



krebsliga

Das Urostoma



Ein Ratgeber der Krebsliga



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 Krebserkrankung 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, www.krebsliga.ch

7. Auflage

Projektleitung und Redaktion

Romy Kahl, Fachspezialistin Publizistik, Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung

Prof. Dr. med. Roland Seiler-Blarer, Chefarzt
Urologie Spitalzentrum/Centre hospitalier Biel-Bienne

Theresia Sonderer, Stomatherapeutin WCET,
Bereichsleiterin Stomaberatung, Krebsliga Ostschweiz

Doris Meyer, Fachexpertin Stoma-/Kontinenzberatung, Klinik für Urologie, Universitätsspital Zürich

Andrea Rothenbühler, Fachverantwortliche Pflege Stoma, und Christina Guidese, Stomatherapeutin WCET, Höfa I, Klinik Viszeral- und Thoraxchirurgie, Kantonsspital Winterthur

Betroffene als Expertin

Wir danken der Betroffenen für das sorgfältige Lesen des Manuskripts und für ihre wertvolle Rückmeldung.

Lektorat

Andrea Seitz, Fachspezialistin Publizistik, Krebsliga Schweiz, Bern

Frühere Auflagen

Krebsliga Schweiz, Bern: Beatrice Bösiger, Susanne Lanz, Andrea Seitz
Ernährungsberaterinnen: Anna-Barbara Sterchi, Sonja Sloendregt-Rösch
ilco Schweiz: Peter Schneeberger
Schweizerische Vereinigung der Stomatherapeutinnen und Stomatherapeuten: Tuulikki Brand, Käthi Chiara, Yvonne Fent, Monika Jampen, Theresia Manco, Franziska Müller, Katja Röthlisberger, Theresia Sonderer, Monica Stöckli

Illustrationen

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

Fotos

Titel: Shutterstock
S. 4, 36: iStockphoto
S. 22, 30, 35: Shutterstock
S. 13–15: Sophie Frei, Fachspezialistin Grafik & Gestaltung, Krebsliga Schweiz

Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Druck

Merkur Druck AG, Langenthal

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2022, 2017, 2012, 2003, Krebsliga Schweiz, Bern | 7., überarbeitete Auflage

Inhalt

6 Das Stoma

- 6 Was ist ein Stoma?
- 6 Wie funktioniert unser Harnsystem?
- 7 Wann ist ein Urostoma nötig?
- 8 Welche OP-Techniken gibt es?

9 Leben mit einem Stoma

- 9 Was geschieht vor der Operation?
- 9 Was erwartet Sie nach der Operation?
- 12 Welche Versorgungssysteme gibt es?
- 16 Was bezahlt die Krankenkasse?
- 16 Was sollten Sie beim Wechsel beachten?

20 Tipps für den Alltag

- 20 Undichtes System verhindern und Entzündungsrisiko senken
- 21 Was essen und was trinken?
- 24 Wann sollten Sie einen Termin vereinbaren?

27 Angehörige, Sexualität, Beruf und Freizeit

- 27 Über das Stoma reden oder es verschweigen?
- 27 Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität
- 31 Zurück an die Arbeit?
- 32 Unterwegs und auf Reisen
- 34 Können Sie weiterhin sportlich aktiv sein?
- 35 Blick in den Kleiderschrank

37 ilco Schweiz

38 Beratung und Information



Liebe Leserin, lieber Leser

Verschiedene Krankheiten führen dazu, dass Sie nicht mehr auf normalem Weg Urin lösen können. Ein Urostoma verändert Ihr Aussehen und Ihren Alltag. Sie brauchen Kraft, Zeit und Mut, um diese Veränderung zu verarbeiten.

Diese Broschüre beantwortet folgende Fragen:

- Was ist ein Urostoma?
- Was ist besonders in der Zeit nach der Operation?
- Welche Versorgungssysteme gibt es?
- Wie müssen Sie Ihr Urostoma pflegen?
- Wann sollten Sie Ihre Stomatherapeutin oder Ihren Arzt kontaktieren?

