ILCO magazin

2
2020

Das Magazin der Österreichischen ILCO
Stoma Selbsthilfe

LEBEN mit Stoma

Ileostomie-Ernährung

Energiequelle WALD

Gruppentreffen im Coronajahr

ÜBERSICHT
Stoma-Beratungs- & Versorgungs-stellen

www.ilco.at

42. Jahrgang - Ausgabe Dezember 2020

ilco
Österreichischer Stoma Dachverband

LIEBE MITGLIEDER, FREUNDE UND FÖRDERER DER ÖSTERREICHISCHEN ILCO!

„Selbsthilfe stärkt - auch in Krisenzeiten“

Eine herausfordernde Zeit liegt hinter uns und diese wird uns wohl auch noch länger begleiten. Viele lieb gewordene Prioritäten haben sich nicht nur in meinem Umfeld verschoben. Im Vordergrund stand jedoch - und steht auch immer noch - das Wohl unserer großen ILCO-Familie.

Gerade in dieser schwierigen Zeit zeigte sich wieder einmal wie hilfreich und wirkungsvoll das Gespräch mit Gleichgesinnten ist. Da keine Gruppentreffen stattfinden konnten, fehlte vor allem Neu-Betroffenen der persönliche Erfahrungsaustausch. Dieser fand über Monate eben nur mittels Telefon statt. In langen Gesprächen konnten viele Ängste und Sorgen minimiert und Betroffenen gleich praktische Tipps weitergegeben sowie Antragsformulare und hilfreiche Broschüren zugesandt werden.

Doch auch langjährige Mitglieder vermissen die lieb gewordenen Treffen in den SH-Gruppen. Sind doch in all den Jahren bereits viele Freundschaften entstanden, die in gemeinsamen Unternehmungen auch außerhalb der Gruppe ihre Fortsetzung finden konnten. Getreu dem ILCO-Motto: „Gemeinsam sind wir stärker!“

Unser besonderer Dank gilt all jenen, die dazu beitragen, dass Stomaträgerinnen und Stomaträger gut versorgt werden können, den Ärztinnen und Ärzten sowie den Fachkräften auf den chirurgischen und urologischen Stationen und Ambulanzen österreichweit. Ein Danke aber auch den vielen Bandagisten und Erzeugungsfirmen, die dafür Sorge tragen, dass die benötigten Stoma-Versorgungen immer rechtzeitig bei den Betroffenen ankommen.

Im ILCO Magazin finden Sie Fachbeiträge, Erfahrungsberichte, hilfreiche Web-Adressen sowie Informationen, die Ihnen das Leben erleichtern können. In den Bundesländern haben unsere Kolleginnen und Kollegen in den SHG jederzeit ein offenes Ohr für Ihre Anliegen, auch wenn derzeit keine Gruppentreffen stattfinden können. Rufen Sie einfach an, die Nummern der jeweiligen Ansprechpartner finden Sie ab der Seite 4.

Ihnen allen ein schönes Weihnachtsfest und ein coronafreies Jahr 2021 wünscht für das Team der Österreichischen ILCO

Ihre Margarethe Kirnbauer

BEITRÄGE & BERICHTE

8 - 10 | Spezielle Ileostomie-Ernährung
22 - 24 | Dachverband der NÖ Selbsthilfe
26 - 31 | Aus den Selbsthilfegruppen

AUS DEM DACHVERBAND

2 | Die Seite der Obfrau
12 - 17 | Betroffene berichten
18 - 21 | Informationen
11 | Informationen
25 | Informationen

Entgeltliche Einschaltungen finden Sie auf den Seiten 41 bis 64

SELBSTHILFEGRUPPEN

32 | Wien
33 | Niederösterreich
33 | Burgenland
34 | Steiermark
34 | Oberösterreich
35 | Salzburg
35 | Kärnten
35 | Tirol
35 | Vorarlberg

INTERNATIONALES

29 | Rechte von Stomaträgern

INFOS

4 - 6 | Beratungsstellen
36 - 40 | Medizinische Beratungsstellen
41 - 64 | Fachgerechte Stomaversorgung
60 | Impressum
62 - 63 | Fördermitglieder der ILCO Österreich

BERATUNGSSTELLEN

Foto: iStockphoto.com, fladendran | 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 nach Vereinbarung Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien	+ 43 1 / 33 23 863 +43 664 871 10 47 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
NEU!	**GRUPPE TULLN** MARKUS BESTA SUSANNE DEIMEL-ENGLER CHRISTA SCHWENDEMANN	+ 43 676 / 854 62 431 + 43 680 / 216 23 01 + 43 650 / 247 47 82
	GRUPPE ST. PÖLTEN MANFRED HAIDER Viehhofen, Franzgasse 6, 3107 St. Pölten	+43 2742 / 361 873 +43 664 / 370 12 01 haider_manfred@a1.net
	GRUPPE MELK HERBERT HUDLER Erlaufstraße 20, 3381 Golling a. d. Erlauf	+ 43 660 / 544 29 42
	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 50 55467-22130 veronika.bramberger@ooeg.at
	GRUPPE KIRCHDORF AN DER KREMS REGINA HERZOG	+43 50 55467-22367 + 43 664 / 396 27 91 maria-regina.herzog@ooeg.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 STOMA INTERESSENSGEMEINSCHAFT oder zur Zeit: Margarethe Kirnbauer	+ 43 664 / 343 09 88 info@StigGraz.at
 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@gmx.at

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 ein gutes neues Jahr und freuen uns auf ein Wiedersehen 2021!
Bleiben Sie gesund!

SCHMUNZEL TIPP

Cartoon von Phil Hubbe
„Behinderte Cartoons" und der Kalender 2021 sind über den Carlsen Verlag erhältlich:
Infos: www.hubbe-cartoons.de/aktuelles/

WICHTIGE INFORMATION!

GRUPPENTREFFEN NUR NACH ABSPRACHE

Sämtliche Gruppentreffen aller Stoma- Selbsthilfegruppen finden auch 2021 wegen der Covid-19-Pandemie nur in vorheriger Absprache mit den jeweiligen Gruppenverantwortlichen statt!

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

GIBT ES EINE SPEZIELLE ILEOSTOMIE-ERNÄHRUNG?

In ihrem Vortrag bei den ILCO-Tagen 2019 in Essen hat die Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Vogt das Thema für alle nachvollziehbar dargestellt. Die Veröffentlichung dieses Fachbeitrags erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Deutschen ILCO (www.ilco.de).

Wenn man bei Google eingibt „Diät bei Ileostomie“, dann kann man immer ganz viele aufregende Dinge lesen. Andererseits existieren hierzu aber nur wenig gesicherte Erkenntnisse. Es gibt nicht die typische Diät, die man einhalten muss oder soll! Ziel nach der Anlage einer Ileostomie sollte es sein, alles oder zumindest vieles wieder essen zu können. Aber dahin zu kommen, das ist etwas ganz anderes.

Grundsätzlich hoffen die meisten Patienten, dass sie irgendwann wieder alles vertragen oder in der Tat werden essen können. Trotzdem halten viele oft eine „Diät“ ein. Diät bedeutet in diesem Fall, dass Stomaträger sagen, sie würden keinen Kohl, keine Erbsen und keine Bohnen essen, weil man davon Blähungen bekomme. Oder sie vermeiden Fisch und Eier – wegen des Geruchs des Stuhlgangs. Das sind die häufigsten Antworten, die man zu hören bekommt. Frauen sind da noch ein wenig penibler als Männer. Was über kurz oder lang problematisch sein kann, ist der Verzehr von Rohkost. Aber eine typische Diät bei Ileostomie gibt es nicht.

Reagieren alle Ileostomieträger vergleichbar auf dieselben Lebensmittel oder Nahrungsmittel – also mit schnellerer oder langsamerer Darmpassage? Oder sind die Reaktionen ganz individuell?

Darauf kann ich immer wieder nur antworten: „Es ist nichts individueller als der Mensch“. Jeder Mensch reagiert anders auf bestimmte Lebensmittel und auch unterschiedlich stark – ob Stomaträger oder nicht. Das habe ich gerade noch in der Pause gesehen. Eine Betroffene erzählte mir: „Cola kann ich super vertragen.“ Andere aber können

Ulrike Vogt

das nicht. Grundsätzlich gilt: Lebensmittel, die Sie schon vor der Operation nicht gut vertragen haben, die Ihnen also Probleme verursacht haben, sollten auch nach der OP erstmal gemieden werden.

Für viele kann eine Laktoseintoleranz ein Problem sein. Sie vertragen Milchprodukte nach der Stomaanlage zumindest schlechter. Aber das muss im Einzelfall abgeklärt werden. Letztendlich reagiert jeder individuell, und genauso verhält es sich dann auch mit der Ernährung.

Wie beeinflusst die Ernährung die Konsistenz des Stuhls?

Es gibt viele Lebensmittel oder Hausmittel, die eingesetzt werden können, um z.B. den Stuhl einzudicken. Das kann Reis sein (geschälter Reis) oder Reiswaffeln, das kann Weißbrot sein, Kartoffeln oder Zwiebeln. Salzstangen könnten helfen und auch eine Karottensuppe. Fein geriebener Apfel geht auch; das typische Rezept, das ganz oft in Vergessenheit geraten ist, weil es früher vielleicht nur für die Kinder zubereitet wurde, wenn sie Durchfall hatten. Aber diese Hausrezepte können in der Tat helfen.

Bananen und schwarzer Tee wirken eher stopfend. Kakao oder schwarze Schokolade können ebenfalls beitragen, den Stuhlgang einzudicken.

Wie gleicht man über die Ernährung am sichersten Flüssigkeitsverlust und Elektrolytmangel aus?

Auch diese Frage wurde im Grunde bereits sehr gut beantwortet. Es ist ganz wichtig ausreichend zu trinken aber nicht zu viel. Das wäre kontraproduktiv, da dies den Weg der Nahrung durch den Darm beschleunigt und so die Nährstoffverluste erhöht. Es ist wichtig, das Richtige zu trinken. Professor Niedergethmann hat das Rezept dieser WHO-Trinklösung erwähnt, das wirklich ein gutes Hausrezept ist.

Foto: iStockphoto.com, Svitlana Romanenko | hellschwarz e.U.

Ich hab die Lösung getestet. Da nicht jeder das Getränk mit dem Backpulver mag, habe ich es etwas abgewandelt:
4 Teelöffel Zucker, ¾ Teelöffel Salz und eine Tasse Orangensaft in 1 Liter Mineralwasser aufgelöst über den Tag verteilt trinken.
Es gibt auch andere sogenannte „Hydratationslösungen“ aus der Apotheke, die sich gut trinken lassen. Wichtig ist, darauf zu achten, dass der Verzehr von Getränken wie Leitungswasser, Tee und auch Limonaden und Säften einzuschränken ist. Sie eignen sich nicht, den Elektrolytmangel auszugleichen. Wichtig ist ebenfalls, seine Urinausscheidungen zu beobachten. Es sollte mindestens täglich eine Urinmenge von 1000 – 1500 ml ausgeschieden werden. Bei hohen Flüssigkeitsverlusten über das Stoma muss zusätzlich Flüssigkeit parenteral (die Nährstoffe werden als Infusion über die Vene gegeben) substituiert werden.

Wie kann man eine schnelle Darmpassage verlangsamen?

Wie schon erwähnt, gibt es einmal Lebensmittel, die stopfend wirken. Außerdem ist es wichtig, ausreichend Ballaststoffe, also Nahrungsfasern, zu sich zu nehmen. Dabei wäre zu beachten, dass es sowohl lösliche als auch unlösliche Ballaststoffe gibt. Unlösliche Nahrungsfasern (vorwiegend in Getreide und Getreideprodukten und in Hülsenfrüchten) beispielsweise erhöhen das Stuhlvolumen und dadurch die Passagezeit der Lebensmittel durch den Darm. Lösliche Nahrungsfasern, zum Beispiel Pektine (vorwiegend in Obst und Gemüse), verlängern die Magenentleerungszeit.
Der Nahrungsbrei wird langsamer an den Darm abgegeben. Dadurch hat der Darm mehr Zeit, die Nährstoffe aus dem Nahrungsbrei zu resorbieren. Weiter fördern die Ballaststoffe die Aufnahme von Flüssigkeit, was den Stuhl wiederum andickt

Ist es sinnvoll, nach einer Ileostomie-Anlage generell seine Ernährung umzustellen? Wenn ja, wovon soll eine Umstellung abhängen, und in welcher Hinsicht sollte die Umstellung erfolgen?

Anfänglich ist eine Umstellung nötig. Der Darm ist nach so einer Operation zunächst völlig irritiert. Es hängt aber auch davon ab, wieviel Darm entnommen wurde. Hier kommt das von uns so bezeichnete **Drei-bis Vier-Phasen-Modell** zum Tragen. Direkt nach der Operation, im Krankenhaus und auch in der ersten Zeit zu Hause, sollte man in **Phase 1** nur ganz leicht verdauliche Kohlenhydrate zu sich nehmen und sich fettarm ernähren. Es ist auch besser, in der Zeit nur wenig Eiweiß (Fleisch, Fisch, Milch- und Milchprodukte, Vollkorn und Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte (!!)…) zu sich nehmen, damit sich der Darm erstmal etwas beruhigen und wieder an den veränderten Zustand gewöhnen kann. Die erste Phase hält so lange an, bis alles Gegessene gut vertragen wird.
Danach können die Patienten in **Phase 2** beginnen, zusätzlich kleine Mengen eiweißhaltiger Lebensmittel (Naturjoghurt, Magerquark …) zu essen. Auch können ein wenig fetthaltigere Lebensmittel eingesetzt werden (ca. 20g/Tag). Aber das ist ebenso individuell wie auch die Dauer dieser zweiten Phase. Sobald man die Lebensmittel, die man zu sich nimmt, wirklich gut verträgt, kann zur nächsten Phase übergegangen werden.
Das ist dann die **Phase 3**, in der man die Portionsgrößen wieder erhöht, wobei man trotzdem besser mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nimmt. Auch hier ist es wichtig, auf den eigenen Körper und auf den Darm zu hören, wie er was verträgt. Diese Phase 3 kann im Grunde ausgebaut werden: Sobald man merkt, dass man Speisen gut verträgt, kann man nach und nach neue Lebensmittel hinzunehmen.
Ziel ist es schließlich, wieder zu einer einigermaßen normalen Vollkost, der **Phase 4** zu kommen. Wichtig ist, sich in dieser Zeit fachgerecht beraten zu lassen. Da sich in den ersten 3 Phasen niemand bedarfsgerecht ernähren kann, benötigen die Patienten in der Zeit eine zusätzliche enterale (Nährstoffaufnahme über den Darm, z.B. mit Magensonde) und/oder parenterale Begleittherapie.
Man erkennt also gut, dass auch Ileostomieträger einiges durch ihre Ernährung beeinflussen und bestimmte Probleme vermeiden oder verringern können.

Kontakt: ulrike.vogt@bbraun.com

ILCO ERNÄHRUNGS BROSCHÜRE

Unsere Broschüre mit dem Schwerpunkt „Ernährung nach Stoma- und Darmoperation“ wendet sich in erster Linie an Stomaträgerinnen und Stomaträger, die nach der OP häufig Fragen zu Verdauung, Ernährung, Stuhlregulierung, Passagestörungen etc. haben. Nützliche Ernährungshinweise für Ileo- und Colostomieträger finden sich ebenso wie Kostaufbau-Empfehlungen nach der Darmoperation. Und doch müssen Betroffene selbst herausfinden, was für sie bekömmlich und verträglich ist.
Die Inhalte der Broschüre wurden uns freundlicherweise von der Deutschen ILCO zur Verfügung gestellt, und die Firmen Hollister und Dansac unterstützten uns dankenswerterweise bei deren Herstellung und Druck.
Die Ernährungsbroschüre kann über die Gruppenverantwortlichen oder die Österreichische ILCO, Stoma-Dachverband kostenfrei angefordert werden.

