



SCHWIMMEN + SAUNA - kein Problem trotz Stoma*!

(*künstlicher Darmausgang oder künstliche Harnableitung)

Die **Umfrage** einer Stomatherapeutin (Schöbel-Bossinger) hatte schon im Jahr 1996 bei Rehakliniken und Aufsichtspersonen öffentlicher Bäder folgendes Resümee erbracht: **Schwimmen sollte für jeden Stomaträger, der es wünscht, eine Selbstverständlichkeit sein!**

- In öffentlichen Bädern wurden von den Befragten keine Probleme und Einschränkungen gesehen; als Tipp: eventuell ruhigere Zeiten für Badbesuch nutzen, damit Einzelduschen frei sind.
- Von 22 befragten Rehakliniken äußerten sich 21 positiv zum Schwimmen von Stomaträgern und betrachteten es als Selbstverständlichkeit.

Vielsagendes Zitat eines Arztes: „*Selbstverständlich sehe ich an der Teilnahme am Bewegungsbad eine ideale Möglichkeit, die in ihrem Selbstwertgefühl anfangs schwer beeinträchtigten Stomaträger sehr rasch wieder in die Gesellschaft zu reintegrieren. ... Seit Fertigstellung unseres Bewegungsbades 1983 schicken wir unsere Stomaträger zum Schwimmen und haben damit beste Erfahrungen gemacht. ... Wir alle müssen beim Besuch eines öffentlichen Frei- oder Hallenbades davon ausgehen, dass sich Nicht-Stomaträger nach der Defäkation ihre Analregion nur mehr oder weniger ordentlich reinigen. Beim Stomaträger kann ich sicher sein, dass er sich dieses Problems mit wesentlich größerer Sorgfalt widmet, weshalb ich bezüglich einer möglichen Verunreinigung des Badewassers von ihm nichts zu fürchten habe. Dies befürchte ich eher von den zuerst genannten. Dieses Argument überzeugt immer und erstickt jede weitere Diskussion im Keim.*“

Eine **positive Stellungnahme des Deutschen Beratungszentrums für Hygiene in Freiburg** zur Schwimmbadnutzung durch Stomaträger und Stomaträgerinnen kann als Infoblatt in der Bundesgeschäftsstelle der Deutschen ILCO angefordert werden. Sie findet sich auch zum Herunterladen auf der Webseite unter www.ilco.de/verband/interessenvertretung/

TIPPS AUS DER PRAXIS

1. Dichte Stomaversorgung selbstverständlich

Moderne selbsthaftende Versorgungsmaterialien (Haftfläche der einteiligen Beutel bzw. Basisplatte bei zweiteiligen Systemen) kleben so dicht am Stoma, dass Undichtigkeiten alleine vom Material her auszuschließen sind. Selbstverständlich muss die Versorgung angepasst sein und sicher beherrscht werden. Wer ständig „Pannen“ hat, sollte die Ursachen ergründen und abstellen. Mit unsicherer Versorgung müssen Schwimmbad- oder Saunabesuche selbstverständlich unterbleiben!

2. Beutelwechsel bzw. Entleeren vor Badbesuch

Alleine schon wegen einer größtmöglichen Unauffälligkeit unter der Badekleidung sollte vor dem Schwimmen entweder ein neuer Beutel angelegt oder ein ausstreifbarer Beutel (Ileo- und Urobeutel) entleert werden. Dann ist die flache Versorgung unter einem z.B. gemusterten oder leicht gerafften Badeanzug bzw. gemusterter oder weiter geschnittener Badehose nicht mehr zu sehen. Da sich der Beutel auch während des Schwimmens füllen kann, sollte möglichst bald eine Toilette aufgesucht werden, um den Beutel wieder zu leeren oder – bei Verwendung geschlossener Beutel – einen neuen Beutel anzulegen.

Hinweis: In öffentlichen Bädern sollten Stomaträger*innen weder Aufsichtspersonen noch anderes Personal um „Erlaubnis zur Badnutzung“ bitten. Das Personal hat meist noch nie etwas von einem Stoma gehört, daher lehnt es oft sicherheitshalber ab. *Also besser: Keine „schlafenden Hunde wecken“!*

3. Tipps und Tricks

Vor dem ersten Bad- oder Seebesuch sollte die Stomaversorgung einem „Härtetest“ in der häuslichen Badewanne unterzogen werden. Dadurch gewinnt man Sicherheit und erlebt, wie z.B. der Rand der Haftfläche auf die Einwirkung von Wasser reagiert. Manche Materialien quellen am Rand ein wenig auf, trocknen unterschiedlich schnell ab – je nach Material. Die Dichtigkeit wird dadurch in der Regel aber nicht beeinträchtigt. Wen das dennoch verunsichert, der kann vorm Baden bzw. Schwimmen diesen Rand zusätzlich mit Pflaster- oder Haftstreifen abkleben.