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen den Alltag mit dem Urostoma erleichtern und die Möglichkeit geben, Ihre Angehörigen einzubeziehen.

Sie können sich bei Fragen auch an die Beraterinnen und Berater in den kantonalen und regionalen Krebsligen oder an das Krebstelefon 0800 11 88 11 wenden.

Die Adressen und die Telefonnummern der regionalen und kantonalen Krebsligen finden Sie auf den letzten Seiten der Broschüre.

Ihre Krebsliga



Jetzt mit TWINT spenden:

 QR-Code mit der TWINT-App scannen.

 Betrag eingeben und Spende bestätigen.



Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.

Das Stoma

Was ist ein Stoma?

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

Das Stoma ist ein durch die Bauchdecke ausgeführtes Darmstück zur Ableitung der Ausscheidung. Das abgeleitete und eingenähte Darmstück ist auf der Bauchdecke als rote, schmerzempfindliche Schleimhautrossette (Stoma) zu erkennen (siehe Illustration S. 7).

Man unterscheidet drei Stomaarten:

- **Das Urostoma**
Künstliche Ableitung für den Urin
- **Das Ileostoma**
Künstlicher Ausgang des Dünndarms
- **Das Colostoma**
Künstlicher Ausgang des Dickdarms

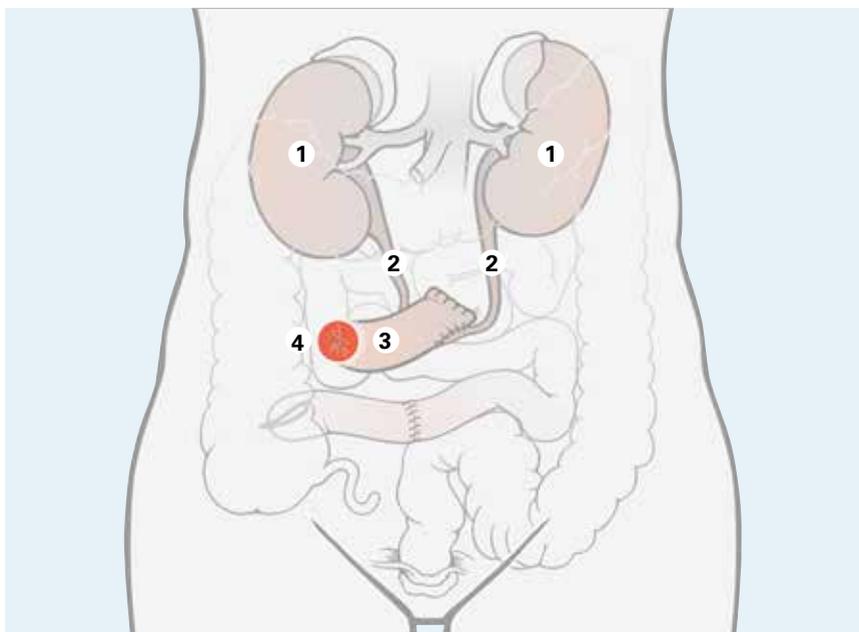
In dieser Broschüre befassen wir uns ausschliesslich mit dem Urostoma. Die Krebsliga gibt jeweils auch eine Broschüre «Die Ileostomie» und eine Broschüre «Die Colostomie» heraus (siehe S. 42).

Wie funktioniert unser Harnsystem?

Die beiden Nieren produzieren kontinuierlich Urin. Die Menge schwankt abhängig nach Tages- und Nachtzeit. Dieser sogenannte Harn enthält zum Teil giftige Stoffe für unseren Körper. Über die beiden Harnleiter (Ureteren) gelangt der Harn in die Harnblase (Blase) und wird dort zwischengespeichert. Die Blase ist ein Reservoir und kann 300 bis 500 Milliliter Harn aufnehmen. Je nachdem, wie stark die Blase gefüllt ist, verspüren wir Harndrang und müssen zur Toilette.

