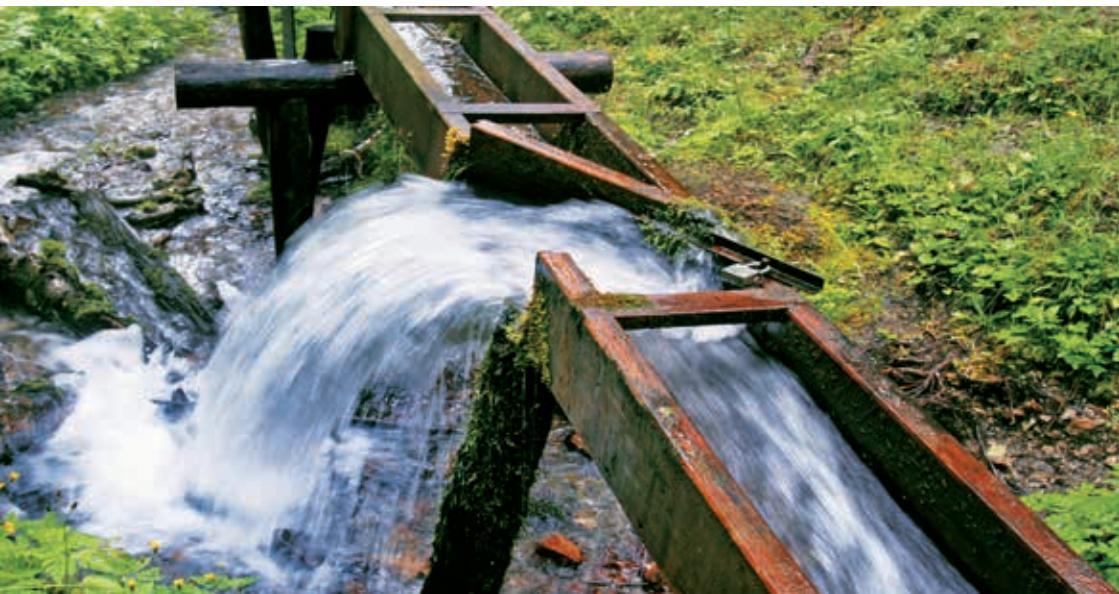




Die Urostomie

Ein Ratgeber der Krebsliga
für Betroffene und Angehörige



Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebskrankung an einem von über sechzig Standorten in der Schweiz.

Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

Impressum

Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60
info@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch

6. Auflage – Projektleitung und Redaktion

Andrea Seitz, lic. phil., Fachspezialistin Publizistik, Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung (alphabetisch)

Peter Schneeberger, ilco-Schweiz
Theresia Sonderer, Stomatherapeutin WCET,
Bereichsleiterin Stomaberatung, Krebsliga
Ostschweiz

Lektorat

Beatrice Bösiger, Fachspezialistin Kommunikation, Krebsliga Schweiz, Bern

Frühere Auflagen

Mitgearbeitet haben (in alphabetischer Reihenfolge):

Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern
Schweizerische Vereinigung der Stomatherapeutinnen und Stomatherapeuten:
Tuulikki Brand, Käthi Chiara, Yvonne Fent,
Monika Jampen, Therese Manco, Franziska Müller, Katja Röthlisberger, Theresia Sonderer,
Monica Stöckli

Ernährungsberaterinnen: Anna-Barbara Sterchi, Bern; Sonja Sloendregt-Rösch, Riehen

Illustrationen

S. 7, 8: Willi R. Hess, naturwissenschaftlicher Zeichner, Bern

Fotos

Titel: Willfried Gredler, aga fotostock
S. 4, 30: ImagePoint AG, Zürich
S. 12, 13, 14: Miranda Outon, Krebsliga Ostschweiz
S. 22: iStockphoto

Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Druck

Mastra Druck AG, Urtenen-Schönbühl

Inhalt

Vorwort	5
Das Stoma	6
Was es ist, was es bedeutet	6
Das Harnsystem	6
Die Urostomie	8
Leben mit einem Stoma	9
Vor der Operation	9
Nach der Operation	9
Die Versorgungssysteme	12
Der Versorgungswechsel	14
Tipps für den Alltag	17
Vorbeugende Massnahmen	17
Vom Essen und Trinken	18
Wann sollten Sie die Stomatherapeutin beziehen?	20
Angehörige, Beruf, Gesellschaft	23
Über das Stoma reden oder es verschweigen?	23
Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität	23
Zurück an die Arbeit?	25
Unterwegs und auf Reisen	26
Freizeit und sportliche Betätigung	28
Blick in den Kleiderschrank	29
ilco-Schweiz	31
Beratung und Information	32



Liebe Leserin, lieber Leser

Steht im Text nur
die weibliche
oder männliche
Form, gilt sie
jeweils für beide
Geschlechter.

Verschiedene Krankheiten können dazu führen, dass es Ihnen nicht mehr möglich ist, auf normalem Weg Wasser zu lassen. Für Sie als Betroffene oder als Betroffener ist das eine schwerwiegende Veränderung. Vielleicht befürchten Sie, dadurch derart eingeschränkt zu werden, dass der Alltag zur Last wird.

Dem ist nicht so. Zwar ist mit einem Stoma eine gewisse körperliche Versehrtheit verbunden. Sie brauchen Kraft und Zeit, um damit fertig zu werden. Da das Stoma jedoch grösstenteils weder sichtbar noch spürbar ist, wird Ihnen der Umgang damit leichter fallen, als Sie jetzt möglicherweise denken.

Mit dieser Broschüre möchten wir dazu beitragen. Sie soll Ihnen den Alltag erleichtern und Ihnen auch die Möglichkeit geben, Ihre Nächsten einzubeziehen und mit Ihrer besonderen Situation vertraut zu machen.

Sie erfahren darin die wichtigsten Einzelheiten über die Anlage des Stomas und wie Sie es am besten pflegen und versorgen. Sie werden überrascht sein, wie rasch Sie selbstbewusst und sicher damit umgehen werden.

Für Ihre weiteren Fragen und Anliegen finden Sie am Schluss der Broschüre zahlreiche Adressen von Anlauf- und Beratungsstellen.

Ihre Krebsliga

Das Stoma

Was es ist, was es bedeutet

Das Wort Stoma stammt aus dem Griechischen und heisst so viel wie «Mund» oder «Öffnung». Wir kennen im Volksmund das Stoma eher unter dem Sammelbegriff «künstlicher Ausgang».

Das Stoma ist ein durch die Bauchdecke ausgeführtes Darmstück zur Ableitung der Ausscheidung. Der abgeleitete und eingenähte Darmteil ist auf der Bauchdecke als eine rote, schmerzunempfindliche Schleimhautrosette (Stoma) zu erkennen (siehe Illustration S. 8).

Man unterscheidet drei Stomararten:

- **Die Urostomie**

Künstliche Ableitung für den Urin

- **Die Ileostomie**

Künstlicher Ausgang des Dünndarms

- **Die Colostomie**

Künstlicher Ausgang des Dickdarms

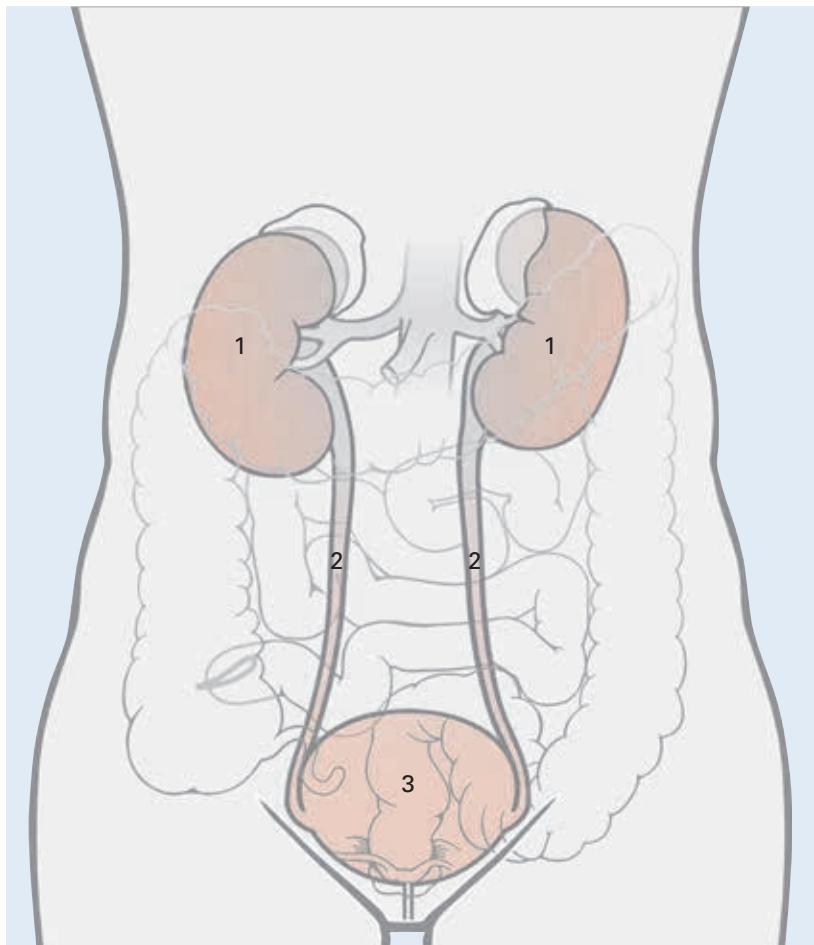
In dieser Broschüre befassen wir uns ausschliesslich mit der Urostomie. Die Krebsliga gibt jeweils auch eine Broschüre zur Ileostomie und zur Colostomie heraus (siehe S. 34).

