

## Ihre Ansprechpartner

Das Team der Stomaberatung am  
Robert-Bosch-Krankenhaus

Pflegeexpert\*innen Stoma, Kontinenz, Wunde  
Abteilung für Allgemein- und Viszeralchirurgie  
Telefon 0711/8101-2225 (Bitte hinterlassen  
Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter.)  
stomatherapie@rbk.de

### Kontakt und/ oder Terminvereinbarung

LARS-Sprechstunde  
montags bis freitags 8 - 15.30 Uhr  
Telefon 0711/8101-5993

### Selbsthilfegruppen

Stoma-Selbsthilfe-Gruppe ILCO (Region Stuttgart)  
Telefon 0711/6405702  
www.ilco.de

### Junge ILCO - Region Stuttgart

Telefon 0711/6405702

Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa  
Vereinigung DCCV e.V.  
www.dccv.de

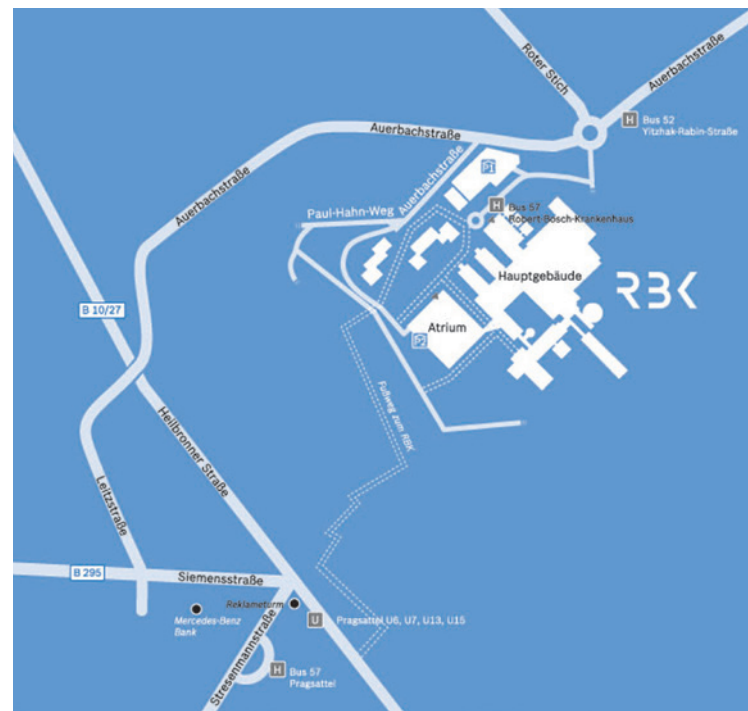
## Literatur zu Leben und Umgang mit einem Stoma

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen:  
Morbus Crohn / Colitis ulcerosa  
DCCV e.V.

Krebs und Sexualität / Patientenratgeber  
Stefan Zettl und Joachim Hartlapp

Durch dick und dünn:  
Das Buch für Stomapflege und Harnableitung  
Thomas Boelker und Wolfgang Weibelhuth

Stomapflege / Enterostomatherapie  
Henriette Feil-Peter



## Allgemein- und Viszeralchirurgie Stomaberatung

## So finden Sie uns

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Von Stuttgart Hauptbahnhof mit den Stadtbahn-Linien U6 Richtung Gerlingen, U7 Richtung Mönchfeld oder U15 Richtung Stammheim bis zur Haltestelle Pragsattel. Oder vom Wilhelmsplatz Bad Cannstatt kommend mit der U13 Richtung Feuerbach/Giebel bis zur Haltestelle Pragsattel. Von der Haltestelle Pragsattel aus weiter mit der Buslinie 57 Richtung Burgholzloch bis zur Haltestelle Robert-Bosch-Krankenhaus.

### Mit dem Auto

Über B 10 oder B 27 bis zur Kreuzung Pragsattel. Dort in die Siemensstraße/B 295 Richtung Calw/Leonberg abbiegen. Nach etwa 100 m an der ersten Ampel rechts in die Leitzstraße einbiegen und dem Straßenverlauf über die Auerbachbrücke folgen. Am Kreisverkehr rechts in das Klinikgelände einbiegen. Parkmöglichkeiten im klinikeigenen Parkhaus.

Robert-Bosch-Krankenhaus, Auerbachstraße 110  
70376 Stuttgart, info@rbk.de, www.rbk.de

Eine Einrichtung der Robert Bosch Stiftung



Robert-Bosch-Krankenhaus

## Liebe Patientinnen und Patienten,

die Anlage eines künstlichen Darmausgangs (Stoma) stellt für jeden Menschen einen einschneidenden Eingriff dar. Für den Patienten sicht- und spürbar verändert sich die körperliche Unversehrtheit. Was bisher selbstverständlich war – wie der tägliche Gang zur Toilette – ist plötzlich anders. Der Umgang mit dem Stoma ist zunächst ungewohnt und muss geübt werden. Für eine unkomplizierte Funktionsweise ist seine sorgfältige Pflege unabdingbar.