S.D.

TOILETTENSPÜLUNG ALS KEIMSCHLEUDER

Eine Studie chinesischer Wissenschaftler deutet darauf hin, dass öffentliche Toiletten ein Risikoort für eine Übertragung von SARS-CoV-2 sein könnten. Vorangegangene Studien haben gezeigt, dass Stuhl von Infizierten Spuren des Corona-Virus enthalten kann. Physiker der Universität von Yangzhou zeichneten mit Computermodellen die Wasser- und Luftströmungen nach, die beim Spülen entstehen. Im WC werden Wirbel erzeugt, die sich in Aerosolwolken über der Kloschüssel fortsetzen, wo sie eingeatmet werden oder sich auf den Oberflächen absetzen können. Eine Lösung für den potentiellen Ansteckungsort kann sein, neben den üblichen Hygieneregeln für öffentliche Toiletten, den Toilettendeckel vor dem Spülen zu schließen. Also - Deckel runter - gegen das Verteilen der Aerosole im Raum!
(gelesen in Deine Apotheke, August 2020)

S.D.

Foto: iStockphoto.com, Freer Law | hellschwarz e.U.

BETROFFENE BERICHTEN ...

In einem Haus am Waldrand aufgewachsen ist dieser Naturraum für mich von Kindheit an eine gewohnte Umgebung, in der ich mich gerne aufhalte. Der Wald bietet mir Erholung vom Alltag und unterstützt mich in und nach Krankheitsphasen wieder gesund zu werden.

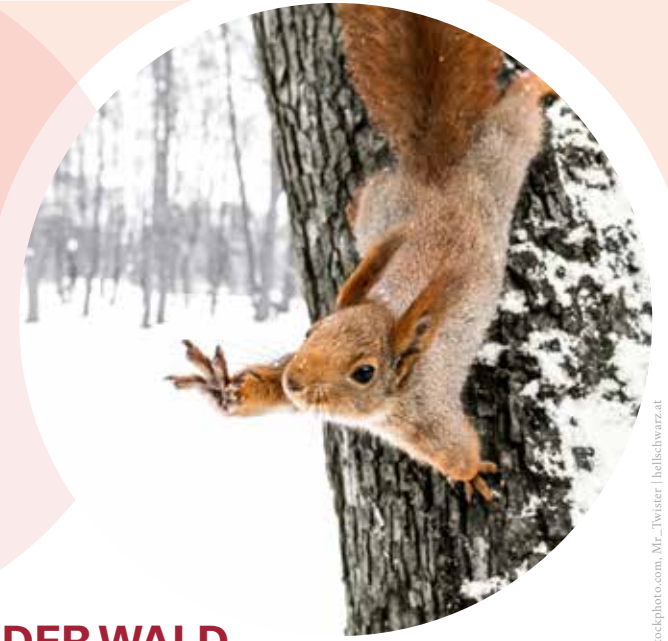


Foto: iStockphoto.com, Mr_Twister | hellschwarz.at

DER WALD
MEINE ENERGIEQUELLE

Seit 41 Jahren lebe ich mit einem Ileostoma. Als dann vor 12 Jahren eine Krebsdiagnose mit mehreren OPs und einer jahrelangen Nachbehandlung dazu kam, brachte mich diese neue Lebenssituation anfangs völlig aus dem Ruder. Zu dieser Zeit habe ich im Wienerwald, in dem ich seit den 90er Jahren in einem kleinen Dorf zu Hause bin, mit dem Nordic-Walken begonnen und damit Durchhaltevermögen und neue Lebenskraft erlangt. Neben meiner medikamentösen Behandlung wurde die körperliche Bewegung der zweite Pfeiler auf meinem Weg zum Gesund-Werden. Dies vermittelten mir auch meine behandelnden Ärzte, insbesondere der Onkologe und die Komplementärmedizinerin.

Ich habe mich schon immer gern in der Natur bewegt, beim Schwimmen, beim Radeln, bei Gartenarbeiten und in jüngeren Jahren auch beim Joggen mit einer Freundin. Wenn ich Probleme und Stress spüre oder vor wichtigen Entscheidungen stehe, ziehe ich mich gerne in den Wald zurück, gehe ein Stück des Weges, komme zur Ruhe, habe Zeit für mich und zum Nachdenken und kehre gestärkt, ruhiger und entscheidungsfreudiger wieder in meinen Alltag zurück.

In der Rekonvaleszenz-Zeit nach der Krebserkrankung habe ich auch das Pilgern für mich entdeckt. Ich war in einer kleinen Gruppe von lieben Menschen, die sich wie ich auch einer schweren Erkrankung stellen mussten, zwei Mal mehrere Wochen zu Fuß auf dem Franziskusweg in Umbrien unterwegs, überwiegend in den wunderbaren Wäldern zwischen La Verna und Assisi. Die Gruppe wurde ärztlich und therapeutisch begleitet, und ich hatte nur meinen Tagesrucksack zu tragen, da mein Hauptgepäck von Quartier zu Quartier transportiert wurde. Natürlich war meine Notversorgung im Handgepäck immer dabei, ich habe sie jedoch nie benötigt.

In der ersten Wandergruppe war auch eine zweite Stomaträgerin. Ich hatte mich schon beim Kennenlernen in der Gruppe geoutet, was mir die Scheu nahm gemeinsam mit meinen Mitwandernden in den Pilgerherbergen in Mehrbettzimmern zu übernachten. Ich erlebte sehr viel Rücksichtnahme, Interesse an meiner besonderen Situation und großes Verständnis.

Das Pilgern hat sich inzwischen zu einer Leidenschaft für mich entwickelt. Vor vier Jahren bin ich dann gemeinsam mit meinem Mann 5 Tage auf der Via Sacra von Purkersdorf nach Mariazell gewandert - ein wunderschönes Erlebnis mit vielen besonderen Eindrücken und Begegnungen. Auch auf dem österreichischen Jakobsweg sowie auf Pilgerpfaden in Madeira und Mallorca waren wir schon während unserer Urlaubsaufenthalte unterwegs. Und immer wieder sind es die Waldwege, die mich besonders begeistern.

Seit einigen Jahren ist der Trend zum „Waldbaden“ ja sehr publik. Die gesundheitsfördernde Wirkung des heilsamen Waldbadens, das aus Japan kommt, ist wissenschaftlich bestätigt. Britische Forscher fanden zudem heraus, dass das Verweilen im Wald das Selbstwertgefühl steigert und die Stimmung hebt. Man taucht geführt in die Waldatmosphäre ein, um zu entschleunigen und sich vom Alltagsstress zu lösen. Es können dabei Angstzustände, Depressionen und Wut verringert, Stresshormone abgebaut und die Vitalität gestärkt werden. Die ätherischen Öle der Bäume wirken außerdem stärkend auf das Immunsystem, und die Terpene in der Waldluft regen die Produktion unserer positiven Killerzellen an, die auch gegen Krebs wirksam sind. Waldspaziergänge können den Blutdruck senken, und auch das Risiko für Arterienverkalkung - und damit für Herzinfarkt und Schlaganfall - lässt sich durch Bewegung im Wald erheblich reduzieren.

So ist für mich jede Stunde im Wald eine Wohltat, für meinen Körper und meine Seele. Eine liebe Freundin hat einmal zu mir gesagt, dass mir offensichtlich schon Wurzeln gewachsen sind, weil ich so viel Zeit im Wald verbringe.

Susanne Deimel-Engler

Foto: iStockphoto.com, kobzev3179 | hellschwarz.at

Foto: iStockphoto.com, avtk | hellschwarz.at

… UND VIELLEICHT VORÜBERGEHEND
EIN STOMA?

Menschen mit einer chronischen Darmerkrankung, wie Colitis ulcerosa (Cu) oder Morbus Crohn, stehen manchmal vor der Entscheidung vorübergehend ein Stoma zur Entlastung des entzündeten Darmabschnitts zu bekommen. Wir freuen uns über einen Erfahrungsbericht von Lisbeth Julholm-Unterberger.

1986 wurde bei mir nach kurzer Schmerzperiode PCP (primär chronische Polyarthritis) diagnostiziert. Der Verlauf war schmerzhaft und mit anderen Beschwerden verbunden. Der Rheumatologe hatte den Verdacht, dass eine andere Erkrankung dahinter steckte wegen extrem hoher Entzündungsparameter, weshalb auch weiter laufend diverse Untersuchungen durchgeführt wurden. Allerdings blieben die Ergebnisse „ohne Befund“, vielleicht sei ein „nervöser Magen“, ein „Reizdarm“ oder Ähnliches die Ursache.
1996 hatte ich eine Magen-/Darmverstimmung, war in ärztlicher Behandlung, Salmonellenverdacht - war es dann doch nicht, falsche Medikamente … alle natürlichen Darmbakterien waren zerstört. Von dieser „Verstimmung“ erholte ich mich nicht wirklich - weitere Untersuchungen: wieder „ohne Befund“.
Ein Abdomen-Röntgen etwas später war wieder „oB“. In der Nacht vom 23. auf 24. Januar 2000 (ich war 48) hatte ich heftige Blutungen aus dem Darm und jetzt wurden Divertikel festgestellt. Eine Operation war notwendig und mir wurde gesagt, es könnte sein, dass man vorübergehend (für drei bis vier Monate) ein Colostoma legen müsste, damit der Darm sich erholen könnte … ich wachte mit einem Stoma auf, ca. 20 cm Dickdarm waren entfernt worden sowie ein großer Pseudotumor. Die erste Zeit habe ich kaum darüber nachgedacht. Im Laufe der nächsten Tage kreisten natürlich die Gedanken: Wie lebt man damit? Wie akzeptiert „meine Umwelt“ die neue Situation? Natürlich sagen Ärzte und Pfleger, dass es kein Problem sei Stomapatient zu sein - aber kennen sie das aus eigener Erfahrung? Gestärkt haben mich insbesondere die Gespräche mit meinem Mann und besonders als ich über meine Bedenken klagte, was ist, wenn man hört, dass Luft (Gase) abgeht und wir sitzen vielleicht gerade beim Essen mit Freunden. Als Antwort kam prompt: „Wenn es sie stört, waren es Freunde.“
Dann folgten innerhalb von zwei Wochen zwei weitere große, lebensrettende Operationen, die zum Glück gut ausgingen. Mein Chirurg schöpfte bald Verdacht, dass ich Cu hätte. Weitere kleinere Eingriffe kamen im selben Jahr noch dazu, aber erst 2001 wurde die Diagnose bestätigt. Und bald waren wieder Eingriffe notwendig, aber körperlich ging es mir immer besser. Mein Chirurg und mein Rheumatologe arbeiteten zum Glück gut zusammen und sie einigten sich auf ein für mich gutes und passendes Medikament.
Irgendwann habe ich meinem Chirurgen die Geschichte von 1996 erzählt. Ich muss dazu sagen, er betonte immer, dass ich seit sehr langem an Cu erkrankt sein müsste. Er bestätigte mir, dass ich damals nicht wie angenommen einen Darminfekt, sondern bereits einen schweren Cu-Schub hatte. Da ich aber nie die typischen Symptome verspürte, dachte niemand in Richtung dieser Diagnose. Ich musste zwar öfter auf die Toilette, aber nur - und wirklich nur - zu Hause, nie wenn ich unterwegs war oder wir woanders zu Besuch waren. Deshalb glaubte ich, dass ich auf etwas in der Wohnung „negativ“ reagierte.
Nachdem zuerst die Anlage eines neuen Colostomas überlegt wurde, entschied man sich bereits 2002, mir ein Ileostoma anzulegen, da immer direkt im Colostomie-Bereich Entzündungen entstanden. Seit dieser Operation ging es mir sehr gut und noch besser geht es mir, seit man 2008 noch das letzte Stück Dickdarm sowie den Rektumstumpf entfernte. Seither habe ich auch keine Rheumaschübe und brauche kein Rheumamedikament mehr.
Nach der dritten Operation 2000 hatte ich ein Gespräch mit einer Krebspatientin mit Stoma. Sie hat mir auch sehr zur Akzeptanz geholfen, indem sie ehrlich zugab, zuerst schon sehr viele Probleme gehabt zu haben. Als sie aber die richtige Versorgung gefunden hatte, gab es auch keine Probleme mehr. Sie sagte mir, dass sie sich das Leben ohne Stoma gar nicht mehr vorstellen könne.
2000 habe ich das Leben mit dem Stoma relativ schnell akzeptiert. Als ich entlassen wurde, konnte ich die Stomapflege/Versorgung wegen einer Radialisparese (Nerven-Schädigung im Radialiskanal des Oberarms) nicht selbst durchführen. Unsere Tochter war geschult worden und übernahm für einige Zeit diese Aufgabe. Es dauerte nicht lange, ehe ich „die Vorteile eines Stomas“ sah und konnte - vielleicht auch mit Ironie in der Stimme - darüber Spaß machen. Unser Umgang mit dem Freundeskreis hat sich durch meine Krankheit eher verstärkt, wir haben dadurch keine Freunde verloren. Für sie ist es natürlich zu fragen, was ich essen kann oder sie fragen, ob ich dies oder das vertrage. Ich glaube diese Akzeptanz ergibt sich auch, weil ich ganz offen über meine Situation spreche. Wenn Fragen gestellt werden, antworte ich offen und ehrlich, wenn Leute es wollen, zeige ich die Versorgung, die ich immer als Reserve in meiner Handtasche mitführe.
Und … als Stomapatient kann man alles machen. Ich bin arbeiten gegangen - wurde allerdings auf Grund mehrerer Diagnosen 2004 für berufsunfähig erklärt - arbeitete jedoch noch geringfügig weiter. Auch als Stomapatient ist alles genauso wie

früher möglich: schwimmen, turnen, jede Form an Sport - falls man gerne sauniert, kann man sich ein Tuch umwickeln. Wenn man will, kann man sich ganz „normal bewegen“. Ich glaube, die psychische Stärke und Stabilität sowie Akzeptanz der Situation und das Vertrauen in die Versorgung trägt sehr viel dazu bei, dass man als Stomaträgerin ein normales Leben weiterführen kann. Bei Hoppalas gibt es zu 99% „Vorzeichen“ und, wenn man diese kennt, das dauert natürlich einige Zeit, dann passieren sie nur ganz, ganz selten.

Zur Person:
Lisbeth Julhom-Unterberger ist seit 1975 verheiratet und hat zwei Töchter (43 und 41).

BERGE UND SEE
ERHOLUNG MIT ABSTAND

Margit Kirnbauer

Viele Menschen genießen das Wandern in den österreichischen Bergregionen, andere bevorzugen die heimische vielfältige Seenlandschaft. Wir haben uns im Coronajahr 2020 an beidem erfreut.

Jedes Jahr im Sommer verbringen mein Mann und ich eine Woche in unserem Appartement in Radstadt und erwandern dabei die schöne Bergwelt der Umgebung. Gemeinsam mit den Almkühen genossen wir den Fernblick vom Gipfelkreuz unseres Hausbergs „Rossbrand“. Während diese sich durch die vielen Wanderer bei ihrer Mahlzeit nicht stören ließen, fanden wir in der nahe gelegenen Hütte auf der Terrasse ein schattiges Plätzchen für ein gutes Mittagessen. Auf der Heimfahrt machten wir noch einige Tage Zwischenstopp in Mitterberg, wo auf das Wohl der Gäste bestens geachtet wurde und wir uns dadurch sehr sicher fühlten.

Unsere für April geplante Kreuzfahrt fiel dem „Corona-Virus“ zum Opfer, doch ganz auf eine Schifffahrt wollten wir dennoch nicht verzichten. Also machten wir eine, wenn auch kleine, am Neusiedlersee. Einige Tage im Hotel Mörbischerhof im August waren sehr erholsam, doch gleichzeitig weckten sie in uns auch wieder die Sehnsucht nach dem Meer, das wir doch hoffentlich im nächsten Jahr abermals gefahrlos befahren werden können.

