ILCO magazin

1
2019

Das Magazin der Österreichischen ILCO
Stoma Selbsthilfe

LEBEN mit Stoma

Schwimmen mit Stoma ... Alles ist möglich!

NEU: ILCO-Ernährungsbroschüre

Reisen - ganz individuell ...

ÜBERSICHT
Stoma-Beratungs- & Versorgungs-stellen

www.ilco.at

41. Jahrgang - Ausgabe Juni 2019

ilco
Österreichischer Stoma Dachverband

OBFRAU
Margarethe Kirnbauer

LIEBE MITGLIEDER, FREUNDE UND FÖRDERER DER ÖSTERREICHISCHEN ILCO!

„Gemeinsam sind wir stark!“

Das ist uns nicht nur im Vorstand des ILCO Dachverbands, sondern auch den teilnehmenden GruppenleiterInnen unserer Klausurtagung in Salzburg vom 26.-28. April wieder einmal bewusst geworden.
Obwohl einige Bundesländer sich entschuldigen mussten – und auch keine Vertretung schicken konnten – leisteten dennoch sieben Gruppenverantwortliche mit ihren MitarbeiterInnen unserer Einladung zu einem ausgiebigen Erfahrungsaustausch Folge.
18 TeilnehmerInnen, jede Menge konstruktive Gespräche und der gemeinsame Wille, unsere eigenen Erfahrungen mit anderen StomaträgerInnen zu teilen und Ihnen damit zu helfen und zu zeigen, dass ein Stoma kein Hindernis ist ein erfülltes Leben zu führen, prägten diese Tage. Alle waren sich darin einig, wie wichtig SHGs nach wie vor sind.
Es freut uns ganz besonders, dass wir durch die Bereitschaft zur Mitarbeit auch unseren Vorstand im Dachverband erweitern können. So dürfen wir als 2. Obfrau-Stellvertreter Heinz Doucha (Gruppe Burgenland), als Kassier-Stellvertreter Hans Offenhuber (Leiter der Gruppe Salzburg) und als 2. Schriftführung-Stellvertreterin, bzw. Redaktionsmitarbeiterin, Annika Glaßmeier sowie bei Redaktionsarbeiten Christiane Andexer (Gruppe Salzburg) in unserem ILCO Team begrüßen und danken ihnen für die Bereitschaft uns bei unseren vielfältigen Arbeiten zu unterstützen.
Dringende Unterstützung benötigen nach wie vor die Leiterin der SHG Wien, Frau Karner, sowie der Leiter der STIG Graz, Herr Riesslegger. Beide sehen sich gezwungen, die Leitung ihrer Gruppe aus gesundheitlichen Gründen mit Ende des Jahres abzugeben.
Frau Karner wird die neue Leitung der SHG Wien gerne unterstützen, doch alleine schafft sie es einfach nicht mehr. Für Herrn Riesslegger in Graz werde ich vorläufig als Ansprechperson zur Verfügung stehen und auch seine Nachfolge unterstützen.
Bitte lassen Sie die beiden GruppenleiterInnen nicht im Stich und erklären Sie sich zur Mitarbeit in unserer großen ILCO-Familie bereit.
Verbringen Sie einen angenehmen Sommer, das wünscht Ihnen für das Team der Österreichischen ILCO,

Ihre Margarethe Kirnbauer

Quelle: Wikipedia

BEITRÄGE & BERICHTE

10 - 11 | Wie wichtig ist eine SH-Gruppe?
12 - 15 | Interview mit Martin Richter
26 - 31 | Aus den Selbsthilfegruppen

AUS DEM DACHVERBAND

2 | Die Seite der Obfrau
7 | Cartoon „Selbsthilfe“
8 | Sommerzeit ist Urlaubszeit
9 | ILCO Ernährungsbroschüre
16 - 17 | Betroffene berichten
24 - 25 | Kreuzfahrt mit Stoma

Entgeltliche Einschaltungen finden Sie auf den Seiten 42 bis 64

SELBSTHILFEGRUPPEN

32 - 33 | Wien
33 - 34 | Niederösterreich
35 | Burgenland
36 | Oberösterreich
36 | Salzburg
37 - 38 | Kärnten
38 | Tirol
39 | Steiermark
40 | Vorarlberg

INTERNATIONALES & VERANSTALTUNGEN

18 - 19 | Podiumsdiskussion in Wien
20 - 21 | ILCO-Klausurtage in Salzburg
22 - 24 | Austausch in Argentinien

Foto: iStockphoto.com, sakkmesstetke | hellschwarz e.U.

INFOS

4 - 6 | Beratungsstellen
40 | Impressum
42 - 64 | Fachgerechte Stomaversorgung
62 - 63 | Fördermitglieder der ILCO Österreich

STOMA ... UND WAS NUN?

BERATUNG, UNTERSTÜTZUNG, GLEICHGESINNTE -

BEI UND MIT UNS FINDEN SIE DIE UNTERSTÜTZUNG, DIE SIE BENÖTIGEN UND DIE IHNEN IM ALLTAG HELFEN KANN.

www.ilco.at

Foto: iStockphoto.com, filadendron | hellschwarz e.U.

BURGENLAND

		KONTAKT
	OBFRAU MARGARETHE KIRNBAUER Herrengasse 12, 7432 Oberschützen	+ 43 699 / 125 30 484 kirnbauer@ilco.at

WIEN

		KONTAKT
	ZENTRALE ÖFFNUNGSZEITEN: DO 9:00 - 12:00 UHR Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien	+ 43 1 / 33 23 863 stoma@ilco.at
	GRUPPE WIEN GERDA KARNER Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien	+ 43 1 / 33 23 863 +43 664 871 10 47 karner@ilco.at
	WIEN SHG FÜR BERUFSTÄTIGE MARIA HLADNIK Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien	+ 43 1 / 33 23 863 +43 650 680 79 71

NIEDERÖSTERREICH

KONTAKT

GRUPPE NIEDERÖSTERREICH
SUSANNE DEIMEL-ENGLER
Josef-Stadlmaiergasse 2/7, 3003 Gablitz

+ 43 2231 / 650 37
+ 43 680 / 216 23 01
deimel@ilco.at

GRUPPE MELK
HERBERT HUDLER
Erlaufstraße 20, 3381 Golling a. d. Erlauf

+ 43 660 / 544 29 42

GRUPPE SCHEIBBS
DGKP EVA GROSZBERGER KSB
Eisenwurzenstraße 26, 3270 Scheibbs

+ 43 7482 / 9004-24536

GRUPPE WIENER NEUSTADT
ELFRIEDE BEISTEINER
Sommerhäuser 7, 2811 Wiesmath

+ 43 664 / 736 08 050
anton.beisteiner@aon.at

OBERÖSTERREICH

KONTAKT

GRUPPE STEYR
BERNHARD SCHACHERMAYR
Elisabethstraße 3/28, 3350 Haag

+ 43 676 / 610 45 14
bernhard.schachermayr@
gmail.com

GRUPPE KIRCHDORF AN DER KREMS
DGKP VERONIKA BRAMBERGER

+43 5 055467-23755
veronika.bramberger@
gespag.at

GRUPPE KIRCHDORF AN DER KREMS
REGINA HERZOG

+ 43 5 055467-223 67
+ 43 664 / 396 27 91
regina.herzog@gespag.at

SALZBURG

KONTAKT

GRUPPE SALZBURG
HANS-RAINER OFFENHUBER
Ischlerbahnweg 2, 5300 Hallwang

+43 662 / 66 19 97
+ 43 664 / 453 18 45
h.r.offenhuber@aon.at

GRUPPE SALZBURG
CHRISTIANE ANDEXER

+ 43 6245 / 863 34
+ 43 664 / 506 75 44
christiane.andexer@
gmail.com

BERATUNGSSTELLEN

STEIERMARK

KONTAKT

STIG-GRAZ
HERBERT RIESSLEGGER
Wienerstraße 267, 8051 Graz

+ 43 699 / 104 36 349

MARGARETHE KIRNBAUER
Herrengasse 12, 7432 Oberschützen

+ 43 699 / 125 30 484
kirnbauer@ilco.at

TIROL

KONTAKT

GRUPPE TIROL
BRIGITTE WEBER
Kluibenschedlstraße 33, 6421 Rietz

+ 43 650 / 980 31 68
ilco.tirol@A1.net

VORARLBERG

KONTAKT

GRUPPE VORARLBERG
HANS HÄMMERLE
Raimundweg 9/1, 6850 Dornbirn

+43 5572 / 247 57
hans.hae@telering.at

KÄRNTEN

KONTAKT

GRUPPE VILLACH
HELGA BRANDSTÄTTER

+ 43 650 / 522 20 99
helgabrandstaetter1@gmx.at

GRUPPE VILLACH
WILLI LADENHAUF

+ 43 664 / 183 12 83
Willi.Ladi@aon.at

GRUPPE ST. VEIT AN DER GLAN
HELGA FELSBERGER

+ 43 650 / 881 03 13

GRUPPE ST. VEIT AN DER GLAN
DGKS ANNI BRETTNER KSB

+ 43 4212 / 499

Wir wünschen allen unseren Leserinnen und Lesern einen aktiven, erlebnisreichen sowie erholsamen Sommer!

„Liebe ist nicht das, was man erwartet zu bekommen, sondern das, was man bereit ist zu geben."

Katharine Hepburn

SCHMUNZEL TIPP

Cartoon von Phil Hubbe

„Behinderte Cartoons" sind über den Carlsen Verlag erhältlich:
Infos: www.hubbe-cartoons.de/aktuelles/

AUFGE-PASST!

WICHTIGE INFORMATION nach einer Stomaanlage

*Wer nach einer Stomaanlage (ohne Chemotherapie und Bestrahlungstherapie) einen Heilaufenthalt in Anspruch nehmen möchte, muss einen Antrag auf „**Anschlussheilverfahren**" stellen, nicht auf Reha oder Kur! Der Antrag sollte möglichst schon im Spital (vom Entlassungsmanagement) inklusive vorhandener Befunde gestellt werden. Ausständige Befunde können bei Bedarf nachgereicht werden.*

Für Rückfragen wenden Sie sich an Margarethe Kirnbauer

*Tel: **0699 125 30 484***

kirnbauer@ilco.at

SOMMERZEIT IST URLAUBSZEIT!

HILFREICHE TIPPS ZUM REISEN MIT STOMA…

Das Stoma-Wörterbuch des Österreichische ILCO Stoma-Dachverbands mit Begriffen rund um die Themen Stoma/Versorgung/Medizin in 15 europäischen Sprachen ist inzwischen für viele Betroffene zum beliebten Reisebegleiter geworden. Interessierte erhalten diese kleine handliche Broschüre kostenfrei auf Anfrage beim ILCO-Büro in Wien oder über die regionalen Stoma-Selbsthilfegruppen.

Im Stoma-Wörterbuch finden sich die Bezeichnungen der verschiedenen Stomaarten sowie unterschiedlichster Versorgungsartikel und dem Zubehör. Medizinische Begriffe erleichtern im Ausland die Kommunikation mit dem Arzt und anderen medizinischen Fachkräften.

Stoma-Wörterbuch zum Download

Das Stoma-Wörterbuch unser Nachbar-Organisation Deutsche ILCO, das wir freundlicherweise übernehmen durften, ist inzwischen erweitert und umfasst jetzt 22 Sprachen. Es lässt sich vom Info-Bereich auf der Website www.ilco.de herunterladen. Dort findet sich auch unter dem Stichwort „Stomaträger weltweit“ ein hilfreiches Adressverzeichnis von internationalen Anlaufstellen der Stoma-Selbsthilfe-Vereinigungen.

Erzeugerfirmen, wie z.B. Hollister und Coloplast, aber auch die Vereinigung der Kontinenz- und StomaberaterInnen halten für uns Betroffene mehrsprachige Hilfsmittel- oder Stomapässe bereit, die auf Reisen sehr hilfreich sein können.

Coloplast bietet StomaträgerInnen seit einigen Jahren mit dem Service „Mein ReisePaket“ wichtige Informationen an. Ein Info-Flyer gibt Tipps für barrierefreies Reisen mit dem Flugzeug, der Bahn und dem PKW und zum Transport medizinischer Hilfsmittel. Der Coloplast HilfsmittelPass dient u.a. zur Vorlage bei der Gepäckkontrolle am Flughafen. In acht verschiedenen Sprachen wird erklärt, dass der Inhaber Verwender von Stoma- oder Inkontinenzhilfsmitteln ist und welche das sind.

Kostenfreies „Mein ReisePaket“

Der behandelnde Arzt kann die medizinischen Versorgungsartikel direkt auf dem HilfsmittelPass bestätigen. Außerdem hat Coloplast kompakte Checklisten für die Reise erstellt, was auf Flugreisen nicht zu vergessen ist, was für den Strandurlaub, eine Städtereise oder den Outdoor-Trip mitgenommen werden muss, mit speziellem Zubehör für Stoma- und die Kontinenzversorgung, persönlichen und Hygieneartikeln, Kleidung und Zubehör, zugehörigen Geräte usw. Weitere Infos dazu auf www.coloplast.at Hier kann auch das „Mein ReisePaket“ kostenfrei angefordert werden.

S.D.

NEU!

ILCO ERNÄHRUNGSBROSCHÜRE

Gut zu essen und eine Mahlzeit zu genießen, bedeutet Lebensqualität - auch und gerade für Stomaträgerinnen und Stomaträger.

Anfang dieses Jahres war es uns mit Unterstützung der Firmen Hollister und Dansac möglich, die Broschüre „Ernährung nach Stoma- und Darmoperation“ herzustellen und zu drucken. Die Inhalte und Druckdaten wurde uns freundlicherweise von unserer Nachbar-Organisation „Deutsche ILCO“ zur Verfügung gestellt.

Danke an Hollister und Dansac!

Die Broschüre wendet sich in erster Linie an Stomaträgerinnen und Stomaträger, die nach der Operation häufig Fragen zu Verdauung, Ernährung, Stuhlregulierung, Passagestörungen etc. haben. Nützliche Ernährungshinweise für Ileo- und Colostomieträger finden sich ebenso wie Kostaufbau-Empfehlungen nach der Darmoperation. Da es keine für alle gültigen Ernährungsregeln gibt, muss die/der Einzelne selbst herausfinden, was bekömmlich und verträglich ist. In jedem Fall ist jedoch bei Betroffenen mit Ileo- und Urostoma auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Wir danken den beiden Sponsoren für ihre großzügige Unterstützung zum Wohle der StomaträgerInnen in ganz Österreich.

Die Ernährungsbroschüre kann über die Gruppen-Verantwortlichen und den ILCO Stoma-DV kostenfrei angefordert werden.

Für Stomaträger gelten dieselben Richtlinien einer gesunden „vernünftigen“ Ernährung.

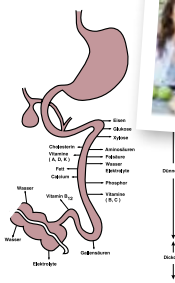
Diät für Stomaträger?

Eine spezielle Diät für Stomaträger gibt es nicht, dazu sind die individuellen Unterschiede zu groß. Dennoch können im Einzelfall gewisse Nahrungsmittel einen positiven oder negativen Einfluss auf die Stuhlbeschaffenheit oder auf die Gasbildung haben. Allerdings kann auch nicht davon ausgegangen werden, dass nach einer Stomaoperation alles vertragen wird, was der Patient vorher vertrug. Von großer Bedeutung dabei ist, an welcher Stelle des Darmes das Stoma angelegt wurde. Aus dem Dargelegten ist verständlich, dass eine Stuhlregulierung bei einer Ileostomie oder einer oberen (Transversum-) Colostomie kaum noch möglich ist. Jedoch kann eine richtige, individuell angepasste Ernährung zu einer Stuhleindickung beitragen. Bei der Sigma-Colostomie läuft die Verdauung ohnehin in gewohnter Weise ab, nur der Verschlussmechanismus des Afters ist weggefallen.

Der Organismus benötigt zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen ausreichende und ausgewogene Mengen von Eiweiß, gut verträglichen Fetten, geeigneten Kohlenhydraten so-wie genügende Mengen von Vitaminen, Mineralstoffen und Wasser. Zusätzliche ernährungsbedingte Stoffwechselbelastungen, insbesondere in der unmittelbaren Phase nach der Operation, sollten vermieden werden. Ernährungsfehler, welche möglicherweise vor der Darmoperation bewusst oder unbewusst gemacht wurden, müssen vermieden werden. Grundsätzlich gelten für Stomaträger dieselben Richtlinien einer gesunden „vernünftigen“ Ernährung nach modernen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen.

Dr. med. D. Saller

Verdauungstrakt des Menschen– Aufnahme von Nährstoffen



www.ilco.at

WIE WICHTIG IST EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

Eine Selbsthilfegruppe ist eine freiwillige Zusammenkunft von Menschen, die dasselbe Problem beziehungsweise Anliegen haben, gemeinsam etwas dagegen unternehmen möchten und sich dabei in der Gruppe gegenseitig helfen und stärken.

Diese wichtigen Grundsätze lassen sich so formulieren: Eigenverantwortung übernehmen, Gefühle annehmen und aushalten (vor allem Ängste und Unsicherheiten), Probleme bewältigen und Offenheit zeigen. Im Grunde wird man dadurch Teil eines sozialen Netzwerkes, welches

Gerda Karner

ermöglicht, auch von den Erfahrungen anderer Betroffener lernen zu können.

