

Mit einem Stoma leben...

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **72 (1994)**

Heft 1

PDF erstellt am: **04.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-721328>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Mit einem Stoma leben ...

In der Schweiz leben heute etwa 8000 Menschen mit einem künstlichen Darm- oder Blasen Ausgang, einem sogenannten Stoma. Die Ursachen, welche zu einem solchen chirurgischen Eingriff führen, sind Darm- und Blasen tumore (Krebs), Entzündungen oder Missbildungen.

Wenn Krankheit, Missbildung oder Verletzung die Anlage eines Stomas nötig machen, bedeutet dies für die Betroffenen einen grossen Einschnitt in ihr bisheriges Leben. Sie müssen sich zuerst mit der Krankheit und der bevorstehenden Operation und später mit dem Stoma befassen. Die Angst vor der körperlichen Veränderung und der gesundheitlichen Beeinträchtigung sind Probleme, die den Patienten beschäftigen. Viele Fragen in bezug auf die tägliche Lebensgestaltung in Familie, Partnerschaft, Beruf, Sport und Reisen drängen sich auf.

Was ist ein Stoma?

Das griechische Wort «Stoma» bedeutet Mund, Öffnung. Als Folge einer Krankheit oder Verletzung muss ein Teil des Darmes oder ein Harnleiter durch eine kleine Öffnung in der Bauchdecke nach aussen abgeleitet werden. Die Schleimhaut des nach aussen geleiteten Organs wird als Vorstülpung (Stoma) an der Bauchdecke angenäht und eröffnet. Durch diese Ableitung (Stomie) wird Stuhl oder Urin auf verkürztem Weg direkt nach aussen befördert und in einem Beutel aufgefangen.

Kann man mit einem Stoma das gewohnte Leben weiterführen?

Es ist verständlich, wenn die ersten Tage und Wochen nach einer Operation schwierig sind und als körperliche und seelische Belastung empfunden werden. Das veränderte körperliche Aussehen, die Ungewissheit und Furcht,

vielleicht nicht mehr ein vollwertiger Partner, in der Familie, im Beruf und in der Gesellschaft zu sein, sind Gedanken und Sorgen, die den Patienten beschäftigen. Es erfordert Zeit, Kraft und Mut, das Stoma zu akzeptieren und zu lernen, selbstverständlich und sicher damit umzugehen.

Eine vielfältige Auswahl an Versorgungsmaterialien und Pflegemitteln ermöglicht heute dem Betroffenen eine individuell angepasste, geruchsichere und einwandfreie Versorgung seines Stomas. Dies ist eine absolute Notwendigkeit, um als Stomaträger gesellschaftsfähig zu sein. Die Wahl des richtigen Versorgungssystems spielt eine entscheidende Rolle im Wiedereingliederungsprozess des Patienten.

Die Kleidung

Die einzelnen Versorgungssysteme können in der Apotheke, im Sanitätsgeschäft oder in der Drogerie bezogen werden. Die heutige unkonventionelle und individuelle Mode hat für den Stomaträger gewisse Vorteile. Im allgemeinen ist es nicht notwendig, die Kleidungsgeohnheiten zu ändern. Zu eng anliegende Kleider, Gummizüge und Gürtel, die den Stuhl- oder den Urinabfluss und das Stoma behindern, sollten jedoch vermieden oder geändert werden. Die Versorgung sollte unter den Kleidern nicht sichtbar sein.

Ernährung

In der Regel braucht der Stomaträger keine besondere Diät einzuhalten. Es ist jedoch empfehlenswert, die goldenen Regeln einer gesunden Ernährung zu beachten: vielseitige und abwechslungsreiche Kost – regelmässige und kleine Mahlzeiten – mehr Ballaststoffe und stärkehaltige Nahrung – keine fettreichen Produkte – wenig Zucker und Süssigkeiten – normales Körpergewicht – jeden Tag Gemüse

und Obst – nährstoffschonendes Zubereiten von Mahlzeiten – Zurückhaltung bei alkoholischen Getränken.