Foto: iStockphoto.com, Shaith | hellschwarz.at

Foto: iStockphoto.com, Marina Vedernikova | hellschwarz.at

URLAUB MIT DEN HUNDEFREUNDEN
IN RAURIS

Wir wissen von vielen Betroffenen, wie viel Freude ihnen das Leben mit einem Vierbeiner oder einem anderen Haustier bereitet. So freuen wir uns ganz besonders über den Beitrag von Elisabeth Kos, die über ihre schönen Urlaubstage im Bundesland Salzburg, die sie gemeinsam mit ihrer Hündin dort verbracht hat, berichtet.

Das Hundehotel Grimming Dogs & Friends in Rauris ist eines der bekanntesten Hundehotels in Europa, in dem auch Dogprofi-Seminare “Wandern mit Hund“ stattfinden. Hier ist auch der Hund Gast, und dieser Familienbetrieb lässt keine Wünsche für Vierbeiner offen. Auch Fraulis und Herrlis werden bestens versorgt und kulinarisch wirklich sehr verwöhnt.

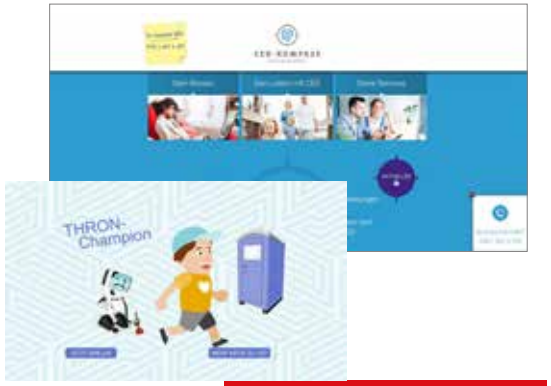
Fünf Tage lang hat uns Dogprofi Sascha Steiner durch geführte Wanderungen begleitet, von der Karalm über das Lechnerhäusl sowie zum Rauriser Urwald und Wasserfallweg. Auch abends ist man dort nicht alleine, sondern sitzt in der Gruppe gemütlich zusammen und lässt den Tag ausklingen.

Es war zwar anstrengend, aber es hat sich wirklich gelohnt. Ich, Elisabeth Kos, und meine Hündin Saphira hatten wirklich sehr viel Spaß und wir freuen uns schon auf das nächste Jahr - wenn es wieder heißt: „Wandern mit Hund in Rauris.“

ONLINESPIEL MACHT AUF CED AUFMERKSAM

Damit das Bewusstsein in der Bevölkerung für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED), wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, zunimmt, wurde das Onlinespiel „Throne-Champion“ entwickelt.

Mit dem unterhaltsamen Spiel sollen die Empathie für CED-Betroffene gesteigert und eine frühzeitige Diagnosestellung erleichtert werden. Thematisiert wird vor allem die Situation von vielen Erkrankten, die nächste Toilette möglichst schnell erreichen zu müssen.
Das Spiel soll Spaß machen und sinnvolles Bewusstsein in einer breiten und vor allem jungen Öffentlichkeit schaffen. Alle Mitspieler können am Ende in einem CED-Check mit 10 gezielten Fragen ihr individuelles Risiko für eine CED bestimmen.



www.throne-champion.at

Das Onlinespiel ist eine gemeinsame Initiative vom pharmazeutischen Unternehmen Janssen in Kooperation mit der ÖMCCV (Österreichische Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung) sowie dem CED-Kompass (www.ced-kompass.at). Wem das Thema beruflich oder privat am Herzen liegt, kann zum Multiplikator werden und das Spiel weiterempfehlen.

S.D.

Foto: iStockphoto.com, photoguns | hellschwarz.at

BITTE WARTEN BEI DER TABLETTEN-EINNAHME!

Viele Tabletten werden im Beipackzettel als „magensaftresistent“ gekennzeichnet. Diese sind mit einem Schutzfilm gegen die aggressive Magensäure überzogen. Solche Präparate sollte man erst ein bis zwei Stunden nach dem Essen einnehmen, betont der Tübinger Pharmazie-Professor R. Daniels. Denn dann ist der Magen leer und kann das Mittel schnell weiter in den Darm befördern. Dort wird dann der Wirkstoff vom Körper aufgenommen.

(gelesen in Seniorenratgeber, November 2019)

S.D.

MEINE NOTVERSORGUNG FÜR UNTERWEGS …

Seit ich mit einem Ileostoma lebe, das sind inzwischen mehr als 40 Jahre, führe ich in meinem Handgepäck immer eine Notversorgung in einer kleinen Kosmetiktasche mit.
Diese besteht aus einem Entsorgungsbeutel, einigen Reinigungskompressen, Feuchttüchern, Papiertaschentüchern sowie meiner zweiteiligen Versorgung mit Stoma-Beutel und Hautschutzplatte.
Das eine oder andere Mal war ich auch froh darüber. Extra-Kleidung zum Wechseln habe ich wirklich selten bei einem Hoppala gebraucht.
Manchmal verstaue ich die Notversorgung auch in einer Brotdose aus Kunststoff mit integriertem Deckel zum Aufklappen. Das bewährt sich vor allem beim Wandern im Rucksack, damit die Stomaversorgung nicht zu stark zwischen vielen Gegenständen gedrückt wird. Der Deckel ist zudem eine gute Unterlage, wenn es in der Toilette einmal nicht so sauber ist.
Und natürlich habe ich auch immer den Behinderten-WC-Schlüssel bei mir.

Susanne Deimel-Engler

Wie sieht Ihre Notversorgung aus? Haben Sie besondere Tipps?

Schreiben Sie mir an redaktion@ilco.at oder rufen Sie mich an unter Tel.: 0680 216 23 01

Foto: iStockphoto.com, yul38885 | hellschwarz.at

IHRE GESCHICHTE ZÄHLT …

Auch Ihre Erfahrungen zählen und sind wertvoll!

Selbst Erlebtes gehört 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 Leser sehr schätzen. Dass wir jetzt vermehrt Erfahrungen weitergeben können, liegt an denjenigen unter Ihnen, die uns ihre Berichte schicken und mithelfen, das ILCO-Magazin lebendiger zu gestalten.
Für das nächste ILCO-Magazin wollen wir Sie um Ihren Beitrag bitten und Sie fragen:

- ***Wie geht es Ihnen in Zeiten der Covid-19-Krise?***
- ***Was empfinden Sie als Belastung und/oder Erleichterung?***
- ***Wie verbringen Sie Ihre Freizeit und was bereitet Ihnen Freude?***
- ***Hatten Sie einmal vorübergehend ein Stoma und sind rückoperiert worden?***
- ***Welche Erfahrungen haben Sie in der Kur oder Reha gemacht?***

Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen und motivieren Sie Andere damit.

Zuschriften an redaktion@ilco.at oder per Post an S. Deimel-Engler, Stoma-SHG NÖ

WWW.SELPERS.COM

selpers steht für „self“ (englisch: selbst) und „help“ (englisch: Hilfe), denn internationale Studien zeigen, dass Patienten mit ihrem Verhalten den Verlauf der Erkrankung beeinflussen können.

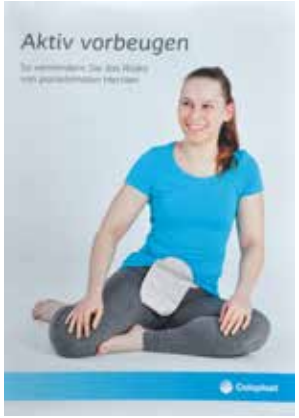
Unter uns Stomaträgerinnen und Stomaträgern leben auch viele mit einer chronischen Darmerkrankung, bei der die körperliche Verfassung automatisch in den Vordergrund rückt. Doch die Lebensqualität wird u. a. auch von der psychischen Verfassung, Lebensfreude und den sozialen Beziehungen beeinflusst. Familienleben und Partnerschaft gehören genauso dazu wie die Bewältigung des Alltags.
Die österreichische Online-Plattform selpers.com entwickelt seit 2016 in Zusammenarbeit mit renommierten Medizinern und mit Unterstützung von Selbsthilfegruppen kostenlose Patientenschulungen, um Betroffene und deren Angehörige über Krankheiten aufzuklären und ihnen lebensnahe Tipps und Hilfestellungen vorzustellen.
selpers unterstützt chronisch kranke Menschen und ihre Angehörigen darin besser mit der Erkrankung zu leben. Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen die positive Wirkung von Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit, z.B. im Rahmen der Krebstherapie. Bei Aktivitäten, die jeder in sein Leben einbauen kann, will selpers die Betroffenen begleiten. Das Angebot besteht aus kostenlosen Online-Kursen zu unterschiedlichsten Themen, wie z.B. „Selbstbewusstes Auftreten als Patient“, „Coronavirus und chronische Erkrankung“, „Vorgehen bei abgelehnter Kostenübernahme und was man unternehmen kann, wenn die Krankenkasse die medizinische Behandlung nicht bezahlen will“…
Auf der Website kann man auch den Newsletter abonnieren und damit regelmäßig über Blogbeiträge, Onlinekurse und Veranstaltungen informiert werden.

S.D.

COLOPLAST ONLINE-WEBINARE
UND FIT-POSTER

Im September startete Coloplast mit einer interessanten Online-Initiative.

Interessierte haben die Möglichkeit sich zu den kostenlosen Webinaren über den Link www.coloplast.at/webinar anzumelden.
Bei jedem Webinar referiert eine externe Expertin oder ein Experte über ein bestimmtes Stoma-relevantes Thema, im September stand das Thema „Ernährung-Kraft für’s Immunsystem“ im Fokus, im Oktober „Gesunde Haut mit Stoma“, im November gab es ein Webinar zu „Liebesleben mit Stoma“ und im Dezember zum Thema „Hernie“ (Bauchwandbruch). Die Unterlagen zu allen Themenbereichen können bei Interesse als pdf-Datei von der Coloplast-Homepage heruntergeladen werden.
Gerade in der belasteten Zeit der Pandemie ist dieses Angebot besonders hilfreich, da derzeit kaum Info-Veranstaltungen und Selbsthilfe-Gruppentreffen stattfinden. Wir hoffen, dass diese Online-Initiative auch 2021 fortgesetzt wird.
Eine weiteres interessantes Angebot ist das Hernien-Poster „Bleiben Sie fit zuhause“ mit einem von Fachkräften abgestimmten Präventionsprogramm und speziellen Übungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur, um das Risiko zu verringern eine parastomale Hernie zu entwickeln.



Quelle: Coloplast

Das Übungsposter kann beim Coloplast-Beratungsservice Tel.: 01/707 57 51 - 54, Mail: beratungsservice.at@coloplast.com kostenlos bestellt werden. Die Übungen finden sich auch auf der Website der Firma Coloplast.

S.D.

WWW.GEMEINSAMAKTIV.AT

Die Initiative gemeinsamaktiv.at stellt Betroffene von chronischen Erkrankungen und ihre alltäglichen Belastungen in den Mittelpunkt.

Gerade in herausfordernden Zeiten können Unsicherheit, die aktuelle Krankheitsaktivität und die notwendige medizinische Versorgung Tag für Tag zusätzliche Strapazen für chronisch erkrankte Personen darstellen. Es wird davon ausgegangen, dass jede/jeder die Widerstandsfähigkeit des eigenen Körpers selbst mitgestalten und optimieren kann. Auf der Website werden einfach umzusetzende Ideen und Maßnahmen vorgeschlagen, die von Experten der Selbsthilfe und der Wissenschaft speziell entwickelt wurden und auf die Bedürfnisse von chronisch erkrankten Personen abgestimmt sind. Diese sind gut durchführbar und stärken das Wohlbefinden.
In den drei Bereichen „mental“, „vital“ und „sozial“ werden einfache Maßnahmen, Tipps und Übungen vorgestellt. Sie sollen dabei helfen die Psyche zu stärken, den Körper zu entspannen und die soziale Gesundheit im privaten Umfeld aufrechtzuerhalten. Darüber hinaus befindet sich auf der Website ein eigener Bereich zum Thema „COVID-19“, mit hilfreichen Informationen, Links und Ansprechpartnern.

S.D.

DER DACHVERBAND NÖ SELBSTHILFE

UNTERSTÜTZT GRUPPEN UND BETROFFENE

Ich habe im Oktober 2020 ein Interview mit Dipl. KH-BW Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des DV-NÖSH, geführt. Ronald ist verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder im Studium und erhielt vor 30 Jahren die Diagnose Morbus Crohn.

Lieber Ronald, was ist der DV-NÖSH und wie ist dieser strukturiert?

Der DV ist aufgebaut und organisiert wie ein Verein, indem sich 380 Selbsthilfegruppen mit rund 92 Krankheitsbildern zusammengeschlossen haben. Das heißt wir haben den Vorstand, die Generalversammlung, das ist sozusagen der Aufsichtsrat, und eben die einzelnen Mitglieder. Von Vorteil ist dabei, dass der Vorstand von den Mitgliedern gewählt wird und daher den Bezug zur Basis nicht verliert.

Warum und seit wann engagierst Du Dich im DV-NÖSH?

Das Warum ist ganz einfach. Ich habe die Diagnose Morbus Crohn vor ungefähr 30 Jahren erhalten. Meine Intention ist, dass ich meine Krankheit auch positiv zu betrachten versuche, und mein Erfahrungswissen möchte ich einfach anderen Menschen weitergeben. Das ist auch der Grund, warum ich mich beim Dachverband engagiere. Denn wenn ich einem Einzelnen helfen kann habe ich gewonnen!

Ich bin in meinem gesamten Berufsleben im Gesundheits- und Sozialbereich tätig gewesen. Das heißt ich war nicht nur in der Funktion der Aufsichtsbehörde, sondern auch in der des kaufmännischen Direktors. Ich habe also auch Heime in Niederösterreich geleitet und daher umfassendes Wissen in verschiedenen Bereichen. Seit vier Jahren bin ich im Dachverband als Vorstandsvorsitzender tätig, und vorher war ich zwei Jahre in der Funktion des Kassiers.

Welche Aufgaben hast Du als Vorsitzender des DV und Dein Team?

Ich möchte mit dem Team beginnen, das sind drei Damen, wobei wir zwei vollzeitbeschäftigte Dienstposten haben. Wir versuchen hier als Servicestelle für unsere Mitglieder da zu sein. Wenn ich ein Problem habe, kann ich mich direkt an den Dachverband wenden. Es ist aber auch möglich, sich via Internet auf www.selbsthilfenoe.at zu informieren. Auf unserer Website ist bei der Gruppensuche der aktuellste Stand von Selbsthilfegruppen immer verfügbar.

Wir haben aber nicht nur diesen Servicegedanken, sondern sind auch für die Auszahlungen diverser Förderungen zuständig. Hier gibt es eigene Fördertöpfe, z.B. einen über den Dachverband der Sozialversicherungsträger, einen über den NÖ Gesundheits- und Sozialfonds und einen über den NÖ Gesundheits- und Sozialfonds mit der Österreichischen Gesundheitskasse. In all diesen Fördermöglichkeiten haben wir eine Stimme, aber das ganze Legistische läuft über den Dachverband. Wir sind in Niederösterreich aber auch in diversen Gremien, wie der Patientenentschädigungs- und der Ethik-Kommission, vertreten.

Der nächste Schwerpunkt ist natürlich, dass auch die Mitglieder bestens serviciert werden. Corona hat uns gerade gezeigt wie wichtig eine allgemeine Servicestelle ist, denn letztendlich waren von einem Tag auf den anderen sämtliche Gesundheitseinrichtungen geschlossen. Es gab plötzlich keine Möglichkeit mehr Gruppentreffen abzuhalten, und es hat sich einfach für uns alle das Leben sehr verändert. Und auch hier haben wir als DV versucht mit laufenden Informationen unsere Mitglieder bestmöglich zu informieren.

