 3) Referenzen der Materialien (Marke und Hersteller)
- 4) Häufigkeit des Wechsels:
Einteilige Systeme = täglich
Zweiteilige Systeme = Basisplatte alle 2 Tage, Beutel einmal alle 24 Stunden

Stomapflege

Die Stomapflege dient der Hygiene und wird mit einem Waschlappen sowie Leitungswasser/Trinkwasser durchgeführt!

- Den Beutel leeren.
- Die Basisplatte vorsichtig von oben nach unten von der Haut lösen.
- Stuhlreste mit weichem Hygienepapier entfernen.
- Die Haut um das Stoma mit einem Waschlappen reinigen.
- Trocken tupfen.
- Mögliche Härchen rasieren oder mit einer Schere kürzen.
- Ein spezielles Spray und/oder eine spezielle Stomapaste auftragen (sofern dies Teil der Pflege ist).
- Die neue Basisplatte mit einem entsprechenden Ausschnitt von unten nach oben anlegen (auf die Form des Stomas zuschneiden und den Ausschnitt um 2 mm vergrößern, damit zwischen Stoma und Platte ein kleiner Spalt besteht).
- Mit dem Zeigefinger über die Basisplatte um das Stoma herumfahren, damit sie fest anhaftet.
- Sicherstellen, dass der Beutel richtig geschlossen ist.
- Bei zweiteiligem System, Beutel von unten nach oben anpassen.

Wechseln des Beutels bei zweiteiligen Systemen:

- Den Beutel leeren.
- Den Beutel von oben nach unten entfernen.
- Stuhlreste mit Hygienepapier entfernen.
- Den neuen, geschlossenen Beutel von unten nach oben ansetzen.

Ernährung

Was müssen Sie rund um Ihre Ernährung wissen?

Grundsätzlich ist die Anlage eines Stomas nicht mit einer speziellen Langzeitdiät verbunden. Ernähren Sie sich ausgewogen mit 3 Hauptmahlzeiten und 2 bis 3 Zwischenmahlzeiten. Um Verdauungsprobleme zu vermeiden, sollten Sie langsam essen und gut kauen. Sie sollten nicht zu spät am Abend essen und bei der letzten Mahlzeit des Tages geringere Mengen zu sich nehmen.

Versuchen Sie, täglich 2 Liter zu trinken (Wasser und Kräutertees). Die individuelle Verdauungstoleranz schwankt vor allem in der ersten Zeit nach der Operation. Testen Sie selbst, welche Lebensmittel für Sie gut bekömmlich sind und welche nicht. Einige Unverträglichkeiten verschwinden im Laufe der Zeit, andere bleiben bestehen.

Nehmen Sie genügend Salz zu sich, um den Verlust in Verbindung mit flüssigem Stuhl auszugleichen, und versuchen Sie, täglich 2 Gläser der folgenden Getränke zu sich zu nehmen: Vichy Célestins, Hépar; Sportgetränke wie Isostar, Gatorade, Aquarius; Suppen ...



Auswirkungen von Lebensmitteln auf die Stuhlfördermenge des Stomas (die Tabelle dient als Hilfe zur Bestimmung der individuellen Verdauungstoleranz):

Lebensmittel, welche Gasbildungen verursachen

- Frisches Brot
- Kohl
- Hülsenfrüchte
- Alkohol
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Eier & Soja
- Pilze
- Zwiebeln & Knoblauch
- Milch & einige stark fermentierte Käsesorten

Lebensmittel, die das Stoma verstopfen können

- Fruchtschalen
- Kohl
- Roher Sellerie
- Chinesisches Gemüse
- Mais & Popcorn
- Kokosnuss
- Trockenfrüchte
- Pilze
- Nüsse
- Orangen
- Ananas

Lebensmittel mit abführender Wirkung

- Alkohol
- Starker Kaffee
- Vollkornprodukte
- Kohl
- Frisches Obst und Säfte
- Milch
- Rohes Gemüse
- Scharfe Gewürze
- Fettreiche Lebensmittel