Wie effizient und wichtig eine Selbsthilfe sein kann, habe ich unlängst wieder einmal am eigenen Leibe erfahren dürfen. Als ich auf Rehab-Aufenthalt in Bad Sauerbrunn war, habe ich Frau H. von der Rehabilitationsberatung kennengelernt.

Wir unterhielten uns unter anderem über die Stoma-Selbsthilfe ILCO. Ich erzählte, dass ich die Wiener SH-Gruppe leite, und in diesem Zuge zeigte ich ihr Folder und Magazine, damit sie sich ein vollständigeres Bild machen konnte.

Es verging keine Woche, als ich einen Anruf von Frau H. erhielt. Sie fragte mich, ob es möglich wäre und mich nicht zu sehr belasten würde, mit einer Dame, die selbst eine Colostomie hat, zu sprechen. Frau Elisabeth nahm ihre Therapien wahr und ließ sich abgesehen davon nur beim Essen blicken. Ansonsten verbrachte sie ihre Zeit alleine im Zimmer. Ich sagte sofort zu, weil ich weiß, wie schlimm so ein Zustand der Depression ist. Frau H. organisierte noch ein Treffen am selben Tag, und nach meiner Therapie um 16 Uhr traf ich mich mit Frau Elisabeth im Lesezimmer, einem ruhigen, angenehmen Ort mit einem Aquarium in der Mitte. Im Gespräch erfuhr ich, dass sie bereits seit 10 Jahren das Stoma hat, das Problem aber in der Versorgung läge. Frau Elisabeth hatte all die Jahre ein zweiteiliges System und sollte laut einer KSB (Kontinenz- und Stomaberatung)-Schwester auf einen Einteiler umsteigen, weil ihr Produkt eingestellt würde. Das machte ihr sehr viel Angst und sie war aus diesem Grund mit den Nerven am Ende. Fachlich erklärte ich Frau Elisabeth, dass das nicht stimmte und organisierte ihr eine andere KSB-Schwester, mit der sie Kontakt aufnehmen sollte, sobald sie wieder zuhause wäre.

Quelle: Homepage "Der Sonnberghof" Bad Sauerbrunn

So „einfach“ haben wir dieses Problem nach einem nur 1½ stündigen Gespräch lösen können! Außerdem riet ich ihr, sich nicht in ihrem Zimmer zu verkriechen, sondern an die frische Luft zu gehen oder auch mit anderen Leuten in der Rehab-Klinik Kontakt aufzunehmen – sei es auch nur zu einer Begrüßung.

Hilfe von Außen annehmen

Am nächsten Tag beim Abendessen erzählte Frau Elisabeth, dass sie sehr müde sei, da sie ihre Tischnachbarin zu einem Spaziergang mitgenommen habe. Nach dem Gespräch mit ihr war ich selbst noch eine Woche in Bad Sauerbrunn und durfte miterleben, dass sie täglich in der Lobby abends mit anderen Rehab-Gästen Karten spielte und sich dabei gut unterhielt. Frau Elisabeth bedankte sich recht herzlich und meinte, dass ich ihr mit meinen Worten sehr geholfen habe, die sie sich auch für die Zukunft zu Herzen nehmen wird!

Dieses Erlebnis hat mir wieder einmal bewiesen, dass man, egal wie hilflos und alleine man sich fühlt, Hilfe von außen in Anspruch nehmen sollte. Oft sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr und benötigt einen Perspektivenwechsel. Durch die Kommunikation und auch Anteilnahme der Anderen kann vieles bewirkt und ausgelöst werden. Von einer Selbsthilfegruppe kann man viel profitieren, wenn man den Mut hat, eine zu besuchen!

DAS AEIOU VON SELBSTHILFEGRUPPEN

Die Funktion von Selbsthilfegruppen kann aufgrund der Aussagen von Selbsthilfegruppen-Verantwortlichen mit fünf Begriffen umschrieben werden:

A wie Auffangen:
Neue Gruppenteilnehmer, die oft deprimiert, desorientiert sind und sich alleingelassen fühlen, werden in der Gruppen „aufgefangen“, sie können ihr Leid schildern und sich darstellen, um ihnen die Angst zu nehmen und ihnen das Gefühl zu geben, nicht alleine zu sein.

E wie Ermutigen:
Teilnehmer erhalten das Gefühl, es auch zu schaffen, mit der neuen Situation fertig zu werden.

I wie Informieren:
Die betroffenen Teilnehmer erhalten professionelle Informationen durch Vorträge von Fachleuten, Literaturhinweise u.a.

O wie Orientieren:
Teilnehmer an Selbsthilfegruppen können sich durch den gegenseitigen Erfahrungsaustausch und das Kennenlernen von anderen Menschen, die an der gleichen Erkrankung leiden, orientieren. Sie lernen, ihre eigene Situation zu relativieren, ihre Ansprüche und Erwartungen an sich, an ihre unmittelbaren Mitmenschen und an die Professionisten im Gesundheitswesen neu auszurichten und gewinnen so Lebensqualität zurück und können Strategien für erfolgreiches Bewältigungsverhalten aufbauen.

U wie Unterhalten:
Neben den „fachlichen“ Kontakten, die sich auf die Erkrankung und ihre Bewältigung beziehen, sind auch gesellschaftliche, freundschaftliche Bindungen der Gruppenteilnehmer untereinander durchaus erwünscht - wenngleich eine Selbsthilfegruppe kein „Kaffeehausklatsch“ sein sollte.

S.D.

REISEN *URLAUB* SCHWIMMEN

BETROFFENE BERICHTEN ...

Foto: iStockphoto.com, Pavel1964 | hellschwarz.at

REISEN, URLAUB UND SCHWIMMEN MIT STOMA - KEIN PROBLEM!

Telefon-Interview von Susanne Deimel-Engler mit Martin Richter, mehrfacher Meister im Behinderten-Schwimmsport

Herr Richter, Sie haben im November 2018 in Wien einen sehr persönlichen Vortrag mit dem Thema: „Du bewegst das Leben. Reisen, Urlaub und Schwimmen mit Stoma - kein Problem!“

Susanne Deimel-Engler

gehalten. Mit diesem Interview wollen wir Ihre Erfahrungen in unserem ILCO-Magazin auch einem größeren Personenkreis von Betroffenen und Interessierten zukommen lassen.

Herr Richter, Sie sind jung, sportlich und sind in Deutschland mehrfacher Meister im Behindertenschwimmsport. Wie und wann kam es dazu, dass Sie das Stoma bekommen haben?

M.R. Ich bin jetzt 33 Jahre und habe seit 2010 ein Colostoma, bedingt durch die chronisch entzündliche Darmerkrankung Morbus Crohn, an der ich 4 Jahre zuvor erkrankte. Eine Fistel zwischen Harnblase und Darm machte die Stomaanlage notwendig.

Die Zeit vor und nach der Operation verlief mit vielen Komplikationen und war nicht leicht für mich. Die ersten 6 Monate nach der OP konnte ich mich, weil ich körperlich zu schwach war, nicht selbst versorgen. Bei der Stomaversorgung war ich in den ersten Wochen im Krankenhaus auf die Krankenschwestern angewiesen, zu Hause benötigte ich die Unterstützung des Pflegedienstes und von meiner Mutter.

Wie hat sich Ihr Alltag nach der Stoma-OP in Bezug Ihre Ernährung verändert?

M.R. Ich empfinde als Stomaträger kaum besondere Einschränkungen. Klar habe ich meine Ernährung etwas umgestellt. Am Anfang war ich eher trotzig, probierte Vieles aus, und das hatte eben Durchfälle zur Folge. Ich koche viel selbst, versuche Zucker zu vermeiden und ernähre mich „gesund", mit viel Gemüse. Ich will es mir einfach „gut gehen" lassen. Das ist auch für meine Grunderkrankung und die sportlichen Herausforderungen gut.

Welchen Einfluss hat Ihr Leben mit Stoma auf Ihre Arbeitssituation?

M.R. Infolge der Erkrankung und der Operation musste ich damals beim Studieren pausieren, beendet habe ich mein Studium dann mit Stoma. Ich bin seit 5 Jahren voll berufstätig, habe eine Bürotätigkeit und fühle mich nicht eingeschränkt. Mein Motto ist ja, dass alles machbar ist, was ich mir vornehme.

Wie wirkt sich Ihr Leben als Stomaträger auf Ihre Freundschaften und die Beziehung aus?

M.R. Als ich das Stoma bekam hatte ich noch keine fixe Partnerin. Am Anfang war es für mich schwer meine neue Situation anzunehmen, da war schon Verzweiflung und Angst sowie die Frage „Wie oute ich mich?". Aber dann habe ich mich einfach getraut und nie Ablehnung erfahren. Ich sehe mein Stoma eigentlich nicht als Behinderung, sondern als Beeinträchtigung. Wenn ich es akzeptiere, dann akzeptieren es die Anderen auch. Meine Akzeptanz ist überhaupt die wichtigste Voraussetzung, die mich viel selbstbewusster und offener als früher gemacht hat. Ich traue mir inzwischen viel mehr zu.

Wie bestimmt das Stoma Ihre Urlaubspläne und Reisevorbereitungen?

M.R. Beim Reisen erlebe ich kaum Einschränkungen. Ich bin sehr mobil und habe unter anderem schon Brasilien und Indien bereist. Sollte es unterwegs Versorgungslecks geben,

habe ich ja inzwischen die Erfahrung und Routine damit umzugehen. Bei den Vorbereitungen muss ich eben daran denken genügend Stomaversorgungen mitzunehmen und entsprechend zu lagern. Und beim Essen und der Hygiene passe ich mehr auf.

Haben Sie von einer Behindertenvereinigung, z. B. von der Stoma-Selbsthilfe Unterstützung, Beratung und Hilfestellungen erhalten?

M.R. Ich habe im Krankenhaus und auch vom Sanitätshaus anfangs keine Infos über die Selbsthilfegruppen bekommen. 2010 war das Internet ja auch noch nicht so verbreitet. Erst mit der Zeit fand ich Kontakt zu einer Gruppe der DCCV, der Deutsche Morbus Crohn - Colitis ulcerosa Vereinigung. Ich bin jedoch nicht regelmäßig mit anderen Stomaträgerinnen und Stomaträgern in Kontakt.

Sie betreiben als Stomaträger Leistungssport, wie geht das?

M.R. Schon ein halbes Jahr nach der Stomaanlage konnte ich wieder moderat meinen Lieblingssport, das Schwimmen, betreiben. Von Jugend an trainierte ich viel und war als Leistungsschwimmer erfolgreich. Meine zuverlässige Stomaversorgung, die flexibel ist und sich meinen Körperbewegungen anpasst, hatte ich ja schon gefunden und erprobt. Seit 2013 nehme ich nun schon an zwei nationalen Wettkämpfen jährlich in verschiedenen Startklassen des Behinderten-Schwimmsports teil. 2014 belegte ich bei der Internationalen Deutschen Meisterschaft im Schwimmen der Behinderten in Berlin als deutscher Meister über 50 und 200 Meter Rücken sowie über 50 Meter Freistil den ersten Platz. Als Stomaträger trete ich in der Startklasse für leicht eingeschränkte Behinderte. 2018 erreichte ich in Remscheid insgesamt über alle Startklassen hinweg den 2. Platz. Andere Stomaträger/innen habe ich beim Schwimmen noch nicht kennengelernt, in der Umkleide jedoch auch schon Stomabeutel gesehen.

Welche sportlichen Aktivtäten bereiten Ihnen noch Freude?

M.R. Für mich ist es wichtig auch mit meiner Beeinträchtigung aktiv zu sein und an der Gesellschaft teilzunehmen. Sportlich macht mir auch das Fahren mit meinem Tourenrad großen Spaß. Außerdem betreibe ich auch Yoga und Pilates, mache Fitness- und Athletik-Übungen. Ich erinnere mich, dass mein erstes Training nach der Stoma-OP klasse war und ich das Gefühl hatte, wieder dazu zu gehören. Beim Sport trage ich keine Stomabandage, da ich ja vorher schon sehr sportlich war.

Haben Sie als Schwimmer mit Stoma je erlebt, dass Sie nicht ein öffentliches Schwimmbecken benutzen durften?

M.R. Ich habe das noch nie erlebt, kann mir aber vorstellen, dass ein solches Verbot sehr verunsichert. Ich denke in Reha- oder Kureinrichtungen kann das vorkommen, weil Ärzte und anderes Personal nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Eine zuverlässige, dichte Stomaversorgung und eine passende Badehose oder ein Badeanzug halten ja wirklich viel aus!

Foto: iStockphoto.com, eugenesergeev | hellschwarz.at

Welche Erfahrungen haben Sie bei Ihren Vorträgen gemacht?

M.R. Bei meinem Vortrag in Wien zum Beispiel hat mich ein Zuhörer gefragt, ob es überhaupt möglich ist mit Stoma schwimmen zu gehen. Da war ich schon sehr überrascht und konnte den Mitbetroffenen dazu ermuntern es auszuprobieren. Für uns Stomaträger ist es generell sehr erleichternd, wenn wir eine Umkleide für Personen mit Einschränkungen benutzen können. Und überhaupt glaube ich, dass der persönliche Kontakt und das Gespräch weit effizienter sind als das Internet, um sich miteinander auszutauschen. So halte ich Vorträge mit Diskussionsmöglichkeit und Gruppentreffen von Betroffenen für sehr wichtig. Es macht einen großen Unterschied, ob ich den/die Mitbetroffene sehe und persönliche Fragen stellen kann.

Ich danke Ihnen, lieber Herr Richter, für Ihre Bereitschaft meine Fragen zu beantworten. Ich wünsche Ihnen weiterhin alles Gute und auch sportlich noch viele große Erfolge.

IHRE GESCHICHTE ZÄHLT ...

Auch Ihre Erfahrungen zählen und sind wertvoll!

Erfahrungen gehören nicht nur in den Gruppentreffen zu den beliebtesten Gesprächsthemen, auch im ILCO-Magazin sind die hilfreichen und motivierenden Berichte Betroffener ein wichtiger Bestandteil, den viele Gruppenmitglieder und Leserinnen und Leser sehr schätzen. Dass wir jetzt vermehrt Erfahrungen weitergeben können, liegt an denjenigen unter Ihnen, die uns ihre Erfahrungsberichte schicken und mithelfen, das ILCO-Magazin lebendiger zu gestalten.
Für das nächste ILCO-Magazin wollen wir Sie u.a. um Ihre Erfahrungen zu Bewegung und sportlicher Betätigung bitten.

- ***Sind Sie nach der Stoma-OP wieder sportlich aktiv?***
- ***Welche Aktivität oder Sportart bevorzugen Sie?***
- ***Was tut Ihnen gut und hält Sie fit?***
- ***Haben Sie nachteilige Wirkungen von sportlicher Betätigung auf Ihr Stoma erlebt?***
- ***Haben Sie Bewegungstipps für Ihre Mitbetroffenen?***

Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen und motivieren Sie Andere damit.

Zuschriften bitte an redaktion@ilco.at oder per Post an S. Deimel-Engler, Stoma-SHG NÖ (siehe S. 5)

REISEN - MIT DEM WOHNMOBIL

Mein Mann und ich waren schon vor meiner „Stomalaufbahn“ begeisterte Wohnmobilisten.

Jetzt habe ich seit 10 Jahren mein Colostoma, und die Individualität und Flexibilität haben für mich eine neue Bedeutung bekommen. Wir sind sehr gerne in der Natur unterwegs, und daher ist es für uns die ideale Form zu verreisen.
Ich habe Zimmer, Küche, Kabinett immer bei mir, und das nimmt mir natürlich auch den Stress, der manchmal mit dem Stoma verbunden ist, und alle wissen wir, je weniger Stress vorhanden ist, desto ruhiger ist es im Bauch!
Besonders schätze ich, dass ich meine Ernährung nicht wegen des Urlaubs umstellen muss, ich kann jederzeit „meine Speisen“ kochen, was aber nicht heißt, dass wir nicht auch essen gehen.
Aber in vielen Ländern gibt es halt erst ab 20 Uhr Abendessen, oder man kommt von einer Tour zurück und möchte nicht bis zum Abend mit dem Essen warten.
Besonders Frankreich ist für uns ein Eldorado, da gibt es von allem genug, d.h. ein dichtes Netz an Campingplätzen, Berge, Flüsse, Schluchten, Skitouren, Seen, Städte, Schlösser….
Und wenn einmal die Sanitäranlagen unbefriedigend sind, hab‘ ich immer noch meine Nasszelle im Wohnmobil, mit Waschbecken und WC. Ich habe auch großes Glück, dass mein Mann meine Begeisterung teilt, so sind wir auch im Winter für Skitouren unterwegs. Da kommen wir in Gegenden, wo keine Infrastruktur ist, aber das ist ja das Besondere! Wir haben alles dabei, was wir brauchen!

Christiane Andexer

LA VITA È BELLA

Das Leben mit einem Urostoma kann genussvoll, wunderschön und lustvoll sein.

Annika hat mich mit ihrem wunderbaren Aufruf im ILCO Magazin 1/2018 „zum wirklichen Glücklichsein als elfenartiges Zauberwesen mit lebendigem Stoffwechsel“ an den großen gleichnamigen Filmklassiker von und mit Roberto Benigni erinnert. Ich möchte mich somit auch bescheiden und begeistert in die Reihe derer stellen, die das Leben kontinuierlich lieben lernen.