Das Harnsystem

Die beiden Nieren produzieren kontinuierlich Urin, wobei die Menge je nach Tages- und Nachtzeit schwankt. Diese Flüssigkeit enthält viele Substanzen, die der Körper ausscheiden muss. Kann der Körper diese Substanzen nicht mehr ausscheiden, droht eine Harnvergiftung (Urämie).

Der Harn wird über die beiden Nierenbecken und die Harnleiter (Ureteren) in die Blase geleitet und dort zwischengespeichert.

Die Blase ist ein Reservoir und kann 3 bis 5 Deziliter Harn aufnehmen. Je nach Grad der Füllung verspüren wir Harndrang und müssen zur Toilette.



Das Harnsystem

- 1 Nieren
- 2 Harnleiter
- 3 Harnblase

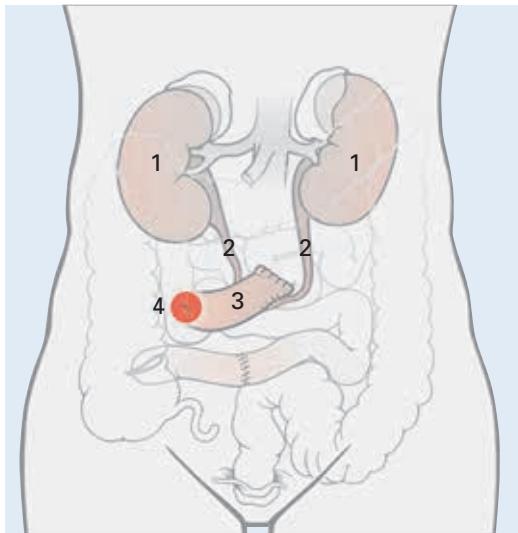
Die Urostomie

Eine Urostomie wird angelegt, wenn die Nieren- und Blasenfunktion derart beeinträchtigt ist, dass der Urin nicht mehr auf natürlichem Weg über die Harnblase und Harnröhre ausgeschieden werden kann. Dies kann wegen Verletzungen oder Krankheiten wie Krebs geschehen.

Bei der Operation werden die von der Niere herkommenden Harnleiter mit einem für diese Funktion isolierten und gut durchbluteten Dünndarmteil verbunden. Dieses Dünndarmstück dient als «Durchlaufkanal» für den Urin und wird als Ileum-Conduit bezeichnet.

Das offene Ende des Darmteils wird an einer geeigneten Stelle durch die Bauchdecke nach aussen geleitet. Der daraus abfließende Harn wird in einem speziellen Urostomiebeutel aufgefangen.

Eine andere, nicht abgebildete Möglichkeit ist die direkte Ableitung der beiden Harnleiter durch die Bauchdecke (Ureterokutaneostomie).

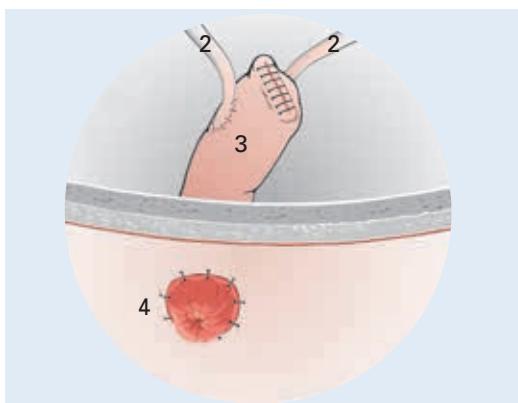


1 Nieren

2 Harnleiter

3 Dünndarmteil

4 Öffnung in der Bauchdecke



Leben mit einem Stoma

Für die meisten Menschen ist es hilfreich, wenn sie schon vor der Operation möglichst viele Informationen erhalten. Dann können sie sich besser darauf einstellen.

Vor der Operation

Lassen Sie sich von Ihrem Urologen oder Ihrer Urologin die Operation und ihre Folgen genau erklären. Auch eine Stomatherapeutin oder ein Stomatherapeut steht Ihnen bereits vor dem Eingriff zur Verfügung und erklärt Ihnen, wie Sie das Stoma in Zukunft pflegen müssen. Falls Sie das wünschen, können Ihnen solche Fachpersonen ein Gespräch mit einer betroffenen Person vermitteln.

Genieren Sie sich nicht, nach den möglichen Auswirkungen auf Ihr Körpergefühl, Ihren Alltag, Ihre Sexualität zu fragen und sich zu erkundigen, wie Sie damit am besten umgehen können (siehe auch S. 23 f.).

Wichtig ist, dass die Stomatherapeutin oder eine Fachperson der Urologie Ihnen die zukünftige Lage des Stomas schon vor der Operation auf die Haut einzeichnet: Das Stoma muss für Sie gut sichtbar sein und unter- oder oberhalb des Rock-/Hosenbun-

des, jedoch in keiner Hautfalte zu liegen kommen. Um die ideale Platzierung des Stomas zu finden, wird die Lage nach dem Einzeichnen im Liegen, Stehen und Sitzen überprüft.

Nach der Operation

In den ersten Tagen nach der Operation empfinden Sie Ihr Stoma wahrscheinlich als Fremdkörper und mögen es kaum ansehen, geschweige denn berühren.

Bald werden Sie jedoch feststellen, dass Ihr Stoma berührungsunempfindlich ist und dass es sich beim Umgang damit nicht um die Versorgung einer Wunde handelt, sondern um Körperpflege. Ein sicherer Umgang mit dem Stoma trägt dazu bei, dass sich der innere Widerstand gegenüber dem Stoma legt.

Ihre eigene Erfahrung und Gespräche mit anderen Betroffenen werden Ihnen den Umgang mit dem Stoma zusätzlich erleichtern.

Die meisten Stomaträgerinnen und Stomaträger werden Ihnen bestätigen, dass das Leben auch mit Stoma lebenswert ist und Sie es ohne wesentliche Einschränkungen genießen können.

Schritt für Schritt

In der ersten Zeit nach der Operation wird ein Versorgungssystem verwendet, das speziell für den Gebrauch kurz nach dem Eingriff vorgesehen ist.

Anfänglich wird Ihnen eine weissgräuliche Schleimproduktion aus dem zu einem Stoma umfunktionsierten Darmstück auffallen. Dabei handelt es sich um eine normale Funktion des Darms.

Einige Schleimfetzen sind auch später im Urin vorhanden, jedoch in geringerer Menge. Wenn Sie genügend trinken, werden diese problemlos ausgespült.

In den ersten Tagen nach der Operation fliesst der Urin über zwei Uretherkatheter aus dem Stoma ab. Diese Ableitung kann schon bald entfernt werden. Damit wird auch die Pflege einfacher. Sie können nun zusammen mit der Stomatherapeutin oder dem Stomatherapeuten einen für Sie passenden Versorgungsbeutel wählen.

Die Wahl des für Sie geeigneten Versorgungssystems richtet sich einerseits nach der Art und Lage Ihres Stomas. Andererseits sind auch Ihre persönlichen Bedürfnisse und Möglichkeiten sowie Ihre Lebenssituation und Ihr Tagesablauf von Bedeutung. Idealerweise

konnten Sie sich schon vor der Operation mit den verschiedenen Systemen vertraut machen (siehe auch S. 9).

Während des Spitalaufenthaltes werden Sie schrittweise in die Pflege und Versorgung Ihres Stomas eingeführt, sodass Sie nach der Entlassung möglichst selbstständig damit umgehen können.

Es kann sein, dass Sie anfänglich noch Unterstützung durch Angehörige oder die Spitex benötigen. Sollte Ihnen eine solche Beratung nicht automatisch angeboten werden, fragen Sie danach.

Aller Anfang ist schwer

Ein Stoma verändert Ihr Leben. Es ist verständlich, wenn Sie diese Veränderungen in den ersten Tagen und Wochen nach der Operation als Belastung empfinden.

Neben Schmerzen, Müdigkeit und Niedergeschlagenheit kreisen Ihre Gedanken wohl immer wieder um dieselben Fragen: Kann ich mich jemals mit dieser Veränderung abfinden? Wie wird mein Umfeld darauf reagieren? Kann ich mich damit weiterhin frei bewegen?