Eine sehr zentrale Aufgabe ist auch die Weiterentwicklung der Selbsthilfe. Wir sind nicht nur auf der österreichischen Ebene im NANES, dem Nationalen Netzwerk Selbsthilfe, sondern auch auf europäischer Ebene im Europäischen Aktionsbündnis Selbsthilfefreundlichkeit sehr gut vernetzt. Hier finden regelmäßige Austauschtreffen statt, derzeit natürlich auch Videokonferenzen. Wir wollen auch die Weiterentwicklung der Selbsthilfefreundlichkeit vorantreiben. Bis vor kurzem gab es also hier die selbsthilfefreundlichen Kliniken, aber die Praxis hat gezeigt, dass es so viele weitere Gruppierungen gibt, wie Apotheken, Primary -Health-Care-Center, Arztpraxen, Sonderkrankenanstalten, die sehr viel für die Selbsthilfe machen. Genau diese Organisationen wollen wir jetzt auch vor den Vorhang holen und sie auch dementsprechend auszeichnen.

Foto: iStockphoto.com, CherriesJD | helschwarz.at

Welchen Service leistet der Dachverband für die Selbsthilfegruppen in NÖ?

Es beginnt eigentlich schon bei der Gruppengründung. Wir sind hierbei bei den ersten Schritten behilflich, dass z. B. im Rahmen des Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses auch kostenlose Räumlichkeiten in Kliniken zur Verfügung gestellt werden bis hin zur Betreuung solange die Gruppen bestehen. Mit Betreuung meine ich nicht nur die Auszahlung von diversen Fördertöpfen, die im Vorfeld über den Förderbeirat bewilligt worden sind. Es ist ja fast ein Quantensprung passiert mit der Implementierung der NÖ Landesgesundheitsagentur, wo eigentlich über Nacht sämtliche 27 Kliniken der NÖ Landeskliniken-Holding und die 50 NÖ Pflege-, Betreuungs- und Förderzentren plötzlich unter einem Dach vereint wurden. Das macht natürlich sehr vieles einfacher, auch im Bezug auf die Selbsthilfefreundlichkeit.

Weiter bietet der DV, ausgenommen natürlich in der derzeitigen Covid-19-Situation, Aus- und Weiterbildung an. Hier gibt es eine eigene Ausbildungsschiene, z.B. den Leiter-Lehrgang und die Aus- und Weiterbildung im Bereich der Kommunikation. Bei diesen Kursen ist vor allem auch der Austausch der Teilnehmenden aus den diversen SHGs wichtig. Wir wissen doch, man redet sich oft in der Pause leichter etwas aus. Und der große Vorteil ist doch auch, dass wir einander kennen.

Wir bieten darüber hinaus auch große Veranstaltungen an, die heuer leider nicht stattfinden konnten, in denen bis zu 150 Menschen zusammenkommen und gemeinsam darüber diskutieren, wie die Weiterentwicklung in NÖ sein soll. Dieses Jahr haben wir unser 20-jähriges Bestehen und hatten eigentlich ein großes Fest geplant. Doch COVID-19 wird uns dieses Fest nicht nehmen und wir werden es wenn möglich nächstes Jahr dann nachholen.

Es gibt in NÖ fünf Stoma-Selbsthilfegruppen, die dem Dachverband angehören. Was kann der DV für Stomaträgerinnen und Stomaträger anbieten?

Da möchte ich jetzt auch einen ganz privaten Input geben. Ich selbst bin ja an Morbus Crohn erkrankt, schon mit Operationen. Für mich war es immer fast ein Schreckensgespenst über ein Stoma zu reden. Als wir einander kennen gelernt haben, warst Du die Erste, die gesagt hat: „Das ist nicht so schlimm! Ich lebe schon so lange damit“. Und ich habe darüber nachgedacht, und jetzt nehme ich aber nicht nur alle Stomaträgerinnen und Stomaträger, sondern alle Personen mit einer Magen-Darmerkrankung dazu.

Wir haben heute im Vorstand darüber gesprochen, wie man z.B. öffentliche Behinderten-Toiletten verbessern kann. Ich finde diesen Punkt so wichtig. Es sind oft nur Kleinigkeiten, die kaum etwas kosten, aber uns allen das Leben sehr erleichtern würden. Wenn ich zum Beispiel weiß, dass es in einer Behindertentoilette einen Haken für mein Sakko gibt und eine Ablage, auf der ich meine Tasche abstellen kann. Oder Stomaträger eben auf einer sauberen und trockenen Ablage ihre Behelfe ausbreiten können, um sich in Ruhe versorgen zu können. An dieser Sache müssen wir gemeinsam arbeiten, das ist nur ein Beispiel von vielen.

Es ist vor allem auch für uns Stoma-Betroffene von besonderer Bedeutung, dass solche Kooperationen möglich sind, denn gemeinsam sind wir stärker im Umsetzen unserer Vorhaben. Ich gehöre ja seit Herbst 2020 dem Vorstand des DV-NÖSH an, ebenso wie Herbert Oth, der Vizepräsident des KOBV. Und wir planen, wie gesagt, derzeit eine Aktion bezüglich der Verbesserung der Behindertentoiletten.

Lieber Ronald, ich danke Dir für dieses Interview und Deine Ausführungen. Ich wünsche Dir und dem DV-NÖSH zum 20-jährigen Bestehen weiterhin alles Gute.

Susanne Deimel-Engler

ÄRZTESUCHPORTAL DOCFINDER
AUCH BEI URLAUBSREISEN HILFREICH

www.docfinder.at

Im Coronajahr 2020 haben sich viele von uns aus gesundheitlichen Gründen für einen Urlaub in Österreich entschieden. Wie man auch am Urlaubsort an gute ärztliche Versorgung kommt, darüber informiert Österreichs größtes Ärztesuchportal DocFinder.

Hat man einen Urlaubsort ins Auge gefasst oder gar schon eine Reise gebucht, empfiehlt es sich, das ärztliche Angebot in der Region bereits vorab unter die Lupe zu nehmen und wichtige Informationen zu sammeln. Wo befindet sich der nächste Allgemeinmediziner? Welche Facharzt-Praxen gibt es in der Gegend und wie weit ist es bis zum nächsten Krankenhaus? Mit diesen Fragen sollte man sich nicht erst im Ernstfall, sondern schon in aller Ruhe zu Hause befassen. Dazu zählt auch sich anzusehen, ob es sich bei den Medizinern vor Ort um Kassen- oder Wahlärzte handelt und welche Leistungen sie erbringen.

Bei DocFinder können Ärzte unter anderem sowohl nach dem Standort, als auch nach Fachrichtung gefiltert online gesucht werden. Internetempfang vorausgesetzt, geht das auch am Urlaubsort selbst über die mobiloptimierte Website.

Mit über sechs Millionen Patientenanfragen pro Monat ist DocFinder Österreichs größtes Ärztesuchportal und zugleich das reichweitenstärkste Gesundheitsportal des Landes. Die Plattform wurde vor zehn Jahren gegründet und spricht Patienten und Ärzte gleichermaßen an. Patienten können nach einem Arztbesuch ihr Feedback in Form einer Online-Bewertung sowie eines Erfahrungsberichts geben.

Infos unter www.docfinder.at

S.D.

WISSENSWERTES ÜBER CORONAVIREN
UND DEREN KONTAKT MIT SEIFE

Im Vergleich zu Bakterien sind Viren winzig klein und gelten nicht als Lebewesen. Viren bestehen nicht aus einer eigenen Zelle, haben keinen eigenen Stoffwechsel und sind deshalb auf Wirtszellen angewiesen. Coronaviren messen ungefähr 125 Nanometer, das bedeutet 125 Millionstel Millimeter. Manche Viren bleiben ein Leben lang im Körper, ohne dass sie Symptome verursachen. Das Händewaschen mit Seife ist deshalb so wirkungsvoll, weil Seife die Lipidschicht der Viren, also deren schützende Ummantelung, auflöst. Dabei fällt das Virus in sich zusammen und verliert seine Aktivität. Dieses gilt übrigens nicht nur für Coronaviren.

(gelesen in impuls wissen, Nr.1/Mai 2020)

S.D.

Foto: iStockphoto.com, Eforimages | helloschwarz.at

SELBSTHILFEGRUPPEN**TREFFEN**
IM CORONAJAHR

Wir von der Österreichischen ILCO, Stoma-Dachverband stehen in regelmäßigem Kontakt zu den Stoma-Selbsthilfegruppen in den verschiedenen Bundesländern. Einzelne Gruppen berichteten uns, dass sie aus Gründen der Personenanzahl und des damit verbundenen unzureichenden Platzangebots am Veranstaltungsort seit April keine Treffen abhalten konnten, u. a. die SHGs Villach, St. Veit, Kirchdorf, Melk und St. Pölten. Die Mitglieder sind jedoch über Telefon, E-Mail oder WhatsApp miteinander in Verbindung. Einige Gruppen veranstalteten reduziert wenige Treffen. Und auch die beliebten Gruppen-Ausflüge sind der Corona-Pandemie zum Opfer gefallen. Doch lesen Sie selbst, was sich in den SHGs getan hat!

SHG MELK
30 JAHRE - WIR GRATULIEREN!

Im April 1982 wurde die erste Stoma-Ambulanz Zweigstelle Melk gegründet und 20 Patienten betreut.

Die Gründungsmitglieder waren Prim. Dr. Walter Kapral, Pflegedienstleiterin Christine Ramböck, Schwester Rita Krammel und Ing. Karl Wolf als Zweigstellenleiter. Bald wurde die Melker Gruppe mit 178 Mitgliedern so groß, dass sie sich selbstständig gemacht hat. Am 18. Jänner 1990 wurde der Verein Stoma-Selbsthilfegruppe Melk gegründet.
Aktuell hat die Gruppe 90 Mitglieder. Bei den Treffen lernen einander Menschen mit ähnlichen Lebenssituationen kennen. Sie sind dadurch mit ihrem Leiden nicht mehr allein.
Die Stoma-Selbsthilfegruppe besteht aus Betroffenen und Angehörigen, die gemeinsam mit Unterstützung von Fachkräften an ihrer Gesundheit arbeiten. Menschen, die sich einer Ileo-, Colo- oder Urostomie-Operation unterziehen müssen oder mussten sowie Personen, die an Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Harnweginfektion oder ähnlichen Krankheiten leiden, finden in der Gruppe vertraulich Unterstützung, Beratung und Information. Betroffene und auch Angehörige sind herzlich eingeladen an den Sprechtagen teilzunehmen.
Ratsuchende erhalten Informationen beim Obmann Herbert Hudler, Tel.0660/5442942 oder der Schriftführerin Ingrid Obruca, Tel. 0664/2048732 oder fachlichen Rat bei DGKS Anita Fischl über das Landesklinikum Melk, Tel. 02752/9004/22051.
Informationen zu den Gruppentreffen finden sich auf Seite 33 in diesem Magazin.
Wir von der Österreichischen ILCO, Stoma-Dachverband gratulieren der Stoma-SHG Melk sehr herzlich zu ihrem beinahe 40jährigen Einsatz für Betroffene und ihre Angehörigen. Viele Ärzte, Stoma-Fachkräfte und ehrenamtlich Tätige haben die Gruppe Melk über die Jahrzehnte unterstützt - ihnen gilt unser besonderer Dank. Wir wünschen der Selbsthilfegruppe und ihren Mitgliedern weiterhin alles Gute.

Susanne Deimel-Engler

SHG KIRCHDORF A. D. KREMS
SEIT APRIL KEIN GRUPPENTREFFEN!

Seit April 2020 stehen wir regelmäßig über unsere WhatsApp-Gruppe miteinander in Kontakt.

Unsere letzte Zusammenkunft war im März 2020. Und wir werden einander auch weiterhin nicht treffen, sind doch einige Risikopatienten in unserer Gruppe dabei. Sobald es 2021 wieder risikofrei möglich ist, werden wir unsere Gruppentreffen fortsetzen. In der Zwischenzeit sind wir telefonisch erreichbar, und Betroffene können, wenn es nötig ist, auch mittels Voranmeldung in die Stomaberatung des Pyhrn-Eisenwurzen Klinikums Kirchdorf kommen.
Unsere Stomaberaterin DGKP Veronika Bramberger ist unter der Telefonnummer 050 55467-22130 erreichbar.

Regina Herzog

SHG SCHEIBBS
LETZTES GRUPPENTREFFEN

Das letzte Gruppentreffen und der feierliche Abschluss fanden im Dezember 2019 zeitgleich mit der Weihnachtsfeier statt.

Die Stomaberaterinnen des Landesklinikums Scheibbs, DGKS/KSB Eva Großberger und ihre Kollegin, leiteten die SHG über viele Jahre. Leider wurden in letzter Zeit die Mitglieder, die aktiv an den Treffen teilnahmen, immer weniger. Daher beschlossen die Verantwortlichen die Selbsthilfegruppe mit Ende 2019 aufzulösen.
Mit Unterstützung der Österreichischen ILCO, Stoma-Dachverband konnte den verbliebenen Mitgliedern eine letzte nette Weihnachtsfeier gestaltet werden. Dazu war eine Kindergruppe eingeladen, die den Teilnehmern die Herbergssuche musikalisch näherbrachte. Als kleine Geschenke gab es für alle einen von Frau Großberger vorbereiteten Keksteller. Die Gäste konnten sich in den zwei Stunden auf Weihnachten einstimmen und freuten sich über das Engagement der Kinder.

Wir danken den beiden Kontinenz- und Stomaberaterinnen für ihren langjährigen Einsatz für die SHG Scheibbs und wünschen ihnen weiterhin alles Gute. Die Stomaberatung im Landesklinikum Scheibbs bleibt bestehen, sodass Betroffene der Region eine wichtige Anlaufstelle bei medizinischen Problemen und allen Fragen rund um das Leben mit Stoma haben. In der Stomaberatungsstelle liegt auch das ILCO-Magazin zur Information auf.

SHG TULLN
SO GEHEN WIR DURCH DIE KRISE!

Seit April 2020 stehen wir regelmäßig über unsere Whats-App-Gruppe miteinander in Kontakt.

Ende Juli gab es dann endlich wieder ein erstes Treffen unserer kleinen Gruppe, natürlich outdoor in einem Gastgarten und unter den geltenden Abstands- und Hygieneauflagen. Ende August trafen wir einander zu einem gemütlichen abendlichen Treffen bei Markus im Garten, der uns wunderbar bewirtete. Herzlichen Dank von uns allen und auch für die köstlichen Rahmkipferl, die eine Gruppenkollegin für uns gebacken hat! Das sommerlich warme Wetter spielte uns ja dabei auch in die Hände. Und über eine Handyschaltung konnten wir uns während des Treffens mit einer Betroffenen austauschen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht dabei sein konnte. So leistet die mediale Technik immer wieder gute Dienste.
Im September und Oktober fand das Treffen am gewohnten Ort in der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Tulln mit viel Abstand statt. Unser gesundheitliches Befinden ist uns allen sehr wichtig, sodass wir eigenverantwortlich und besonders rücksichtsvoll handeln. Die Corona-Pandemie ist immer wieder das Thema, aber auch Fragen wie: „Gehöre ich zur Risikogruppe? Kann ich wirklich zurzeit unbeschadet in eine Arztpraxis oder zu Spitalsuntersuchungen gehen?“ Und bei Versorgungsthemen ist es besonders hilfreich, dass immer eine Stoma-Fachkraft dabei ist.
Wir hoffen, dass 2021 wieder regelmäßige Treffen stattfinden können und freuen uns über jeden Neuling in unserer Gruppe sowie auch Angehörige und Freunde von Betroffenen.