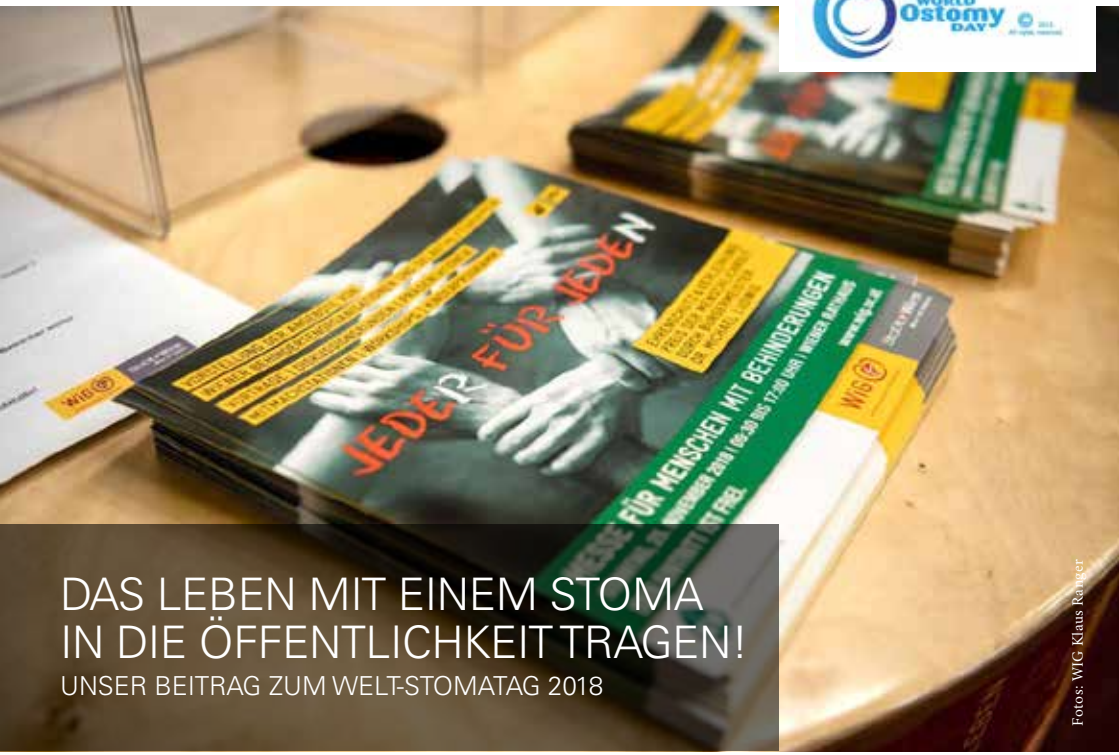
Meine Urostomaoperation liegt nun 3 Jahre zurück und ich werde täglich durch die entstandene neue Lebenssituation auf wunderbare Entwicklungen, zu einem genussvollen und angenehmen Leben aufmerksam. Natürlich ist dazu eine generelle, positive Sichtweise notwendig, die ich ja Gott sei Dank auch mitbekommen habe.

Zum Beispiel: Mein gesunder, ununterbrochener Tiefschlaf ist durch eine technisch sichere Nachtversorgung zur täglichen Selbstverständlichkeit geworden. Jedes Mal, wenn ich mich mit meiner Abflussleitung verbinde, überkommt mich ein Gefühl der Dankbarkeit und Freude über diese einfache und perfekte Möglichkeit, ungestört über Nacht gesunde Lebensenergie aufzubauen. Mit meinem einfachen und perfekt funktionierenden Auslass-Hähnchen am Stomabeutel, bei der nunmehr künstlichen Blase, bin ich mit der Entleerung innerhalb von Sekunden fertig. Wenn ich relativ schnell wieder ein Pissoir verlassen kann, verfolgen mich dann oft die verständnislosen Blicke meiner männlichen Zeitgenossen, die noch längere Zeit in ihren teilweise unwirksamen Zuckungen verharren müssen.

In 76 Lebensjahren hatte sich die wilde, in der Jugend noch leistungsorientierte sexuelle Lust und Freude zu einer feinen Qualität weiter entwickelt. Der operative Eingriff einer Prostataentfernung wurde bei mir auch gleichzeitig der Start in neue, genussvolle, sexuelle Verbindungen der Gefühle. Das Einswerden und Genießen mit weniger Muskelkraft, als eine weit schönere und anhaltende Befriedigung bei echten und wirklichen Orgasmen, ist nun möglich geworden.

Ich kann nur demütig danke sagen, für dieses wunderschöne, genussvolle Leben, wo uns der Kontrast zwischen Steiermark und Italien hin und her zu pendeln, sehr stark zugutekommt. Ich glaube jedoch auch, einzig und allein durch unsere Sichtweisen entstehen die geistig realistischen Werte in unserem Leben und ich wünsche Euch allen viele lebendige Abenteuer und wunderbare Genüsse.

Das Leben ist schön! – Heinz Doucha



DAS LEBEN MIT EINEM STOMA IN DIE ÖFFENTLICHKEIT TRAGEN!

UNSER BEITRAG ZUM WELT-STOMATAG 2018

Fotos: WIG Klaus Ranger

Bei der alljährlichen Messe für Menschen mit Behinderung in Wien erhielten wir die Möglichkeit bei der Podiumsdiskussion zum Thema „Barrierefreies Reisen für Menschen mit Behinderung – (wie) ist das möglich?“ unsere Bedürfnisse als StomaträgerInnen aufzuzeigen.

„JEDER FÜR JEDEN“ hieß es am Sonntag, den 25. November 2018, bereits zum elften Mal im Wiener Rathaus. Wie in den Jahren zuvor leistete die Wiener Gesundheitsförderung und die Stadt Wien mit dieser Veranstaltung einen wesentlichen Beitrag, das Zusammenleben von Menschen mit und ohne Behinderung weiter zu verbessern. Wiener Behindertenorganisationen, Selbsthilfegruppen und themenspezifische Einrichtungen der Stadt stellten ihre vielfältigen Unterstützungsangebote vor. Die BesucherInnen erwartete zudem ein interessantes und unterhaltendes Bühnenprogramm, u.a. zum Themenschwerpunkt „Reisen mit Behinderung und chronischer Erkrankung“. Höhepunkt des Tages war auch 2018 die Verleihung des Preises der Menschlichkeit.

Susanne Deimel-Engler

Gemeinsam mit Mag. Reinfried Blaha (Experte für barrierefreies Wohnen und selbst Rollstuhlfahrer), Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna (Leiter des Behindertenbeirats der MedUni Wien) und Bw.in Sabine Zach (FreizeitPSO - Urlaube für Menschen mit Behinderung) wurde ich ins Podium eingeladen. Im Rahmen der Diskussion bekam ich die Möglichkeit unsere Grenzen als

StomaträgerInnen auf Reisen aufzuzeigen. Meine Ausführungen und auch der Info-Stand der Stoma-Selbsthilfegruppe Wien machten unsere Anliegen als StomaträgerInnen öffentlich, ganz im Sinne des Mottos des Welt-Stoma-Tages 2018 „Speaking out changes life“ („Darüber reden verändert das Leben“ Anm. für uns und auch die Anderen!). Wir sind damit in die Öffentlichkeit getreten, um auch als Gruppe unsichtbar Behinderter, denen man das Stoma auf den ersten Blick ja nicht ansieht, eine Stimme zu haben, und den Mitmenschen unsere Lebensrealität zu erklären.
Zunächst stellte ich mich vor und erläuterte kurz die Struktur der Stoma-Selbsthilfe und meine Aufgaben im DV und der Stoma-Selbsthilfe NÖ. Ich betonte, dass unsere Mitbetroffenen in den Stoma-SHGs und im Dachverband gerne ihre Erfahrungen auch in punkto Reisen mit Stoma weitergeben. Auf die Frage, wo ich als Stomaträgerin mit 40 Jahren Ileostoma-Erfahrung, die ich schon auf verschiedenen Kontinenten unterwegs war, Grenzen beim Reisen wahrnehme, hatte ich so einiges zu berichten. Angefangen bei einer wohlüberlegten Reiseplanung und Vorbereitung, der entsprechenden Mitnahme von Versorgungsmaterialien und deren sichere Verwahrung, bis hin zu Gedanken über verträgliche Ernährung, sauberes Wasser, geeignete Toiletten mit Waschbecken und Ablage zum Versorgungswechsel… Ich verwies auch auf erhältliche Reise-Zertifikate (Stomapässe) speziell für StomaträgerInnen, die manche Peinlichkeit und Unklarheit, etwa bei Körper- und Gepäckkontrolle auf Flughäfen, erleichtern. Bei Autofahrten ist die Mitnahme des Euro-Toilettenschlüssels (Euro-Key) und einer Liste mit Nennung barrierefreier WC-Anlagen hilfreich, z.B. auf Autobahn-Raststationen, um die Reise angenehmer und entspannter zu erleben.
Mein Abschlussstatement war folgendes: Für mich befinden sich Barrieren auf beiden Seiten der Gesellschaft. Wir als StomaträgerInnen müssen unsere Situation und Bedürfnisse erklären, damit unsere Mitmenschen verstehen, wie wir leben. Und diese müssen ihre Grenzen zu uns überwinden, Interesse zeigen, Erleichterungen ermöglichen… Nur so schaffen wir ein verständnisvolles Miteinander!
Für uns als beeinträchtigte Menschen ist es wichtig, am Alltag teilzuhaben und nicht mit vermeidbaren Einschränkungen leben zu müssen. Wir sollten darüber Bescheid wissen, woher Informationen zu beziehen sind, z. B. bei den Stoma-Selbsthilfegruppen oder dem ILCO-Dachverband.

Foto: WIG Klaus Ranger

Ausführliche Informationen rund um das Thema „Reisen mit Stoma“ habe ich auf der ILCO-Website www.ilco.at unter der Rubrik Infos / Leben mit Stoma zusammengestellt.

DIE ILCO-KLAUSURTAGE IN SALZBURG

Am letzten April-Wochenende 2019 trafen einander 18 Verantwortliche aus den verschiedenen Stoma-Selbsthilfegruppen zum besseren Kennenlernen, zum Austausch über ihr ehrenamtliches Engagement, und um sich über die Zukunft der Stoma-Selbsthilfe in Österreich Gedanken zu machen.

Der verregnete Samstagvormittag machte es uns TeilnehmerInnen geradezu leicht drinnen im Seminarraum des Arcotels Castellani zu tagen. Die Vorbereitung der Klausur und die Moderation zählten zu meinen Aufgaben. Nach herzlichen Begrüßungsworten unserer Obfrau Margarethe Kirnbauer standen u.a. der Austausch über die verschiedenen Tätigkeiten in den SHGs, deren Angebote (auch für Angehörige), Planungen, Zukunftsvorstellungen, etc. auf dem Programm. In der SHG Salzburg vollzog sich heuer ein Wechsel in der Leitung. Hermi Aichberger wurde als Obfrau der SHG Salzburg sowie als stellvertretende Kassierin im ILCO Dachverband sehr herzlich verabschiedet und Hans-Rainer Offenhuber übernahm in dankenswerter Weise beide Funktionen seiner Vorgängerin. Es wurde auch über die Themen wie die Unabhängigkeit des ILCO-Dachverbands und der autonomen SHGs, die Zusammenarbeit mit den KSBs und Spitälern, die Wohlfühlfaktoren in der Gruppe und Gruppenneugründungen diskutiert. Die Stoma-SHG Salzburger ILCO feiert heuer im September als Verein ihr 30-jähriges und die Stoma-SHG Burgenland im Juni ihr 20-jähriges Bestehen.

In der Mittagspause schien wider Erwarten dann doch die Sonne, und so konnten wir nach dem Mittagessen im Garten ein Gruppenfoto aufnehmen.

Am Nachmittag erläuterte ich die Angebote, Leistungen, Zielsetzungen und auch Einschränkungen in der Arbeit des ILCO Stoma-Dachverbands. Die Mitgliedschaft der autonomen SHGs

im Dachverband ist in den Statuten geregelt. Die neue Ernährungsbroschüre der ILCO wurde vorgestellt und besprochen. Sie soll allen Betroffenen zugänglich sein und in den SHGs ausgegeben werden. Ich stellte kurz das Konzept des ILCO-Magazins 1/2019 vor, es soll 2019 inhaltlich jeweils um 4 Seiten erweitert werden, und bat um Änderungsdaten, Berichte und Beiträge aus den Gruppen. Ebenso soll es nach Herausgabe des Magazins eine Neuauflage des ILCO-Folders mit aktualisierten Daten geben. Eine Erweiterung des Vorstands des ILCO-Dachverbands und des Redaktionsteams ist vorgesehen, wie die Obfrau in ihrem Vorwort bereits ankündigte. Wir freuen uns über jede Unterstützung und Anregung, insbesondere bei der Erstellung des Magazins, um dieses zeitgemäß, ansprechend und inhaltlich interessant zu gestalten.

Anschließend warfen alle TeilnehmerInnen gemeinsam mit Franz Deimel, der die ILCO-Homepage betreut, einen Blick auf deren Inhalte, Navigation, Besucherstatistik und Neuerungen, etwa die Rubrik „Jung und Stoma". Über Ideen, Ergänzungswünsche etc. wurde ebenso gesprochen wie über ein informelles Treffen für junge StomaträgerInnen in Wien, evtl. im Herbst dieses Jahres.

Am Sonntag führten uns unsere einheimischen KollegInnen durch ihre wunderschöne Salzburger Altstadt, zeigten uns ihre Geheimtipps und führten uns in besonders schöne Winkel der Stadt. Zeitgleich fanden die Georgi-Kirchweih und der Georgi-Ritt der Bürgergarde der Stadt Salzburg statt. Wir erlebten, wie sich die Reiter auf

ihrem Ritt von der Festung Hohensalzburg kommend auf dem Domplatz sammelten. „Fußvolk" in historischen Trachten und Frauen mit schönen Goldhauben beeindruckten uns sehr. Nach einem abschließenden Kaffeehausbesuch verabschiedeten wir uns sehr herzlich voneinander. Wir waren uns einig, dass ein Klausur-Wochenende viel dazu beträgt, einander besser kennen zu lernen und unterstützen zu können. Ein solches Treffen soll ab jetzt alle 2 Jahre auf unserem Programm stehen.

Susanne Deimel-Engler

Fotos: ILCO Archiv

Foto: iStockphoto.com, SamyStClair | hellschwarz e.U.

AUSTAUSCH MIT DER STOMA-VEREINIGUNG IN ARGENTINIEN

Anfang Februar 2018 war ich auf Urlaub in Südamerika und besuchte das Büro der A.A.D.O. (Asociacion Argentina de Ostomizados).

Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, dass ich auf meinen Reisen immer auch Kontakt zur jeweiligen Stoma-Vereinigung suche. In Buenos Aires glückte mir das besonders gut, da meine Tochter, die gut Spanisch spricht, mit mir war und mich bei der Kontaktnahme und dem Gespräch mit der Präsidentin der A.A.D.O. Carmen Alonso und dem Stomatherapeuten Norberto Casas in der Übersetzung unterstützte.

Der Empfang im Büro war sehr herzlich, und es begegneten uns in Frau Alonso und Herrn Casas zwei äußerst sympathische und interessierte Menschen, die sich mehr als zwei Stunden Zeit für unser Gespräch nahmen. Zunächst stellten sie uns viele Fragen zur Anzahl und Situation der StomaträgerInnen in Österreich, zur Stoma-Selbsthilfe, ihrer Organisationsstruktur, zum Angebot in den regionalen Stoma-SH-Gruppen, usw. Herr Casas war besonders an den Vorerkrankungen, die zur Anlage eines Stomas führen, interessiert sowie an der Ausbildung zur medizinischen Fachkraft für Stomatherapie in Österreich. Beide wollten wissen, wo und wie bei uns Versorgungsprodukte beworben, verschrieben und verkauft werden. Frau Alonso erkundigte sich nach der Frequenz der Anfragen im Büro in Wien und den Beratungszeiten für Mitbetroffene. Ich berichtete auch über unsere Vortragstätigkeiten in Krankenpflegeschulen und bei Veranstaltungen, die Betreuung des ILCO-Stands bei Gesundheitsmessen und Tagungen, unsere Mitgliedschaft in der EOA und die gute Kooperation v.a. mit den deutschsprachigen ILCO-Vereinigungen.