Hinzu stellen sich je nach Alter und persönlicher Situation, je nach Krankheit und Einschränkungen auch Fragen nach dem Sinn des Lebens. Pläne wurden

vielleicht durchkreuzt. Angefangenes kann nicht mehr weitergeführt werden. Es erfordert von Ihnen viel Kraft, Zeit und Mut, sich dieser Situation zu stellen und neue Lebensfreude zu schöpfen.

Die Stomaberatungsstelle (siehe S. 32) setzt alles daran, um nach der Operation gemeinsam mit Ihnen die für Sie bestmögliche Lösung zu finden. Sie werden mit Ihren Ängsten und Sorgen, mit Ihren Fragen und Unsicherheiten nicht alleingelassen.

In die Zukunft blicken

Oft kann der Gedanke, dass die Anlage des Stomas eine lebensrettende Massnahme war, über den seelischen Schmerz hinweghelfen. Nach einer gewissen Erholungs- und Anpassungszeit werden Sie wieder zu einem Tagesablauf finden, der Ihren Bedürfnissen entspricht. Nicht mehr

ganz alles, aber doch vieles ist nach wie vor möglich.

Der Mehraufwand für die Körperpflege wird Sie kaum zusätzlich belasten. Entsprechend wird sich auch Ihr Körpergefühl verbessern. Mit zunehmender Sicherheit im Umgang mit dem Stoma kehrt das Selbstvertrauen zurück.

Manche nehmen eine überwundene Krankheit auch zum Anlass, das eigene Leben bewusster zu gestalten und neue Akzente zu setzen.

Gut zu wissen

Das Urostoma entleert grosse Mengen an Urin. Es ist wichtig, dass der Urin ungehindert und ohne Rückstau abfliessen kann. Die Infektionsgefahr ist nun grösser als vorher, da nach der Operation die ableitenden Harnleiter verkürzt sind. Nur ein stauungs-

Charta der Rechte von Stomaträgern

Gemäss der «Charta der Rechte von Stomaträgern» haben Sie unter anderem das Recht, erfahrene und professionelle medizinische, pflegerische und psychosoziale Unterstützung vor und nach der Operation zu erhalten, sowohl im Krankenhaus als auch in der Gesellschaft. Allen Stomaträgerinnen und Stomaträgern soll unabhängig von ihrem Wohnort eine zufriedenstellende Lebensqualität ermöglicht werden. Dazu gehört auch der Schutz vor allen Formen der Diskriminierung.

Quelle: Internationale Stomavereinigung, IOA, 2007

freier Abfluss kann das Infektionsrisiko reduzieren.

Der Urostomiebeutel muss deshalb regelmässig entleert werden. Weitere Informationen zum Versorgungswechsel erhalten Sie ab Seite 14.

Die Versorgungssysteme

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Versorgungssysteme: Das einteilige System und das zweiteilige System. Nicht alles, was erhältlich ist, kann hier abgebil-

det werden. Das Angebot an Systemen und Beuteln wird laufend erweitert und verbessert.

Ihre Stomatherapeutin wird mit Ihnen gerne die Vor- und Nachteile einzelner Produkte besprechen und Sie auf die Bezugsquellen aufmerksam machen.

Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für Versorgungs- und Pflegematerial bis max. 6300 CHF pro Kalenderjahr, abzüglich 10 Prozent Selbstbehalt (Stand Januar 2017).



Einteilige Systeme

Urostomiebeutel und Haftfläche (gerade oder gewölbte) bilden eine Einheit und sind fest miteinander verschweisst. Das System wird täglich gewechselt.



Zweiteilige Systeme

Sie bestehen aus einer geraden oder einer gewölbten Hautschutzplatte mit einem so genannten Rastring und einem separaten, abnehmbaren Beutel. Es gibt auch Systeme mit aufklebbarem Beutel. Normalerweise wechselt man das System alle 2 Tage oder nach Bedarf. Wenn Urin unter die Hautschutzplatte gelangt, muss der Wechsel sofort erfolgen.

Besondere Merkmale der Beutel

- Urostomiebeutel verfügen über eine Rücklaufsperrre, damit der Urin nicht zurückfliessen kann.
- Die Beutel müssen regelmässig über das Ablaufventil entleert und wieder verschlossen werden.
- Sie können auch einen Nachtbeutel mit Schlauch (siehe Bild auf der nächsten Seite) an die Versorgung anschliessen. Er fasst 2000 ml. Sie sichern sich damit eine ungestörte Nachtruhe.



Nachtbeutel mit Anschlusschlauch

Der Versorgungswechsel

Versuchen Sie, Ihre Versorgungssysteme möglichst morgens vor dem Frühstück zu wechseln. Da Sie nachts in der Regel weniger Flüssigkeit zu sich nehmen, ist der Urinfluss am Morgen geringer und die Stomapflege einfacher.

Vorbereitung

Grundsätzlich lässt sich die Stomaversorgung überall durchführen. Die meisten Stomaträgerinnen und -träger wechseln ihre Versorgung vor dem Lavabo aus.

Legen Sie vor dem Wechsel der Stomaversorgung alle notwendigen Utensilien bereit. Da stets Urin fließen kann, sollten Sie möglichst rasch arbeiten, um den Wechsel nicht zu erschweren. Die Haut muss immer sauber und trocken sein, damit die Versorgung gut hält.

Der Ausschnitt in der Hautschutzplatte muss der Größe des Stomas angepasst sein. Nur so kann die Haut wirksam geschützt werden.

Material für die Stomapflege

- passender Stomabeutel oder Hautschutzplatte und Beutel
- lauwarmes Wasser
- Wattestäbchen
- Kompressen, Feuchttüchlein
- geruchssicherer Entsorgungsbeutel
- Hautschutzpaste
- Schere, Schablone
- _____
- _____

Und so wird es gemacht

Die alte Versorgung entfernen

- Den Stomabeutel beziehungsweise die Hautschutzplatte mit der einen Hand sorgfältig von oben nach unten lösen, während die andere Hand die Haut zurückhält und so einen Gegenzug erzeugt.
- Bevor das gebrauchte System in den Entsorgungsbeutel gegeben wird, überprüfen Sie, ob die Klebefläche der Hautschutzplatte mit Urin

Wichtig

- Benutzen Sie im Umkreis des Stomas keine hautreizenden, alkoholhaltigen Reinigungsmittel. Sie trocknen die Haut unnötig aus und machen sie empfindlich.
- Verzichten Sie auch auf Seife und Bodylotion oder verwenden Sie diese nur nach Rücksprache mit Ihrer Stomatherapeutin.
- Vergessen Sie nicht, regelmäßig die Haare im Bereich des Stomas mit einem Einmalrasierer zu entfernen: Das erleichtert den Beutelwechsel und Sie beugen damit einer Entzündung der Haarwurzeln vor. Zugleich haftet der Beutel besser.
- Kontrollieren Sie Ihr Stoma regelmäßig. Mit der Zeit kann sich seine Größe verändern: Innerhalb von etwa 6 Wochen nach der Operation verkleinert es sich. Passen Sie den Ausschnitt in der Hautschutzplatte entsprechend an. Ihre Stomatherapeutin wird Ihnen beim Ausmessen des Stomas und dem Anpassen der Lochgröße gerne behilflich sein.

Gut zu wissen: Eine dichte Versorgung ist geruchssicher.

- verschmutzt oder stark aufgeweicht ist. Falls ja, müssen Sie das Versorgungssystem möglicherweise häufiger wechseln (siehe auch S. 12, 13).
- Stoma und die umgebende Haut mit lauwarmem Wasser reinigen.
- Die Haut gut trocknen. Um auch geringste Urinspuren auf der Haftfläche auszuschliessen, das Stoma mit einer Kompresse abdecken oder bis zum Moment, in dem Sie die neue Versorgung anbringen, abtupfen.

Den neuen Stomabeutel anbringen

- Beim *einteiligen System* Hautschutzplatte mit Beutel am unteren Stomarand beginnend faltenfrei nach oben ankleben und die Haftfläche rund um das Stoma anreiben.

- Beim *zweiteiligen System* die Hautschutzplatte platzieren und gut anreiben, dann den Beutel auf dem Rastring befestigen und kontrollieren, ob er korrekt eingerastet ist.
- Bei *zweiteiligen Systemen mit aufklebbarem Beutel* die mitgelieferten Anwendungshinweise befolgen.

• _____

• _____

Kontrollieren Sie zum Schluss, ob das Ablaufventil geschlossen ist. Verknüpfen Sie den Entsorgungsbeutel und werfen Sie ihn in den Kehricht.

Wenden Sie sich an Ihre Stomaberatungsstelle, wenn Sie mit Ihrer Versorgung Probleme oder Fragen dazu haben.

Tipps für den Alltag

Moderne Stomabeutel sind in der Regel geruchsdicht. Grundsätzlich kann also niemand Ihr Urostoma riechen.

Anfänglich werden Sie möglicherweise selbst den Eindruck haben, «etwas» zu riechen, weil Sie bewusst danach schnuppern. Die meisten Ihrer Mitmenschen konzentrieren sich jedoch auf andere Dinge. Dementsprechend werden sie nichts riechen.