Susanne Deimel-Engler

ES IST **DAS RECHT** VON STOMATRÄGERN

CHARTA DER RECHTE

- vor der Operation beraten zu werden, damit gesichert werden kann, dass sie sich der Vorteile der Operation voll bewusst sind und die wesentlichen Fakten über das Leben mit einem Stoma kennen
- ein gut angelegtes, richtig platziertes Stoma zu erhalten, unter voller und angemessener Berücksichtigung des Wohlergehens des Patienten
- erfahrene und professionelle medizinische, pflegerische und psychosoziale Unterstützung vor und nach der Operation zu erhalten, sowohl im Krankenhaus als auch in ihrer Stadt oder Gemeinde
- die Unterstützung und Informationen zu erhalten, die der Familie, Betreuern sowie Freunden helfen, mehr Verständnis für die Verfassung des Stomaträgers zu entwickeln und für seine Leistung zur Anpassung an die neue Situation, die nötig ist, um ein zufriedenstellendes Leben mit dem Stoma erreichen zu können
- vollständig und unparteiisch informiert zu werden über alle erforderlichen Stomaversorgungsartikel, die in ihrem Land verfügbar sind
- freien Zugang zu erhalten zu einer Vielfalt erschwinglicher Stomaversorgungsartikel
- informiert zu werden über ihre nationale Stomavereinigung und deren Angebote und Hilfestellungen
- geschützt zu werden gegen alle Formen von Diskriminierung
- sicher sein zu können, dass persönliche Daten hinsichtlich der Stomaoperation diskret und vertraulich behandelt werden, um die Privatsphäre zu schützen
- sicher sein zu können, dass solche Informationen von niemandem weder an Personen oder Unternehmen weitergegeben werden, die in der Herstellung, im Verkauf oder der Abgabe von Stomaversorgungsartikeln oder ähnlichen Produkten tätig sind, noch an Personen oder Unternehmen, die wegen ihrer Verbindung zum kommerziellen Stomaartikelmarkt direkt oder indirekt von diesen Informationen profitieren können

Die Charta zeigt den besonderen Bedarf der Stomaträger und die Anforderungen an ihre benötigte Versorgung auf. Stomaträger müssen die Informationen und die Versorgung erhalten, die sie dazu befähigen, ein selbstbestimmtes und selbständiges Leben zu führen und an allen Entscheidungsprozessen mitzuwirken. Es ist das erklärte Ziel der Internationalen Stomavereinigung IOA, dass diese Charta in allen Ländern der Welt verwirklicht wird.

Die Charta wurde vom Vorstand der IOA im Juni 1993 herausgegeben und 2007 in dieser überarbeiteten Fassung vom World Council verabschiedet.

Internationale Infos finden sich auf:
www.ostomyinternational.org | www.ostomyeurope.org
www.ilco.de (Stomaträger weltweit/ IOA-Adressen, Stand Januar 2020)

SHG SALZBURG
UNSER CORONA-JAHR!

Am 3. Februar hatten wir unser erstes Gruppentreffen im neuen Jahr, nichts ahnend, dass wir uns jetzt längere Zeit nicht mehr sehen, bzw. uns nur telefonisch austauschen können.

Unseren geplanten Termin im April haben wir dann gleich abgesagt, aber schon noch auf den Juni gehofft. Daraus wurde wieder nichts!
Aber weil die Sehnsucht dann doch ziemlich groß wurde, haben wir für den 25. Juni ein Treffen in einem Salzburger Biergarten, unter freien Himmel, mit Sicherheitsabstand organisiert, zu dem sich dann 16 Mitglieder angesagt haben. Aber wie das halt in Salzburg so ist, mussten wir uns wegen dem Wetter doch in die Wirtsstube setzen. Das tat unserer guten Laune keinen Abbruch, und wir hatten ein paar nette Stunden miteinander.
Am 7. September haben wir dann in unserem Vereinsheim für alle Gruppenmitglieder ein Weißwurst-Essen inkl. Getränken organisiert, das regen Zuspruch fand. Ob da die Weißwurst schuld war, oder sich einfach alle gefreut haben wieder dabei zu sein, werden wir nicht ergründen. Es hat uns jedenfalls sehr gefreut, dass so viele da waren. Es besuchten auch neue potentielle Mitglieder unser Treffen, ich hoffe wir haben einen guten Eindruck hinterlassen!
Unseren Ausflug am 30. September haben wir dann doch recht kurzfristig absagen müssen, weil sich zu dieser Zeit die Corona-Situation wieder verschlechtert hat, und wir kein Risiko eingehen wollten. Es wäre eine Fahrt nach Millstatt am See mit Schifffahrt und Mittagessen geplant gewesen, und zurück wollten wir über die Nockalmstraße in den Lungau. Hans hat sich große Mühe mit der Planung gegeben, aber Corona … naja!
Aber aufgeschoben, ist nicht aufgehoben! Jetzt bleibt noch ein großes Fragezeichen, ob wir einander im November sehen können, und unsere Weihnachtsfeier wäre für den 7. Dezember vorgesehen.
Es bleibt uns ja schon noch die Hoffnung, dass es nächstes Jahr weniger chaotisch weitergeht, aber das haben wir nicht in der Hand. Das Wichtigste ist ja doch, dass alle gesund bleiben!

Christiane Andexer

SHG WIEN
ENDLICH WIEDER EIN GRUPPEN-TREFFEN!

Das erste Treffen unserer Selbsthilfegruppe in Wien fand, nach langer Corona-Pause vom März bis in den Sommer, am 3. September statt.

Wie uns allen vertraut, wurden wir alle sehr herzlich von unserer Gruppenleiterin Gerda Karner empfangen. Diesmal jedoch bereits im Eingangsbereich und mit dem Hinweis, die für alle bekannten Schutzmaßnahmen einzuhalten. Jeder erhielt, als kleines Geschenk zum Mitnehmen, ein „Miniflascherl“ Desinfektionsmittel für die Handtasche und einen Mund-Nasen-Schutz. Viele fanden diese Geschenke besonders praktisch. Zusätzlich hatte Gerda, gleich neben der Eingangstüre, einen großen Hand-Desinfektionsspender deponiert. Die Hände schon beim Hereinkommen zu desinfizieren empfanden wir alle als selbstverständlich und einfach.
Diesmal waren die Tische wie immer sehr liebevoll für die Jause mit ausreichend Abstand, von Sitzplatz zu Sitzplatz, gedeckt. Wie gewohnt gab es zu den vielen Austauschgesprächen, Kaffee, Tee und reichlich selbstgebackenen, leckeren Kuchen.
Große Freude über das lang erwartete Wiedersehen war in vielen lachenden Gesichtern erkennbar. Dieses Treffen hat jedem Einzelnen in der Gruppe bestimmt etwas mehr Normalität in dieser außergewöhnlichen Zeit geschenkt.
Es gibt für Vieles eine gute Lösung. Auch für ein Selbsthilfegruppentreffen in einer außergewöhnlichen Zeit.

Ch.Sch.

SHG BURGENLAND
CORONA-KONFORMES TREFFEN

Unser 1. Gruppentreffen sollte am 20. März stattfinden, doch „Corona“ und der folgende Lockdown machten uns einen Strich durch die Rechnung.

So mussten wir nicht nur diese Zusammenkunft absagen, sondern auch noch alle geplant gewesenen Unternehmungen bis zum Herbst 2020.
Am 25. September konnten wir, wie geplant, das Gruppentreffen - unter Einhaltung der Abstandsregeln - wieder aufnehmen und so trafen wir uns zum Mittagessen in der Mostschank Unger in Oberschützen. Es war uns eine besondere Freude, dass wir auch neue Mitglieder, die erst kürzlich eine Stomaanlage erhalten hatten, in unserer, diesmal kleinen, aber feinen Runde willkommen heißen durften.
An den Mund-Nasen-Schutz waren wir ja inzwischen alle gewöhnt, und die Begrüßungen fanden ebenfalls „Corona-konform“ statt. Da wir doch alle zur Risikogruppe gehören und auf unsere Gesundheit achten müssen, zeigten zum Abschied alle Verständnis dafür, dass wir unsere, für Ende November geplant gewesene, Adventsfeier heuer aus Sicherheitsgründen absagen werden.
Umso mehr freuen wir uns auf die Treffen im kommenden Jahr und auf den gemeinsamen Tagesausflug mit unseren Freunden von Wien, Wiener Neustadt und vielleicht auch von Tulln.

Margit Kirnbauer

Foto: iStockphoto.com, shironosov | hellschwarz.at

DABEI SEIN!

SH-GRUPPENTERMINE

Foto von u. nach. o: iStockphoto.com, xeipe, 2 x bluejayphoto, | hellschwarz.at

Sämtliche Gruppentreffen finden wegen der Covid-19-Pandemie nur nach Absprache mit den jeweiligen Gruppenverantwortlichen statt.

SHG **WIEN**

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

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

Geplante Termine 2021:

Im Januar und Juli kein Treffen
4. Februar, 4. März, 1. April, 6. Mai, 10. Juni, 5. August, 2. September, 7. Oktober, 4. November, 2. Dezember

Colostomie-/Ileostomie-/Urostomie-Sprechstunde ist Donnerstag von 9:00 bis 12:00 Uhr und nach Vereinbarung mit Frau Karner .

Liebe Betroffene,
wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und Ihr Kommen!

GERDA KARNER	01/332 38 63 0664/871 10 47 karner@ilco.at stoma@ilco.at

SHG **FÜR BERUFSTÄTIGE WIEN**

Informationen und Termine zu erfragen bei

MARIA HLADNIK	0650/680 79 71

SHG **NIEDERÖSTERREICH**

Betroffene und Interessierte, die keiner der 4 Selbsthilfegruppen in NÖ angehören, erhalten auf Wunsch gerne den NÖ-Rundbrief mit aktuellen Informationen sowie 2x jährlich das ILCO-Magazin zugesandt. Bei entsprechender Nachfrage werden Gruppentreffen zum Erfahrungsaustausch auch in anderen Regionen organisiert.

Telefonische Beratung und weitere Infos bei Susanne Deimel-Engler oder auf www.ilco.at

SUSANNE DEIMEL-ENGLER deimel@ilco.at	02231/650 37 0680/216 23 01

SHG **TULLN**

Jeden 3. Donnerstag im Monat ab 17:00 Uhr

Ort: **Gesundheits- und Krankenpflegeschule**
Alter Ziegelweg 10, 3430 Tulln, 1. Stock
Eingang Konrad-Lorenz-Straße/ Hinterseite des Krankenhauses

MARKUS BESTA	0676/854 62 431
SUSANNE DEIMEL-ENGLER	0680/216 23 01
CHRISTA SCHWENDEMANN	0650/247 47 82

SHG **WIENER NEUSTADT**

Informationen und Termine bitte bei Elfriede Beisteiner erfragen.

Ort: **Gasthaus Weidinger,** 2700 Wiener Neustadt, Bräunlichgasse 10-12.

ELFRIEDE BEISTEINER anton.beisteiner@aon.at	0664/736 08 050
Kontakt Bezirk Neunkirchen: GÜNTER KÖCK	0660/411 80 85
Betreuung: DGKP ELISABETH FREY	0664/839 57 40

SHG **MELK**

Gruppentreffen/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

HERBERT HUDLER	0660/544 29 42
SH-Partnerin im KH Melk DGKP ANITA FISCHL	02752/9004- 22051

SHG **ST. PÖLTEN**

Jeden 2. Dienstag im Monat ab 14:00 Uhr

Ort: **Universitätsklinikum St. Pölten**
Dunant-Platz 1, 3100 St. Pölten
Haus A, Erdgeschoss, Hinterer Teil des Speisesaals

MANFRED HAIDER haider_manfred@a1.net	2742/361 873 0664/370 12 01

SHG **BURGENLAND**

Gruppentreffen in Bad Tatzmannsdorf immer an einem Freitag, ab 14:30 Uhr.

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

In den Monaten März, Mai und Juni

Einladungen dazu erfolgen jeweils schriftlich!

MARGARETHE KIRNBAUER kirnbauer@ilco.at	0699/125 30 484
Weitere Ansprechpartner:	
HEINZ DOUCHA heinz.doucha@icloud.com	0664/738 68 710
Raum Güssing: FRAU URSULA	0664/87 85 475

Foto von u. nach. o: iStockphoto.com, photoposter, milda79, Janoka82, 3 x bluejayphoto | hellschwarz.at

Sämtliche Gruppentreffen finden wegen der Covid-19-Pandemie nur nach Absprache mit den jeweiligen Gruppenverantwortlichen statt.

SHG **STEYR**

Informationen und Termine bei:

BERNHARD SCHACHERMAYR 0676/610 45 14
bernhard.schachermayr@gmail.com

SHG **KIRCHDORF A. D. KREMS**

Gruppentreffen für Betroffene und Angehörige am 1. Freitag im Quartal, ab 15:00 Uhr

Ort: **„Inzersdorfer Dorfstub'n"**, Dorfplatz 1, 4565 Inzersdorf im Kremstal

Termine 2021 zu erfragen bei:

DGKP VERONIKA BRAMBERGER 050 55467-22130
Klinikum Kirchdorf a. d. Krems
veronika.bramberger@ooeg.at

REGINA HERZOG 050 55467-22130
maria-regina.herzog@ooeg.at 0664/396 27 91

SHG **LINZ**

Informationen bei der Kontinenz- und Stomaberatung im KH der Barmherzigen Schwestern in Linz, Mo. 8:00 bis 12:00 Uhr, Tel.: 0732/7677-7651

STIG **GRAZ**

Gruppentreffen jeweils jeden 1. Mittwoch im Monat ab 12:00 Uhr
Ort: **Kirchenwirt Eggenberg**, 8020 Graz, Vinzenzgasse 41, Parkplatz im Hof (Straßenbahnlinie 1)

STOMA INTERESSENSGEMEINSCHAFT (STIG) 0664/343 09 88
info@StigGraz.at

Ansprechperson derzeit: 0699/125 30 484
MARGARETHE KIRNBAUER
kirnbauermargit@gmail.com

SHG **SALZBURG**

Gruppentreffen jeweils montags um 17:00 Uhr

Ort: **Volkshilfe Salzburg-Itzling**, 5020 Salzburg, Kirchenstraße 55a

Termine 2021 zu erfragen bei:

HANS-RAINER OFFENHUBER 0662/66 19 97 0664/453 18 45
h.r.offenhuber@aon.at

Weitere Ansprechperson: 06245/863 34 0664/506 75 44
CHRISTIANE ANDEXER
christiane.andexer@gmail.com

SHG **TIROL**

Die Treffen finden jeweils ab 14:00 Uhr statt.
Ort: **Hotel Charlotte,** 6020 Innsbruck Philippine-Welser-Straße 88a

Geplante Termine 2021: **27. März, 26. Juni, Juli-August Sommerpause, 25. September, 4. Dezember (Weihnachtsfeier)**

BRIGITTE WEBER 0650/980 31 68
ilco.tirol@gmx.at

SHG **VILLACH**

Jeden ersten Donnerstag im Monat um 14:00 Uhr
Ort: **Gasthaus Jedermann,** Bleibergerstraße 107, 9500 Villach, Tel.: 04242/55860

Geplante Termine 2021: **4. Februar, 4. März, 1. April, 6. Mai, 10. Juni, 1. Juli, 5. August**

HELGA BRANDSTÄTTER 0650/522 20 99
helgabrandstaetter1@gmx.at

Weitere Ansprechperson: 0664/183 12 83
WILLI LADENHAUF
Willi.Ladi@aon.at

Betreuung: 0664/1050656
DGKP SILVIA GRADENEGGER
Stoma- und Kontinenzberaterin

SHG **ST. VEIT AN DER GLAN**

Jeden ersten Dienstag im geraden Monat ab 15:00 Uhr
Ort: **Krankenhaus der Barmherzigen Brüder** (BHB), Spitalgasse 26, im Speisesaal 9300 St.Veit an der Glan

Es gibt Vorträge und es wird mit Betroffenen besprochen, welches Thema sie interessiert. DGKP Anni Brettner stellt neue Produkte vor.