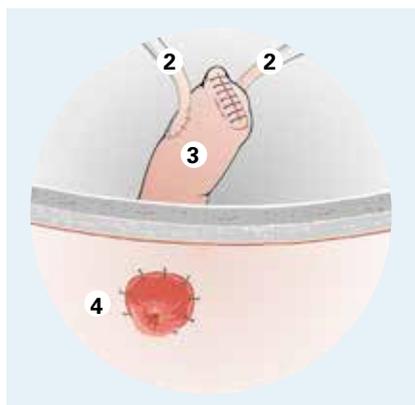
Kann der Körper die im Harn gelösten Stoffe nicht mehr ausscheiden, droht eine Harnvergiftung (Urämie).

Wann ist ein Urostoma nötig?



- 1 Nieren
- 2 Harnleiter
- 3 Dünndarmteil
- 4 Öffnung in der Bauchdecke

Ein Urostoma ist meistens notwendig, wenn die Blase nach einer Krebserkrankung entfernt wird. Der Urin kann dann nicht mehr in der Blase gesammelt werden und wird nach aussen abgeleitet.



Manchmal ist ein Urostoma auch bei eingeschränkter Blasenfunktion oder wiederholten Entzündungen nötig. Ganz selten muss Ihre behandelnde Urologin oder Ihr behandelnder Urologe eine Urostoma-OP bei länger anhaltenden Schmerzen durchführen.

Welche OP-Techniken gibt es?

Während der Operation verbindet die Urologin oder der Urologe die von der Niere kommenden Harnleiter mit einem isolierten und gut durchbluteten Dünndarmstück. Dieses Dünndarmstück (15 bis 20 cm) dient als «Ablaufkanal» für den Urin und wird als Ileum-Conduit bezeichnet. Die natürlichen Bewegungen des Darmes (Peristaltik) fördern den Abfluss des Urins.

Das offene Ende des Dünndarmteils wird an einer geeigneten Stelle durch die Bauchdecke nach aussen geleitet. Meistens wird das Urostoma im Bereich des rechten Unterbauches platziert. Ein spezieller Urostomabeutel fängt den ausgeleiteten Urin auf (siehe S. 7).

Eine weitere Möglichkeit ist die direkte Ableitung der beiden Harnleiter durch die Bauchdecke (Ureterokutaneostomie). Diese OP-Variante führen Urologen nur sehr selten durch. Gründe für diese Art der Urinableitung sind wiederholte Operationen im Bauchraum, eine eingeschränkte Darmfunktion oder eine fortgeschrittene Krebserkrankung.

Leben mit einem Stoma

Wenn Sie vor der Operation möglichst viele Fragen klären und ausreichend Informationen erhalten, können Sie sich besser auf die neue Lebenssituation einstellen.

Was geschieht vor der Operation?

Lassen Sie sich von Ihrer Urologin oder Ihrem Urologen die Operation und ihre Folgen genau beschreiben. Oftmals wird Ihnen vor der Operation eine Stomatherapeutin oder ein Stomatherapeut vermittelt. Diese erklären Ihnen bereits vor der Operation, wie Sie das Stoma in Zukunft pflegen müssen. Wenn Sie sich das wünschen, vermittelt Ihnen die Stomatherapeutin auch den Kontakt zu einer betroffenen Person.

Mit einer betroffenen Person zu sprechen, kann Ihnen helfen, Ängste abzubauen. Durch Betroffene erfahren Sie auch: «Wie ist es wirklich, mit einem Urostoma zu leben?» Sie können die betroffene Person direkt fragen, wie ein Stoma Ihren Alltag und Ihr Körpergefühl verändert.

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. Ihr Stoma sollte möglichst unter- oder oberhalb des Rock-/Hosenbundes liegen, nicht in einer Hautfalte und nicht direkt auf einer Narbe platziert werden. Gemeinsam mit einer Fachperson überprüfen Sie die eingezeichnete Lage des Stomas im Liegen, Stehen und Sitzen. Weil die meisten Menschen rechtshändig sind, platziert der Urologe das Stoma meistens am rechten Unterbauch.

Was erwartet Sie nach der Operation?

Wie sieht das Stoma aus, verursacht es Schmerzen?