Vorbeugende Massnahmen

Im Alltag

- Entleeren Sie Ihren Beutel mehrmals täglich, da das Gewicht des Urins ein vorzeitiges Ablösen der Hautschutzplatte begünstigen kann.
- Bei Undichte die Versorgung möglichst rasch wechseln, um Hautschäden zu vermeiden.
- Schützen Sie Ihr Bett vorsichtshalber mit einem Matratzenschoner.
- Beim Duschen und Baden müssen Sie den Beutel immer tragen, da der Urin kontinuierlich läuft und Sie ohne Beutel eine Infektion riskieren.
- Um allfälligen starken Urin-geruch zu dämpfen, geben Sie bei Bedarf einen Geruchs-

hemmer in den Beutel. Achten Sie auf Ihre Ernährung (siehe S. 18 f.). Lassen Sie Ihren Urin beim Hausarzt auf mögliche Bakterien beziehungsweise eine mögliche Infektion kontrollieren.

Unterwegs

- Kontrollieren und entleeren Sie die Versorgung, bevor Sie das Haus verlassen.
- Führen Sie unterwegs immer ein komplettes Set zur Stoma-versorgung mit sich (siehe S. 26 f.).

Infektionsrisiko senken

- Trinken Sie genügend, denn mit grossen Urinmengen werden auch viele Keime ausgeschwemmt.
- Wechseln Sie den Beutel regelmässig: Beim einteiligen System jeden Tag, beim zweiteiligen System jeden zweiten Tag (siehe auch S. 12, 13). Das reduziert das Risiko eines Harnwegsinfekts: Harnkeime können sich unter günstigen Bedingungen alle 20 Minuten verdoppeln!
- Zur Vorbeugung von Harnwegsinfekten kann Preiselbeer-saft hilfreich sein.
- Beachten Sie auch die nachfolgenden Ernährungsempfehlungen.

Vom Essen und Trinken

In der Regel ist es nicht nötig, nach einer Urostomie-Operation auf eine besondere Ernährungsweise zu achten – es sei denn, Sie müssen wegen anderen gesundheitlichen Gründen (zum Beispiel Diabetes oder Gicht) eine bestimmte Diät einhalten.

Nach der Operation braucht es jedoch eine gewisse Zeit, bis Sie wieder normal essen können und Ihre Verdauung wieder normal funktioniert. Anfänglich ist eine schonende, ausgewogene Mischkost ratsam. Dabei sollten blähende oder schwer verdauliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kohl, Pilze oder geräucherte Lebensmittel vorerst vermieden werden. Ebenso scharfe Gewürze, stark säurehaltige Lebensmittel sowie Kaffee und Alkohol. Versuchen Sie nach einer Weile, diese Lebensmittel schrittweise wieder in Ihre Ernährung einzubauen. Dadurch können Sie am besten herausfinden, was für Sie am bekömmlichsten ist. Ein Essenstagebuch zu führen, kann dabei hilfreich sein.

Je nach Situation ist es empfehlenswert, eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen, besonders dann, wenn Sie Probleme mit der Verdauung haben.

Auch Ihre Stomatherapeutin oder die Mitglieder der ilco können Ihnen wertvolle Hinweise geben. Im Anhang ab Seite 32 finden Sie entsprechende Informationen und Adressen.

Gut zu wissen: Auf ärztliche Verordnung hin übernimmt die Krankenkasse eine gewisse Anzahl von Sitzungen bei der Ernährungsberatung.

Empfehlungen

Eine eigentliche «Urostomie-Diät» gibt es nicht. In der Regel wird nach 6 bis 12 Monaten das, was vor der Operation vertragen wurde, auch nach der Operation wieder vertragen.

Beachten Sie die folgenden Punkte:

Ausreichend trinken

Trinken Sie 2 bis 3 Liter pro Tag: Am besten Wasser, kohlensäurearmes Mineralwasser, Kräutertee, Bouillon oder Säfte.

Die Aufnahme von Flüssigkeit unterstützt die Durchspülung, reduziert Bakterien und Schleimbildung im Urin und beugt dadurch Harnwegsinfekten vor. Die Farbe des Urins sollte hell sein.

Preiselbeersaft

Viele Urostomieträgerinnen und -träger machen gute Erfahrungen mit der täglichen Einnahme von je einem Glas Preiselbeersaft morgens und abends (total 3 dl pro Tag). Preiselbeersaft säuert den Urin an, was das Wachstum von Bakterien bremst.

Bei einem bereits bestehenden Harnwegsinfekt sollten Sie aber immer Ihre Ärztin oder Ihren Arzt aufsuchen.

Uringeruch reduzieren

Gewisse Lebensmittel und Medikamente verändern den Uringeruch. Dazu gehören Spargeln, Knoblauch, Hafer und Weizen. Geruchsbindend hingegen wirken Preiselbeersaft und Petersilie.

Verhalten beim Essen

- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Sorgen Sie für einen abwechslungsreichen, vitamin-

und mineralstoffreichen, überwiegend pflanzlichen Speiseplan.

- Fleisch und andere tierische Lebensmittel sollten eher Beilage statt Hauptnahrungsmittel sein.
- Lassen Sie sich die Freude am Essen nicht nehmen! Geniessen Sie es, auch in Gesellschaft.
- Probieren Sie immer wieder von Neuem aus, was Ihnen guttun könnte.

Kontrolle des Körpergewichts

Kontrollieren Sie regelmässig Ihr Körpergewicht. Vermeiden Sie grosse Schwankungen in kurzer Zeit: Eine Gewichtszunahme kann das Stoma belasten. Verlieren Sie auf unerklärliche Weise an Gewicht, kann dies krankheitsbedingt sein und sollte deshalb immer von einer Fachperson abgeklärt werden.

Krebsbedingte Ernährungsprobleme

Krebskrankungen und deren Behandlungen können zu Appetitlosigkeit, Übelkeit und anderen Begleiterscheinungen führen, die Sie schwächen und Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen. In der Krebsliga-Broschüre «Ernährungsprobleme bei Krebs» finden Sie Anregungen, wie Sie Beschwerden im Zusammenhang mit dem Essen und der Verdauung begegnen und diese lindern können (siehe S. 34).

Wann sollten Sie die Stomatherapeutin beziehen?

Setzen Sie sich unbedingt mit Ihrer Stomaberatungsstelle, allenfalls mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt in Verbindung, wenn im Umfeld des Stomas eine oder mehrere der folgenden Veränderungen oder Symptome auftreten.

Bei Bauchschmerzen und/oder Harnverhalt

Suchen Sie unverzüglich einen Arzt auf, wenn sich die Urinmenge ohne Grund deutlich verringert oder der Urinfluss gar stoppt: Es handelt sich um einen Notfall!

Bei Harnwegsinfekten

Harnwegsinfekte können sich durch starken Uringeruch, Fieber, Abgeschlagenheit und Seitenstechen äußern. Bei Stomaträgern müssen Urinproben direkt aus dem Stoma genommen werden. Am besten lassen Sie sich den Harn durch Ihren Hausarzt abnehmen und bringen zum Termin ein Set für die Ersatzversorgung mit.

Bei Hautproblemen

Rings um das Stoma kann die Haut manchmal aufgeweicht oder gar entzündet sein und jucken. Wird die Entzündung nicht rechtzeitig behandelt, kann es zu einer

schmerhaften Hautschädigung kommen.

Mögliche Ursachen

- Die Haut ist mit Urin in Berührung gekommen. Passieren kann dies beispielsweise bei einer zu grossen Beutelöffnung. Das Entzündungsrisiko ist höher, wenn der Urin bakterienhaltig und alkalisch ist, also einen zu hohen pH-Wert hat.
- Harnkristallablagerungen um das Stoma.

Bei Hautpilzerkrankungen

Ein Hautpilz im Stomabereich macht sich durch Brennen, Jucken und eine diffuse Rötung bemerkbar.

Bei Allergien

Sie erkennen eine Allergie in erster Linie an einer scharf begrenzten Rötung, die juckt und brennt. Eine Unverträglichkeit mit den Hautschutzmaterialien oder den Beutelfolien, aber auch mit Hautlotionen kann die Ursache sein. Sollten Sie für Allergien anfällig sein, ist es ratsam, einen Allergietest durchführen zu lassen.

Bei einer Hernie (Bruch)

Nach einer Bauchoperation ist die Bauchdecke geschwächt: Durch das Heben von zu schweren Lasten kann daher eine Hernie entstehen. Hernien machen

sich durch eine Vorwölbung der Bauchdecke im Stomabereich bemerkbar. Deshalb gilt: Lasten von mehr als zehn Kilo sollten nicht gehoben werden.

Bei einer Retraktion (Einziehung)

Es kann zu einer trichterförmigen Einziehung Ihres Stomas kommen. Dadurch ist die Versorgung ständig undicht. Ursache könnte eine Gewichtszunahme sein.