In bezug auf die Verdauung unterscheidet sich der Stomaträger nicht vom Gesunden, ausser dass nahrungsabhängige Unregelmässigkeiten wie Blähungen, Verstopfungen und Durchfall für ihn viel schwerere Konsequenzen haben können.

Reisen und Sport

Reisen und Ferien sind bei guter Planung und Einhaltung einiger Regeln auch für den Stomaträger möglich. Besonders wichtig ist es, genügend Versorgungsmaterial mitzunehmen. Am besten verteilt man das Material in Koffern und Handtasche, für den Fall, dass ein Gepäckstück verlorengelassen oder nicht rechtzeitig ankommt.

Das Stoma ist kein Hinderungsgrund, sportlich aktiv zu sein. Selbstverständlich ist dazu eine gut haftende, sichere Versorgung nötig. Viele Sportarten können weiterhin ohne Schwierigkeiten betrieben werden, z.B. Skifahren, Tennis, Wandern, Reiten, Leichtathletik. Das Schwimmen in Thermal- oder öffentlichen Bädern erfordert eine absolut wasserdichte und sichere Versorgung. Spezielle Badeanzüge sind in Fachgeschäften erhältlich.

Sexualität

Sexuelle Schwierigkeiten können bei allen Menschen, auch bei Stomaträgern, seelische oder körperliche Ursachen haben. Wichtig ist, dass bei Patienten, die nach der Operation sexuelle Störungen haben, die Ursachen abgeklärt werden. Seelische Störungen sind verständlicherweise häufiger. Durch behutsames Ergründen der eigentlichen Ursache (Hemmung, Angst) sollte diese, zusammen mit dem Partner, im Gespräch mit dem Arzt, der Stomatherapeutin oder dem Psychologen abgebaut werden. Jeder männliche Patient sollte vor der Operation, wenn es sich dabei um die Entfernung des Mastdarmes und des Schliess-

muskelns handelt, vom Arzt auf die Möglichkeit einer teilweisen oder totalen Beeinträchtigung der sexuellen Potenz hingewiesen werden.

Die Selbsthilfeorganisation «ilco Schweiz»

Die Stomaträger haben sich in den letzten Jahren in vielen Ländern, so auch in der Schweiz, zu Selbsthilfeorganisationen zusammenschlossen. Die Zentralstelle «ilco Schweiz» ist die Koordinationsstelle aller regionalen ilco-Gruppen. An den Zusammenkünften erfahren die Stomaträger Neuigkeiten über Versorgungsartikel, medizinische und chirurgische Behandlungsmethoden oder andere Themen, welche für sie von Interesse sind. Mitglieder der ilco-Gruppen stellen sich auch für Patientenbesuche im Spital zur Verfügung.

Stomatherapeutinnen und -therapeuten

Neben der ilco bieten speziell ausgebildete Stomatherapeutinnen und -therapeuten Hilfe vor und nach der Operation sowie in Stomasprechstunden. Die selbständige Versorgung eines künstlichen Darm- oder Urinausgangs und die nötige Hautpflege wollen gelernt sein. Es gilt, das bestmögliche Versorgungssystem zu finden und die Ernährung, Körperhygiene, Bekleidung usw. richtig zu wählen.

Stomaträger, die mit einer guten Versorgung ausgerüstet sind, stehen heute nicht mehr im gesellschaftlichen Abseits. Vielen gelingt es, ihr Leben so zu gestalten, wie sie es wollen.

*Kontaktadresse: ilco Schweiz,
Alfred Schatz, Rappenhofstrasse 7,
8623 Wetzikon, Tel. 01/930 08 81*

Für die Zusammenstellung dieses Artikels wurden folgende Unterlagen verwendet:

*Broschüre «Mit einem Stoma leben ...» von der Schweizerischen Krebsliga, Monbijoustrasse 61, Postfach 8219, 3001 Bern, Tel. 031/46 27 67
Medienmitteilung der ilco Schweiz anlässlich des Weltstomatages vom 2. Oktober 1993*