In den ersten Tagen nach der Operation wollen Sie Ihr Stoma wahrscheinlich kaum ansehen oder berühren.

Sie merken bald, dass Ihr Stoma berührungsunempfindlich ist. Vom Aussehen ähnelt es der Schleimhaut im Mund. Ihre Stoma-Versorgung fühlt sich zunehmend wie ein Teil Ihrer täglichen Körperpflege an. Ein sicherer Umgang mit dem Stoma trägt dazu bei, dass Sie Ihren inneren Widerstand dem Stoma gegenüber ablegen.

Wer versorgt das Stoma nach der Operation?

Kurz nach der Operation verwenden Pflegefachpersonen oder Ihre Stomatherapeutin ein Versorgungssystem, das speziell für den Gebrauch kurz nach der Operation geeignet ist.

Was ist «besonders» in der ersten Zeit?

Anfänglich wird Ihnen eine weissgrüliche Schleimproduktion aus Ihrem Stoma auffallen. Dabei handelt es sich um eine normale Funktion des Darmes.

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

Kurz nach der Operation fliesst der Urin über zwei Katheter aus dem Stoma ab. Diese Katheter entfernt Ihnen Ihr behandelnder Urologe nach einigen Tagen. Damit wird auch die Pflege des Stomas einfacher. Sie können nun zusammen mit der Stomatherapeutin ein passendes Versorgungssystem wählen. Es gibt einteilige und zweiteilige Systeme (siehe S. 13 und 14).

Welches Versorgungssystem Sie wählen, richtet sich nach der Art und Lage Ihres Stomas. Entscheidend sind auch Ihre persönlichen Bedürfnisse, Ihre Lebenssituation und Ihr Tagesablauf. Idealerweise konnten Sie sich schon vor der Operation mit den verschiedenen Systemen vertraut machen (siehe auch S. 13 und 14).

Benötigen Sie Hilfe nach dem Spitalaustritt?

Während Sie im Spital sind, erklärt Ihnen eine Pflegefachperson oder die Stomatherapeutin schrittweise die Pflege und Versorgung Ihres Stomas. Vielleicht können Sie Ihr Stoma nach der Entlassung selbstständig versorgen.

Manchmal benötigen Betroffene nach ihrem Spitalaufenthalt noch Unterstützung durch Angehörige oder die Spitex (siehe S. 41). Wenn Sie allein leben, können Sie anschliessend auch noch eine Reha machen. Sollte Ihnen eine solche Hilfe und Beratung nicht automatisch angeboten werden, fragen Sie danach.

Welche Fragen können Sie beschäftigen?

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

Neben Schmerzen, Müdigkeit oder Niedergeschlagenheit beschäftigen Sie vielleicht Fragen wie:

- Bleibt das Stoma für immer?
- Kann ich mich jemals mit dieser Veränderung abfinden?
- Wie wird mein Umfeld darauf reagieren?
- Kann ich mich damit weiterhin frei bewegen?
- Wie reagiere ich, wenn das Stoma undicht ist?

Hinzu kommen manchmal auch Fragen nach dem Sinn des Lebens. Vielleicht hatten Sie schon Pläne, die Sie auf später verschieben oder ganz aufgeben müssen. Sie brauchen Kraft, Zeit und Mut, sich dieser Situation zu stellen und Ihre Lebensfreude wiederzuentdecken.

Die Stomatherapeutin (siehe S. 38) hilft Ihnen nach der Operation, die beste Lösung für Ihren neuen Alltag zu finden.

Wer oder was kann Ihnen in der ersten Zeit nach der Operation helfen?

Oft hilft der Gedanke, dass Ihnen die Stoma-OP vielleicht das Leben gerettet hat. Nach einer gewissen Erholungs- und Anpassungszeit werden Sie sich an den «neuen» Tagesablauf gewöhnen. Vieles, was Ihnen vor der Operation Freude bereitet hat, ist auch nachher wieder möglich.

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

Ihre eigene Erfahrung oder Gespräche mit anderen Betroffenen erleichtern Ihnen den Umgang mit dem Stoma.