Bei einer Stenose (Verengung)

Die Stomaöffnung verkleinert sich immer mehr. Dadurch kann es zu Störungen bei der Harnausscheidung und auch zu Schmerzen kommen.

Bei einem Prolaps (Vorfall)

Wenn das Darmstück rüsselartig hervortritt, spricht man von einem Prolaps. Dieser kann unterschiedlich gross sein und nach dem Heben von zu schweren Lasten auftreten.

Bei Blutungen

Die Stomaschleimhaut ist sehr gut durchblutet und empfindlich, sodass es durch geringfügige mechanische Reize (etwa beim Versorgungswechsel) zu leichten Blutungen kommen kann.

Falls Sie blutverdünnende Medikamente einnehmen oder Sie sich einer Chemo- oder einer Strahlentherapie unterziehen müssen, kann die Stomaschleimhaut stärker bluten.

Grundsätzlich brauchen Sie solche sporadische, leichte Blutungen nicht zu beunruhigen. Treten sie häufiger auf oder werden stärker, sollten Sie jedoch Ihren Arzt aufsuchen.

Bei einer Gewichtsveränderung

Durch eine Gewichtszunahme oder -abnahme kann sich das Stoma verändern. Dann muss die Stomaversorgung neu angepasst werden.

Achten Sie auf Symptome

Es ist wichtig, dass Sie auf die oben erwähnten Symptome und Veränderungen achten, um entsprechend reagieren zu können. Die meisten Probleme lassen sich relativ schnell wieder beheben. Genieren Sie sich daher nicht und wenden Sie sich bei Veränderungen und generellen Fragen oder Unsicherheiten unverzüglich an Ihre Stomaberatungsstelle.



Angehörige, Beruf, Gesellschaft

Über das Stoma reden oder es verschweigen?

Vielen Missverständnissen kann vorgebeugt werden, wenn Sie Ihnen nahestehende Personen informieren. Ihre Angehörigen und der engste Freundeskreis sollten über Ihre Situation im Bilde sein. Ihre Partnerin oder Ihren Partner sollten Sie von Anfang an einbeziehen.

Selbstverständlich bestimmen Sie, wem Sie was und wie viel erzählen wollen. Schweigen Sie jedoch nicht aus falscher Scham oder aus Rücksicht auf andere. Das hilft Ihnen nicht weiter.

Die allfällige Angst, dass andere den Beutel wahrnehmen oder etwas riechen könnten, verflüchtigt sich rascher, wenn Sie sich in Gesellschaft begeben. Sie werden bald feststellen, dass in der Regel niemand etwas merkt.

Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität

Stomaträgerinnen und Stomaträger müssen nicht auf ein erfülltes Liebesleben verzichten. Durch die Krankheit und die Anlage eines Stomas können die sexuellen Möglichkeiten allerdings etwas eingeschränkt werden.

Anfänglich können der Umgang mit dem Stoma und die Stomapflege, aber auch Schmerzen, Unwohlsein oder Ängste, das Verlangen nach Sex reduzieren.

Es kann sein, dass Sie sich wegen Ihres Stomas im Moment für unattraktiv halten und diese Haltung unbewusst auf Ihre Partnerin oder Ihren Partner übertragen. Vielleicht fühlen Sie sich in Ihrem Selbstverständnis verunsichert und reagieren daher empfindlicher als bisher auf gewisse Aussagen oder Neckereien.

Manche befürchten auch, dass körperliche Nähe und Sex nicht mehr möglich sind, oder dass die Partnerin oder der Partner sie wegen ihres Stomas zurückweisen könnte. Das ist zwar möglich, in einer bislang guten Beziehung jedoch eher selten.

In jeder Partnerschaft gibt es ein Auf und Ab, nicht nur bei körperlicher Versehrtheit. Zudem verlaufen Lust und Unlust bei einem Paar nicht immer synchron. Das blenden wir manchmal aus.

Die Erfahrung vieler Betroffener zeigt, dass früher oder später die Lust auf Sex meist wieder erwacht. Das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Anerkennung und Zärtlichkeit bleibt in jedem Fall

erhalten oder verstärkt sich gar. Erotik ist weder an das Alter noch an Gesundheit oder perfektes Aussehen gebunden.

Sich Zeit lassen

In den ersten Wochen nach der Operation und bis die Operationsnarben vollständig ausgeheilt sind, sollten Sie auf Geschlechtsverkehr verzichten.

Nehmen Sie sich Zeit, um herauszufinden, was Sie sich jetzt wünschen: Krankheit und Operation hinterlassen Spuren. Nicht selten verändert sich dadurch auch die Einstellung zum Leben.

Organisch bedingte Probleme bei der Frau

Die Harnblase befindet sich in unmittelbarer Nähe zu den inneren Sexualorganen. Bei der Operation müssen daher neben der Harnblase meist auch die Gebärmutter

und ein Teil der vorderen Scheidenwand entfernt werden. Dadurch wird die Scheide kürzer und enger. Dies kann zu Beschwerden führen und das Sexualleben beeinträchtigen.

Eine Chemo- oder Strahlentherapie, Medikamente oder die Folgen der Operation führen manchmal zu hormonellen Veränderungen, die sich auf die Sexualität auswirken können. Hinzu kommt die psychische Belastung durch die Verletzung des eigenen Körperbildes und Körpergefühls.

Organisch bedingte Probleme beim Mann

Das für die Potenz entscheidende Gefäss- und Nervenbündel verläuft unmittelbar entlang der Blase. Während der Operation kann es verletzt werden. Dadurch kann es zu Störungen der Erektion (Versteifung des Gliedes) und der Ejakulation (Samenerguss) kommen.

Mehr über ...

... die Paarbeziehung in einer Krankheitssituation wie Krebs sowie über mögliche Einschränkungen und wie Sie damit umgehen können, erfahren Sie in den Krebsliga-Broschüren «Weibliche Sexualität bei Krebs» und «Männliche Sexualität bei Krebs» (siehe S. 34 f.).

Das Lustempfinden muss dadurch aber nicht beeinträchtigt werden. Es besteht jedoch das Risiko, dass Geschlechtsverkehr auf die gewohnte Weise manchmal nicht mehr möglich ist. Nicht selten ist es jedoch auch die Angst vor dem Versagen, die zu Erektionsschwierigkeiten führt.

Nach Lösungen suchen

Professionelle Beratung

- Sprechen Sie unbedingt mit einer Fachperson, wenn sich Ihr Liebesleben nicht wieder so einspielt, wie Sie es gerne hätten. Sie können sich dafür beispielsweise an Ihren Hausarzt, an eine Fachperson der Urologie, Gynäkologie oder der Psychoonkologie wenden oder an die Stomatherapeutin. Dabei sollten Sie auch Ihre Partnerin oder Ihren Partner miteinbeziehen.
- Oft ist nicht das Stoma das alleinige Problem: Seelische Verletzungen, die veränderte Lebensperspektive, unausgesprochene Ängste und Sorgen wirken sich ebenfalls auf eine Paarbeziehung aus. Scheuen Sie sich nicht, solche Schwierigkeiten in der Beratung anzusprechen.
- Manchmal wird die Beutelversorgung als störend empfunden. Sprechen Sie mit Ihrer Stomatherapeutin oder mit jemandem von der ilco (siehe S. 31) darüber: Der Beutel kann mit so genannten Stomagürteln oder Stomabandagen abgedeckt werden.

Miteinander reden

- Probleme in der Partnerschaft sind jetzt besonders schwer zu verkraften. Die Krankheit oder das Stoma sind jedoch eher

selten die eigentliche Ursache solcher Konflikte, sondern vielmehr der aktuelle Auslöser.

- Es ist wichtig, dass Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner darüber sprechen und Ihre Wünsche, Bedürfnisse und Befürchtungen klären. In vielen Fällen sind das Schweigen und die Angst vor der Reaktion des Gegenübers das grösste Problem.

Zurück an die Arbeit?

Ein Stoma an sich macht nicht arbeitsunfähig. Hingegen können sich die dahinter stehende Krankheit sowie die Art der Tätigkeit auf die Arbeitsfähigkeit auswirken.

Bei Krebserkrankungen sind nach der Operation oft noch weitere Behandlungen (etwa Strahlentherapie oder Chemotherapie) notwendig. Solche Therapien bringen Nebenwirkungen mit sich und können Sie zusätzlich schwächen. Die Wiederaufnahme der Arbeit kann dadurch verzögert werden.

Je nach Tätigkeit kann es sinnvoll sein, schrittweise wieder einzusteigen oder die Arbeitszeit zu reduzieren. Arbeiten in der Hitze, Hebearbeiten, häufiges Bücken oder Hochstrecken der Arme beanspruchen die Bauchmuskulatur

übermäßig: Das Risiko für eine Hernie oder einen Prolaps (siehe S. 20 f.) erhöht sich dadurch.

Anforderungen an den Arbeitsplatz

Am Arbeitsplatz sollten folgende Bedingungen erfüllt sein:

- sanitäre Anlage in der Nähe
- die Möglichkeit für regelmässige Pausen (Trinken, Entleeren des Beutels)

Wen informieren?