Viele Betroffene leiden unter Ängsten, im Alltag und bei der Arbeit mit dem Stoma nicht zurechtzukommen – doch diese Befürchtungen sind glücklicherweise ebenso unbegründet wie die Furcht, keinen Sport mehr treiben zu können. Selbstverständlich ist Sexualität ohne wesentliche Einschränkung mit einem künstlichen Darmausgang möglich. Sein Vorhandensein bedeutet auf keinen Fall, sozial in irgendeiner Weise ausgegrenzt zu sein. Nicht selten können Patient\*innen mit einer Stuhlinkontinenz beispielsweise erst durch ein neu angelegtes Stoma wieder am Alltag teilnehmen – was zuvor oft wegen der ständigen Suche nach einer Toilette gar nicht mehr möglich war.

Der Chirurg, die Pflegekräfte auf Station und vor allem die Stomatherapeutinnen helfen Ihnen beim Umgang mit Ihrem künstlichen Darmausgang, leiten Sie an und geben Ihnen gerne Hilfestellung und Auskünfte. Sie stehen Ihnen auch später jederzeit für Rückfragen zur Verfügung. Dieses Falblatt soll Ihnen eine erste Orientierung geben.

## Beratung

Das Team der Stomatherapeut\*innen betreut gemeinsam mit den Ärzt\*innen und Pflegekräften des Robert-Bosch-Krankenhauses sowohl Patient\*innen, die zur Anlage eines künstlichen Darmausgangs stationär aufgenommen werden, als auch Patient\*innen mit bereits vorhandenem Stoma.

Während Ihres Aufenthaltes bieten wir Ihnen so früh wie möglich eine stomatherapeutische Begleitung. Diese umfasst

- ... ein Informationsgespräch bereits vor der geplanten Stomaoperation und die Markierung der Stelle am Körper, an der das Stoma angelegt werden soll
- ... eine regelmäßige Kontrolle des Stomas
- ... den Versorgungswechsel und die Anleitung zur Selbstversorgung
- ... die Anleitung und Einbeziehung der Angehörigen auf Wunsch
- ... eine individuelle Beratung und Informationsmaterial beispielsweise in Bezug auf körperliche Veränderungen und Sexualität, Ernährung, Sport, Integration in den (Berufs)-Alltag, Urlaub, Körper- und Hauthygiene
- ... die Kontaktaufnahme mit der Einrichtung, die Sie im Anschluss an den Krankenhausaufenthalt betreut
- ... wenn bei Ihnen eine Stomaoperation geplant ist, können Sie gerne bereits vor der stationären Aufnahme einen Termin für ein Beratungsgespräch vereinbaren. Wir können hierbei angemessen auf all Ihre Fragen eingehen, die Sie zu dem Thema „Leben mit Stoma“ beschäftigen
- ... für Patienten mit Stuhlentleerungs- und Stuhlhaltestörungen, nach Stomarückverlagerung bei Darmkrebs, bieten wir ebenfalls eine Beratung in unserer **LARS-Sprechstunde** an

## Hinweise für Betroffene

### Ernährung

Ihr Ernährungsplan richtet sich nach der Art der Stomaanlage. Allgemein sollten Sie auf eine ausgewogene, regelmäßige Ernährung achten und ausreichend trinken. Ein „Ernährungstagebuch“ ist anfangs hilfreich. Aus ihm ist klar ersichtlich, auf welche Speisen Sie mit Unverträglichkeiten, wie zum Beispiel Blähungen reagieren.



Starke Gewichtsschwankungen sollten Sie vermeiden. Auf Wunsch vermitteln wir während des Krankenhausaufenthaltes ein Gespräch mit einer Diätassistentin zur Ernährungsberatung.

### Alltag und Beruf

Sobald Sie sich von der Operation erholt und an den Umgang mit Ihrem künstlichen Darmausgang gewöhnt haben, können Sie weitestgehend Ihr gewohntes Alltags- und Berufsleben wieder aufnehmen.

Wir beraten Sie hinsichtlich der für Sie geeigneten Materialien zur Versorgung des Stomas. Gerne erhalten Sie auch Unterstützung durch ein Sanitätshaus oder durch einen ambulanten Pflegedienst.

### Urlaub und Sport

Gut vorbereitet, steht einem Urlaub nichts im Wege. Regelmäßige Bewegung ist wichtig für die Gesundheit und auch mit einem Stoma können Sie sportlich aktiv sein. Weniger geeignet sind dabei Sportarten, bei denen die Bauchdecke stark beansprucht wird.

### Stoma- und Hautpflege

Besonders wichtig bei der Pflege Ihres Stomas ist die sorgfältige Reinigung der Haut und der regelmäßige Wechsel der Basisplatten. Bitte kontrollieren Sie Haut und Stoma stets auf Reizungen und Rötungen – bei Veränderungen nehmen Sie bitte sofort Kontakt mit Ihrem Stomatherapeuten oder Ihrem Arzt auf.