Viele der Stomaträgerinnen und Stomaträger bestätigen, dass auch ein Leben mit Stoma lebenswert ist. Sie können es ohne wesentliche Einschränkungen geniessen.

Welche Versorgungssysteme gibt es?

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Versorgungssysteme. Das einteilige System und das zweiteilige System. Nicht alle Versorgungssysteme können hier gezeigt werden. Das Angebot an Systemen und Beuteln wird laufend erweitert und verbessert.

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 jeglicher Diskriminierung.

Quelle: Internationale Stomavereinigung, IOA, 2007

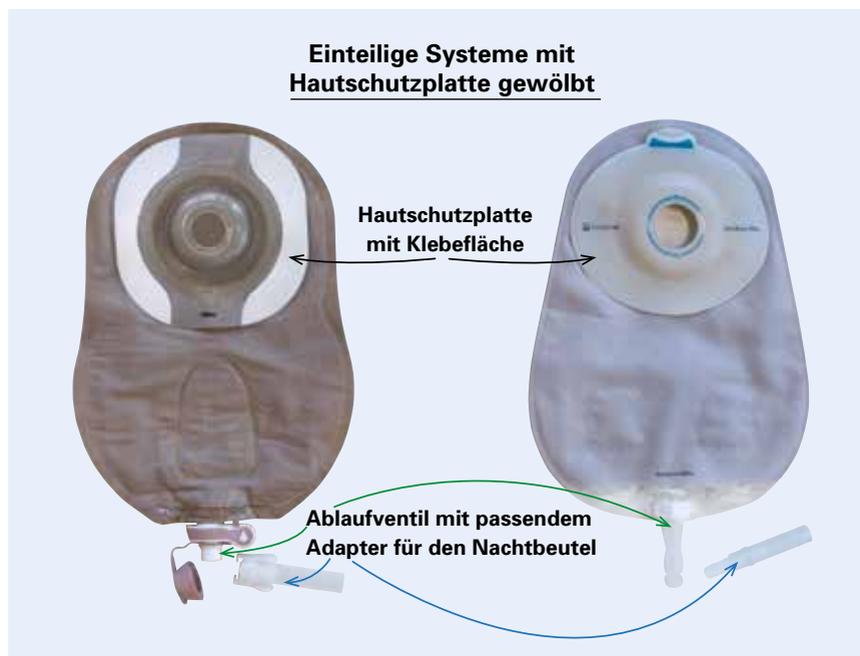
Ihre Stomatherapeutin wird mit Ihnen gerne die Vor- und Nachteile einzelner Produkte besprechen. Sie erklärt Ihnen auch, wo und wie Sie die Produkte bestellen können. Ob Sie ein einteiliges oder zweiteiliges Versorgungssystem wählen, ist eine

individuelle Entscheidung. Sie richtet sich nach Ihren persönlichen Bedürfnissen und danach, ob Sie Hilfe beim Wechsel des Systems durch Ihre Angehörigen oder die Spitex benötigen.

Einteilige Systeme

Urostomabeutel und Hautschutzplatte bilden eine Einheit und sind fest miteinander verschweisst. Die

Hautschutzplatte kann gerade oder gewölbt sein. Dieses System wird täglich oder alle zwei Tage gewechselt.



Zweiteilige Systeme

Sie bestehen aus einer geraden oder einer gewölbten Hautschutzplatte. Die Platte hat einen sogenannten Rastring, an dem Sie den Urostomabeutel befestigen. Es gibt auch Systeme mit aufklebbarem Beutel.

Normalerweise wechselt man die Platte alle drei bis vier Tage und den Beutel alle zwei Tage. Wenn Urin unter die Hautschutzplatte gelangt, müssen Sie diese sofort erneuern.



Besondere Merkmale der Beutel

- Urostomabeutel haben eine Rücklaufsperr, damit der Urin nicht zurückfliessen kann.
 - Die Beutel müssen regelmässig über das Ablaufventil unten entleert und wieder verschlossen werden.
- Sie können in der Nacht auch einen grösseren Urinbeutel mit Schlauch (siehe Bild unten) an das Ventil des Urostomabeutels anschliessen (Füllmenge etwa 2000 ml). Sie sichern sich damit eine ungestörte Nachtruhe. Wechseln Sie diesen Nachtbeutel einmal pro Woche.



