

Das können wir für Sie tun

- > Sie telefonisch oder persönlich **beraten**
- > Ihnen **Tipps** im Umgang mit dem Stoma vermitteln
- > für Sie auf Wunsch **Kontakte** zu Stoma-Selbsthilfegruppen und damit zu Betroffenen herstellen
- > Sie über **Gruppentreffen** und Info-Veranstaltungen informieren
- > Ihnen das **ILCO-Magazin**, aktuelle Broschüren oder Rundbriefe zukommen lassen

Information & Beratung

ILCO-Büro

Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien
Donnerstag 9 – 12 Uhr
+43 (0)1 332 38 63
stoma@ilco.at
www.ilco.at

Außerhalb der Büro-Öffnungszeiten bei:

Margarethe Kirnbauer | Obfrau
+43 (0)699 125 304 84
kirnbauer@ilco.at

Gerda Karner | Obfrau-Stellvertretung
+43 (0)664 871 10 47
karner@ilco.at

Susanne Deimel-Engler | Schriftführung
+43 (0)680 216 23 01
deimel@ilco.at



Regionale Stoma-Selbsthilfegruppen sind österreichweit für Sie da

Wien

Gerda Karner 0664 871 10 47

Gruppe für Berufstätige Wien

Maria Hladnik 0650 680 79 71

Niederösterreich

Susanne Deimel-Engler 0680 216 23 01

Melk

Herbert Hudler 0660 544 29 42
Ingrid Obruca 0664 204 87 32

St. Pölten

Manfred Haider 0664 370 12 01

Tulln

Markus Besta 0676 854 624 31
Susanne Deimel-Engler 0680 216 23 01

Wiener Neustadt

Elfriede Beisteiner 0664 736 080 50
Günter Köck 0660 411 80 85

Burgenland

Margarethe Kirnbauer 0699 125 304 84

Kirchdorf an der Krems

Regina Herzog 0664 396 27 91
Veronika Bramberger 05055 467-22130

Linz

Infos bei Stomaambulanz 0732 7677-7651

Steyr

Bernhard Schachermayr 0676 610 45 14

Salzburg

Hans-Rainer Offenhuber 0664 453 18 45
Christiane Andexer 0664 506 75 44

Tirol

Brigitte Weber 0650 980 31 68

Steiermark

Infos bei M. Kirnbauer 0699 125 304 84

Villach

Wilhelm Ladenhauf 0664 183 12 83

St. Veit an der Glan

Helga Felsberger 0650 881 03 13
Anni Brettner 04212 499

Vorarlberg

Hans Hämmerle 05572 247 57



ICH BEKOMME EINEN KÜNSTLICHEN AUSGANG



SIE HABEN FRAGEN?

Wir haben Antworten.



www.ilco.at

WIR SIND VIELE...

...etwa 15.000 Menschen leben in Österreich mit einem Stoma, d.h. mit einem künstlichen Dünndarmanusgang (Ileostomie), Dickdarmanusgang (Colostomie) oder Harnblasenausgang (Urostomie).



Fragen? Ängste?

Wir haben sie auch gehabt ...

Wird man mir etwas ansehen?

Nein. Mit den heutigen Produkten zur Stomaversorgung können Sie weiter Ihre gewohnte Kleidung tragen. Auch bei enger Kleidung und Bademoden zeichnet sich das Stoma kaum ab.

Werde ich mich stundenlang in Bad oder Toilette aufhalten?

Sicher nicht. Am Anfang, nach der OP, werden Sie einige Zeit brauchen, um sich mit der Stomaversorgung vertraut zu machen. Wie bei allen neuen Dingen, kommt dann mit der Übung die Routine.

Werde ich durch das Stoma zur Außenseiterin oder zum Außenseiter?

Auf keinen Fall. Wenn man Ihnen das Stoma nicht ansieht und Ihre Versorgung geruchsdicht ist und sicher abschließt, was ist dann verdächtig oder abstoßend?

Muss ich eine Diät einhalten?

Nein. Die meisten Stomaträgerinnen und Stomaträger können sich genauso ernähren wie vor der Operation. In der Anfangsphase können Sie austesten, welche Lebensmittel Ihnen gut tun und welche nicht.

Werde ich verreisen können?

Ja, sicher! Sie können verreisen und Ihren Urlaub genießen wie alle Anderen auch, vorausgesetzt Sie haben immer eine ausreichende Menge an Versorgungsartikeln mit und Ihre Versorgung im Griff.

Werde ich Sport betreiben können?

Natürlich! Bewegung ist für uns alle wichtig und hält uns gesund. Alle Sportarten sind grundsätzlich erlaubt, aber schützen Sie Ihr Stoma unbedingt vor Verletzungen und achten Sie auf eine intakte Stomaversorgung.

Werde ich wieder zum Schwimmen oder in die Sauna gehen können?

Ja! Beides ist möglich, vorausgesetzt die Stomaversorgung hält dicht.

Wird sich das Leben mit Stoma auf mein Intimleben auswirken?

Nicht in allen Fällen. Die meisten Stomaträgerinnen und Stomaträger können von ihrer körperlichen Voraussetzung her ein normales Sexualleben führen. Messen Sie Ihrem Stoma nie mehr Wichtigkeit bei, als es Ihre Partnerin oder Ihr Partner tut. Es gibt viele Möglichkeiten Ihr Stoma zu verdecken oder für kurze Zeit eine Stomakappe zu verwenden.

Kann ich meinen Beruf weiter ausüben?

Ja. Wenn Sie sich von Ihrer Operation erholt haben und auf Ihre Versorgung gut eingestellt sind, können Sie im Normalfall ihre frühere Arbeit wieder aufnehmen, vorausgesetzt Sie müssen nicht körperlich schwer arbeiten. Wenn es die Situation erfordert, klären Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen über Ihre Lage auf. Das räumt Missverständnisse von vornherein aus dem Weg.

Haben Sie noch Fragen?

Rufen Sie uns an, schreiben Sie ein Email und besuchen Sie unsere Homepage www.ilco.at Weitere Kontaktadressen finden Sie umseitig. Wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg!