- Ihre Vorgesetzten sollten Sie informieren, sowohl über den medizinischen Hintergrund als auch über die Auswirkungen auf den Alltag. Die meisten Menschen können sich unter einem Stoma nichts Konkretes vorstellen.

- Wie weit Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen über Ihre Situation ins Bild setzen wollen, bleibt Ihnen überlassen. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass plötzliche Abwesenheiten und lange Toilettengänge von den anderen akzeptiert werden, wenn sie den Grund kennen.

Unterwegs und auf Reisen

Eine gute Reisevorbereitung ist wichtig

- Klären Sie mit Ihrer Krankenkasse frühzeitig die Versicherungsfrage im Ausland ab.
- Nehmen Sie ein ärztliches Zeugnis mit.

Rat und Unterstützung

Ihre Stomaberatungsstelle, die ilco, Ihre kantonale oder regionale Krebsliga oder das Krebstelefon (siehe S. 38 f.) stehen Ihnen bei Schwierigkeiten, Unsicherheiten, krankheitsbedingten finanziellen Engpässen oder Versicherungsproblemen gerne mit Rat und Hilfe zur Seite. Die Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?» informiert Sie unter anderem auch über das Vorgehen bei Arbeitsunfähigkeit (siehe S. 35).

Die Krebsliga unterstützt zudem Arbeitgeber mit Beratungsangeboten und Informationsmaterialien, damit an Krebs erkrankte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter besser bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz begleitet werden können. Machen Sie doch Ihre Vorgesetzten oder die Personalabteilung auf dieses Angebot aufmerksam: www.krebsliga.ch/arbeitgeber

- Ihre Stomatherapeutin kann Ihnen auch die Adresse einer Beratungsstelle im Ferienland vermitteln sowie einen so genannten Stomapass ausstellen. Dieser kann Ihnen unterwegs – zum Beispiel bei Kontrollen im Flughafen – unangenehme Situationen ersparen.
- Packen Sie ausreichend Versorgungsmaterial und Pflegeutensilien in den Koffer und ins Handgepäck (siehe Kasten).
- Nehmen Sie bei Reisen in warme Länder eher zu viele als zu wenige Beutel und Hautschutzplatten mit, da Sie die Versorgung eventuell häufiger wechseln müssen.
- Wählen Sie einen Koffer mit Rollen.
- Fragen Sie bei der ilco (S. 31) nach Tipps und Tricks für unterwegs, besonders dann, wenn Sie in ein tropisches Land reisen. Profitieren Sie unbedingt von den Erfahrungen, die andere schon gemacht haben.

Unterwegs

- Tragen Sie immer Reservematerial mit sich, auch wenn Sie nur für wenige Stunden unterwegs sind.
- Trinken Sie kein Leitungswasser, das keine Trinkwasserqualität aufweist.

Pflegeset für unterwegs

Tragen Sie stets ein kleines Necessaire mit Reservematerial mit sich, beispielsweise:

- 2 bis 3 Ersatzbeutel oder Hautschutzplatte und Beutel (zugeschnitten)
- Kompressen, Feuchttüchlein
- Entsorgungsbeutel
- Hautschutzpaste

- _____
- _____
- _____

Freizeit und sportliche Betätigung

Lassen Sie sich wegen Ihres Stomas so wenig wie möglich von Ihren Freizeitbeschäftigungen abhalten, auch wenn vielleicht die eine oder andere Anpassung nötig ist. Anfänglich braucht es wahrscheinlich etwas Mut, um sich wegen möglicher Pannen nicht einschränken zu lassen.

Abgesehen davon werden Sie Hunderte von problemlosen Situationen erleben, wo nichts passiert und kein Mensch von Ihrem Stoma das Geringste ahnen wird. Es wäre schade, wenn Sie aus falscher Vorsicht auf Konzerte, Theater- oder Kinobesuche, auf Sportanlässe, Ausflüge oder gemütliches Beisammensein mit anderen verzichten würden.

Beim Sporttreiben werden Sie selbst herausfinden müssen, was gut für Sie ist. Ihre Grunderkrankung, die Art und Lage Ihres Stomas sowie ein allfälliges Verlet-

zungsrisiko des Stomas setzen Grenzen, die Sie aber selbst wohl am besten spüren. Am sichersten fühlen Sie sich vermutlich mit einer Sportart, die Sie schon früher ausgeübt haben.

Empfehlenswert ...

- ... ist eine angepasste körperliche Betätigung zur Stärkung der Muskeln und zur Anregung des Kreislaufes.
- ... sind Wandern, Jogging, Velofahren, Skifahren, Tennis, Schwimmen, Tanzen oder ein auf Sie abgestimmtes Programm in einem Fitnesscenter.
- ... sind sanfte Dehnungsübungen.

In der Regel problemlos ist ...

- ... Schwimmen: Testen Sie Ihr Versorgungsmaterial zuerst in der Badewanne, das gibt Ihnen die nötige Sicherheit. Im Fachhandel sind Spezialbadehosen und -anzüge erhältlich, die den Stomabeutel gut kaschieren. Erkundigen Sie sich bei der Stomaberatungsstelle. Beachten Sie auch den Abschnitt «Vorbeugende Massnahmen» auf Seite 17.
- ... ein Saunabesuch: Vorher allerdings unbedingt die Versorgung wechseln.

Gut zu wissen

Für die sportliche Betätigung stehen kleinere Beutelgrößen zur Verfügung. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Stomaberatungsstelle.

Problematisch sind ...

... Kampfsportarten wie Ringen und Boxen. Auch ruckartige Gymnastik- oder Tanzübungen sollten Sie vermeiden.

Fachpersonen beziehen

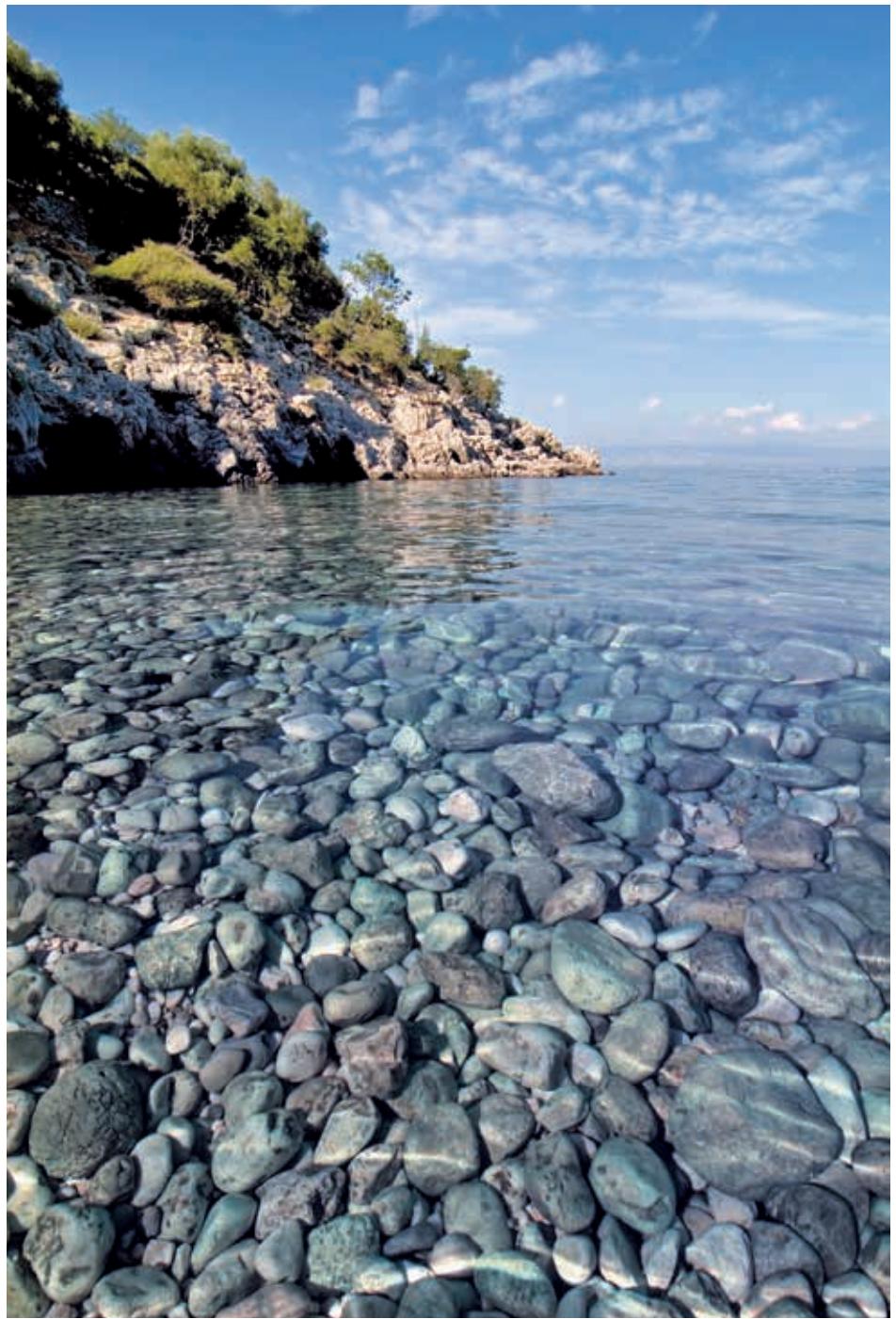
- Lassen Sie sich durch eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten anleiten, falls Sie unsicher sind. Ärztlich verschriebene Physiotherapien werden von den Krankenkassen bezahlt, sofern der Therapeut die entsprechende Zulassung erfüllt.
- Mehr über Sinn und Zweck von sportlicher Betätigung erfahren Sie in der Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 35).