Dann beschrieben uns die Beiden die Situation der StomaträgerInnen und ihrer Vereinigung in Argentinien. Bei 40 Millionen EinwohnerInnen gibt es schätzungsweise 30.000 Betroffene, davon die meisten älter, jedoch sind auch Jüngere mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) dabei. Die Anzahl der Rückoperationen ist auch in Argentinien zunehmend. Das Büro in der Hauptstadt ist an zwei Tagen in der Woche

für 3 Stunden geöffnet und ein interdisziplinäres Team (Betroffene/Psychologe/Stomatherapeut) berät die Hilfesuchenden. Alle im Team arbeiten ehrenamtlich, und die Organisation erhält, wie auch bei uns, keine staatliche Unterstützung.
Es klingelte an der Tür und eine jüngere Frau brachte Versorgungsprodukte vorbei, sie war zuvor zur Beratung im Büro, berichtete Frau Alonso. Herr Casas betonte, wie wichtig es doch sei Betroffene durch alle Phasen vor und nach der Stoma-OP zu begleiten, damit sie mit der neuen Lebenssituation zurecht kommen und wieder Le-

Susanne Deimel-Engler

bensqualität erlangen.
Wir wurden dann in einen kleineren Nebenraum geführt, in dem sich bis unter die Decke auf vielen Regalen Stoma-Versorgungsmaterialien stapelten. Da in Argentinien ein beträchtlicher Teil der Bevölkerung nicht krankenversichert ist, hat die Stoma-Selbsthilfevereinigung ein Verteilerzentrum von gespendeten Materialien für bedürftige Betroffene eingerichtet. Seit 2015 besteht zwar ein Gesetz, das verordnet, dass jeder Stomaträgerin und jedem Stomaträger eine entsprechende Stoma-Versorgung zur Verfügung gestellt werden muss. Dieses Gesetz, das „Ley ostomizados", schreibt auch eine adäquate medizinische Behandlung und das Recht auf Unterstützung durch ein interdisziplinäres Team vor, das die Rehabilitation und Resozialisierung garantiert.

Frau Alonso betonte, dass der Weg zur Erreichung dieses für StomaträgerInnen so wichtigen Gesetzes ein langer und steiniger gewesen sei. In der Realität gibt es vor allem auch in ländlichen Regionen Probleme mit der Versorgung, sodass Einzelne oftmals ihre Ansprüche selbst durchsetzen und auch einklagen müssen.
Unsere argentinischen Selbsthilfe-KollegInnen berichteten, dass es in Spitälern keine Stoma-Pflegekräfte, d.h. auch keine entsprechende Ausbildung dazu gibt. Herr Casas organisiert im Selbsthilfe-Büro immer wieder Fortbildungs-Lehrgänge für Pflegefachkräfte in Stomapflege in Theorie und Praxis, und das unter sehr eingeschränkten Bedingungen, doch mit viel persönlichen Engagement. Er zeigte uns auch eine Schürze, auf die er den Verlauf der Bauchorgane aufgezeichnet hat, um Betroffene über die „Bauch-Biologie" aufzuklären.
Viel Wert legt die A.A.D.O. auf Öffentlichkeitsarbeit. Frau Alonso spricht von Fernsehinterviews, die sie schon gegeben hat, um die schwierige Situation der StomaträgerInnen in ihrem Land aufzuzeigen. Herr Casas beschrieb uns eine großartige You-Tube-Aktion: Die Idee war, dass Betroffene so schnell, wie eben ein Beutelwechsel braucht, in 3 Minuten kurz und bündig ihre Geschichte mit Stoma erzählen, um dies der Öffentlichkeit mitzuteilen.
Frau Alonso, die Präsidentin der A.A.D.O., hat eine ähnliche Geschichte wie ich, erhielt in jungen Jahren ihr Ileostoma und lebt seit Jahrzehnten als Stomaträgerin. Sie ist für die Betroffenen sehr wichtig, hat sie doch viel Erfahrung und eine positive Haltung und Ausstrahlung. Ich bin dankbar diesen beiden besonderen Menschen begegnet zu sein. Wir verabschiedeten uns sehr herzlich voneinander, versprachen einander in Kontakt zu bleiben, und Frau Alonso drückte mir noch ihren Folder in die Hand mit Infos zur Selbsthilfe-Vereinigung und ihrem Credo: „ Ein Stomaträger ist ein operierter Gesunder".

MIT DER MSC DIVINA VON MIAMI NACH GENUA

Die ILCO-Obfrau bevorzugt Reisen mit dem Schiff, fixe Unterkunft, Essensauswahl am Buffet und dass sie ihre Versorgungsmaterialien immer bei sich hat.

„Nach Amerika fliegst du? Ich verbrachte kürzlich am Flughafen in New York bei der Einreisekontrolle zwei Stunden in der Warteschlange. Es war heiß und der Durst wurde immer größer. So schnell fliege ich dort nicht mehr hin!“

Das kann ja heiter werden, dachte ich mir sogleich. Wenn es in Miami bei der Einreise auch so lange dauert, werde ich in der Warteschlange mit meinem Stoma sicherlich ein Problem bekommen. Bis ich da bei der Kontrolle an der Reihe bin, wird sich mein Beutel wieder gefüllt haben und sie werden denken, ich schmuggle was am Körper.

Derart vorgewarnt, traf ich jedoch bereits im Vorfeld für die Einreisekontrolle noch zusätzliche Vorkehrungen. Meine komplette Versorgung nahm ich bei allen meinen Reisen immer schon im Handgepäck mit, ebenso den Stoma-Ausweis mit den benötigten Artikeln in mehreren Sprachen sowie das Stoma-Wörterbuch der Österreichischen ILCO.

Um mich nicht beim Abtasten in lange Erklärungen verlieren zu müssen und auch nicht in den Verdacht eines Drogenschmuggels zu kommen, fotografierte ich im Vorfeld mein Stoma und legte dieses Foto (in Kleinformat) dem Stoma-Ausweis bei. Diesen wollte ich dann vor dem Scanner aus der Handtasche nehmen und einfach vorweisen.

Der Flug von Wien über Madrid nach Miami dauerte zwar sehr lange, das war aber kein Problem für mich. Konnte ich doch immer vor dem Einchecken die Toilette aufsuchen, und im Flugzeug

besteht auch die Möglichkeit dafür. Ich hatte auch meinen Euro-Key im Gepäck, aber in Amerika sperrt der ja nicht. Zu unserer großen Überraschung verlief die Einreisekontrolle in Miami total problemlos: Obligatorischer WC-Besuch nach der Landung, ohne Wartezeit durch den Scanner, keine Leibesvisitation. Bei der Passkontrolle Fingerabdrücke genommen, Gesicht fotografiert und weiter zur Gepäckausgabe. Eine Hundenase schnüffelte an den Koffern, und draußen wartete schon die Limousine, die uns in unser Hotel in Strandnähe brachte.

Sehr schnell vergingen die drei Tage in Miami mit Strandspaziergängen, Stadtrundfahrten – auch dabei gab es immer wieder die Möglichkeit bei Bedarf eine Toilette aufzusuchen– und Ausflug in die Everglades, bevor uns der Shuttle zu unserem Kreuzfahrtschiff brachte, das für meinen Mann und mich die nächsten drei Wochen wieder einmal unser zu Hause sein sollte.

Während dieser Seereise gingen wir in jedem Hafen an Land und buchten auch einige Landausflüge.

Wie schon von früheren Kreuzfahrten gewohnt, gab es auch dabei keine Schwierigkeiten ein WC zu finden. Der Busfahrer machte wegen mir auch schon einmal einen ungeplanten Zwischenstopp bei einer Tankstelle, und ansonsten hielt ich halt immer nach dem gewissen Hinweisschild Ausschau. Dafür waren mir auch immer einige Mitreisende sehr dankbar, die diese Gelegenheit dann ebenfalls für einen „technischen Stopp“ nutzten.

Mit vielen Fotos und noch mehr an schönen Eindrücken kamen wir von dieser Übersee-Kreuzfahrt wohlbehalten wieder nach Hause und sind nach wie vor der Überzeugung, es gibt keine bequemere Art zu reisen. Täglich an einem anderen Ort zu sein, ohne den Koffer ständig aus- und wieder einpacken zu müssen. Fährt doch das „Hotel“ mit uns und am Abend gibt es Tanz und Theater, und an Seetagen Erholung pur. Wären da nur nicht die langen Flüge …

Margarethe Kirnbauer

STOMA-SHG WIENER NEUSTADT

- NEUE LEITERIN

Am 5. Dezember 2018 kamen die Mitglieder und auch Angehörige zur alljährlichen Weihnachtsfeier im Gasthaus Stargl-Wirt zusammen.

Zur großen Freude aller konnte DGKP Monika Holzbauer, die die Gruppe aufgebaut und über viele Jahre zu aller Zufriedenheit geleitet hat, nach einer längeren Krankheitsphase wieder am Treffen teilnehmen. Auf den weihnachtlich gedeckten Tischen erfreuten Basteleien, Süßigkeiten und Mehlspeisen, von fleißigen Händen hergestellt, alle Anwesenden. Nach dem gemeinsamen Mittagessen stellte Dr. Alexander Schönberg, ein Firmenrepräsentant von Coloplast, neue Stomaversorgungs-Produkte vor.
Dann teilte Frau Holzbauer jedoch mit, dass sie leider aus gesundheitlichen Gründen dazu gezwungen wäre die Leitung der Gruppe in neue Hände zu geben. Alle waren sich schnell einig, dass die Gruppentreffen unbedingt fortbestehen sollten. Elfriede Beisteiner, unterstützt von ihrem Gatten Anton, erklärte sich gerne dazu bereit die Leitung der Gruppe zu übernehmen. „Denn es soll ja das gut weitergehen, was Frau Holzbauer aufgebaut hat“, sagte die neue Gruppen-Verantwortliche.
Die Mitglieder überraschten ihre ehemalige Leiterin mit einem wunderschönen Blumenstrauß und bedankten sich sehr herzlich für ihr großes Engagement zum Wohle der Betroffenen in der Region Wiener Neustadt. Auch die Firmen Coloplast und Helnwein sprachen Frau Holzbauer ihren Dank aus. Ich schloss mich im Namen der Österreichischen ILCO, Stoma-DV gerne den Dankesworten mit einem Präsent an. Wir wünschen der Stoma-SHG Wiener Neustadt weiterhin alles Gute und werden unsere gute Zusammenarbeit fortsetzen.

Susanne Deimel-Engler

NEU!

GESUNDHEITSZENTREN UND -NETZWERKE IN NÖ

Gesundheitszentren und -netzwerke sind eine Ergänzung und Weiterentwicklung der derzeitigen hausärztlichen Versorgung.

Genauso wie die Hausärzte sind diese die erste Anlaufstelle im Gesundheitssystem und bieten darüber hinaus ein breites Leistungsspektrum, angefangen von der medizinischen Grundversorgung über die kontinuierliche Versorgung chronisch Kranker bis hin zur Gesundheitsförderung und Prävention. Die Betreuung der Patientinnen und Patienten übernehmen Allgemeinmediziner gemeinsam mit einem multiprofessionellen Team, bestehend aus Expertinnen und Experten verschiedener Gesundheits- und Sozialberufe.
Drei Gesundheitszentren, in Böheimkirchen, St. Pölten-Harland und Schwechat haben bereits erfolgreich den Betrieb aufgenommen. Bis 2021 wird es in NÖ 14 solche Primärversorgungs-Einheiten in Form von Zentren und Netzwerken geben, die gemeinsam mit den Hausärzten für eine lückenlose Grundversorgung sorgen. Dazu informieren die NÖGKK, die NÖ Ärztekammer und das Land NÖ aus erster Hand.

21 JAHRE STOMA-SH NÖ

Im Oktober 2018 sprach Ronald Söllner, der Vorstandsvorsitzende des Dachverband NÖ Selbsthilfe, der Stoma-SHG NÖ Dank und Anerkennung für besondere Verdienste und die ehrenamtliche Tätigkeit im Bereich der Selbsthilfe in Niederösterreich anlässlich ihres 20-jährigen Bestehens aus. Diese Wertschätzung freut mich sehr. Ich nehme sie auch stellvertretend für alle meine KollegInnen, die um das Wohl von StomaträgerInnen in NÖ bemüht sind, entgegen. Unser Einsatz für und mit unseren Mitbetroffenen ist sinnvoll und wichtig, kennen wir doch alle die Hürden, Tücken und Hindernisse, die das Leben mit einen Stoma mit sich bringen kann.

NEUSTART IN TULLN

Ende September wird es ein erstes Gruppentreffen der Stoma-SHG NÖ in Tulln geben. Der Zeitpunkt am späten Nachmittag soll auch Berufstätigen entgegenkommen. Betroffene, deren Angehörige und Freunde sind eingeladen einander in lockerer Atmosphäre zu treffen und sich miteinander auszutauschen. Auch eine Kontinenz- und Stomaberaterin wird dabei sein und gerne für Fragen rund ums Thema Stoma … zur Verfügung stehen.
Nähere Informationen zu Treffpunkt, Uhrzeit etc. erfahren Sie ab Ende Juli bei mir (Tel. 0680 2162301) oder auf der ILCO-Homepage www.ilco.at bei der SHG NÖ.

Susanne Deimel-Engler

MEIN WEG ZUM OBMANN DER STOMA-SELBSTHILFEGRUPPE SALZBURG

Vorerst möchte ich mich vorstellen: Ich bin 64 Jahre und lebe mit meiner Gattin Anita in Hallwang bei Salzburg. Wir haben 2 erwachsene Kinder und ein Enkelkind. Nach meiner Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann arbeitete ich 15 Jahre bei der Gemeinde Hallwang. Anschließend war ich als Versicherungsberater bis zu meiner Pensionierung im Juli 2018 tätig.

Im Sommer 2012 unterzog ich mich auf Grund leichter Beschwerden einer genaueren Untersuchung, wobei bei der Koloskopie einige Polypen im Dickdarm festgestellt wurden. An einem Montag im September 2012 wurden mir diese im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Salzburg entfernt. Nach zwei Tagen Krankenhausaufenthalt wurde ich entlassen und ich dachte, die Sache ist wieder in Ordnung. Doch es kam ganz anders.

Am Freitag nach der Entlassung, ich war gerade mit Büroarbeiten beschäftigt, bekam ich am Nachmittag vom Arzt, der mir die Polypen entfernt hatte, einen Anruf und er teilte mir mit, dass einer der Polypen positiv sei. Meine Frage war, heißt das, dass ich Krebs habe? Seine Antwort lautete: „Ja, sie haben Darmkrebs“. Es war Freitag der 14. Sept. 2012, 15:04 Uhr. Dieses Datum hat mein Leben verändert.

Ich war am Boden zerstört, wusste momentan nicht, was alles in mir vorging. Eines ist mir sofort durch den Kopf gegangen: meine Mutter verstarb mit 53 Jahren an Krebs. Ich ging total verzweifelt zu meiner Gattin in die Küche mit den Worten: „Ich habe Krebs“. Nach einem kurzen Moment sagte sie zu mir: „Wir schaffen das gemeinsam“.

Die nächsten Tage waren zu vergessen. Zwischen Verzweiflung und auch wieder Hoffnung war alles dabei. In den darauf folgenden Tagen haben die Untersuchungen begonnen, bis ich am 17. Oktober den OP-Termin bekam. Am Vortag der OP wurde ich erstmals mit dem Wort STOMA vertraut gemacht (ich kannte es bisher nicht!). Es wurde mir gesagt, dass es eventuell möglich ist kein Stoma zu bekommen, oder nur vorübergehend.

Nach einer 9-stündigen OP teilte mir der Arzt mit, dass ich ein Stoma bekomme und zwar auf Dauer, da eine Rückoperation nicht mehr möglich wäre. Nach einigen Tagen auf der Intensivstation wurde ich auf die Normalstation verlegt und mit der Stoma-Handhabung bestens vertraut gemacht. Ich hatte von Anfang an kein Problem im Umgang mit der Stoma-Versorgung. Nach ca. 3 Wochen KH-Aufenthalt wurde ich entlassen, jedoch wurde mir empfohlen noch eine Chemotherapie zu machen, die ich auch in Anspruch nahm. Die Chemo dauerte von Dezember 2012 bis Mai 2013.