Was bezahlt die Krankenkasse?

Stomamaterialien gehören zur Gruppe der medizinischen Hilfsmittel und Gegenstände (MiGel) und werden von der obligatorischen Krankenversicherung bezahlt. Die Krankenkassen erstatten einen Pauschalbetrag von 5040 CHF pro Kalenderjahr. Wenn Ihre Materialkosten diesen Betrag übersteigen, sprechen Sie mit Ihrer zuständigen Stomatherapeutin. Sie begründet den zusätzlichen Materialbedarf mithilfe eines ärztlichen Gesuchs bei Ihrer Krankenkasse. Diesen Antrag muss Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin unterschreiben.

Was sollten Sie beim Wechsel beachten?

Wann ist die beste Zeit für den Wechsel?

Wechseln Sie Ihr Stomasystem möglichst morgens vor dem Frühstück. Da Sie in der Regel nachts weniger trinken, fliesst am Morgen weniger Urin und die Stomapflege ist einfacher.

Sie können morgens problemlos mit dem «alten» Stomasystem duschen und danach den Wechsel machen.

Was müssen Sie vorbereiten?

Grundsätzlich können Sie die Stomapflege überall durchführen. Die meisten Stomaträgerinnen und -träger wechseln ihre Versorgung vor dem Lavabo. Manchmal hilft ein kleiner Spiegel, um die Hautschutzplatte ideal zu platzieren.

Legen Sie vor dem Wechsel alle notwendigen Materialien bereit. Da stets Urin fließen kann, sollten Sie möglichst rasch arbeiten. Die Haut muss sauber und trocken sein, damit die Versorgung gut hält.

Der Ausschnitt in der Hautschutzplatte muss der Grösse des Stomas angepasst sein. Nur so ist Ihre Haut wirksam geschützt.

Welches Material brauchen Sie beim Wechsel?

- einteiliges Stomasystem oder Hautschutzplatte und Beutel
- lauwarmes Wasser
- Remover-Tücher oder Spray
- unsterile Vlieskompressen, eventuell spezielle Hautreinigungstücher
- geruchssicherer Entsorgungsbeutel
- eventuell Rasierer
- Nachtbeutel
- (Schere abgerundet)
- (Hautschutzring)

Wichtig

- Benutzen Sie im Umkreis des Stomas keine hautreizenden, alkoholhaltigen Reinigungsmittel. Sie trocknen die Haut aus und machen sie empfindlich.
- Verzichten Sie auf Seife und Bodylotion in der Umgebung des Stomas. Wenn Sie bei der Reinigung unsicher sind, fragen Sie Ihre Stomatherapeutin.
- Vergessen Sie nicht, regelmässig die Haare um das Stoma mit einem Rasierer zu entfernen (in Haarwuchsrichtung). Längere Haare können Sie vorsichtig mit einer abgerundeten Schere schneiden. Das erleichtert das Lösen der Hautschutzplatte und Sie beugen einer Entzündung der Haarwurzeln vor. Zugleich haftet Ihre Stomaplatte besser.
- Kontrollieren Sie Ihr Stoma regelmässig. Mit der Zeit verändert sich die Grösse: Innerhalb der ersten sechs Wochen nach der Operation wird Ihr Stoma kleiner. Passen Sie den Ausschnitt Ihrer Hautschutzplatte entsprechend an. Ihre Stomatherapeutin hilft Ihnen beim Ausmessen des Stomas und dem Anpassen der Lochgrösse. Ihnen werden vorgestanzte Stomaplatten geliefert.
- **Gut zu wissen:** Eine dichtes Stomasystem ist geruchssicher.

Wie wechseln Sie Ihr Stomasystem?