HELGA FELSBERGER 0650/88 10 313

BARBARA ALLMANN 0664/262 17 49
barbara.allmann@aon.at

Weitere Ansprechperson: 04212/499
DGKP/KSB
ANNI BRETTNER

SHG **VORARLBERG**

Leitung: Betroffene/Angehörige in Zusammenarbeit

Informationen und Termine bei den Kontaktpersonen erfragen

HANS HÄMMERLE 05572/247 57
hans.hae@telering.at

Weitere Kontaktpersonen:

Raum Montafon: 05557/63 11
JOSEF ZUGG

Raum Bludenz: 05550/46 51 0664/416 51 59
TRAUDEL UND HERBERT HÄMMERLE

Raum Feldkirch: 0664/874 28 50
DGKP SABINE KITZMÜLLER KSB

Raum Dornbirn:
HANS HÄMMERLE 05572/247 57
CILLI & ERNST RIEGER 05572/366 37 0680/322 75 70

Raum Bregenz: 05574/46 706
DGKP IDA DOMIG 0664/449 61 17

MEDIZINISCHE BERATUNGSSTELLEN IN IHRER NÄHE!

Foto: iStockphoto.com, Katarzyna Bialasiewicz | hellschwarz.at

WIEN

AKH WIEN

Adresse	BeraterIn	Kontakt	Beratungs-/Ambulanzzeiten
Währingergürtel 18-20, 1090 Wien Stoma- und Kontinenzberatung der Chirurgie 7c	Monika Gnant DGKP/KSB Eva Speckmayer DGKP/KSB	01/40400-68580	Mo.-Fr. 7:30 bis 15:30 tel. Terminvereinbarung
Patientenschulung Urologie	Brigitte Harrer DGKP/KSB Eva Semijalac DGKP/KSB	01/40400-26170 oder -26060	Mo.-Fr. 7:00 bis 15:00 tel. Terminvereinbarung

KH BARMHERZIGE SCHWESTERN

Stumpergasse 13, 1060 Wien	Maja Njegovec DGKP/KSB	01/59988-6861	Mo.+Mi. 7:00 bis 16:00 tel. Terminvereinbarung

WILHELMINENSPITAL

Montleartstr. 37, 1160 Wien Kontinenz- und Stomaberatung		01/49150-4814	Mo.-Fr. 7:00 bis 15:00 tel. Terminvereinbarung

KA RUDOLFSTIFTUNG

Juchgasse 25, 1030 Wien	Karin Müller DGKP/KSB	01/71165-1416	Mo. bis Fr. 8:00 bis 13:00 tel. Terminvereinbarung

KH HIETZING MIT NZR

Wolkersbergenstr. 1, 1130 Wien	Cornelia Martan-Jakopec MSc/DGKP/KSB Margit Schöny-Heindl MA/DGKP/KSB	01/80110-2870 0664/844 53 36 0664/858 06 91	Mo. bis Fr. 08:00 bis 14:00

DONAUSPITAL SMZ OST

Langobardenstr. 122, 1220 Wien Chirurgische Abteilung Stoma Spezialambulanz	Eckhard Slejs DGKP	01/28802-3350 oder -3351	Di. 12:30 bis 15:00 Uhr tel. Terminvereinbarung (Mo.-Fr. 12:00-14:00)

NIEDERÖSTERREICH

LANDESKLINIKUM MOSTVIERTEL

Adresse	BeraterIn	Kontakt	Beratungs-/Ambulanzzeiten
Krankenhausstr. 21, 3300 Amstetten Chirurgische Ambulanz	Monika Funke DGKP/KSB	07472/9004-18027	Mo.-Fr. 8:00 bis 12:00 tel. Terminvereinbarung

LANDESKLINIKUM WEINVIERTEL

Wiener Ring 3-5, 2100 Korneuburg Kontinenz- und Stomaberatung	Susanne Rosner DGKP/KSB	02262/9004-22827	Mo., Di., Do., Fr. 7:00 bis 15:00 tel. Terminvereinbarung

LANDESKLINIKUM WAIDHOFEN/YBBS

Ybbsitzerstraße 112 3340 Waidhofen/Ybbs Kontinenz- und Stomaberatung	Berta Edermayer DGKP/Akad. KSB Karin Hofmacher DGKP	07442/9004-24185	Mo.+Mi.: 7:00 bis 12:00 Uhr, jeden 2. Freitag 7:00 bis 11:00 tel. Terminvereinbarung

UNIVERSITÄTSKLINIKUM TULLN

Alter Ziegelweg 10, 3430 Tulln Möglichkeit der Stomaberatung	Raffaela Fertl DGKP/KSB Martina Ernegger MSc/DGKP/KSB	02272/9004-22050 02272/9004-24117	tel. Terminvereinbarung

UNIVERSITÄTSKLINIKUM ST. PÖLTEN

Dunant-Platz 1, 3100 St. Pölten Chirurgische Ambulanz Haus C, Ebene 0, Ambulanzzentrum	Birgit Quatal DGKP	02742/9004-21041	Mo.- Fr. tel. Terminvereinbarung

LANDESKLINIKUM SCHEIBBS

Stoma-und Kontinenzberatung	Eva Großberger DGKP/KSB	07482/9004-24536	Di, Do. 7:30 bis 12:00

BURGENLAND

ALLG. ÖFFENTL. KH GÜSSING

Adresse	BeraterIn	Kontakt	Beratungs-/Ambulanzzeiten
Grazer Straße 15, 7540 Güssing Magen-Darmambulanz Prim. Dr. Wilfried Horvath		05 7979-31725	jeden 2. Freitag im Monat 8:00 bis 13:00 tel. Terminvereinbarung

ALLG. ÖFFENTL. KH OBERWART

Dornburggasse 80 Stomaambulanz	Brigitte Siderits DGKP, ZWM Silke Schützenhofer-Handler DGKP	05 7979-32 351	Mo. bis Fr. 8:00 bis 12.00

ALLG. ÖFFENTL. KH OBERPULLENDORF

Spitalstraße 32, 7350 Oberpullendorf Stomaambulanz	Manuela Fazekas DGKP/KSB	05 7979-34 930	Mo. bis Fr. 7:30 bis 15:30

BURGENLAND

Adresse	BeraterIn	Kontakt	Beratungs-/Ambulanzzeiten
KH DER BARMHERZIGEN BRÜDER EISENSTADT			
Johannes von Gott-Platz 1 7000 Eisenstadt Allgemeine Ambulanz		02682/601-2710	Mo. bis Fr. 8:00 bis 13:00
ALLG. ÖFFENTL. KH KITTSEE			
Hauptplatz 3, 2421 Kittsee Urologische Ambulanz		05 7979-35403	Mo. und Di. 8:00 bis 12:00
Inkontinenzambulanz	OA Dr. Zorica Petrovic		Mo. und Di. ab 13:00 tel. Terminvereinbarung
Chirurgische Ambulanz		05 7979-35155	Mo. bis Fr. 8:00 bis 13:00

OBERÖSTERREICH

Adresse	BeraterIn	Kontakt	Beratungs-/Ambulanzzeiten
PHYRN-EISENWURZEN KLINIKUM STEYR			
Sierningerstraße 170, Haus 2 4400 Steyr Stomaberatung	Lisa Hintermüller DGKP/ KSB	050 55466-22130 lisa.hintermueller@ooeg.at	Mo., Di., Fr. 7:30 - 12:00 tel. Terminvereinbarung
PHYRN-EISENWURZEN KLINIKUM KIRCHDORF			
Hausmanninger Straße 8 4560 Kirchdorf a. d. Krems Stomaberatung	Veronika Bramberger DGKP	050 55467-22130 veronika.bramberger@ooeg.at	tel. Terminvereinbarung
KRANKENHAUS DER BARMHERZIGEN SCHWESTER			
Seilerstätte 4, 4010 Linz Kontinenz- und Stomaberatung	Adelheid Anzinger DGKP/ KSB Christa Sorg DGKP/KSB	0732/7677-7651	Mo. 8.00 bis 12.00 tel. Terminvereinbarung

SALZBURG

Adresse	BeraterIn	Kontakt	Beratungs-/Ambulanzzeiten
LKH SALZBURG			
Müllner Hauptstraße 48 5020 Salzburg Stoma-Ambulanz	Gerlinde Wiesinger DGKP/KSB Dagmar Mauracher DGKP/KSB	057255 43085 057255 54086	Mo.-Fr. 8:00 bis 15:00 tel. Terminvereinbarung

STEIERMARK

Adresse	BeraterIn	Kontakt	Beratungs-/Ambulanzzeiten
LKH UNIVERSITÄTS-KLINIKUM GRAZ			
Auenbruggerplatz 29, 8036 Graz Univ.-Klinik für Chirurgie Stoma-Ambulanz	Margit Nienaus DGKP Waltraud Hartner DGKP/KSB	0316/385-84325	Mo.-Fr. 8:00 bis 13:30 tel. Terminvereinbarung
LKH GRAZ SÜD WEST			
Göstingerstraße 22, 8020 Graz Prim. Univ.-Prof. Dr. Hubert Hauser	Claudia Krammer DGKP/KSB	0316/5466-6121	tel. Terminvereinbarung
LKH HOCHSTEIERMARK Standort Leoben			
Vordernbergerstraße 42 8700 Leoben Kontinenz- und Stomaberatung	Claudia Siegmund DGKP/KSB	03842/401 37 13	Mo. – Fr. 8:00 bis 14:00 tel. Terminvereinbarung
KH DER BARMHERZIGEN BRÜDER GRAZ			
Marschallgasse 12, 8010 Graz Ambulanz für Allgemeine Chirurgie, Proktologie Stoma-Ambulanz mit Stoma- und Kontinenzberatung	Barbara Nussbaumer-Grillitsch DGKP /KSB	0316/7067-6750	Mo.-Fr. 7:30 bis 14:30
KH DER ELISABETHINEN GRAZ			
Elisabethinergasse 14, 8010 Graz Chirurgische Abteilung Stoma-Ambulanz	Luise Oberhammer DGKP	0316/7063-2110	Mo. bis Fr. 10:00 bis 14:00 tel. Terminvereinbarung
LKH HARTBERG			
Krankenhausplatz 1, 8230 Hartberg Gynäkologische Abteilung	Doris Grabner DGKP/AE	03332/605-2432	Kontinenz- und Stomaberatung nach tel. Terminvereinbarung
LKH FELDBACH			
Ottokar-Kernstock-Straße 18 8330 Feldbach, Stoma-Ambulanz	Christine Müller DGKP Christiane Kotter DGKP	03152-899 DW 3160 oder DW 2642	Do. 13:00 bis 15:00 tel. Terminvereinbarung

TIROL

Adresse	BeraterIn	Kontakt	Beratungs-/Ambulanzzeiten
UNI KLINIK INNSBRUCK			
Anichstraße 35, 6020 Innsbruck Chirurg. Ambulanz mit Stoma- Sprechstunde	Gerda Hutter DGKP/KSB Dora Mair DGKP	050-504/80386	Mo. bis Fr. nach tel. Terminvereinbarung
BEZIRKS-KH ST. JOHANN IN TIROL			
Bahnhofstraße 14 6380 St. Johann in Tirol Stomaambulanz	Daniela Miggitsch DGKP Michaela Kaserer DGKP	05352/606 740 www.khsj.at	jeden 2. Freitag im Monat von 13:30 bis 15.00 tel. Terminvereinbarung

KÄRNTEN

LKH VILLACH			
Adresse	BeraterIn	Kontakt	Beratungs-/Ambulanzzeiten
Nikolaigasse 43, 9500 Villach Stomaambulanz in der Chirurgischen Ambulanz	Karin Pichler DGKP (Vertretung Schwester Rosi)	04242/208	Mo. und Do. 8:00 bis 12:00 tel. Terminvereinbarung am besten um 8:00 anrufen
LKH KLAGENFURT			
Feschnigstr.11/Sankt-Veiter-Str. 47 9020 Klagenfurt Stomaambulanz	Karin Meyer DGKP/KSB	0463/538-26265	Mo. bis Do. 8:30 bis 15:00 tel. Terminvereinbarung
A.Ö. KH SPITTAL/DRAU			
Billrothstr. 1, 9800 Spittal/Drau Abteilung für Allgemeinchirurgie	Astrid Lagger DGKP/KSB Maria Eder DGKP/KSB	04762/622-0	Mo. bis Fr. 8:00 bis 13:00 Bestellambulanz jeden 2. Mittwoch im Monat tel. Terminvereinbarung
BEZIRKS-KH LIENZ			
Emanuel-von-Hibler-Str. 5 9900 Lienz	Sabine Hofbauer DGKP (Unfallchirurgie) ist versiert im Umgang mit Stoma	04852/606-81026	Mo. bis Fr. 7:00 bis 15:30
KUR- UND REHA-ZENTRUM ALTHOFEN			
Moorweg 30, 9330 Althofen	Im Rahmen des Rehaufenthalts ist eine Kontinenz- und Stomaberatung von einer der drei Stomaschwestern möglich	+04262/20710	
KH DER BARMHERZIGEN BRÜDER ST.VEIT/GLAN			
Spitalgasse 26, 9300 St.Veit/Glan	Anni Brettner DGKP/KSB	04212/4990	tel. Terminvereinbarung

VORARLBERG

AKS DORNBIRN			
Adresse	BeraterIn	Kontakt	Beratungs-/Ambulanzzeiten
Färbergasse 13, 6850 Dornbirn Stomaberatung	Brigitte Amort DGKP/KSB	05574/202 3000	Di. 18:00 bis 20:00 tel. Terminvereinbarung
LKH HOHENEMS			
Bahnhofstraße 31, 6845 Hohenems Stomaambulanz	Sabine Kitzmüller DGKP/KSB	05576/703 2430	Mo. bis Fr. tel. Terminvereinbarung

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

ÜBERSICHT
Stoma-Beratungs- & Versorgungs-stellen

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

WIEN

Firma	*Adresse/Filiale*	*Telefon | Mail | Web*
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	1010 Wien Freyung 5	05 99 789 02, Fax: DW 10 1010@bstaendig.at www.bstaendig.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	1020 Wien Taborstraße 22	05 99 789 20, Fax: DW 20 1020@bstaendig.at www.bstaendig.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	1030 Wien Landstraßer Hauptstraße 102	Tel: 05 99 789 10, Fax: DW 23 1030@bstaendig.at www.bstaendig.at
ORTOPROBAN Leitner GmbH & Co KG	1040 Wien Wiedner Hauptstraße 76	01/402 21 25 - 3070 wieden@ortoproban.at www.ortoproban.at
JOHANN WALLNER & CO Bandagist-Orthopädie-Sanitätshaus	1050 Wien Margaretenplatz 8	01/587 91 56, Fax: DW 11 wallner@bandagist.at www.bandagist.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	1060 Wien Mariahilfer Straße 95	05 99 789 05, Fax: DW 10 1060@bstaendig.at www.bstaendig.at
ALOIS ANDERLE Bandagist und Handschuhmacher	1070 Wien Mariahilfer Straße 118	0800 400 171717 office@bandagist-wien.at www.bandagist-wien.at
ORTOPROBAN Leitner GmbH & Co KG Mit Werkstätte und Maß-Atelier	1080 Wien Josefstädter Straße 33	01/402 21 25 - 3010 josefstadt@ortoproban.at www.ortoproban.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	1080 Wien Lerchenfelder Straße 88	05 99 789 11, Fax: DW 10 1080@bstaendig.at www.bstaendig.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	1100 Wien Favoritenstraße 69	05 99 789 03, Fax: DW 10 1100@bstaendig.at www.bstaendig.at
HANUSCH Orthopädietechnik GmbH	1100 Wien Quellenstraße 68 - 70	Tel/Fax: 01/607 59 55 filiale10@hanusch.at www.hanusch.at

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

Stoma-Beratungsservice:

Wir sorgen für ein sicheres Gefühl!

Auf Stomaversorgungen spezialisierte diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerinnen und deren Team kümmern sich ab dem Zeitpunkt der Operation um Ihre persönlichen Anliegen.