Ich habe diese ohne wesentliche Einschränkungen vertragen und ging auch wieder meiner

beruflichen Tätigkeit nach.
Natürlich gehen einem nach so einer Krankheit viele Sachen durch den Kopf, was auch für meine Gattin nicht immer einfach war. Auch sie wollte als Angehörige mit jemanden über diese Situation und die Probleme sprechen. Fast durch Zufall kam sie mit einer Frau (sogar aus der eigenen Gemeinde) ins Gespräch, deren Ehegatte ein Stoma hat. Von ihr bekam Anita das ILCO-Magazin, in dem die Ansprechpartner der STOMA-Selbsthilfegruppe Salzburg standen. Meine Frau nahm mit der damaligen Obfrau Hermi Aichberger telefonischen Kontakt auf. Nach einem sehr freundlichen und ausführlichen Gespräch lud uns Frau Aichberger zum nächsten Gruppenabend ein. Meine Frau wusste, dass das bei mir nicht ankommt und deshalb wurde ihr vorgeschlagen eben alleine zu kommen.
Der Tag des Gruppentreffens rückte immer näher. Ich wusste, da will ich nicht hin! Als es soweit war, Anita war bereits fertig zur Abfahrt, suchte ich alle möglichen Ausreden, damit ich nicht mitkommen musste. Nach einigen Debatten habe ich mich doch überreden lassen und bin mitgefahren. Wir lernten Hermi das erste Mal persönlich kennen, wurden sehr nett empfangen und von den Gruppenmitgliedern freundlich aufgenommen. Es ergaben sich gleich einige interessante Gespräche, einen Erfahrungsaustausch mit anderen, die schon länger ein Stoma haben. Ich war sehr positiv vom Gruppenabend überrascht und fuhr mit meiner Gattin wesentlich gemütlicher nach Hause als bei der Hinfahrt. Das war eigentlich der Beginn der Zugehörigkeit zur STOMA-Selbsthilfegruppe. Bis auf ein einziges Treffen, ich befand mich im KH wegen einer Bruch-OP, war ich immer dabei und habe auch begonnen innerhalb der Gruppe mitzuarbeiten, organisierte einige Ausflüge, Weihnachtsfeiern usw.
Im Frühjahr 2018 teilte Hermi der Gruppe mit, dass sie bei der nächsten Generalversammlung als Obfrau nicht mehr zur Verfügung steht. Für mich war es selbstverständlich, dass die Leitung aus dem bestehenden Vorstand kommen sollte. Es gab ja genug Personen, die für diese Aufgabe bestens geeignet waren. Bei einem Gruppentreffen wurde ich (für mich total überraschend) gefragt, ob das nicht für mich die richtige Aufgabe wäre, die Gruppe zu übernehmen. Nach einigen Überlegungen und Gesprächen auch mit meiner Gattin, habe ich mich entschlossen, dies bei entsprechender Wahl zu tun. Hinzu kam auch, dass ich mit Juli 2018 in Pension ging und mir vorgenommen habe, eine sinnvolle Aufgabe zu übernehmen.
Bei der Generalversammlung am 4. Februar 2019 wurde ich einstimmig zum Obmann gewählt. Für mich ist es eine sehr schöne Aufgabe und ich werde mich voll für die Gruppe einsetzen. Weiters freue ich mich auf die Zusammenarbeit mit dem ILCO-Dachverband. Als eine der wichtigsten Aufgabe habe ich mir vorgenommen, noch mehr Betroffene für unsere Gruppe zu gewinnen. Ich bin der Meinung, dass die STOMA-Selbsthilfegruppen zu wenig bekannt sind und deshalb viele Betroffene nicht über die Existenz der Gruppen Bescheid wissen. Leider sind wir auch in der Öffentlichkeit viel zu wenig bekannt.
Ich möchte mich auch noch bei „unserer Hermi“ recht herzlich bedanken, sie hat die Gruppe sehr lange hervorragend geleitet und mir in einem TOPZUSTAND übergeben.

Liebe Grüße aus Hallwang bei Salzburg

Hans-Rainer OFFENHUBER

Der neue Vorstand der Stoma-SHG Salzburg

SHG WIEN

EIN GESELLIGES ZUSAMMENSEIN IN UNSERER GRUPPE BEREITET FREUDE…

Foto: iStockphoto.com, Privizer | hellschwarz e.U.

Unsere Wiener Heurigenpartie fand Ende November wieder beim „Heurigen Zum 5er Pflug" am Khleslplatz statt. Nach den Begrüßungsworten unserer Gerda Karner und dem Dank, dass so viele gekommen sind, gab es wieder eine rege Unterhaltung, und die Stimmung wurde immer gemütlicher und lustiger.

Dann begann das genüssliche Schmausen, wobei es im Raum merklich ruhiger wurde. Auch dieser Heurigenbesuch war wieder ein schönes und verbindendes Erlebnis, dafür vielen Dank an unsere Gerda, die das alles perfekt gemanagt hat.

Und am 6. Dezember läutete dann wieder das Glöckchen vom Christkindl bei der Wiener Stoma-SHG in der Oberen Augartenstrasse Weihnachten ein. Beim Betreten des Raumes, mit den festlich geschmückten Tischen, dufteten schon die frischen Tannenzweige und die flackernden Kerzen. Nach der herzlichen Begrüßung von unserer Gerda Karner wurden die köstlichen, selbstgebackenen Mehlspeisen zum Kaffee gereicht, und zwischendurch gab's auch den einen und anderen „Ohrenschmaus" in Form von Gedichten und Geschichten, besinnlich und lustig bunt gemischt. Auch bei den pikanten und sehr guten Brötchen wurde freudig zugelangt, wobei ein Gläschen Wein dazu besonders gut geschmeckt hat. Auch das uns allen bekannte Wichtelspiel wurde mit Hallo begrüßt, und mit fröhlichem Lachen wurden die Geschenke ausgepackt, bewundert und als schöne Erinnerung an diesen Adventnachmittag mit heimgenom-

men. Natürlich rundete für die „Schleckermäulchen“ der selbstgemachte Eierlikör - wieder in zwei Variationen - diese schöne Feier ab.
Herzlichen Dank an alle, die diese Weihnachtsfeier so sorgfältig vorbereitet und gemütlich gestaltet haben. Schön war's!

Und auch Informationen sind für uns wichtig…

Zu unseren Gruppentreffen kommen immer wieder Firmen-Repräsentanten und stellen ihre neuen Produkte zur Stomaversorgung vor.
Einige von uns besuchten auch die beiden von den Firmen Coloplast und Bständig organisierten Info-Nachmittage im November 2018 und April 2019. Neben der Vorstellung der Produkt-Neuheiten von Coloplast stand jede Veranstaltung unter einem besonderen Thema. Dieses war im November „Du bewegst das Leben“. Martin Richter, der schon in jungen Jahren an einer schweren Morbus Crohn-Erkrankung litt und durch starke Medikamente beeinträchtigt leben musste, berichtete aus seinem Leben. Er war infolge seiner Erkrankung in einer schrecklichen Verfassung, kann aber nach langen, schweren Jahren, vor allem durch seinen enormen Lebenswillen, sportliche Disziplin und seinen ungebrochenen Optimismus, wieder gut leben. Er unternimmt weite Reisen, macht interessante Urlaube, fährt begeistert Rad und ist als Leistungsschwimmer erfolgreich (siehe Telefon-Interview auf S. 12-15). Herr Richter hält oft Vorträge über sein Schicksal, um anderen Betroffenen Mut und Zuversicht zu vermitteln. Nach dieser sehr bewegenden Schilderung konnten wir uns anschließend noch weiter unterhalten und das eine oder andere private Gespräch führen. Auch genügend Info-Material stand bereit, und für Auskünfte waren die Mitarbeiter beider Firmen gerne bereit.
Im April ging es um das Thema „Genussvolle Ernährung mit Stoma - geht das?“. Jasmin Zelenka, BSc., Diätologin im KH Hietzing, hielt einen interessanten Vortrag über die Grundlagen gesunder Ernährung und gab Tipps, die nach Anlage eines Stomas hilfreich sind. Auch die Vermeidung von Stoma-Blockaden durch langes und gutes Kauen sowie der Verzicht auf langfaserige Nahrung wurde thematisiert, ebenso was bei Durchfall, Verstopfung, Hautreizungen und Geruchsbildung vorteilhaft wäre. In einem der nächsten ILCO-Magazine wird ein Interview mit der Diätologin diese Themen den Leserinnen und Lesern zugänglich machen.

D.Z. und S.D.

WIEN

SHG WIEN
GERDA KARNER

+ 43 1 / 332 38 63
+ 43 664 / 871 10 47
karner@ilco.at
stoma@ilco.at

Medizinische Beratungsstellen:

AKH WIEN

Währingergürtel 18-20, 1090 Wien
Stoma & Kontinenzberatung der Chirurgie 7c
DGKP Monika Gnant KSB
DGKP Eva Speckmayer KSB

Mo.-Fr. 7:30 bis 15:30 Uhr
telefonische Voranmeldung
+43 1/40400-68580

Patientenschulung Urologie
DGKP Brigitte Harrer KSB
DGKP Eva Semijalac KSB

Mo.-Fr. 7:00 bis 15:00 Uhr
telefonische Voranmeldung
+43 1/40400-26170 oder -26060

KH BARMHERZIGE SCHWESTERN

Stumpergasse 13, 1060 Wien
DGKP Maja Njegovec KSB

Mo.+Mi. 7:00 bis 16:00
telefonische Terminvereinbarung
+43 1/59988-6861

WILHELMINENSPITAL

Montleartstr. 37, 1160 Wien
Urologische Ambulanz
DGKP Gisela Bauer KSB
DGKP Eva Neckamm KSB

Mo.-Fr. 7:00 bis 15:00 Uhr
telefonische Terminvereinbarung
+43 1/49150-4814

KA RUDOLFSTIFTUNG

Juchgasse 25, 1030 Wien
DGKP Karin Müller KSB

Mo. bis Fr. 8:00 bis 13:00 Uhr
telefonische Terminvereinbarung
+43 1/71165-1416

KH HIETZING
MIT NEUROLOGISCHEM ZENTRUM ROSENHÜGEL

Wolkersbergenstr. 1, 1130 Wien
DGKP Cornelia Martan-Jakopec, MSc.
DGKP Margit Schöny-Heindl M.A.

Do. 10:00 bis 14:00
+43 664/844 53 36
+43 664/858 06 91

Foto: iStockphoto.com, JackF | heilschwarz e.U.

GRUPPENTREFFEN

Jeweils am 1. Donnerstag im Monat, ab 14:00 Uhr

Ort: Festsaal des Medizinischen SH-Zentrums, 1020 Wien, Obere Augartenstraße 26 bis 28

Termine 2019:

Im Jänner kein Treffen
7. Februar
7. März
4. April
2. Mai
6. Juni
Im Juli ist das Büro geschlossen
1. August
5. September
3. Oktober
7. November
5. Dezember (Weihnachtsfeier)

Colostomie-/Ileostomie-/Urostomie Sprechstunde jeden Donnerstag von 9:00 bis 12:00 Uhr.

Nähere Informationen erfragen Sie bitte bei Gerda Karner.

Liebe Betroffene!
Wir freuen uns auf Ihr Kommen und Ihre Kontaktaufnahme!

WIEN

GRUPPENTREFFEN

DONAUSPITAL SMZ OST

Langobardenstr. 122, 1220 Wien
Chirurgische Abteilung
Stoma Spezialambulanz
DGKP Eckhard Slejs

Di. 12:30 bis 15:00 Uhr
telefonische Terminvereinbarung
(Mo.-Fr. 12-14 Uhr)
+43 1/28802-3350 oder -3351

SHG FÜR BERUFSTÄTIGE WIEN

MARIA HLADNIK + 43 650 / 680 79 71

Nähere Informationen und Termine bitte bei Maria Hladnik erfragen.

NIEDERÖSTERREICH

GRUPPENTREFFEN

SHG NIEDERÖSTERREICH

+43 2231 / 650 37
SUSANNE DEIMEL-ENGLER +43 680 / 216 23 01
3003 Gablitz, Josef-Stadlmaiergasse 2/7 deimel@ilco.at

Medizinische Beratungsstellen:

LANDESKLINIKUM MOSTVIERTEL

Krankenhausstr. 21, 3300 Amstetten
Chirurgische Ambulanz
DGKP Monika Funke KSB

Mo.-Fr. 8:00 bis 12:00 Uhr
telefonische Terminvereinbarung
+ 43 7472 / 9004-18027

LANDESKLINIKUM WEINVIERTEL

Wiener Ring 3-5, 2100 Korneuburg
Kontinenz- und Stomaberatung
DGKP Susanne Rosner KSB

Mo., Di., Do., Fr.
7:00 bis 15:00 Uhr
telefonische Terminvereinbarung
+ 43 2262 / 9004-22827

LANDESKLINIKUM WAIDHOFEN/YBBS

Ybbsitzerstraße 112, 3340 Waidhofen/Ybbs
Kontinenz- und Stomaberatung
DGKP Berta Edermayer, Akad. KSB
DGKP Karin Hofmacher

telefonische Vereinbarung
Tel.:+43 07442 / 9004-24185
Mo.+Mi.: 7:00 bis 12:00 Uhr, jeden
2. Freitag 7:00 bis 11:00 Uhr

LANDESKLINIKUM ST.PÖLTEN

Probst Führer Str. 4, 3100 St. Pölten
Chirurg. Ambulanz Pav.1 – Ebene 1
DGKP Lydia Klein

Mo. bis Fr. nach
telefonischer Vereinbarung
+ 43 2742 / 9004-71387

Liebe Mitglieder, liebe Betroffene!

Gerne informiere ich Sie telefonisch und biete bei Bedarf auch Beratungsgespräche mit Ihnen und/oder Ihren Angehörigen an. Auf Wunsch erhalten Sie meinen NÖ-Rundbrief mit aktuellen Informationen, 2x jährlich das ILCO-Magazin des Österreichische ILCO Stoma-Dachverbands und Ratgeber über Stomaversorgung, Ernährung und Erfahrungsberichte von Betroffenen. Bei entsprechender Nachfrage organisiere ich Gruppentreffen zum Erfahrungsaustausch in Ihrer Region.
Für Ende September plane ich ein

Treffen in Tulln!
Termin, Ort und weitere Infos erhalten Sie telefonisch bei mir oder auf www.ilco.at

Rufen Sie mich einfach an, wenn Sie Fragen haben!

NIEDERÖSTERREICH

SHG MELK

Obmann: HERBERT HUDLER
3381 Golling an der Erlauf,
Erlaufstraße 20
+43 660 / 544 29 42

SH-Partnerin im KH Melk
DGKP Anita Fischl
+43 2752 / 9004 22051

GRUPPENTREFFEN

Sprechtage 2019:
Die Termine sind bei Herbert Hudler direkt zu erfragen.
Mitgliedertreffen:
Die Sprechtage finden jeweils am ersten Mittwoch im Monat von 8:00 bis 11:00 Uhr (wenn Feiertag, dann am zweiten Mittwoch) statt.
Ort: Landesklinikum Melk, 3390 Melk, Krankenhausstraße 11, im Personalspeiseraum
Im Juli findet statt des Sprechtages ein Ausflug und am Samstag vor dem 1. Adventsonntag eine Adventfeier statt.

SHG WIENER NEUSTADT

ELFRIEDE BEISTEINER
Sommerhäuser 7, 2811 Wiesmath
+ 43 664/736 08 050
anton.beisteiner@aon.at

Betreuung:
DGKP ELISABETH FREY
+43 664 / 839 57 40

GRUPPENTREFFEN

Ort: Gasthaus Weidinger, 2700 Wiener Neustadt, Bräunlichgasse 10-12.
Nähere Informationen und Termine bitte bei Elfriede Beisteiner erfragen.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme und auf Ihr Kommen!

SHG SCHEIBBS

DGKP EVA GROSZBERGER KSB
Landesklinikum Scheibbs
3270 Scheibbs, Eisenwurzenstraße 26
+43 7482 / 9004 24536
eva.groszberger@scheibbs.lknoe.at www.scheibbs.lknoe.at

Medizinische Beratungsstelle:

LANDESKLINIKUM SCHEIBBS

Stoma-und Kontinenzberatung
DGKP Eva Großberger KSB

Ambulanzzeiten: Mo, Di, und Fr
jeweils 7:30 bis 11:30 Uhr
und Donnerstag 7:30 bis 16:00 Uhr
+ 43 7482 / 9004 24536

GRUPPENTREFFEN

Jeweils am Donnerstag von
14:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Die Treffen finden im Landesklinikum Scheibbs, im Vortragssaal 1 des neuen Eingangstraktes, statt.
Die Teilnahme ist kostenlos.
Termine 2019:
28. Februar, 25. April, 27. Juni, 29. August, 31. Oktober, 12. Dezember (kleine Weihnachtsfeier)

Terminänderungen vorbehalten

BURGENLAND

SHG BURGENLAND

MARGARETHE KIRNBAUER
Seit 1997 Doppelmitglied ILCO
und ÖMCCV, 7432 Oberschützen,
Herrengasse 12

+ 43 699 / 125 30 484
kirnbauer@ilco.at

Weiterer Ansprechpartner:
HEINZ DOUCHA

+43 664 / 738 68 710
heinz.doucha@icloud.com

Ansprechpartnerin für **GÜSSING**
FRAU URSULA

+ 43 664 / 87 85 475

Medizinische Beratungsstellen:

ALLG. ÖFFENTL. KH GÜSSING

Grazer Straße 15
Magen-Darmambulanz
Prim. Dr. Wilfried Horvath

jeden 2. Freitag im Monat 8:00 bis 13:00 Uhr
Terminvereinbarung:
+43 5 7979-31725

ALLG. ÖFFENTL. KH OBERWART

Dornburggasse 80
Stomaambulanz
DGKP, ZWM Brigitte Siderits,
DGKP Silke Schützenhofer-Handler

Mo. bis Fr. von 8:00 bis 12.00 Uhr
+ 43 5 7979/32 351

ALLG. ÖFFENTL. KH OBERPULLENDORF

Spitalstraße 32
Stomaambulanz
Beratung DGKP Manuela Fazekas KSB

Mo. bis Fr. von 7:30 bis 15:30 Uhr
+ 43 5 7979-34 930

KH DER BARMHERZIGEN BRÜDER EISENSTADT

Johannes von Gott-Platz 1
Allgemeine Ambulanz

Mo. bis Fr. 8:00 bis 13:00 Uhr
+ 43 2682 / 601-2710

ALLG. ÖFFENTL. KH KITTSEE

Hauptplatz 3
Urologische Ambulanz

+43 5 7979 / 35403
Inkontinenzambulanz
Mo. und Di. 8:00 bis 12:00 Uhr
Mo. und Di. ab 13:00 Uhr
Termin nach Vereinbarung
(OA Dr. Zorica Petrovic)
Chirurgische Ambulanz
Mo. bis Fr. von 8:00 bis 13:00 Uhr
+43 5 7979 / 35155

GRUPPENTREFFEN

Termine 2019:

Gruppentreffen in Bad Tatzmannsdorf immer an einem Freitag, ab 14:30 Uhr.
In den Monaten März, Mai, Juli, September, November (Adventfeier)

Ort: Pension-Restaurant „Spiegel“,
7431 Bad Tatzmannsdorf,
Tatzmannsdorfer Straße 55

Einladungen dazu erfolgen jeweils schriftlich!