Blick in den Kleiderschrank

Ihren Kleidungsstil müssen Sie wahrscheinlich kaum ändern. Heute ist alles oder nichts Mode, sodass Sie Ihren persönlichen Stil pflegen und gleichzeitig der neuen Situation gerecht werden können.

Bevor Sie sich zu viele Sorgen machen und neue Kleider kaufen, probieren Sie zuhause in aller Ruhe Ihre Garderobe aus:

- Achten Sie auf bequeme, weite Schnitte, sodass sich auch ein gefüllter Stomabeutel nicht abzeichnet.
- Vermeiden Sie enge Gummizüge und Gürtel. Sie könnten den Urinabfluss behindern und aufs Stoma drücken.
- Für Männer sind Hosenträger manchmal bequemer als ein Gürtel. Wenn möglich sollte das Stoma so angelegt sein, dass es nicht in die Gürtellinie zu liegen kommt (siehe auch S. 9).
- Frauen sollten keine Mieder oder Korsetts mit unbieg-samen Stäbchen tragen. Wenn Sie nicht darauf verzichten möchten, können Sie an passender Stelle eine Öffnung für das Stoma einarbeiten lassen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Stomaberatungsstelle oder direkt im Fachgeschäft.



ilco-Schweiz

ilco-Schweiz ist die Interessengemeinschaft der regionalen Gruppen von Stomaträgerinnen und Stomaträgern.

Nach überstandener Krankheit und Operation sind es oft Kleinigkeiten, die das Leben wieder lebenswert machen und Betroffenen neue Perspektiven geben. Dazu kann auch der Austausch mit anderen Betroffenen gehören.

Wissen und Erfahrungen einzelner Menschen lassen sich am besten in einer Gruppe gegenseitig zugänglich machen.

In der Schweiz haben sich 13 selbstständige Regionalgruppen formiert. ilco-Schweiz ist die zentrale Koordinationsstelle dieser regionalen Gruppen. Die Kontaktdaten der Regionalgruppen finden Sie auf der Webseite www.ilco.ch, bei Ihrer regionalen oder kantonalen Krebsliga oder bei Ihrer Stomaberatungsstelle.

Die Bezeichnung «ilco» leitet sich ab von **Ileo-** und **Colostomie**. Bei den Treffen sind aber auch Urostomaträgerinnen und -träger herzlich willkommen.

Abhängig von der Situation und Ihren persönlichen Bedürfnissen können Sie von unterschiedlichen Dienstleistungen der ilco profitieren, beispielsweise durch persönliche Beratung (Besucherdienst) durch ein langjähriges ilco-Mitglied oder die Teilnahme an Gesprächsgruppen, Informationsveranstaltungen und gemeinsamen Ausflügen.

Sie dürfen sich auch entsprechend Ihren Möglichkeiten einbringen und sich mit der Zeit zur Besucherin oder zum Besucher ausbilden lassen.

ilco-Schweiz (Sekretariat)
Therese Schneeberger
Buchenweg 35
3054 Schüpfen
Tel. 031 879 24 68
sekretariat@ilco.ch
www.ilco.ch

Beratung und Information

Lassen Sie sich beraten

Ihr Behandlungssteam

Es wird Sie gerne beraten, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche Massnahmen Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Rehabilitation erleichtern könnten.

Die Stomaberatungsstelle

In der Schweiz gibt es Dutzende von Stomaberatungsstellen. Sie werden, meistens innerhalb eines Spitals, von Stomatherapeutinnen und -therapeuten betreut. Die Stomatherapeuten beraten Sie in allen Belangen der Stomapflege.

Die Therapeutinnen und Therapeuten sind in der Schweizerischen Vereinigung der StomatherapeutInnen (svs) zusammengeschlossen. Auf der Internetseite dieser Vereinigung können Sie unter «Beratungsstellen» nach einer Stomaberatungsstelle in Ihrer Nähe suchen: www.svs-ass.ch

Falls Sie keinen Internetzugang haben, können Sie sich auch bei den folgenden Stellen nach einer Stomaberatungsstelle erkundigen:

- bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt
- bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga (siehe S. 38 f.)
- bei ilco-Schweiz oder der Regionalgruppe in Ihrer Nähe (siehe S. 31)
- beim Krebstelefon 0800 11 88 11

Stomatherapeuten sollten schon vor der Operation beigezogen werden. Fragen Sie danach.

Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur medizinische, sondern auch psychische und emotionale Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen. Wenn solche Symptome Sie belasten, fragen Sie nach Unterstützung durch eine Psychoonkologin oder einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Sie bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung unterstützt.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie kann von Fachpersonen verschiedener Disziplinen (z. B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie etc.) angeboten werden. Wichtig ist, dass diese Fachperson Erfahrung im Umgang mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen hat und über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt.

Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kurs- und Seminarangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für die Stomatherapie, für komplementäre Therapien oder für psychoonkologische Beratung und Therapie.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen zu allen Aspekten rund um die Erkrankung, und die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über

Ihr persönliches Erleben der Krankheit sprechen. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Skype-Benutzer erreichen die Fachberaterinnen auch über die Skype-Adresse krebstelefon.ch.

Cancerline – der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können sich über www.krebsliga.ch/cancerline in den Livechat einloggen und mit einer Fachberaterin chatten (Montag bis Freitag, 11–16 Uhr). Sie können sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und schreiben, was Sie gerade bewegt.

Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?

Falls Sie von Krebs betroffen sind und Kinder haben, stellt sich bald die Frage, wie Sie mit ihnen über Ihre Krankheit und ihre Auswirkung reden können.

Im Flyer «Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?» finden Sie Anregungen für Gespräche mit Ihren Kindern. Der Flyer enthält auch Tipps für Lehrpersonen. Hilfreich ist zudem die Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken – Mit Kindern darüber reden» (siehe S. 35).

Die Rauchstopplinie 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden.

Seminare

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Seminare und Wochenendkurse für krebsbetroffene Menschen: www.krebsliga.ch/seminare und Seminarbroschüre (siehe S. 35).

Körperliche Aktivität

Sie verhilft vielen Krebskranken zu mehr Lebensenergie. In einer Krebssportgruppe können Sie wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen und Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga und beachten Sie auch die Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 35).

Andere Betroffene

Es kann Mut machen, zu erfahren, wie andere Menschen als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Manches, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, muss jedoch auf Sie nicht zutreffen.

Internetforen

Sie können Ihre Anliegen auch in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter www.krebsforum.ch – einem Angebot der Krebsliga – oder unter www.krebskompass.de

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches durchgemacht haben, fällt dies oft leichter.

Bei der ilco-Schweiz beziehungsweise in den Regionalgruppen der ilco (siehe S. 31) finden Sie entsprechende Gesprächspartnerinnen und -partner.

Lieferanten von Stomaprodukten

Bei Ihrer Stomaproduktenberatungsstelle (siehe S. 32), bei ilco-Schweiz oder bei einer der ilco-Regionalgruppen (siehe S. 31) erfahren Sie, wo Sie die erforderlichen Produkte einkaufen und sich auch bera-

ten lassen können. Das kann in einem Sanitätsgeschäft sein oder in einer Apotheke. Sie können sich die Produkte auch zuschicken lassen.

Spitex-Dienste für Krebsbetroffene

Neben den üblichen Spitex-Diensten können Sie in verschiedenen Kantonen einen auf die Begleitung und Behandlung von krebskranken Menschen spezialisierten Spitex-Dienst beziehen (ambulante Onkologiepflege, Onkospitex, spitäleexterne Onkologiepflege SEOP).

Diese Organisationen sind während aller Phasen der Krankheit für Sie da. Sie beraten Sie bei Ihnen zu Hause zwischen und nach den Therapiezyklen, auch zu Nebenwirkungen. Fragen Sie Ihre kantonale oder regionale Krebsliga nach Adressen.

