

## Das können wir für Sie tun:

- Sie telefonisch oder persönlich beraten
- Ihnen Tipps im Umgang mit dem Stoma vermitteln
- Für Sie auf Wunsch Kontakte zu Stoma-Selbsthilfegruppen und damit zu Betroffenen herstellen
- Sie über Gruppentreffen und Info-Veranstaltungen informieren
- Ihnen das regelmäßig erscheinende ILCO-Magazin sowie aktuelle Broschüren zusenden

## Information und Beratung

### ILCO-Büro

Obere Augartenstraße 26-28  
1020 Wien

jeden Donnerstag von 09:00 bis 12:00 Uhr  
Mobil: 0664/871 10 47 – Frau Ingrid Englisch  
Tel.: 01/332 38 63 - E-Mail: [stoma@ilco.at](mailto:stoma@ilco.at)  
**[www.ilco.at](http://www.ilco.at)**

Außerhalb der Büro-Öffnungszeiten:  
**Hans-Rainer OFFENHUBER** Obmann  
Tel.: 0664/453 18 45 - E-Mail: [offenhuber@ilco.at](mailto:offenhuber@ilco.at)

**Christiane ANDEXER** Obmann-Stellvertreterin  
Tel.: 0664/506 75 44 - E-Mail: [andexer@ilco.at](mailto:andexer@ilco.at)

**Kurt ANDEXER** Schriftführer  
+43 (0)664 3415070- E-Mail: [andexer@ilco.at](mailto:andexer@ilco.at)

## Regionale Stoma-Selbsthilfegruppen sind österreichweit für Sie da:

<b>WIEN</b> Ingrid ENGLISH	0664 / 87 11 047
<b>NIEDERÖSTERREICH</b> Susanne DEIMEL-ENGLER	0680 / 21 62 301
<b>St. PÖLTEN</b> Manfred HAIDER	0664 / 37 01 201
<b>TULLN</b> Markus BESTA Susanne DEIMEL-ENGLER	0676 / 85 462 431 0680 / 21 62 301
<b>WIENER NEUSTADT</b> Elfriede BEISTEINER Günter KÖCK	0664 / 73 608 050 0660 / 41 18 085
<b>WALDVIERTEL</b> Gitti LANGGASSNER	0664 / 64 55 633
<b>BURGENLAND</b> Margarethe KIRNBAUER	0699 / 12 530 484
<b>KIRCHDORF an der KREMS</b> Regina HERZOG Veronika BRAMBERGER	0664 / 39 62 791 05055 / 467-22130
<b>STEYR</b> Bernhard SCHACHERMAYR	0676 / 61 04 514
<b>LINZ</b> Infos bei Stomaambulanz	0732 / 7677-7651
<b>SALZBURG</b> Hans-Rainer OFFENHUBER Christiane ANDEXER	0664 / 45 31 845 0664 / 50 67 544
<b>SALZBURG-PONGAU</b> Martina SALCHEGGER	0660 / 60 10 365
<b>SALZBURG-PINZGAU</b> Siegfried BUCHNER	0664 / 35 30 690
<b>SALZBURG-LUNGAU</b> Hans-Rainer OFFENHUBER	0664 / 45 31 845
<b>TIROL</b> Brigitte WEBER	0650 / 98 03 168
<b>VILLACH</b> Wilhelm LADENHAUF Johannes TRUMMER	0664 / 18 31 283 0670 / 65 62 288
<b>St. VEIT an der GLAN</b> Barbara ALLMANN Ulrike PICK-WALCHER	0664 / 26 21 749 0676 / 84 70 33 333
<b>GRAZ</b> Silvia GRADENEGGER Barbara NUSSBAUMER-GRILLITSCH E-Mail: <a href="mailto:barbara.nussbaumer.grillitsch@outlook.com">barbara.nussbaumer.grillitsch@outlook.com</a>	0664 / 10 50 656



## Ileostomie - Colostomie - Urostomie

\* Leben mit einem STOMA = künstlicher Ausgang

**[www.ilco.at](http://www.ilco.at)**

## Wir sind viele ...!

Das Ziel der ILCO ist, allen Betroffenen, vor und nach einer Stoma Operation rasch und unbürokratisch mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Hilfestellung zu vermitteln, die Selbsthilfegruppen österreichweit zu stärken und zu unterstützen und vor allem die Information nach außen zu tragen, dass es die ILCO gibt!

Unser Verein ist gemeinnützig, nach den Motto: **Ehrenamt ist keine Arbeit, welche bezahlt wird, sondern Arbeit, die unbezahlbar ist!**

Alle unsere Mitglieder stehen ehrenamtlich und kostenlos für Betroffene und Angehörige zur Verfügung - werden auch **SIE** ein Teil von uns.



### • Fragen und Ängste?

**WIR ALLE** haben sie mit Sicherheit auch gehabt!

### • Wird man mir etwas ansehen?

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

### • Werde ich mich stundenlang in Bad oder Toilette aufhalten?

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

### • Werde ich durch das Stoma zur Außenseiterin oder zum Außenseiter?

**AUF KEINEN FALL.** Wenn man Ihnen das Stoma nicht ansieht und Ihre Versorgung geruchsdicht ist und sicher abschließt, was ist dann verdächtig oder abstoßend?

### • Muss ich eine Diät einhalten?

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

### • Werde ich verreisen können?

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

### • Werde ich Sport betreiben können?

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

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

**JA!** Beides ist möglich, vorausgesetzt die Stomaversorgung hält dicht.

### • Wird sich das Leben mit Stoma auf mein Intimleben auswirken?

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

### • Kann ich meinen Beruf weiter ausüben?

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

### • Haben Sie noch Fragen?

**KONTAKTIEREN SIE UNS!** Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Auf unserer Homepage **www.ilco.at** haben wir viele wertvolle Informationen für Sie. Wichtige Kontaktadressen finden Sie umseitig. Wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg und stehen mit Rat und Tat an Ihrer Seite!