OBERÖSTERREICH

SHG STEYR

BERNHARD SCHACHERMAYR
3350 Haag, Elisabethstraße 3/28

+ 43 676 / 610 45 14
bernhard.schachermayr@gmail.com

Medizinische Beratungsstelle:

LKH STEYR
Sierningerstraße 170, Haus 2, 4400 Steyr
Stomaberatung
DGKP Lisa Hintermüller KSB

Telefonische Anmeldung erbeten
+ 43 505/5466 22 130
stomaberatung.sr@gespag.at

GRUPPENTREFFEN

Nähere Informationen und Termine bitte bei Bernhard Schachermayr erfragen.

SHG KIRCHDORF A. D. KREMS

DGKP VERONIKA BRAMBERGER
LKH Kirchdorf a. d. Krems
REGINA HERZOG

+43 5 055467-23755
veronika.bramberger@gespag.at
+ 43 5 055467-22367
+43 664 / 396 27 91
regina.herzog@gespag.at

GRUPPENTREFFEN

Mitgliedertreffen
für Betroffene und Angehörige:

Immer am 1. Freitag im Quartal, ab 15:00 Uhr

Ort: „Inzersdorfer Dorfstub'n", Dorfplatz 1, 4565 Inzersdorf im Kremstal, Bezirk Kirchdorf a. d. Krems

Termine 2019:
1. März, 7. Juni, 6. September, 6. Dezember (Nikolausfeier)

SHG LINZ - Informationen bei der Med. Beratungsstelle

Medizinische Beratungsstelle:

KRANKENHAUS DER BARMHERZIGEN SCHWESTER
Seilerstätte 4, 4010 Linz
Kontinenz- und Stomaberatung
DGKP Adelheid Anzinger KSB, DGKP Christa Sorg KSB, DGKP Martina Signer KSB

Mo. 8.00 bis 12.00 Uhr
telefonische Anmeldung
+43 732/7677-7651

SALZBURG

SHG SALZBURG

HANS-RAINER OFFENHUBER
5300 Hallwang, Ischlerbahnweg 2

+43 662 / 66 19 97
+ 43 664 / 453 18 45
h.r.offenhuber@aon.at

Weitere Ansprechperson:
CHRISTIANE ANDEXER

+ 43 6245 / 863 34
+43 664 / 506 75 44
christiane.andexer@gmail.com

Medizinische Beratungsstelle:

LKH SALZBURG
Müllner Hauptstraße 48, 5020 Salzburg
Stoma-Ambulanz
DGKP Gerlinde Wiesinger KSB
DGKP Dagmar Mauracher KSB

Mo.-Fr. 8:00 bis 15:00 Uhr
nach telefonischer Terminvereinbarung
+43 / 57255 43085
+43 / 57255 54086

GRUPPENTREFFEN

Die Treffen finden jeweils montags um 17:00 Uhr statt.

Veranstaltungsort:
Volkshilfe Salzburg-Itzling,
5020 Salzburg, Kirchenstraße 55a

Termine 2019:
4. Februar
1. April
17. Juni
2. September
4. November
9. Dezember (Weihnachtsfeier)

KÄRNTEN

SHG VILLACH

HELGA BRANDSTÄTTER
+ 43 650 / 522 20 99
helgabrandstaetter1@gmx.at

Weitere Ansprechperson:
WILLI LADENHAUF
+ 43 664 / 183 12 83
Willi.Ladi@aon.at

Betreuung:
DGKP SILVIA GRADENEGGER
Stoma- und Kontinenzberaterin
+43 664 / 1050656

Medizinische Beratungsstellen:

LKH VILLACH

Nikolaigasse 43, 9500 Villach
Stomaambulanz in der Chirurgischen Ambulanz DGKP Karin Pichler (Vertretung Schwester Rosi)

Mo. und Do. von 8:00 bis 12:00 Uhr
(Anmeldung erforderlich)
am besten um 8:00 Uhr anrufen
+43 04242 / 208

LKH KLAGENFURT

Feschnigstr.11/Sankt-Veiter-Str. 47
9020 Klagenfurt Stomaambulanz
DGKP Karin Meyer KSB

Mo. bis Do. von 8:30 bis 15:00 Uhr
Voranmeldung erbeten
+ 43 463 / 538-26265

A.Ö. KH SPITTAL/DRAU

Billrothstr. 1, 9800 Spittal/Drau
Abteilung für Allgemeinchirurgie
DGKP Astrid Lagger KSB
und DGKP Maria Eder KSB

Mo. bis Fr. 8:00 bis 13:00 Uhr
Bestellambulanz jeden
2. Mittwoch im Monat
Telefonische Voranmeldung
+43 4762-622-0

BEZIRKS-KH LIENZ

Emanuel-von-Hibler-Str. 5
9900 Lienz
Auf der Unfallchirurgie ist
DGKP Sabine Hofbauer versiert
im Umgang mit Stoma.

Mo. bis Fr. von 7:00 bis 15:30 Uhr,
+43 4852 / 606-81026

KUR- UND REHA-ZENTRUM ALTHOFEN

Moorweg 30, 9330 Althofen
+ 43 4262 / 20710

Im Rahmen des Rehaaufenthalts ist eine Kontinenz- und Stomaberatung von einer der drei Stomaschwestern möglich.

GRUPPENTREFFEN

Jeden ersten Donnerstag im Monat um 14:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Gasthaus Jedermann
Bleibergerstraße 107
9500 Villach

Termine 2019:
3. Jänner
7. Februar
7. März
4. April
2. Mai
6. Juni
Im Juli kein Treffen!
1.August: Ausflug der SHG nach Gmünd
5. September
3. Oktober
7. November
5. Dezember

KÄRNTEN

SHG ST. VEIT AN DER GLAN

HELGA FELSBERGER + 43 650 / 88 10 313

Weitere Ansprechperson: + 43 4212 / 499
DGKP ANNI BRETTNER KSB

Medizinische Beratungsstelle:

KH DER BARMHERZIGEN BRÜDER ST.VEIT/GLAN

Spitalgasse 26, 9300 St.Veit/Glan
DGKP Anni Brettner KSB

Keine offiziellen Ambulanzzeiten
Terminvereinbarungen
+43 4212 / 4990

GRUPPENTREFFEN

Jeden ersten Dienstag im geraden Monat ab 15:00 Uhr
Veranstaltungsort: Krankenhaus der Barmherzigen Brüder (BHB), Speisesaal, Spitalgasse 26, 9300 St.Veit an der Glan.
Es gibt Vorträge und es wird mit Betroffenen besprochen, welches Thema sie interessiert (z. B. Sozialrechte und Behinderung, Ernährungsberatung und psychologische Beratung). DGKP Anni Brettner stellt neue Produkte vor.

TIROL

SHG TIROL

BRIGITTE WEBER + 43 650 / 980 31 68
6421 Rietz, Kluibenschedlstraße 33 ilco.tirol@A1.net

Medizinische Beratungsstellen:

UNI KLINIK INNSBRUCK

Anichstraße 35, 6020 Innsbruck
Chirurg. Ambulanz mit Stoma-Sprechstunde
Stomaberatung: DGKP Gerda Hutter KSB
und DGKP Dora Mair

Mo. bis Fr. nach
Terminvereinbarung
+ 43 50-504-80386

BEZIRKS-KH ST. JOHANN IN TIROL

Bahnhofstraße 14
6380 St. Johann in Tirol
DGKP Daniela Miggitsch und
DGKP Michaela Kaserer

Stomaambulanz jeden 2. Freitag im
Monat von 13:30 bis 15.00 Uhr
Voranmeldung erforderlich
+ 435352 / 606 740; www.khsj.at

GRUPPENTREFFEN

Die Treffen finden jeweils ab 14:00 Uhr statt.

Ort: Hotel Charlotte, 6020 Innsbruck, Philippine-Welser-Straße 88a

Termine 2019:
30. März
29. Juni
Juli-August Sommerpause
28. September
7. Dezember (Weihnachtsfeier)

STEIERMARK

STIG GRAZ

HERBERT RIESSLEGGER + 43 699 / 104 36 349
8051 Graz, Wienerstraße 267

Weitere Ansprechperson: +43 699 / 125 30 484
MARGARETHE KIRNBAUER kirnbauermargit@gmail.com
7432 Oberschützen, Herrengasse 12

GRUPPENTREFFEN

Mitgliedertreffen sind jeweils jeden 1. Mittwoch im Monat um 14:00 Uhr.

Ort: Restaurant Grießner-Wagner, 8053 Graz, Straßgangerstraße 241 (Bus Linie 33)

STEIERMARK

Medizinische Beratungsstellen:

LKH UNIVERSITÄTS-KLINIKUM GRAZ

Auenbruggerplatz 29, 8036 Graz
Univ.-Klinik für Chirurgie, Stoma-Ambulanz
DGKP Margit Nienaus
DGPK Waltraud Hartner KSB

Mo.-Fr. 8:00 bis 13:30 Uhr
tel. Terminvereinbarung
+ 43 316-385-84325

LKH GRAZ SÜD WEST

Göstingerstraße 22, 8020 Graz
Prim. Univ.-Prof. Dr. Hubert Hauser
DGKP Claudia Krammer KSB

tel. Terminvereinbarung
+43 316-5466-6121

LKH HOCHSTEIERMARK Standort Leoben

Vordernbergerstraße 42, 8700 Leoben
Kontinenz- und Stomaberatung
DGKP Claudia Siegmund KSB

Mo. – Fr. 8:00 bis 14:00 Uhr
Termine nach tel. Vereinbarung
+ 43 3842-401 37 13

KH DER BARMHERZIGEN BRÜDER GRAZ

Marschallgasse 12, 8010 Graz
Ambulanz für Allgemeine Chirurgie,
Proktologie Stoma-Ambulanz mit Stoma-
und Kontinenzberatung
DGKP Barbara Nussbaumer-Grillitsch KSB

Mo.-Fr. 7:30 bis 14:30 Uhr
+ 43 316-7067-6750

LKH HARTBERG

Krankenhausplatz 1, 8230 Hartberg
Gynäkologische Abteilung
DGKP Doris Grabner AE

Kontinenz- und Stomaberatung
nach telefonischer Vereinbarung
+ 43 3332-605-2432

KH DER ELISABETHINEN GRAZ

Elisabethinergasse 14, 8010 Graz
Chirurgische Abteilung
Stoma-Ambulanz
DGKP Luise Oberhammer

Mo. bis Fr. 10:00 bis 14:00 Uhr bzw.
nach telefonischer Vereinbarung
+ 43 316-7063-2110

LKH FELDBACH

Ottokar-Kernstock-Straße 18
8330 Feldbach, Stoma-Ambulanz
DGKP Christine Müller
DGKP Christiane Kotter

Do. 13:00 bis 15:00 Uhr bzw.
nach telefonischer Vereinbarung
+ 43 3152-899 DW 3160 oder DW 2642

VORARLBERG

SHG VORARLBERG

Leitung: Betroffene/Angehörige in Zusammenarbeit.

Kontaktadresse:
HANS HÄMMERLE +43 5572 / 247 57
6850 Dornbirn, Raimundweg 9/1 hans.hae@telering.at

GRUPPENTREFFEN

Nähere Informationen und Termine bitte bei den Kontaktpersonen erfragen.

Kontaktpersonen:

RAUM **MONTAFON:**
JOSEF ZUGG + 43 5557 / 63 11

RAUM **BLUDENZ:**
TRAUDEL UND HERBERT HÄMMERLE + 43 5550 / 46 51
+43 664 / 416 51 59

RAUM **FELDKIRCH:**
DGKP SABINE KITZMÜLLER KSB + 43 664 / 874 28 50

RAUM **DORNBIRN:**
HANS HÄMMERLE + 43 5572 / 247 57
CILLI & ERNST RIEGER + 43 5572 / 366 37
+ 43 680 / 322 75 70

RAUM **BREGENZ:**
DGKP IDA DOMIG +43 5574 / 46 706
+43 664 / 449 61 17

Medizinische Beratungsstellen:

AKS DORNBIRN

Färbergasse 13, 6850 Dornbirn
Stomaberatung
DGKP Brigitte Amort KSB

Di. 18:00 bis 20:00 Uhr
Telefonische Voranmeldung
+ 43 5574 / 202-3000

LKH HOHENEMS

Bahnhofstraße 31, 6845 Hohenems
Stomaambulanz
DGKP Sabine Kitzmüller KSB

Mo. bis Fr. nach telefonischer Voranmeldung
+ 43 5576 / 703 2430

IMPRESSUM

Zeitschrift für StomaträgerInnen, Angehörige und medizinische Fachkräfte

Medieninhaber:
Österreichische ILCO, Stoma-Dachverband,
1020 Wien, Obere Augartenstraße 26–28,
Tel: 01/332 38 63
Mail: redaktion@ilco.at
Web: www.ilco.at
ZVR: 300476618

Für den Inhalt verantwortlich:
Margarethe Kirnbauer
Redaktionsteam:
Margarethe Kirnbauer, kirnbauer@ilco.at
Mag. Susanne Deimel-Engler, deimel@ilco.at
Gerda Karner, karner@ilco.at
Die Berichte einzelner AutorInnen liegen jeweils in deren Verantwortungsbereich.
Nachdruck mit Quellenangabe nach Rücksprache mit dem/der jeweiligen AutorIn.
Blattlinie: Informationen für StomaträgerInnen und deren Angehörige.

Auflage: 3.500

TITELBILD:
iStockphoto.com, haveseen hellschwarz e.U.

Foto: iStockphoto.com, nesharm | hellschwarz e.U.

Haben Sie schon einmal an eine **ehrenamtliche Tätigkeit** gedacht?

WILLKOMMEN IN UNSEREM TEAM!

Sie wollen sich schon lange sozial engagieren?
Haben etwas freie Zeit und Freude sich mit Gleichgesinnten für Ihre Mitbetroffenen einzusetzen?

DANN SIND SIE BEI UNS RICHTIG!

ilco
Österreichischer Stoma Dachverband

SHG WIEN & GRAZ

AUFRUF zu Mitarbeit

DIE STOMA-SHG WIEN & STIG GRAZ SUCHT SIE!

Die Stoma-Selbsthilfegruppen Wien und STIG Graz suchen dringend eine neue Leitung, da leider beide Gruppen-Verantwortliche aus gesundheitlichen Gründen ihre Funktion mit Jahresende in neue Hände geben müssen. Wir unterstützen die Nachfolge in jedem Fall!

Wir freuen uns, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen, entweder über das ILCO-Büro in Wien oder über eine der regionalen Stoma-Selbsthilfegruppen. Alle Kontaktdaten finden Sie in diesem ILCO-Magazin auf Seite 4-6 bei den Beratungsstellen.

Wir freuen uns auf Sie!

www.ilco.at

ÜBERSICHT
Stoma-Beratungs- & Versorgungs-stellen

... für Ileostomie-, Colostomie- und Urostomie- Operierte
wird von den nachfolgend genannten Fachgeschäften zugesichert

WIEN

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
1010 Wien, Freyung 5
Tel: 05 99 789 02, Fax: DW 10
Mail: 1010@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

ORTOPROBAN
Leitner GmbH & Co KG
1010 Wien, Wipplingerstraße 13
Tel: 01/402 21 25 - 3050
Mail: wipplingerstrasse@ortoproban.at
Web: www.ortoproban.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
1020 Wien, Taborstraße 22
Tel: 05 99 789 20, Fax: DW 20
Mail: 1020@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
1030 Wien, Landstraßer Hauptstraße 102
Tel: 05 99 789 10, Fax: DW 23
Mail: 1030@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

ORTOPROBAN
Leitner GmbH & Co KG
1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 76
Tel: 01/402 21 25 - 3070
Mail: wieden@ortoproban.at
Web: www.ortoproban.at

WIEN

JOHANN WALLNER & CO
Bandagist-Orthopädie-Sanitätshaus
1050 Wien, Margaretenplatz 8
Tel: 01/587 91 56, Fax: DW 11
Mail: wallner@bandagist.at
Web: www.bandagist.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
1060 Wien, Mariahilfer Straße 95
Tel: 05 99 789 05, Fax: DW 10
Mail: 1060@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

ALOIS ANDERLE
Bandagist und Handschuhmacher
1070 Wien, Mariahilfer Straße 118
Tel: 0800 400 171717
Mail: office@bandagist-wien.at
Web: www.bandagist-wien.at

ORTOPROBAN
Leitner GmbH & Co KG
Mit Werkstätte und Maß-Atelier
1080 Wien, Josefstädterstr. 33
Tel: 01/402 21 25 - 3010
Mail: josefstadt@ortoproban.at
Web: www.ortoproban.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
1080 Wien, Lerchenfelder Straße 88
Tel: 05 99 789 11, Fax: DW 10
Mail: 1080@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

STOMA Service und Beratung

Unsere diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerinnen sowie Kontinenz- und Stomaberaterinnen beraten Sie gerne persönlich.