13x in Ihrer Nähe

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

ORTOPROBAN
01/402 21 25-8200
bestellung@ortoproban.at | www.ortoproban.at

WIEN

Firma	Adresse/Filiale	Telefon | Mail | Web
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	1110 Wien Simmeringer Hauptstraße 97	05 99 789 65, Fax: DW 10 1110@bstaendig.at www.bstaendig.at
ORTOPROBAN Leitner GmbH & Co KG	1110 Wien Simmeringer Hauptstr. 101-103	01/402 21 25 - 3080 simmering@ortoproban.at www.ortoproban.at
HANUSCH Orthopädietechnik GmbH	1120 Wien Meidlinger Hauptstraße 84	Tel/Fax: 01/905 15 67 filiale12@hanusch.at www.hanusch.at
HANUSCH Orthopädietechnik GmbH	1120 Wien Ratschkygasse 23	01/813 95 53, Fax: DW 9 zentrale@hanusch.at www.hanusch.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	1120 Wien Tivoligasse 5	05 99 789 12, Fax: DW 10 1120@bstaendig.at www.bstaendig.at
ORTOPROBAN Leitner GmbH & Co KG	1130 Wien Speisinger Straße 109 Eingang des Orthopäd. Spitals Speising	01/402 21 25 - 3090 speising@ortoproban.at www.ortoproban.at
ORTOPROBAN Leitner GmbH & Co KG	1130 Wien St.-Veit-Gasse 56	01/402 21 25 - 3040 hietzing@ortoproban.at www.ortoproban.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	1140 Wien Albert-Schweitzer-Gasse 6 Im Auhof Center	05 99 789 67, Fax: DW 10 1140@bstaendig.at www.bstaendig.at
NORBERT MALEK Sanitätshaus - Bandagist - Energetik	1150 Wien Hütteldorfer Straße 8	01/985 81 37 office@bandagist-malek.at www.bandagist-malek.at
ORTOPROBAN Leitner GmbH & Co KG	1160 Wien Thaliastraße 45	01/402 21 25 - 3140 thaliastrasse@ortoproban.at www.ortoproban.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	1160 Wien Montleartstraße 37 Eingang Wilhelminenspital	05 99 789 26, Fax: DW 14 1160@bstaendig.at www.bstaendig.at
BSTÄNDIG COMPETENCE CENTER 1 Paul Bständig GesmbH	1170 Wien Ranftlgasse 9	05 99 789 15, Fax: DW 400 orthopaedie@bstaendig.at www.bstaendig.at
BSTÄNDIG COMPETENCE CENTER 2 Paul Bständig GesmbH	1170 Wien Jörgerstraße 13	05 99 789 18, Fax: DW 300 stomaberatung@bstaendig.at www.bstaendig.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	1180 Wien Währinger Straße 93	05 99 789 19, Fax: DW 10 1180@bstaendig.at www.bstaendig.at

WIEN

Firma	Adresse/Filiale	Telefon | Mail | Web
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	1190 Wien Döblinger Hauptstraße 35	05 99 789 30, Fax: DW 10 1190@bstaendig.at www.bstaendig.at
ORTOPROBAN Leitner GmbH & Co KG	1190 Wien Heiligenstädter Straße 46-48	01/402 21 25 - 3060 doebling@ortoproban.at www.ortoproban.at
SANITÄTSHAUS LUKSCHE	1200 Wien Wallensteinstraße 25	01/332 36 79, Fax: 01/374 32 50 wien@luksche.at www.luksche.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	1210 Wien Brünner Straße 19	05 99 789 06, Fax: DW 10 1210@bstaendig.at www.bstaendig.at
ORTOPROBAN-ZENTRALE Leitner GmbH & Co KG Kompetenzzentrum mit Shop & Werkstätte	1210 Wien Paukerwerkstraße 1c	01/402 21 25 - 8200 Fax: DW 2099 stoma@ortoproban.at www.ortoproban.at
ORTOPROBAN Leitner GmbH & Co KG	1210 Wien Floridsdorfer Hauptstraße 45	01/402 21 25 - 3030 floridsdorf@ortoproban.at www.ortoproban.at
ORTOPROBAN Leitner GmbH & Co KG	1210 Wien Brünner Straße 70 Eingang des KH Nord	01/402 21 25 - 3100 bruennerstrasse@ortoproban.at www.ortoproban.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	1220 Wien Am Langen Felde 6	05 99 789 46, Fax: DW 10 1220@bstaendig.at www.bstaendig.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	1220 Wien U-Bahn-Station Donauspital Vis a vis Langobardenstraße 122	05 99 789 64, Fax: DW 23 smz@bstaendig.at www.bstaendig.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	1220 Wien Wagramer Straße 83 Im Donau Zentrum	05 99 789 23, Fax: DW 15 dz@bstaendig.at www.bstaendig.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	1230 Wien Perchtoldsdorfer Straße 15-19	05 99 789 57, Fax: DW 10 1230@bstaendig.at www.bstaendig.at
ORTOPROBAN Leitner GmbH & Co KG	1230 Wien Gesslgasse 5	01/402 21 25 - 3110 mauer@ortoproban.at www.ortoproban.at
ORTOPROBAN Leitner GmbH & Co KG	1230 Wien Anton-Baumgartner Str. 44 Kaufpark Alt Erlaa Geschäft Nr. 31	01/402 21 25 - 3120 alterlaa@ortoproban.at www.ortoproban.at

publicare
Einfach mehr Lebensqualität.

MIT HERZ UND FACHWISSEN

FÜR EINE OPTIMALE **STOMAVERSORGUNG** UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE QUALIFIZIERTEN STOMABERATERINNEN VOM ERSTGESPRÄCH UND DER PRODUKTAUSWAHL BIS ÜBER DIE EINSCHULUNG HINAUS.

IHRE VORTEILE

- Qualifizierte, diskrete und kostenfreie Beratung und Betreuung
- Weiterführende Einschulung bei Unsicherheiten
- Kostenlose individuelle Anpassung von Stomaprodukten
- Portofreie Lieferung innerhalb 24 Stunden
- Neutrale und diskrete Verpackung
- Abrechnung direkt mit den Krankenkassen

WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERNE

Verordnungsscheine oder Rezepte werden vom behandelnden Arzt per E-Mail oder Fax an Publicare übermittelt. Die Originaldokumente folgen im vorfrankierten Antwortkuvert auf dem Postweg. Die chefärztliche Genehmigung holen bei Bedarf unsere Publicare Mitarbeiter ein.

Unsere Stomaberaterinnen sind gerne für Sie da:

Anna Pozoga, DGKP
Beratung Wien
0664 - 100 95 81, anna.pozoga@publicare.at

Katrin Nagel-Eßl, MSc, DGKP
Beratung Wien/Niederösterreich/Burgenland Nord
0664 - 152 06 88, katrin.nagel@publicare.at

Silvia Gradenegger, DGKP, WM
Beratung Kärnten/Steiermark/Burgenland Süd
0664 - 105 06 56, silvia.gradenegger@publicare.at

publicare gmbH
A-4061 pasching, neuhauserweg 16
tel. +43 7229 - 70 560, fax dw 60
info@publicare.at
www.publicare.at

Design: www.neu-art-ig.at, Bildquelle: stock.adobe.com

NIEDERÖSTERREICH

Firma	Adresse/Filiale	Telefon | Mail | Web
SANITÄTSHAUS LUKSCHE	2130 Mistelbach Bahnstraße 4	02572/23 66, Fax: 02572/208 47 mistelbach@luksche.at www.luksche.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	2130 Mistelbach Hauptplatz 40	05 99 789 16, Fax: DW 4 2130@bstaendig.at www.bstaendig.at
SANITÄTSHAUS LUKSCHE	2230 Gänserndorf Bahnstraße 2	02282/24 74, Fax: 02282/609 32 gaenserndorf@luksche.at www.luksche.at
SANITÄTSHAUS LUKSCHE	2301 Groß Enzersdorf Dr. A. Krabichler-Platz 6	02249/288 87 Fax: 02249/288 76 gross-enzersdorf@luksche.at www.luksche.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	2320 Schwechat Hauptplatz 7	05 99 789 24, Fax: DW 20 2320@bstaendig.at www.bstaendig.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	2340 Mödling Hauptstraße 57	05 99 789 43, Fax: DW 22 2340@bstaendig.at www.bstaendig.at
JOHANN WALLNER & CO Bandagist-Orthopädie-Sanitätshaus	2351 Wr. Neudorf Laxenburgerstraße 10	Tel/Fax: 02236/869 927 wallner@bandagist.at www.bandagist.at
ORTOPROBAN Leitner GmbH & Co KG	2380 Perchtoldsdorf Marktplatz 13	01/402 21 25 - 3130 perchtoldsdorf@ortoproban.at www.ortoproban.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	2500 Baden Waltersdorfer Straße 75 Im Landesklinikum Baden	05 99 789 70, Fax: DW 10 lkbaden@bstaendig.at www.bstaendig.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	2500 Baden Wassergasse 32	05 99 789 13, Fax: DW 20 2500@bstaendig.at www.bstaendig.at
HELNWEIN GmbH Sanitätshaus-Orthopädietechnik-Bandagist	2700 Wiener Neustadt Corvinusring 3 - 5 Landesklinikum - Ambulanzebene	02622/9004/10 909 office@helnwein.at www.helnwein.at
HELNWEIN GmbH Sanitätshaus-Orthopädietechnik-Bandagist	2700 Wiener Neustadt Deutschgasse 11	02622/227 10 31 office@helnwein.at www.helnwein.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	2700 Wiener Neustadt Hauptplatz 23	05 99 789 17, Fax: DW 17100 2700@bstaendig.at www.bstaendig.at
HELNWEIN GmbH Sanitätshaus-Orthopädietechnik-Bandagist	2763 Pernitz Hauptstrasse 34	02632/73084 office@helnwein.at www.helnwein.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

Recognising Salts research into healthy peristomal skin

DERMATOLOGICALLY ACCREDITED

NIEDERÖSTERREICH

Firma	Adresse/Filiale	Telefon | Mail | Web
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	3100 St. Pölten Kremser Landstraße 26	05 99 789 07, Fax: DW 20 3100@bstaendig.at www.bstaendig.at
SANITÄTSHAUS WUTSCHKA GmbH	3100 St. Pölten Kremser Landstraße 21	02742/365 656-0, Fax: DW 23 office@wutschka.at www.wutschka.at
SANITÄTSHAUS WUTSCHKA GmbH	3170 Hainfeld Hauptstraße 7	02764/77 077 office@wutschka.at www.wutschka.at
BANDAGIST HEINDL GmbH	3300 Amstetten Ybbsstraße 35	07472 623 86-0, Fax: DW 20 office@heindl-bandagist.at www.heindl-bandagist.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	3300 Amstetten Arthur-Krupp-Straße 2	05 99 789 82, Fax: DW 10 3300@bstaendig.at www.bstaendig.at
SANITÄTSHAUS WUTSCHKA GmbH	3380 Pöchlarn Donaugasse 1	02757/57 143 office@wutschka.at www.wutschka.at
SANITÄTSHAUS WUTSCHKA GmbH	3390 Melk Adlmanseder Straße 7/1/2	02752/51 100, Fax: DW 23 office@wutschka.at www.wutschka.at
SANITÄTSHAUS WUTSCHKA GmbH	3390 Melk Krankenhausstraße 11	0664/82 01 599 office@wutschka.at www.wutschka.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	3400 Klosterneuburg Stadtplatz 9	05 99 789 25, Fax: DW 10 3400@bstaendig.at www.bstaendig.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	3430 Tulln Staasdorfer Straße 15	05 99 789 37, Fax: DW 82 3430@bstaendig.at www.bstaendig.at
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	3500 Krems Südtiroler Platz 4	05 99 789 32, Fax: DW 10 3500@bstaendig.at www.bstaendig.at
HELNWEIN GmbH Sanitätshaus-Orthopädietechnik-Bandagist	3580 Horn Florianigasse 5	02982/200 52 office@helnwein.at www.helnwein.at
HELNWEIN GmbH Sanitätshaus-Orthopädietechnik-Bandagist	3830 Waidhofen/Thaya Jägerteichstraße 2	02842/525 71 office@helnwein.at www.helnwein.at
HELNWEIN GmbH Sanitätshaus-Orthopädietechnik-Bandagist	3950 Gmünd Conrathstraße 34	02852/524 26 office@helnwein.at www.helnwein.at

NEU ab Januar 2021

Einführung des NEUEN zweiteiligen soft konvexen CeraPlus Hautschutzes mit Remois Technologie*:

- Entwickelt, um durch eine bessere Passform dabei zu unterstützen, Unterwanderungen zu vermeiden
- Reduziert möglicherweise das Auftreten von PHKs 1,2
- Minimiert die potenziellen Auswirkungen von PHKs von Anfang an
- Verbesserte Passformoptionen im CeraPlus Produktportfolio

Weitere Informationen unter **www.hollister.at**

1. 40.5% had PSCs in treatment group vs 55.4% in control, p=0.069. (Not statistically significant)
2. Colwell et al, 2018, A randomized controlled trial determining variances in ostomy skin conditions and the economic impact (ADVOCATE), Journal of Wound, Ostomy & Continence Nursing, 45(1), 37-42

Remois

*Remois ist eine Technologie der Alcare Co., Ltd.

Lesen Sie vor der Verwendung die Packungsbeilage, um Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmassnahmen und Anleitungen zu erhalten.
Das Hollister Logo, CeraPlus und «Gesunde Haut. Gute Aussichten.» sind Markenzeichen von Hollister Incorporated. Alle anderen Markenzeichen und Urheberrechte sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. © 2020 Hollister Incorporated.

CE

Hollister

Stomaversorgung
Gesunde Haut. Gute Aussichten.

BURGENLAND

Firma	Adresse/Filiale	Telefon | Mail | Web
BSTÄNDIG Paul Bständig GesmbH	7000 Eisenstadt Hauptstraße11	05 99 789 47, Fax: DW 10 7000@bstaendig.at www.bstaendig.at
CURA-SAN BANDAGIST GmbH	7400 Oberwart Schulgasse 42	03352/351 01, Fax: 03352/351 89 Mobil: 0664/343 09 88 oberwart@cura-san.at www.cura-san.at
BANDAGIST EGGER HEINDL	7400 Oberwart Steinamangerer Straße 10	03352/380 79, Fax: DW 6 heindl.egger@a1.net www.heindl-bandagist.at

TIROL

Firma	Adresse/Filiale	Telefon | Mail | Web
BANDAGIST HEINDL GmbH	6020 Innsbruck Museumstraße 26	0512 596 34-0, Fax: DW 12 s.waziri@heindl-bandagist.at www.heindl-bandagist.at
BANDAGIST HEINDL GmbH	6060 Hall in Tirol Unterer Stadtplatz 4	05223 42 650 s.waziri@heindl-bandagist.at www.heindl-bandagist.at
SANITÄTSHAUS KOSTNER ZENTRALE	6130 Schwaz Königfeldweg 2	05242/639 76, Fax: DW 73 schwaz@kostner.tirol
BANDAGIST HEINDL GmbH	6300 Wörgl East Side, Salzburgerstr.27	05332 729 97 s.waziri@heindl-bandagist.at www.heindl-bandagist.at
BANDAGIST HEINDL GmbH	6460 Imst Pfarrgasse 7	05412 640 47 s.waziri@heindl-bandagist.at www.heindl-bandagist.at
BANDAGIST HEINDL GmbH	6511 Zams Hauptplatz 4	05442 64 232 s.waziri@heindl-bandagist.at www.heindl-bandagist.at
BANDAGIST HEINDL GmbH	6600 Reutte Bahnhofstraße 1	05672 63 336 s.waziri@heindl-bandagist.at www.heindl-bandagist.at

FORLIFE BERLIN

STOMOCUR®

Die neuen Ileostomiebeutel mit „Safe and Easy“ Auslass, für noch mehr Sicherheit und Komfort.