Ernährungsberatung

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung an. Ausserhalb von Spitäler gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberater/innen. Diese arbeiten meistens mit Ärzten zusammen und sind einem Verband angeschlossen:

Schweizerischer Verband
der Ernährungsberater/innen SVDE
Altenbergstrasse 29
Postfach 686
3000 Bern 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Auf der Website des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in nach Adresse suchen: www.svde-asdd.ch

palliative ch

Beim Sekretariat der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung bzw. auf deren

Website finden Sie die Adressen der kantonalen Sektionen und Netzwerke. Mit solchen Netzwerken wird sichergestellt, dass Betroffene eine optimale Begleitung und Pflege erhalten – unabhängig von ihrem Wohnort.

palliative ch
Bubenbergplatz 11
3011 Bern
Tel. 044 240 16 21
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Broschüren der Krebsliga

- **Die Colostomie**
- **Die Ileostomie**
- **Medikamentöse Tumorthерapien**
Chemotherapien, Antihormontherapien, Immuntherapien
- **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie
- **Das Lymphödem nach Krebs**
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Rundum müde**
Fatigue bei Krebs
- **Ernährungsprobleme bei Krebs**
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**
Tipps und Ideen für Haut und Haare
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**

- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Dem Körper wieder vertrauen
- **Alternativ? Komplementär?**
Informationen über Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden bei Krebs
- **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige und Freunde
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**
Mit Kinder darüber reden
- **Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?**
8-seitiger Flyer
- **Wenn auch die Seele leidet**
Krebs trifft den ganzen Menschen
- **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**
- **Seminare**
für krebsbetroffene Menschen
- **Familiäre Krebsrisiken**
Orientierungshilfe für Menschen, in deren Familien sich Krebserkrankungen häufen
- **Patientenverfügung der Krebsliga**
Mein verbindlicher Wille im Hinblick auf Krankheit, Sterben und Tod
- **Selbstbestimmt bis zuletzt**
Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung

- **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**
Wegweiser durch das Angebot von Palliative Care

Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/broschueren

Auf www.krebsliga.ch/broschueren finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank unserer Spenderinnen und Spendern.

Ihre Meinung interessiert uns

Auf www.krebsforum.ch können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

Broschüren anderer Anbieter

- «**Aktiv im Leben mit dem Urinstoma**», 2010, und andere Broschüren zum Thema Stoma (interessengebunden): www.hollister.com/germany
- «**Ratgeber Urostomie**», 2016 (interessengebunden), online verfügbar: www.stomacare-bbraun.ch

Internet

(alphabetisch)

Deutsch

Stoma

www.ilco.ch

Webseite der Interessengemeinschaft der regionalen Gruppen von Stomaträgerinnen und Stomaträgern.

www.stoma-welt.de und **www.stoma-forum.de**

Ein Informationsportal im Sinne eines Selbsthilfe-Projekts von Stomaträgern für Stomaträger.

www.svs-ass.ch

Webseite der Schweizerischen Vereinigung der Stomatherapeutinnen und Stomatherapeuten.

Angebot der Krebsliga

www.krebsforum.ch

Internetforum der Krebsliga.

www.krebsliga.ch

Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.

www.krebsliga.ch/cancerline

Die Krebsliga bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.

www.krebsliga.ch/migranten

Kurzinformationen zu einigen häufigen Krebskrankheiten und zur Prävention in Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch und teils auch in Englisch. Das Angebot an Themen und Sprachversionen wird laufend erweitert.

www.krebsliga.ch/seminare

Seminare der Krebsliga, die Ihnen helfen, krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

Selbsthilfeorganisationen

www.ilco.ch

Schweizerische Interessengemeinschaft der regionalen Gruppen von Stomaträgerinnen (ilco).

www.selbsthilfeschweiz.ch

Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen und Gesprächsgruppen für Krebsbetroffene und Angehörige.

Andere Institutionen, Fachstellen etc.

www.avac.ch/de

Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.

www.komplementaermethoden.de

Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.

www.krebshilfe.de

Informationen der Deutschen Krebshilfe.

www.krebsinformationsdienst.de

Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

www.krebskompass.de

Ein Krebs-Forum mit breitem Themenangebot.

www.krebs-webweiser.de

Eine Zusammenstellung von Websites durch das Universitätsklinikum Freiburg i.Br.

www.palliative.ch

Schweizerische Gesellschaft für Palliativ-Medizin, Pflege und Begleitung.

www.patientenkompetenz.ch

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

www.psychoonkologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psycho-onkologie.

Englisch

www.cancer.org

American Cancer Society.

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA.

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology.

www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service.

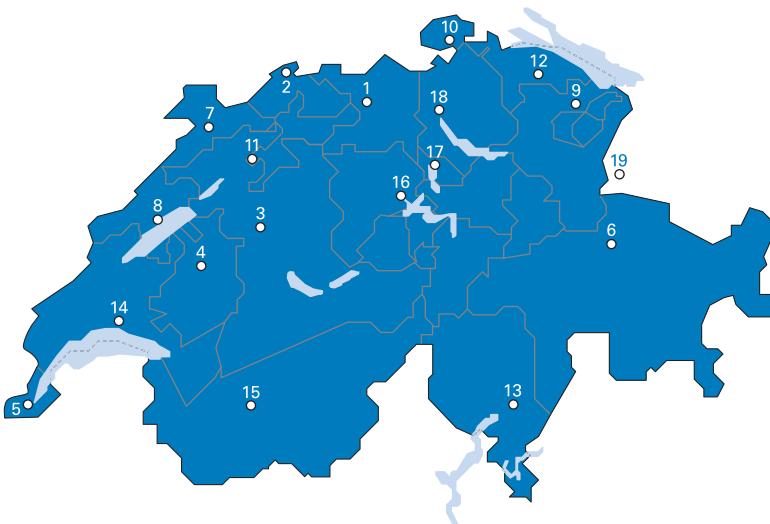
www.ostomyinternational.org

International Ostomy Association.

Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Websites dienen der Krebsliga auch als Quellen. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem so genannten HonCode (siehe www.hon.ch/HONcode/German).

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer

Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise
contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

9 Krebsliga Ostschweiz**SG, AR, AI, GL**

Flurhofstrasse 7

9000 St. Gallen

Tel. 071 242 70 00

Fax 071 242 70 30

info@krebsliga-ostschweiz.ch

www.krebsliga-ostschweiz.ch

PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17

8200 Schaffhausen

Tel. 052 741 45 45

Fax 052 741 45 57

info@krebsliga-sh.ch

www.krebsliga-sh.ch

PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12

4500 Solothurn

Tel. 032 628 68 10

Fax 032 628 68 11

info@krebsliga-so.ch

www.krebsliga-so.ch

PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5

8570 Weinfelden

Tel. 071 626 70 00

Fax 071 626 70 01

info@tgkl.ch

www.tgkl.ch

PK 85-4796-4

13 Lega ticinese**contro il cancro**

Piazza Nosetto 3

6500 Bellinzona

Tel. 091 820 64 20

Fax 091 820 64 60

info@legacancro-ti.ch

www.legacancro-ti.ch

CP 65-126-6

14 Ligue vaudoise**contre le cancer**

place Pépinet 1

1003 Lausanne

tél. 021 623 11 11

fax 021 623 11 10

info@lvc.ch

www.lvc.ch

CP 10-22260-0

15 Ligue valaisanne contre le cancer**Krebsliga Wallis**

Siège central:

rue de la Dixence 19

1950 Sion

tél. 027 322 99 74

fax 027 322 99 75

info@lvcc.ch

www.lvcc.ch

Beratungsbüro:

Spitalzentrum Oberwallis

Überlandstrasse 14

3900 Brig

Tel. 027 604 35 41

Mobile 079 644 80 18

info@krebsliga-wallis.ch

www.krebsliga-wallis.ch

CP/PK 19-340-2

16 Krebsliga Zentralschweiz**LU, OW, NW, SZ, UR**

Löwenstrasse 3

6004 Luzern

Tel. 041 210 25 50

Fax 041 210 26 50

info@krebsliga.info

www.krebsliga.info

PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14

6300 Zug

Tel. 041 720 20 45

Fax 041 720 20 46

info@krebsliga-zug.ch

www.krebsliga-zug.ch

PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71

8032 Zürich

Tel. 044 388 55 00

Fax 044 388 55 11

info@krebsligazuerich.ch

www.krebsligazuerich.ch

PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4

FL-9494 Schaan

Tel. 00423 233 18 45

Fax 00423 233 18 55

admin@krebshilfe.li

www.krebshilfe.li

PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40

Postfach

3001 Bern

Tel. 031 389 91 00

Fax 031 389 91 60

info@krebsliga.ch

www.krebsliga.ch

PK 30-4843-9

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00

shop@krebsliga.ch

www.krebsliga.ch/

broschueren

Krebsforum

www.krebsforum.ch,

das Internetforum

der Krebsliga

Cancerline

www.krebsliga.ch/

cancerline,

der Chat für Kinder,

Jugendliche und

Erwachsene zu Krebs

Mo-Fr 11-16 Uhr

Skype

krebstelefon.ch

Mo-Fr 11-16 Uhr

Rauchstopplinie

Tel. 0848 000 181

Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)

Mo-Fr 11-19 Uhr

Ihre Spende freut uns.**Krebstelefon****0800 11 88 11**

Montag bis Freitag

9-19 Uhr

Anruf kostenlos

helpline@krebsliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht.
Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.