Sprechstundentermine nach Vereinbarung unter **stomaberatung@bstaendig.at** oder Tel 05 99 789 18

ABSOLUTE DISKRETION

Ihr Stoma sollte mindestens 1x jährlich von einer Stomafachkraft begutachtet werden.

BERATUNG Tel **05 99 789 18** E-Mail **stomaberatung@bstaendig.at**

BESTELLUNG Tel **0800 300 320** E-Mail **bestellung@bstaendig.at**

- Persönliche Beratung und fixe Sprechstunden
- Einschulung und laufende Kontrolle Ihres Stomas
- Beratung und Einschulung zur Stoma-Irrigation
- Zuschneiden der Stoma-versorgung bei Bedarf
- Stomaprodukte aller Hersteller
- Abholstellen für Stomaware in 30 bständig Filialen
- Portofreie Lieferung
- Regelmäßige Informations-veranstaltungen

Verordnung hochladen unter www.bstaendig.at/verordnung

Verrechnung mit allen Krankenkassen

bständig

WIEN

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
1100 Wien, Favoritenstraße 69
Tel: 05 99 789 03, Fax: DW 10
Mail: 1100@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

ALFRED HANUSCH
Orthopädie-Bandagen
1100 Wien, Quellenstraße 68 - 70
Tel/Fax: 01/607 59 55
Mail: filiale10@hanusch.at
Web: www.hanusch.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
1110 Wien, Simmeringer Hauptstraße 97
Tel: 05 99 789 65, Fax: DW 10
Mail: 1110@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

ORTOPROBAN
Leitner GmbH & Co KG
1110 Wien, Simmeringer Hauptstr. 101 - 103
Tel: 01/402 2125 - 3080
Mail: simmering@ortoproban.at
Web: www.ortoproban.at

ALFRED HANUSCH
Orthopädie-Bandagen
1120 Wien, Meidlinger Hauptstraße 84
Tel/Fax: 01/905 15 67
Mail: filiale12@hanusch.at
Web: www.hanusch.at

ALFRED HANUSCH
Orthopädie-Bandagen
1120 Wien, Ratschkygasse 23
Tel: 01/813 95 53, Fax: DW 9
Mail: zentrale@hanusch.at
Web: www.hanusch.at

WIEN

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
1120 Wien, Tivoligasse 5
Tel: 05 99 789 12, Fax: DW 10
Mail: 1120@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

ORTOPROBAN
Leitner GmbH & Co KG
1130 Wien, Speisinger Straße 109
Eingang des Orthopäd. Spitals Speising
Tel: 01/402 21 25 - 3090
Mail: speising@ortoproban.at
Web: www.ortoproban.at

ORTOPROBAN
Leitner GmbH & Co KG
1130 Wien, St.-Veit-Gasse 56
Tel: 01/402 2125 - 3040
Mail: hietzing@ortoproban.at
Web: www.ortoproban.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
1140 Wien, Albert-Schweitzer-Gasse 6
Im Auhof Center
Tel: 05 99 789 67, Fax: DW 10
Mail: 1140@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

NORBERT MALEK
Sanitätshaus - Bandagist - Energetik
1150 Wien, Hütteldorfer Straße 8
Tel: 01/985 81 37
Mail: office@bandagist-malek.at
Web: www.bandagist-malek.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
1160 Wien, Montleartstraße 37
Eingang Wilhelminenspital
Tel: 05 99 789 26, Fax: DW 14
Mail: 1160@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

Stoma-Hotline
01/402 21 25-8200

ORTOPROBAN

Orthopädie-Technik • Prothesen • Bandagen

IHR SANITÄTSHAUS

11x in Wien

Wir sorgen für ein sicheres Gefühl!

Mehrere auf Stomaversorgungen spezialisierte diplomierte Gesundheits- und KrankenpflegerInnen kümmern sich um Ihr individuelles Anliegen vom Zeitpunkt der Operation an.

Vereinbaren Sie eine Stoma-Sprechstunde:
01/402 21 25 DW 8200

- Persönliche Beratung
- Patienten- und/oder Angehörigenschulung
- Hilfestellung bei Problemen
- Stomasprechstunde
- Kontrolle des Stomas
- Kostenlose Hausbesuche
- Kostenlose Lieferung durch eigene Fahrer
- Stomaprodukte aller Hersteller
- Auf Wunsch kostenloses Zuschneiden der Versorgung
- Verrechnung mit allen Krankenkassen

uvm.

bestellung@ortoproban.at • www.ortoproban.at • Hotline: 01/402 21 25-8200

WIEN

BSTÄNDIG COMPETENCE CENTER 1
Paul Bständig GmbH
1170 Wien, Ranftlgasse 9
Tel: 05 99 789 18, Fax: DW 300
Mail: stomaberatung@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

BSTÄNDIG COMPETENCE CENTER 2
Paul Bständig GmbH
1170 Wien, Jörgerstraße 13
Tel: 05 99 789 38, Fax: DW 500
Mail: 1170@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
1180 Wien, Währinger Straße 93
Tel: 05 99 789 19, Fax: DW 10
Mail: 1180@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
1190 Wien, Döblinger Hauptstraße 35
Tel: 05 99 789 30, Fax: DW 10
Mail: 1190@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

ORTOPROBAN
Leitner GmbH & Co KG
1190 Wien, Heiligenstädter Straße 46 - 48
Tel: 01/402 21 25 - 3060
Mail: doebling@ortoproban.at
Web: www.ortoproban.at

SANITÄTSHAUS LUKSCHE
1200 Wien, Wallensteinstraße 25
Tel: 01/332 36 79, Fax: 01/374 32 50
Mail: wien@luksche.at
Web: www.luksche.at

WIEN

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
1210 Wien, Brünner Straße 19
Tel: 05 99 789 06, Fax: DW 10
Mail: 1210@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

ORTOPROBAN-ZENTRALE
Leitner GmbH & Co KG
Kompetenzzentrum mit Shop & Werkstätte
1210 Wien, Paukerwerkstraße 1c
Tel: 01/402 21 25 - 8200, Fax: DW 2099
Mail: stoma@ortoproban.at
Web: www.ortoproban.at

ORTOPROBAN
Leitner GmbH & Co KG
1210 Wien, Floridsdorfer Hauptstraße 45
Tel: 01/402 21 25 - 3030
Mail: floridsdorf@ortoproban.at
Web: www.ortoproban.at

ORTOPROBAN
Leitner GmbH & Co. KG.
1210 Wien, Brünner Straße 70
(Eingang des KH Nords)
Tel.: 01/402 21 25-3100
Mail: bruennerstrasse@ortoproban.at
Web: www.ortoproban.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
1220 Wien, Am Langen Felde 6
Tel: 05 99 789 46, Fax: DW 10
Mail: 1220@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
1220 Wien, U-Bahn-Station Donauspital
Vis a vis Langobardenstraße 122
Tel: 05 99 789 64, Fax: DW 23
Mail: smz@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

Wir liefern, was Sie brauchen.

Produkte
Sämtliche Originalprodukte aller Firmen nebst Zubehör, wie Pflege- und Reinigungshilfen, Bettunterlagen, Pants und Zusatznahrung.

Ihre Vorteile

- Wir liefern Ihnen die Produkte portofrei, via Post in neutraler Verpackung.
- Keine unnützen Wege und Zeitverlust, die Produkte kommen zu Ihnen nach Hause.
- Die Abrechnung erledigt **Publicare** direkt mit Ihrer Krankenkasse.
- Ihre Stomaversorgung passen wir millimetergenau auf ihre Stomagröße und -form an. Diese Handarbeit ist ein kostenloser Service von **Publicare** für Sie.

Fragen? Rufen Sie jetzt an:
0800 080 100
Wir sind gerne für Sie da.

publicare

publicare gmbh | neuhauserweg 16 | 4061 pasching
telefon 0800 080 100 | telefax 07229 70560 60
bestellung@publicare.at | www.publicare.at

WIEN

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
1220 Wien, Wagramer Straße 83
Im Donau Zentrum
Tel: 05 99 789 23, Fax: DW 15
Mail: dz@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
1230 Wien, Perchtoldsdorfer Straße 15 - 19
Tel: 05 99 789 57, Fax: DW 10
Mail: 1230@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

ORTOPROBAN
Leitner GmbH & Co. KG.
1230 Wien, Gesslgasse 5
Tel.: 01/402 21 25-3110
Mail: mauer@ortoproban.at
Web: www.ortoproban.at

NIEDERÖSTERREICH

SANITÄTSHAUS LUKSCHE
2130 Mistelbach, Bahnstraße 4
Tel: 02572/23 66, Fax: 02572/208 47
Mail: mistelbach@luksche.at
Web: www.luksche.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
2130 Mistelbach, Hauptplatz 40
Tel: 05 99 789 16, Fax: DW 4
Mail: 2130@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

SANITÄTSHAUS LUKSCHE
2230 Gänserndorf, Bahnstraße 2
Tel: 02282/24 74, Fax: 02282/609 32
Mail: gaenserndorf@luksche.at
Web: www.luksche.at

NIEDERÖSTERREICH

SANITÄTSHAUS LUKSCHE
2301 Groß Enzersdorf
Dr. A. Krabichler-Platz 6
Tel: 02249/288 87, Fax: 02249/288 76
Mail: gross-enzersdorf@luksche.at
Web: www.luksche.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
2320 Schwechat, Hauptplatz 7
Tel: 05 99 789 24, Fax: DW 20
Mail: 2320@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
2340 Mödling, Hauptstraße 57
Tel: 05 99 789 43, Fax: DW 22
Mail: 2340@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

JOHANN WALLNER & CO
Bandagist-Orthopädie-Sanitätshaus
2351 Wr. Neudorf, Laxenburgerstraße 10
Tel/Fax: 02236/869 927
Mail: wallner@bandagist.at
Web: www.bandagist.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
2500 Baden, Waltersdorfer Straße 75
Im Landesklinikum Baden
Tel: 05 99 789 70, Fax: DW 10
Mail: lkbaden@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
2500 Baden, Wassergasse 32
Tel: 05 99 789 13, Fax: DW 20
Mail: 2500@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

87 Prozent der befragten Patienten mit Stoma berichteten von peristomalem Juckreiz.[1]

Kennen Sie das Gefühl

wenn die Haut ums Stoma mal wieder juckt?

Peristomaler Hautjuckreiz kann häufiger auftreten, als Sie vielleicht denken.

Egal wie Ihre Haut aussieht, wenn Sie sich nicht gut anfühlt, müssen Sie sich nicht damit zufrieden geben.

Ein häufiger Grund für peristomalen Juckreiz ist trockene Haut. Der CeraPlus Hautschutz von Hollister unterstützt Sie dabei, die natürliche Feuchtigkeitsbarriere Ihrer Haut zu schützen und so Ihre stomaumgebene Haut von Anfang an gesund zu erhalten.

CeraPlus Hautschutz hilft die natürliche Feuchtigkeitsbarriere der Haut zu schützen

Um mehr über den CeraPlus Hautschutz zu erfahren, besuchen Sie www.hollister.at oder fragen Sie Ihre Stomaberaterin nach einem Muster.

1. Auf Basis einer Befragung von 164 Patienten. Verbraucherbefragung zu Juckreiz, 2016. Daten liegen bei Hollister vor.

Lesen Sie vor der Verwendung unbedingt die Packungsbeilage mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnungen, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisung.

CE

© 2019 Hollister Incorporated. Das Hollister-Logo, CeraPlus und „Stomaversorgung. Gesunde Haut. Gute Aussichten.“ sind Markenzeichen von Hollister Incorporated.

Hollister

Stomaversorgung
Gesunde Haut. Gute Aussichten..

NIEDERÖSTERREICH

HELNWEIN GmbH
Sanitätshaus-Orthopädietechnik-Bandagist
2700 Wr. Neustadt, Corvinusring 3 - 5
Landesklinikum - Ambulanzebene
Tel: 02622/9004/29 65
Mail: office@helnwein.at
Web: www.helnwein.at

HELNWEIN GmbH
Sanitätshaus-Orthopädietechnik-Bandagist
2700 Wr. Neustadt, Deutschgasse 11
Tel: 02622/227 10 31
Mail: office@helnwein.at
Web: www.helnwein.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
2700 Wiener Neustadt, Hauptplatz 23
Tel: 05 99 789 17, Fax: DW 17100
Mail: 2700@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
3100 St. Pölten, Daniel-Gran-Straße 54
Tel: 05 99 789 07, Fax: DW 20
Mail: 3100@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

SANITÄTSHAUS WUTSCHKA GmbH
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 21
Tel: 02742/365 656-0, Fax: DW 23
Mail: office@wutschka.at
Web: www.wutschka.at

SANITÄTSHAUS WUTSCHKA GmbH
3170 Hainfeld, Hauptstraße 7
Tel: 02764/77 077
Mail: office@wutschka.at
Web: www.wutschka.at

NIEDERÖSTERREICH

BANDAGIST HEINDL GmbH
3300 Amstetten, Ybbsstraße 35
Tel: 07472 623 86-0, Fax: DW 20
Mail: office@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

SANITÄTSHAUS WUTSCHKA GmbH
3380 Pöchlarn, Donaugasse 1
Tel: 02757/57 143
Mail: office@wutschka.at
Web: www.wutschka.at

SANITÄTSHAUS WUTSCHKA GmbH
3390 Melk, Adlmanseder Straße 7/1/2
Tel: 02752 511 00, Fax: DW 23
Mail: office@wutschka.at
Web: www.wutschka.at

SANITÄTSHAUS WUTSCHKA GmbH
3390 Melk, Krankenhausstraße 11
Tel: 0664/82 01 599
Mail: office@wutschka.at
Web: www.wutschka.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
3400 Klosterneuburg, Stadtplatz 9
Tel: 05 99 789 25, Fax: DW 10
Mail: 3400@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
3430 Tulln, Staasdorfer Straße 15
Tel: 05 99 789 37, Fax: DW 82
Mail: 3430@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

ConvaTec

I CAN *live free*

ESTEEM™ ⊕ *Flex* Konvex

MEHR FREIHEIT, DAS LEBEN NACH EIGENEN REGELN ZU LEBEN

Als jüngster Zuwachs in der Familie unserer einteiligen Stomaversorgungsprodukte vereinen die neuen Esteem™ ⊕ Flex Konvex Stomabeutel Komfort und höchste Flexibilität mit der Sicherheit einer zuverlässig abdichtenden konvexen Versorgung. Die Esteem™ ⊕ Flex Konvex Stomabeutel passen sich sanft an die Haut an, gehen mit den Bewegungen des Körpers mit und geben so maximales Vertrauen in die eigene Stomaversorgung.

ConvaTec (Austria) GmbH
Schubertring 6,
1010 Wien
www.convatec.at

Kundenberatung
Tel.: 0800 – 21 63 39
(gebührenfrei)
Mo.-Fr.: 08:30 – 16:30 Uhr

NIEDERÖSTERREICH

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
3500 Krems, Südtiroler Platz 4
Tel: 05 99 789 32, Fax: DW 10
Mail: 3500@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

HELNWEIN GmbH
Sanitätshaus-Orthopädietechnik-Bandagist
3580 Horn, Florianigasse 5
Tel: 02982/200 52
Mail: office@helnwein.at
Web: www.helnwein.at

HELNWEIN GmbH
Sanitätshaus-Orthopädietechnik-Bandagist
3830 Waidhofen/Thaya, Jägerteichstraße 2
Tel: 02842/525 71
Mail: office@helnwein.at
Web: www.helnwein.at

HELNWEIN GmbH
Sanitätshaus-Orthopädietechnik-Bandagist
3950 Gmünd, Conrathstraße 34
Tel: 02852/524 26
Mail: office@helnwein.at
Web: www.helnwein.at

BURGENLAND

BSTÄNDIG
Paul Bständig GmbH
7000 Eisenstadt, Hauptstraße11
Tel: 05 99 789 47, Fax: DW 10
Mail: 7000@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

BURGENLAND

CURA-SAN BANDAGIST GmbH
7400 Oberwart, Schulgasse 42
Tel: 03352/351 01, Fax: 03352/351 89
Mobil: 0664/343 09 88
Mail: oberwart@cura-san.at
Web: www.cura-san.at

BANDAGIST EGGER HEINDL
7400 Oberwart, Steinamangerer Straße 10
Tel: 03352/380 79, Fax: DW 6
Mail: heindl.egger@a1.net
Web: www.heindl-bandagist.at

TIROL

BANDAGIST HEINDL GmbH
6020 Innsbruck, Museumstraße 26
Tel: 0512 596 34-0, Fax: DW 12
Mail: s.waziri@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

BANDAGIST HEINDL GmbH
6060 Hall in Tirol, Unterer Stadtplatz 4
Tel: 05223 42 650
Mail: s.waziri@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

SANITÄTSHAUS KOSTNER ZENTRALE
6130 Schwaz, Königfeldweg 2
Tel: 05242 / 639 76, Fax: DW 73
Mail: schwaz@kostner.tirol

BANDAGIST HEINDL GmbH
6300 Wörgl, East Side, Salzburgerstr.27
Tel: 05332 729 97
Mail: s.waziri@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

BANDAGIST HEINDL GmbH
6460 Imst, Pfarrgasse 7
Tel: 05412 640 47
Mail: s.waziri@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

DREI SCHUTZWÄLLE FÜR EINE GESUNDE HAUT

Der Dansac TRE Hautschutzring ist mehr – dank seiner drei Schutzwälle Adhäsion, Absorption und pH-Balance unterstützt er die natürliche Gesundheit der Haut.