» Noch einfachere Bedienung
» Bessere Reinigung durch einhändige Bedienung
» Erhöhtes Sicherheitsempfinden
» Verbessertes Design

Modifiziertes Verschlusssystem

Nur noch 2-maliges Falten des Auslasses

Sicherer Verschluss

Möglichkeit, den Auslass hinter dem Vlies zu platzieren

Neuer Auslass

Einfacheres Reinigen durch einhändiges Öffnen

Vertrieb 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
office@quadramed.at · www.quadramed.at

www.forlife.info

STEIERMARK

Firma	Adresse/Filiale	Telefon | Mail | Web
BANDAGIST LEDERHAAS SANITÄTSHAUS	8010 Graz Jakoministraße 27	0316/837 756 graz@lederhaas.at www.lederhaas.at
SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV	8010 Graz Schlögelgasse 2a	0316/830 530, Fax: 0316/830 576 schloegelgasse@ortho-aktiv.at www.ortho-aktiv.at
SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV	8010 Graz Stiftingtalstraße 3-7 LKH-Eingangszentrum	0316/326 648, Fax: 0316/326 854 lkh-graz@ortho-aktiv.at www.ortho-aktiv.at
BANDAGIST EGGER HEINDL	8020 Graz Dominikanergasse 1	0316 717 520-0 Fax: 0316 717 634-20 egger.h.winkler@aon.at www.heindl-bandagist.at
CURA-SAN BANDAGIST GmbH	8020 Graz Waagner-Biro-Straße 3	0316/59 97-0, Fax: DW 77 Mobil: 0664/343 09 88 karl.nestler@cura-san.at www.cura-san.at
SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV	8055 Graz Gradnerstraße 108	0316/760 025, Fax: DW 13 office@ortho-aktiv.at www.ortho-aktiv.at
SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV	8130 Frohnleiten Hauptplatz 28	03126/255 01, Fax: 03126/255 02 frohnleiten@ortho-aktiv.at www.ortho-aktiv.at
BANDAGIST LEDERHAAS SANITÄTSHAUS	8160 Weiz Elingasse 6	Tel/Fax: 03172/414 60 weiz@lederhaas.at www.lederhaas.at
SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV	8160 Weiz Klammstraße 73	03172/385 13, Fax: 03172/387 59 weiz@ortho-aktiv.at www.ortho-aktiv.at
SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV	8230 Hartberg R. Obendraufstraße 55/6	03332/664 24, Fax: 03332/661 70 hartberg@ortho-aktiv.at www.ortho-aktiv.at
BANDAGIST LEDERHAAS SANITÄTSHAUS	8230 Hartberg Ressarvarstraße 42	Tel/Fax: 03332/66 555 hartberg@lederhaas.at www.lederhaas.at
SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV	8280 Fürstenfeld Hauptplatz 7	03382/553 52, Fax: 03382/553 72 fuerstenfeld@ortho-aktiv.at www.ortho-aktiv.at
BANDAGIST LEDERHAAS SANITÄTSHAUS	8280 Fürstenfeld Santnergasse 10	Tel/Fax: 03382/555 44 fuerstenfeld@lederhaas.at www.lederhaas.at

Der NovaLife TRE Hautschutz wurde entwickelt um die Haut bei der Erhaltung ihrer natürlichen Gesundheit zu unterstützen

- Bietet sicheren Halt und ist dennoch einfach zu entfernen
- Entwickelt zur Absorption von Stomaausscheidung und Schweiss zum Schutz Ihrer Haut
- Entwickelt, um die hautschädigenden Auswirkungen von Verdauungsenzymen auszugleichen

Plan • Soft convex & convex • 2-teilig

Mehr Informationen zum NovaLife TRE Hautschutz unter **www.dansac.at**

Lesen Sie vor der Verwendung die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmassnahmen und Anleitungen.

Das Dansac Logo, NovaLife und TRE sind Markenzeichen der Dansac A/S.
©2020 Dansac A/S

CE

dansac

STEIERMARK

Firma	Adresse/Filiale	Telefon | Mail | Web
BANDAGIST LEDERHAAS SANITÄTSHAUS	8330 Feldbach Oedter Straße 3	03152/29 60, Fax: DW 4 office@lederhaas.at www.lederhaas.at
SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV	8330 Feldbach Torplatz 1/10	03152/213 00, Fax: 03152/213 33 feldbach@ortho-aktiv.at www.ortho-aktiv.at
BANDAGIST LEDERHAAS SANITÄTSHAUS	8570 Voitsberg Hauptplatz 41	Tel/Fax: 03142/254 22 voitsberg@lederhaas.at www.lederhaas.at
SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV	8580 Köflach Kärntnerstraße 23	03144/31 13, Fax: 03144/728 88 koeflach@ortho-aktiv.at www.ortho-aktiv.at
SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV	8605 Kapfenberg Schmiedgasse 11	03862/308 00, Fax: DW 8606 kapfenberg@ortho-aktiv.at www.ortho-aktiv.at
BANDAGIST EGGER HEINDL	8680 Mürzzuschlag Wiener Straße 94	03852 24 82, Fax: 03852 63 25 egger.h.bandagist@aon.at www.heindl-bandagist.at
CURA-SAN BANDAGIST GMBH	8700 Leoben Hauptplatz 8	03842/434 58, Fax: 03842/442 37 Mobil: 0664/343 09 88 karl.nestler@cura-san.at www.cura-san.at
SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV	8700 Leoben Kärntner Straße 306, Top 2	03842/216 55, Fax: 03842/219 90 leoben@ortho-aktiv.at www.ortho-aktiv.at
BANDAGIST EGGER HEINDL	8720 Knittelfeld Frauengasse 13	03512 441 55 egger.h.bandagist@aon.at www.heindl-bandagist.at
SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV	8750 Judenburg Grünhüblgasse 6a	03572/422 16, Fax: 03572/422 32 judenburg@ortho-aktiv.at www.ortho-aktiv.at
SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV	8850 Murau Keltensiedlung 108	03532/405 01, Fax: 03532/405 02 murau@ortho-aktiv.at www.ortho-aktiv.at
SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV	8940 Liezen Rathausplatz 2 Ärztezentrum	03612/301 16, Fax: 03612/301 17 liezen@ortho-aktiv.at www.ortho-aktiv.at

Eine vielseitige Convex-Lösung für eine sanfte und sichere Passform

Haben Sie bei Ihrer herkömmlichen Basisplatte mit Undichtigkeiten und wunder Haut zu kämpfen? Wenn Sie diese Frage mit Ja beantworten, könnte Aurum® Convex die Lösung für Sie sein.

Die flexible **Aurum® Convex** Basisplatte wurde für mittlere bis stärkere Unterstützung bei Stomata entwickelt, die retrahiert, tief eingesunken oder schräg sowie für solche, die auf Hautniveau oder schlecht positioniert sind. Diese Basisplatte passt sich bei Körpertemperatur an und formt so eine sanfte und sichere Abdichtung rund um Ihr Stoma. Dieses einzigartige Convex-System übt sanften Druck aus, damit das Stoma in den Beutel hineinragt. Auf diese Weise trägt es dazu bei, Undichtigkeiten unter der Basisplatte vorzubeugen und bietet Stoma-Trägern dadurch die Sicherheit, die sie im Alltag benötigen. Interessiert?

Die Aurum® Convex Kolostomie-, Ileostomie- und Urostomie-Beutel gehören zu den jüngsten Neuheiten im Aurum® Sortiment von Welland . Sie bieten Stoma-Trägern eine vielseitige Konvexität für eine sanfte und dichte Passform mit dem zusätzlichen **Bonus des Manuka-Honigs** für besonderen Hautschutz.

Für Stoma Träger, die an wunder peristomaler Haut leiden oder sich darüber Sorgen machen, ist die hydrokolloide Haftsubstanz Hyperflex® von Welland eine effektive Lösung, um gesunde Haut rund um ihr Stoma zu erhalten. Diese Haftsubstanz wurde exklusiv für das **Aurum® Sortiment** entwickelt und enthält Manuka-Honig, wodurch sie selbst bei empfindlichster Haut gut verträglich ist. Überzeugen Sie sich selbst und finden Sie heraus, wie Sie und Ihre Haut von einem Aurum® Beutel mit Manuka-Honig profitieren könnten.

Kain-Märk GmbH www.kain-maerk.com
2551 Enzesfeld, Sonnenweg 7, **02256/82100**
Email: sigrun.kain.maerk@live.at

OBERÖSTERREICH

Firma	Adresse/Filiale	Telefon | Mail | Web
JOHANN WALLNER & CO Bandagist - Orthopädie - Sanitätshaus	3335 Weyer Waidhofner Straße 4	Tel/Fax: 07355/81 94 wallner@bandagist.at www.bandagist.at
BANDAGIST HEINDL GmbH	4020 Linz Hafferlstraße 7	0732 775 046, Fax: DW 23 office@heindl-bandagist.at www.heindl-bandagist.at
BANDAGIST HEINDL GmbH	4040 Linz Sonnensteinstraße 1	0732 738 316, Fax: DW 23 office@heindl-bandagist.at www.heindl-bandagist.at
BANDAGIST HEINDL GmbH	4240 Freistadt Zemannstraße 11	07942 745 07, Fax: DW 23 office@heindl-bandagist.at www.heindl-bandagist.at
BANDAGIST HEINDL GmbH	4400 Steyr Dukartstraße 15 - 17	07252 536 54, Fax: DW 23 steyr@heindl-bandagist.at www.heindl-bandagist.at
BANDAGIST HEINDL GmbH	4600 Wels Rainerstraße 3	07242 295 76, Fax: DW 4 wels@heindl-bandagist.at www.heindl-bandagist.at
SANITÄTSHAUS LAMBERT	4780 Schärding/Inn Alfred Kubin Straße 3	07712/44 18, Fax: 07712/46 89 schaerding@lambert.at www.lambert.at
BANDAGIST HEINDL GmbH	4810 Gmunden Bahnhofstraße 46	07612 646 50-0, Fax: DW 4 gmunden@heindl-bandagist.at www.heindl-bandagist.at
SANITÄTSHAUS LAMBERT	4910 Ried/Innkreis Hartwagnerstraße 11	07752/878 48, Fax: 07752/875 19 ried@lambert.at www.lambert.at
SANITÄTSHAUS NEUMANN ZENTRALE	4910 Ried/Innkreis Schwanthalergasse 9	07752/826 91, Fax: 07752/848 25 sanitaetshaus.neumann@aon.at
SANITÄTSHAUS LAMBERT	5280 Braunau Stadtplatz 51	07722/68 111, Fax: 07722/68 140 braunau-stpl@lambert.at www.lambert.at
SANITÄTSHAUS LAMBERT	5280 Braunau Talstraße 2	07722/877 84, Fax: 07722/658 87 braunau@lambert.at www.lambert.at
SANITÄTSHAUS LAMBERT	5310 Mondsee Herzog-Odilo-Straße 52	Tel/Fax: 06232/33 45 mondsee@lambert.at www.lambert.at

SALZBURG

Firma	Adresse/Filiale	Telefon | Mail | Web
SANITÄTSHAUS LAMBERT	5020 Salzburg Alpenstraße 39	0662/630 444, Fax: DW 10 alpenstrasse@lambert.at www.lambert.at
TAPPE GmbH	5020 Salzburg Alpenstraße 92	057071, Fax: DW 5091 alpenstrasse@tappe.at www.tappe.at
SANITÄTSHAUS LAMBERT ZENTRALE	5020 Salzburg Bergstraße 8	0662/879 688, Fax: 0662/874 151 office@lambert.at www.lambert.at
SANITÄTSHAUS LAMBERT	5020 Salzburg Ignaz-Harrer-Straße 44b	0662/425 115, Fax: DW 21 ihs@lambert.at www.lambert.at
SANITÄTSHAUS LAMBERT BERATUNGSZENTRUM	5020 Salzburg Ignaz-Rieder-Kai 21	0662/622 002, Fax: 0662/622 003 irk@lambert.at www.lambert.at
SANITÄTSHAUS LAMBERT	5071 Wals Krimpling 2	0662/850 603, Fax: 0662/852 209 wals@lambert.at www.lambert.at
SANITÄTSHAUS LAMBERT	5400 Hallein Bahnhofstraße 4	06245/703 99, Fax: DW 4 hallein-bhf@lambert.at www.lambert.at
SANITÄTSHAUS LAMBERT	5400 Hallein Kornsteinplatz 3	06245/800 81, Fax: DW 5 hallein@lambert.at www.lambert.at
SANITÄTSHAUS LAMBERT	5441 Abtenau Markt 253d	06243/440 74, Fax: DW 10 abtenau@lambert.at www.lambert.at
SANITÄTSHAUS LAMBERT	5580 Tamsweg Schlossparkweg 2	06474/84 19, Fax: 06474/84 20 tamsweg@lambert.at www.lambert.at
SANITÄTSHAUS LAMBERT	5600 St. Johann im Pongau Industriestraße 26	06412/76 91, Fax: 06412/76 92 ortho-st-johann@lambert.at www.lambert.at
SANITÄTSHAUS LAMBERT	5760 Saalfelden Almerstraße 10	06582/737 15, Fax: DW 10 saalfelden@lambert.at www.lambert.at

Impressum

Zeitschrift für Stomaträger, 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:
Mag. Susanne Deimel-Engler, deimel@ilco.at
Margarethe Kirnbauer, kirnbauer@ilco.at
Die Berichte einzelner Autoren liegen jeweils in deren Verantwortungsbereich.
Nachdruck mit Quellenangabe nach Rücksprache mit dem jeweiligen Autor.
Blattlinie: Informationen für Stomaträger und deren Angehörige.
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit gilt im ILCO-Magazin bei allen personenbezogenen Bezeichnungen die gewählte Form für alle Geschlechter.
Layout & Grafik:
Gabriele Hübel, hellschwarz.at
Auflage: 3.500
Druckerei Schmidbauer GmbH, Oberwart

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

Stomacare
ProtectorMax

Ob vor unangenehmem Druck, unerwarteten Stößen, beim Tragen enger Kleidung oder auch während des Schlafens oder intimer Momente – der Stomacare-ProtectorMax schützt das Stoma, gibt der Stomaversorgung einen sicheren Halt und sorgt für Diskretion auch unter heller Kleidung.
Der ProtectorMax lässt sich per elastischem und verstellbarem Gürtel komfortabel an verschiedene Körperumfänge anlegen und ist in einer Schutzbox zur Aufbewahrung und als praktischer Reisebegleiter verpackt.

Basko Healthcare

Office Park I, Top B02 | A-1300 Wien Flughafen
Tel.: +43 (0) 1 2 83 53 30 | Fax: +43 (0) 1 2 83 62 62
E-Mail: verkauf@basko.com | Internet: www.basko.com

basko.com

Detaillierte Info unter basko.com

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

ORTOPROBAN - ZENTRALE

Leitner GmbH & Co KG
Kundenkompetenzzentrum, Werkstätte und Verkauf

Paukerwerkstraße 1c, 1210 Wien

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

SANITÄTSHAUS LAMBERT ZENTRALE

Bergstraße 8, 5020 Salzburg

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

BSTÄNDIG COMPETENCE CENTER 2

Paul Bständig GesmbH

Jörgerstraße 13, 1170 Wien

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

SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV ZENTRALE

Gradnerstraße 108, 8055 Graz

0316/760 025 Fax: DW 13
office@ortho-aktiv.at
www.ortho-aktiv.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

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

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

Das SenSura® Mio Sortiment

Einteilige Versorgung

Zweiteilige Versorgung

Guter Halt. Gutes Gefühl.

Sicherheit den ganzen Tag über -
für jede Körperform und jede Bewegung.

Um allen Bewegungen des Körpers spielerisch zu folgen, verfügt unsere Haut über eine natürliche Elastizität. Nach diesem Prinzip passt sich SenSura® Mio individuellen Körperformen an und sitzt bei Bewegungen im Alltag dicht und sicher.

Mehr Informationen unter
www.coloplast.at/Mio

Coloplast

SenSura® Mio

Das Coloplast-Logo ist eine eingetragene Marke der Firma Coloplast A/S. © 2020-04 Alle Rechte vorbehalten Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Dänemark