Lebensmittel, die Hautreizungen rund um das Stoma hervorrufen (vor allem bei flüssigem Stuhl)

- Zitrusfrüchte
- Alkohol
- Gewürzte Lebensmittel
- Kohl
- Rohkost
- Scharfe Gewürze
- Rote Früchte
- Obst- und Gemüsesäfte
- Tomaten & Paprika
- Essig

Die Ernährungsberatung steht Ihnen bei allen Fragen rund um Ihre Ernährung zur Verfügung

+352 5711-78505

Der Alltag

Nach der Operation kann Ihr Alltag zwar vorübergehend aus den Fugen geraten, Sie werden sich aber schon bald ohne allzu große Einschränkungen zurechtfinden. Ihr alltägliches Leben wird in vielerlei Hinsicht unverändert bleiben:

- Dusche oder Badewanne
- Kleidung: Es spricht nichts dagegen, dass Sie auch weiterhin Ihre gewohnte Kleidung tragen. Achten Sie jedoch darauf, dass das Stoma nicht komprimiert wird.
- Beruf, Privatleben, Partnerschaft und Schwangerschaft
- Sport (Kontaktsport nur mit Vorsichtsmaßnahmen)
- Urlaub (bei Flugreisen die Versorgungsmaterialien im Handgepäck mitführen und die Schere im Koffer aufgeben)

Neue Gewohnheiten

- Gehen Sie nie ohne Ihr Erste-Hilfe-Set mit der gebrauchsfertigen Versorgung, Abfallbeutel, Waschlappen, Taschentüchern und Wechselkleidung (ggf. einem kleinen Spiegel) aus.
- Tragen Sie stets Mineralwasser bei sich ... für eine Stomapflege im Notfall oder gegen Ihren Durst bei Hitze oder nach dem Sport.
- Wählen Sie für die Durchführung der Pflege eine Tageszeit, zu der Ihre Verdauung ruht, z. B. am frühen Morgen auf leeren Magen oder mit Abstand zu den Mahlzeiten.
- Vermeiden Sie das Tragen schwerer Lasten (hohes Risiko einer peristomalen Hernie).

Verboten sind jedwede Produkte, die nicht speziell für Stomaträger entwickelt wurden, da sie die Haut beschädigen oder die Haftfähigkeit des Versorgungssystem beeinträchtigen können wie z.B. hautreizende Produkte (Ether, Alkohol), Pasten, Öle, Salben/Cremes oder Fette.

Was tun, wenn Probleme auftreten?

- a) Blutungen am Stoma: Eine leichte oberflächliche Blutung während der Pflege ist nicht schlimm. Bei stärkeren oder häufig auftretenden Blutungen sollten Sie jedoch Ihren Arzt oder Stomatherapeuten aufsuchen.
- b) Bei Rötungen, Juckreiz oder Hautveränderungen am Umfang des Stomas sollte der Stomatherapeut befragt werden.
- c) Bei regelmäßig auftretender Undichtigkeit der Basisplatte den Stomatherapeuten aufsuchen.
- d) Prolaps des Stomas (Darmvorfall) und Hernie am Umfang des Stomas: Beobachten Sie, sich der Stuhl weiterhin problemlos entleert und das Stoma sein Aussehen nicht verändert. Vereinbaren Sie eine zeitnahe Kontrolluntersuchung bei Ihrem Chirurgen.
- e) Bei Problemen mit dem Versorgungssystem oder dem Wunsch, ein anderes System auszuprobieren, fragen Sie Ihren Stomatherapeuten.
- f) Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, über Ihre Krankheit oder die Veränderung Ihres Körpers durch das Stoma zu sprechen, zögern Sie nicht, Ihren Arzt oder Stomatherapeuten aufzusuchen und einen Psychologen zu bitten, Ihnen zu helfen, um Ihr Gleichgewicht wiederzufinden.