Vorsicht ist nur geboten, wenn extreme Bauchfalten oder Vertiefungen generell die Versorgung beeinträchtigen; beim Einwirken von Wasser kann dann die Haftfläche quasi von außen unterwandert und die Dichtigkeit gefährdet werden.

Wer 100%ig auf ‚Nummer Sicher‘ gehen will und das Stoma selbst schützen möchte (Wassersport), der kann sich einen speziellen Schutzgürtel oder Neoprengürtel (mit und ohne „Beutel-Innentasche“ erhältlich) besorgen (siehe ILCO-Infoblatt „Produktinfo“). Bitte darauf achten, ob und wie gut sich der Beutel beim Tragen dieser Gürtel trotzdem füllen kann!

4. Badekleidung

Immer wieder wird nach spezieller Bademode für Stomaträger*innen gefragt und es gibt auch einige Händler, die diese anbieten (siehe ILCO-Infoblatt Produktinfo). In der Regel bietet aber auch die Badekleidung ‚von der Stange‘ genügend Auswahl und Ausstattungsvarianten, dass nahezu jede Stomaträgerin und jeder Stomaträger etwas Passendes finden kann.

Ideal sind gemusterte oder im Vorderteil geraffte Badeanzüge - aber auch Bikinis mit höherem Bund oder die modischen Tankinis können einen Beutel gut kaschieren. Anprobieren ist auf jeden Fall sinnvoll, auch im Hinblick auf den Beinausschnitt. Für Männer sind Badeshorts, evtl. mit etwas höher geschnittenem Bund oder - für ganz Mutige! - Badebodys zu empfehlen. Wer damit nicht auskommt, kann zusätzlich auf Neoprengürtel zurückgreifen (s.o.).

5. Schwimmbadnutzung während Rehamaßnahme

Das oben Gesagte sollte ausreichen, um Stomaträgern auch in Rehakliniken grundsätzlich Zugang zu Schwimm- und Bewegungsbädern zu gewähren – selbstverständlich nach sachkundiger Prüfung auf dichte und sichere Versorgung im Einzelfall. Die Realität sieht leider manchmal anders aus: Besonders von Rehaärzt*innen, die weniger mit Stomaträgern und den modernen Stomaversorgungssystemen vertraut sind (z.B. in orthopädischen oder neurologischen Abteilungen), werden manchmal Badeverbote ausgesprochen, und zwar auch ohne Ansehen des Einzelfalls!

Von Seiten eines Rentenversicherungsträgers (DRV-Bund) liegt uns eine Stellungnahme vor, dass es „keine Auflagen gibt, die eine Teilhabe der Schwimmbadbenutzung durch Stomaträger beeinträchtigen“.

Gerne trägt die ILCO dazu bei, weiter Aufklärungsarbeit zu leisten, um möglicher Diskriminierung vorzubeugen. Sowohl betroffene Stomaträger*innen als auch Fachleute (Mediziner*innen, Pflegekräfte) von Rehakliniken bitten wir, sich bei Unsicherheit in Bezug auf eine „Badeerlaubnis“ möglichst umgehend an uns zu wenden!

Merke: **Werden Stomaträger*innen generell von der Nutzung des Schwimmbades ausgeschlossen, d.h. ohne Prüfung des Einzelfalles, kann der Tatbestand der Diskriminierung erfüllt sein!**

6. Sauna

Die große Hitze in der Sauna sollte jede Stomaversorgung überstehen, dennoch reagieren die Haftmaterialien ganz unterschiedlich auf hohe Temperaturen und Feuchtigkeit – auch abhängig von der eigenen Haut. Wer bezüglich der Dichtigkeit schon Probleme bei sommerlichen Temperaturen oder schweißtreibenden Aktivitäten hat, sollte beim Saunabesuch besonders vorsichtig sein und die Schwitzezeiten nur langsam steigern oder eine Sauna mit geringeren Temperaturen wählen.

Wie Stoma oder Beutel verdeckt werden, ist jeder/m selbst überlassen. Manche gehen ungeniert mit unbedecktem Beutel zum Schwitzen, eventuell kann ein locker übergeworfenes Handtuch den Bauch bedecken – andere ziehen Badekleidung oder Radlershorts an. Dies hängt auch sehr von den individuellen Verhältnissen ab. Das Oberteil eines Bikinis – sofern es sich um ein mit einem Band in der



Mitte zusammengehaltenes Bandeau-Teil wie abgebildet handelt – ist ohne dieses Band ideal als Bandage. Ebenso kann man eine Bikinihose durch heraustrennen des Zwickels zu einer Bandage umwandeln. So können ausgediente Teile noch nützlich sein.

Erfahrungsberichte zeigen, dass man als Stomaträger*in in der Sauna auf die ganze Bandbreite an Reaktionen gefasst sein muss: von Nichtbeachtung über anerkennende Worte bis hin zu „unpassenden“ Bemerkungen ...



... eine aktive Gemeinschaft – auch für Sie!