

## Sie und Ihr Stoma

### *Was ist ein Stoma?*

Stoma ist ein griechisches Wort, das „Öffnung“ oder „Mund“ bedeutet. Es gibt grundsätzlich drei Arten von Stomas:

- Kolostomie: aus dem Dickdarm
- Ileostomie: aus dem Dünndarm
- Urostomie: eine Art der Harnableitung

### *Warum bekomme ich ein Stoma?*

Ihre Operation kann aus verschiedenen Gründen notwendig sein, die Ihnen Ihr Chirurg und die Fachkrankenschwester erklären werden. Es gibt eine Reihe von verschiedenen Krankheiten und Zuständen, die zur Notwendigkeit eines Stomas führen können, wie zum Beispiel:

- Colitis ulcerosa
- Morbus Crohn
- Divertikelkrankheit
- Stuhlinkontinenz
- Krebs
- Trauma
- Familiäre adenomatöse Polyposis
- Strahlungsschäden
- Angeborene Anomalien
- Blasenversagen

### *Vor Ihrer Operation*

Sie werden vor Ihrer Operation ein oder zwei Mal die Möglichkeit haben, Ihren Chirurgen und die Fachkrankenschwester zu konsultieren, wobei Sie über alle Aspekte Ihrer Operation aufgeklärt werden, schriftliche Informationen erhalten und Ihnen höchstwahrscheinlich Produkte gezeigt werden, die Sie sich ansehen können. Während Ihrer präoperativen Termine können Sie Fragen stellen und jeden Aspekt Ihrer Behandlung besprechen. Wir empfehlen, dass Sie vor Ihren Terminen eine Liste mit Themen erstellen, die Sie besprechen möchten, und diese dann mitnehmen, damit Sie keine Ihrer Fragen vergessen.

**Zudem empfehlen wir, dass Sie ein Familienmitglied oder eine Pflegeperson zu Ihren präoperativen Terminen mitnehmen, da eine Menge Informationen zu verarbeiten sein werden.**

Das Stoma-Pflegeteam wird während Ihrer gesamten Reise eine wichtige Rolle spielen und Ihnen und Ihrer Familie/Pflegepersonen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

### *Wie wird mein Stoma aussehen und sich anfühlen?*

Es wird sich weich anfühlen, eine rosarote Farbe haben und feucht sein, ähnlich wie die Innenseite Ihres Mundes. Im Stoma kann kein Gefühl wahrgenommen werden, weswegen es nicht schmerzhaft ist. Es ist jedoch stark durchblutet, sodass vor allem bei der Reinigung von Zeit zu Zeit ein wenig Blut austritt. Das ist vollkommen normal. Ihr Stoma wird anfangs wahrscheinlich geschwollen sein und es wird einige Wochen dauern, bis es sich verkleinert. Um den Rand Ihres Stomas werden kleine Stiche gesetzt, die sich entweder selbst auflösen oder von Ihrer Stoma-Pflegekraft 1 bis 2 Wochen nach der Operation entfernt werden.

## TYSKA

### *Nach Ihrer Operation*

Wenn Sie nach Ihrer Operation aufwachen, werden Sie sich müde fühlen. Es ist möglich, dass Sie während dieser Zeit und für einige Zeit danach eine Reihe von Emotionen erleben. Dies kann sich unterscheiden, da wir alle anders sind.

Es kann sein, dass Sie Infusionen und Drainageschläuche an Ihrem Körper haben, aber es gibt keinen Grund zur Beunruhigung – das ist ganz normal. Diese werden alle zu gegebener Zeit nahezu schmerzlos entfernt.

Jedes Stoma ist anders und es kann eine Weile dauern, bis es zu funktionieren beginnt. Am besten besprechen Sie dies mit Ihrer Stoma-Pflegekraft.

### *Hautpflege*

Die Hautpflege ist ein wesentlicher Bestandteil der Pflege Ihres Stomas.

Unmittelbar nach der Operation können Ihr Stoma und die umgebende Haut geschwollen und sogar ein wenig gereizt aussehen. Das alles ist postoperativ zu erwarten und sollte sich bei guter Pflege im Laufe der Zeit verbessern.

Es kann sein, dass sich Ihre Anforderungen an das Produkt aufgrund von Änderungen der Größe und Form Ihres Stomas ändern. Ihre Stomaschablone wird sich verändern und sollte in den ersten 8 Wochen mindestens wöchentlich kontrolliert werden, oder besonders dann, wenn viel gesunde Haut durch das Loch zu sehen ist.

Der Hautbereich um Ihr Stoma herum braucht ständige Pflege und Aufmerksamkeit, um das Risiko von Wundsein zu verhindern und zu verringern. Wenn sich wunde, gereizte oder sogar brüchige Haut bei Ihnen entwickelt, zögern Sie nicht, Ihre Stoma-Pflegekraft zu kontaktieren, um sich über die Behandlung und den Bedarf an alternativen Produkten beraten zu lassen.

### *Leben mit einem Stoma*

Wenn Sie aus dem Krankenhaus entlassen werden, werden Sie sich müde fühlen und alltägliche Aufgaben wie das Duschen als anstrengend empfinden. Dies ist normal und wird sich mit der Zeit verbessern. Während Sie sich von der Operation erholen, können Sie anfangs Schmerzen und Unwohlsein verspüren. Dies ist ein normaler Teil der Genesung. Vermeiden Sie während dieser Zeit eng anliegende Kleidung, da Ihr Bauch wund und geschwollen sein kann.

Es ist normal, nach einer größeren Operation emotional aufgewühlt zu sein. Machen Sie sich also keine Sorgen, wenn Sie anfangs „niedergeschlagen“ oder „traurig“ sind. Gespräche mit Familie und Freunden können hilfreich sein – glauben Sie nicht, allein zurechtzukommen zu müssen. Ihre Stoma-Pflegekraft steht Ihnen zur Seite, und es gibt auch Selbsthilfegruppen, die Ihnen helfen können.

Scheuen Sie sich nicht, um Hilfe zu bitten.

Das Wechseln Ihres Stoma-Beutels wird anfangs langsam vonstatten gehen, aber mit etwas Übung und wenn Sie Vertrauen gewinnen, wird dies Teil Ihrer normalen täglichen Routine werden.