Erfahren Sie mehr darüber, wie der Dansac TRE Hautschutzring hilft Ihre Haut zu schützen: **www.dansac.at**

CE Lesen Sie vor der Verwendung unbedingt die Packungsbeilage mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnungen, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisung.

DANSAC **TRE SEAL**

dansac
Dedicated to Stoma Care

Das Dansac Logo und Dansac TRE sind Markenzeichen der Dansac A/S
©2019 Dansac A/S

TIROL

BANDAGIST HEINDL GmbH
6511 Zams, Hauptplatz 4
Tel: 05442 64 232
Mail: s.waziri@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

BANDAGIST HEINDL GmbH
6600 Reutte, Bahnhofstraße 1
Tel: 05672 63 336
Mail: s.waziri@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

STEIERMARK

BANDAGIST LEDERHAAS
SANITÄTSHAUS
8010 Graz, Jakoministraße 27
Tel/Fax: 0316/837 756
Mail: graz@lederhaas.at
Web: www.lederhaas.at

SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV
8010 Graz, Schlögelgasse 2a
Tel: 0316/830 530, Fax: 0316/830 576
Mail: schloegelgasse@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV
LKH-Eingangszentrum
8010 Graz, Stiftingtalstraße 3 - 7
Tel: 0316/326 648, Fax: 0316/326 854
Mail: lkh-graz@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

BANDAGIST EGGER HEINDL
8020 Graz, Dominikanergasse 1
Tel: 0316 717 520-0 Fax: 0316 717 634-20
Mail: egger.h.winkler@aon.at
Web: www.heindl-bandagist.at

STEIERMARK

CURA-SAN BANDAGIST GmbH
8020 Graz, Waagner-Biro-Straße 3
Tel: 0316/59 97-0, Fax: DW 77
Mobil: 0664/343 09 88
Mail: karl.nestler@cura-san.at
Web: www.cura-san.at

SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV
8055 Graz, Gradnerstraße 108
Tel: 0316/760 025, Fax: DW 13
Mail: office@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV
8130 Frohnleiten, Hauptplatz 28
Tel: 03126/255 01, Fax: 03126/255 02
Mail: frohnleiten@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

BANDAGIST LEDERHAAS
SANITÄTSHAUS
8160 Weiz, Elingasse 6
Tel/Fax: 03172/414 60
Mail: weiz@lederhaas.at
Web: www.lederhaas.at

SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV
8160 Weiz, Klammstraße 73
Tel: 03172/385 13, Fax: 03172/387 59
Mail: weiz@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV
8230 Hartberg, R. Obendraufstraße 55/6
Tel: 03332/664 24, Fax: 03332/661 70
Mail: hartberg@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

BANDAGIST LEDERHAAS
SANITÄTSHAUS
8230 Hartberg, Ressarvarstraße 42
Tel/Fax: 03332/66 555
Mail: hartberg@lederhaas.at
Web: www.lederhaas.at

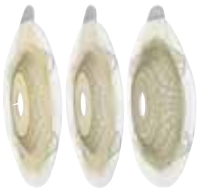
SenSura® Mio Convex

Eine neue Dimension an Flexibilität und Komfort.

SenSura® Mio Konvex

- passt sich individuellen Körperformen optimal an
- folgt allen Körperbewegungen für zuverlässige Sicherheit
- für Stomata auf oder unter Hautniveau

Drei unterschiedliche Konvexitäten



Für Fragen oder weitere Informationen besuchen Sie unsere Website **www.coloplast.at** oder kontaktieren Sie uns unter Telefon **+43 1 707 57 51 54** oder per E-Mail an **beratungsservice.at@coloplast.at**.

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Urology Care
Das Coloplast Logo ist eingetragene Marke der Firma Coloplast A/S.

Coloplast

STEIERMARK

SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV
8280 Fürstenfeld, Hauptplatz 7
Tel: 03382/553 52, Fax: 03382/553 72
Mail: fuerstenfeld@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

BANDAGIST LEDERHAAS
SANITÄTSHAUS
8280 Fürstenfeld, Santnergasse 10
Tel/Fax: 03382/555 44
Mail: fuerstenfeld@lederhaas.at
Web: www.lederhaas.at

BANDAGIST LEDERHAAS
SANITÄTSHAUS
8330 Feldbach, Oedter Straße 3
Tel: 03152/29 60, Fax: DW 4
Mail: office@lederhaas.at
Web: www.lederhaas.at

SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV
8330 Feldbach, Torplatz 1/10
Tel: 03152/213 00, Fax: 03152/213 33
Mail: feldbach@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

BANDAGIST LEDERHAAS
SANITÄTSHAUS
8570 Voitsberg, Hauptplatz 41
Tel/Fax: 03142/254 22
Mail: voitsberg@lederhaas.at
Web: www.lederhaas.at

SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV
8580 Köflach, Kärntnerstraße 23
Tel: 03144/31 13, Fax: 03144/728 88
Mail: koeflach@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

STEIERMARK

BANDAGIST EGGER HEINDL
8680 Mürzzuschlag, Wiener Straße 94
Tel: 03852 24 82, Fax: 03852 63 25
Mail: egger.h.bandagist@aon.at
Web: www.heindl-bandagist.at

CURA-SAN BANDAGIST GMBH
8700 Leoben, Hauptplatz 8
Tel: 03842/434 58, Fax: 03842/442 37
Mobil: 0664/343 09 88
Mail: karl.nestler@cura-san.at
Web: www.cura-san.at

SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV
8700 Leoben, Kärntner Straße 306, Top 2
Tel: 03842/216 55, Fax: 03842/219 90
Mail: leoben@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

BANDAGIST EGGER HEINDL
8720 Knittelfeld, Frauengasse 13
Tel: 03512 441 55
Mail: egger.h.bandagist@aon.at
Web: www.heindl-bandagist.at

SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV
8750 Judenburg, Grünhüblgasse 6a
Tel: 03572/422 16, Fax: 03572/422 32
Mail: judenburg@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV
8850 Murau, Keltensiedlung 108
Tel: 03532/405 01, Fax: 03532/405 02
Mail: murau@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV
8940 Liezen, Rathausplatz 2 - Ärztezentrum
Tel: 03612/301 16, Fax: 03612/301 17
Mail: liezen@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

Schützt die Haut.

Weil es in unserer Natur liegt.

Dermatitis ist nur eine der Reaktionen, welche durch das ständige Anbringen und Entfernen der Stomaversorgung hervorgerufen werden können.
Aloe Vera wird seit über 6.000 Jahren zur Vermeidung von Hautproblemen verwendet, es verwundert also nicht weiter, dass dessen Wirkung auch durch klinische Studien belegt ist.

Aloe Vera agiert dabei als Feuchthaltemittel, und hilft den Feuchtigkeitshaushalt der Haut zu steuern.
Aus diesem Grund finden Sie es auch in so vielen Salts Stoma-Produkten – sagen Sie Aloe zu gesünderer Haut.

Schützt die Haut – Weil es in unserer Natur liegt.

Kontakt in Österreich
ALLOMED
Medizintechnik GmbH
Tel: 01/878 400
office@allomed.at
www.allomed.at

salts HEALTHCARE

BRITISH SKIN FOUNDATION
Recognising Salts research into healthy peristomal skin

SKIN HEALTH ALLIANCE
DERMATOLOGICALLY ACCREDITED

OBERÖSTERREICH

JOHANN WALLNER & CO
Bandagist - Orthopädie - Sanitätshaus
3335 Weyer, Waidhofner Straße 4
Tel/Fax: 07355/81 94
Mail: wallner@bandagist.at
Web: www.bandagist.at

SANITÄTSHAUS LAMBERT
4020 Linz, Blumauer Straße 41
Tel/Fax: 0732/65 23 66
Mail: linz@lambert.at
Web: www.lambert.at

BANDAGIST HEINDL GmbH
4020 Linz, Hafferlstraße 7
Tel: 0732 775 046, Fax: DW 23
Mail: office@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

BANDAGIST HEINDL GmbH
4040 Linz, Sonnensteinstraße 1
Tel: 0732 738 316, Fax: DW 23
Mail: office@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

BANDAGIST HEINDL GmbH
4240 Freistadt, Zemannstraße 11
Tel: 07942 745 07, Fax: DW 23
Mail: office@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

BANDAGIST HEINDL GmbH
4400 Steyr, Dukartstraße 15 - 17
Tel: 07252 536 54, Fax: DW 23
Mail: steyr@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

BANDAGIST HEINDL GmbH
4600 Wels, Rainerstraße 3
Tel: 07242 295 76, Fax: DW 4
Mail: wels@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

OBERÖSTERREICH

SANITÄTSHAUS LAMBERT
4780 Schärding/Inn, Alfred Kubin Straße 3
Tel: 07712/44 18, Fax: 07712/46 89
Mail: schaerding@lambert.at
Web: www.lambert.at

BANDAGIST HEINDL GmbH
4810 Gmunden, Bahnhofstraße 46
Tel: 07612 646 50-0, Fax: DW 4
Mail: gmunden@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

SANITÄTSHAUS LAMBERT
4910 Ried/Innkreis, Hartwagnerstraße 11
Tel: 07752/878 48, Fax: 07752/875 19
Mail: ried@lambert.at
Web: www.lambert.at

SANITÄTSHAUS NEUMANN
ZENTRALE
4910 Ried/Innkreis, Schwanthalergasse 9
Tel: 07752/826 91, Fax: 07752/848 25
Mail: sanitaetshaus.neumann@aon.at
Web: www.lambert.at

SANITÄTSHAUS LAMBERT
5280 Braunau, Stadtplatz 51
Tel: 07722/68 111, Fax: 07722/68 140
Mail: braunau-stpl@lambert.at
Web: www.lambert.at

SANITÄTSHAUS LAMBERT
5280 Braunau, Talstraße 2
Tel: 07722/877 84, Fax: 07722/658 87
Mail: braunau@lambert.at
Web: www.lambert.at

SANITÄTSHAUS LAMBERT
5310 Mondsee, Herzog-Odilo-Straße 52
Tel/Fax: 06232/33 45
Mail: mondsee@lambert.at
Web: www.lambert.at

FORLIFE
BERLIN

STOMOCUR®

Neu
Ab 2019 im Sortiment!

Die neuen STOMOCUR® Urostomiebeutel Safe.
Neues Ablassventil für noch mehr Komfort

Für einen noch angenehmeren Tragekomfort und eine spürbar leichtere Handhabung hat FORLIFE das Ablassventil des Urostomiebeutels optimiert.

Das weiche silikonähnliche Material des Ablassventils erleichtert das spritz- und tropffreie Entleeren und macht das Tragen angenehmer. Trotz seiner Weichheit schließt das Ablassventil sehr gut ab und gibt die Sicherheit, die jeder Urostomieträger im Alltag braucht. Mit dem neuen Adapter kann jederzeit ein Nachtbeutel angeschlossen werden. Durch den hörbaren „Klick“ weiß der Anwender immer, wann der Adapter korrekt angebracht ist.

QuadraMed
Exklusivvertrieb in Österreich.

QuadraMed - Haas OG
Erzabt-Klotz-Straße 12a, A-5020 Salzburg
Tel. +43 (0) 662 82 71 01, Fax. +43 (0) 662 62 13 27
www.quadramed.at, office@quadramed.at

SALZBURG

SANITÄTSHAUS LAMBERT
5020 Salzburg, Alpenstraße 39
Tel: 0662/630 444, Fax: DW 10
Mail: alpenstrasse@lambert.at
Web: www.lambert.at

TAPPE GmbH
5020 Salzburg, Alpenstraße 92
Tel: 057071, Fax: DW 5091
Mail: alpenstrasse@tappe.at
Web: www.tappe.at

SANITÄTSHAUS LAMBERT
ZENTRALE
5020 Salzburg, Bergstraße 8
Tel: 0662/879 688, Fax: 0662/874 151
Mail: office@lambert.at
Web: www.lambert.at

SANITÄTSHAUS LAMBERT
5020 Salzburg, Ignaz-Harrer-Straße 44b
Tel: 0662/425 115, Fax: DW 21
Mail: ihs@lambert.at
Web: www.lambert.at

SANITÄTSHAUS LAMBERT
BERATUNGSZENTRUM
5020 Salzburg, Ignaz-Rieder-Kai 21
Tel: 0662/622 002, Fax: 0662/622 003
Mail: irk@lambert.at
Web: www.lambert.at

SANITÄTSHAUS LAMBERT
5071 Wals, Krimpling 2
Tel: 0662/850 603, Fax: 0662/852 209
Mail: wals@lambert.at
Web: www.lambert.at

SANITÄTSHAUS LAMBERT
5400 Hallein, Bahnhofstraße 4
Tel: 06245/703 99, Fax: DW 4
Mail: hallein-bhf@lambert.at
Web: www.lambert.at

SALZBURG

SANITÄTSHAUS LAMBERT
5400 Hallein, Kornsteinplatz 3
Tel: 06245/800 81, Fax: DW 5
Mail: hallein@lambert.at
Web: www.lambert.at

SANITÄTSHAUS LAMBERT
5441 Abtenau, Markt 253d
Tel: 06243/440 74, Fax: DW 10
Mail: abtenau@lambert.at
Web: www.lambert.at

SANITÄTSHAUS LAMBERT
5580 Tamsweg, Schlossparkweg 2
Tel: 06474/84 19, Fax: 06474/84 20
Mail: tamsweg@lambert.at
Web: www.lambert.at

SANITÄTSHAUS LAMBERT
5600 St. Johann im Pongau
Industriestraße 26
Tel: 06412/76 91, Fax: 06412/76 92
Mail: ortho-st-johann@lambert.at
Web: www.lambert.at

SANITÄTSHAUS LAMBERT
5760 Saalfelden, Almerstraße 10
Tel: 06582/737 15, Fax: DW 10
Mail: saalfelden@lambert.at
Web: www.lambert.at

Wir danken unseren Inserenten für ihre Unterstützung!

Stomawäsche für Damen und Herren:

Sicherheit und Komfort verbinden sich und machen das Leben wieder einfacher.

Durch die hochwertigen, elastischen Materialien passen sich die Gürtel jeder Körperform und -situation an.

Life-Care
PRODUCTS

- damit das Leben wieder einfacher wird
- für ein sicheres Körpergefühl
- für ein hohes Maß an Lebensqualität

Life-Care-Products . 72116 Mössingen . Telefon +49(0)7473-921179 . Telefax +49(0)7473-921078 . www.life-care-products.de

BANDAGIST HEINDL GMBH

in Oberösterreich, Steiermark,Tirol,
Burgenland und Niederösterreich

0732 738316-0
office@heindl-bandagist.at
www.heindl-bandagist.at und
www.heindl-webshop.at

HELNWEIN GES.M.B.H. Sanitätshaus
– Orthopädietechnik – Bandagist

Deutschgasse 11, 2700 Wr. Neustadt

02622/2271031
office@helnwein.at
www.helnwein.at

BSTÄNDIG
COMPETENCE CENTER 1

Paul Bständig GesmbH
Ranftlgasse 9, 1170 Wien

05 99 78918 Fax: DW 300
stomaberatung@bstaendig.at
www.bstaendig.at

SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV
ZENTRALE

Gradnerstraße 108, 8055 Graz

031/760 025 Fax: DW 13
office@ortho-aktiv.at
www.ortho-aktiv.at

WUTSCHKA GES.M.B.H.
SANITÄTSHAUS

Kremser Landstraße 21, 3100 St. Pölten

02742/365656-0
Fax: 02742/365656-23
office@wutschka.at
www.wutschka.at

www.ilco.at

ORTOPROBAN - ZENTRALE

Leitner GmbH & Co. KG.
Kundenkompetenzzentrum, Werkstätte und Verkauf

Paukerwerkstraße 1c, 1210 Wien

01/402 21 25-8200 Fax: DW 2099
stoma@ortoproban.at
www.ortoproban.at

SANITÄTSHAUS LAMBERT

ZENTRALE

Bergstraße 8, 5020 Salzburg

0662/879688
Fax: 0662/874151
office@lambert.at
www.lambert.at

BANDAGIST LEDERHAAS

Sanitätshaus Zentrale

Oedter Straße 3, 8330 Feldbach

03152/29 60
Fax: 03152/29 60-4
office@lederhaas.at
www.lederhaas.at

TAPPE GMBH

Alpenstraße 92, 5020 Salzburg

057071 Fax: DW 5091
alpenstrasse@tappe.at
www.tappe.at

Wir ersuchen alle Leserinnen und Leser,
sich bei Bedarf an unsere Förderer und Inserenten zu wenden!

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

Freiheit aktiv erleben

SOFTIMA® 3S

flexibles zweiteiliges Stomasystem mit Sicherheits"klick"

Simpel
Einfaches Positionieren des Beutels auf der Basisplatte

Sicher
Extra Sicherheitsverschluss für mehr Halt

Soft
Hervorragender Tragekomfort und hohe Diskretion durch perfekte Anpassung an die Körperkontur

B. Braun Austria GmbH | Otto-Braun-Straße 3-5 | 2344 Maria Enzersdorf
Tel. 02236 / 46541-0 | Fax 02236 / 46541-177
info-opm.at@bbraun.com | www.bbraun.at/stoma