Die alte Versorgung entfernen

- Lösen Sie die Hautschutzplatte mit der einen Hand sorgfältig von oben nach unten, während die andere Hand die Haut zurückhält und so einen Gegenzug erzeugt. Sie können zum Lösen der Stomaplatte auch einen Pflasterentferner verwenden (fragen Sie Ihre Stomatherapeutin). Wenn Sie Ihre Platte vorsichtig lösen, beugen Sie damit Hautschädigungen vor.
- Bevor Sie das gebrauchte System in den Entsorgungsbeutel geben, überprüfen Sie, ob die Klebefläche der Hautschutzplatte stark aufgeweicht ist. Falls ja, müssen Sie das Stomasystem möglicherweise häufiger wechseln.
- Das Stoma und die Haut mit lauwarmem Wasser und am besten mit einer unsterilen Vlieskomresse reinigen.

- Die Haut gut trocknen, um Urinspuren auf der Haftfläche auszuschliessen. Das Stoma mit einer Komresse abdecken. Falls Ihr Urin weiterhin läuft, tupfen Sie Ihr Stoma ab, bis Sie die neue Stomaplatte anbringen.
- Falls sich Reste der Stomapaste nicht entfernen lassen, können Sie spezielle Reinigungstücher verwenden (fragen Sie Ihre Stomatherapeutin).

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. Manchmal hilft es, wenn Sie für einige Sekunden Ihre warmen Hände auf die Stomaplatte legen.

- 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* befolgen Sie die mitgelieferten Anwendungshinweise.
- _____
- _____
- _____

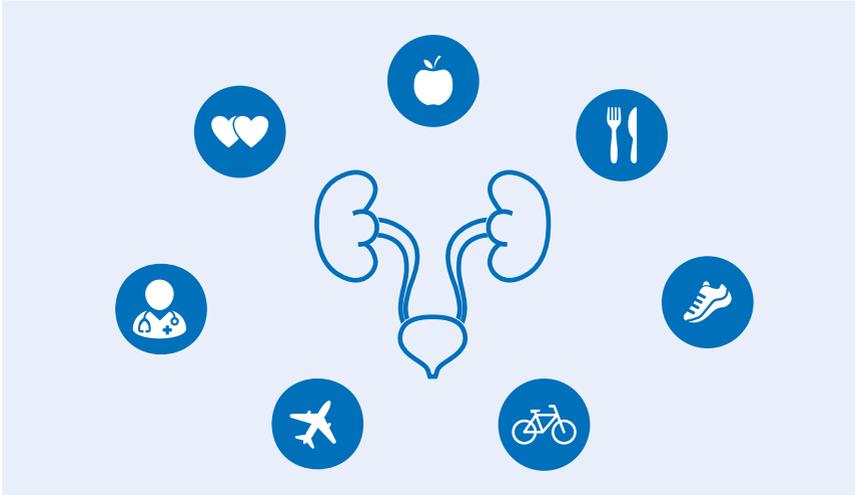
Kontrollieren Sie zum Schluss, ob das Ablaufventil geschlossen ist. Den verschlossenen Entsorgungsbeutel können Sie im Haushaltskehricht entsorgen.

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

Gut zu wissen

Auf unserer Website finden Sie den Film «Leben mit Stoma». Dieser Film entstand in einer Zusammenarbeit des Kantonsspitals St. Gallen und der Krebsliga Ostschweiz. Sie erhalten nützliche Infos über den Alltag mit Stoma und dessen Versorgung.
www.krebsliga.ch/ueber-krebs/nebenwirkungen/leben-mit-einem-stoma/

Tipps für den Alltag



Können andere Menschen Ihr Stoma riechen?

Moderne Stomabeutel sind geruchsdicht. Grundsätzlich kann also niemand Ihr Urostoma riechen. Entzündungen können den Geruch des Urins verstärken. Deswegen ist es wichtig, dass Sie das Entzündungsrisiko senken. Achten Sie auch darauf, dass Ihr Stomasystem geruchsdicht verschlossen ist (Platte, Rastring, Ventil). Ihre Unsicherheit, dass Mitmenschen Ihr Urostoma riechen können, wird sich mit der Zeit legen.

Undichtes System verhindern und Entzündungsrisiko senken

Im Alltag

- Entleeren Sie Ihren Beutel mehrmals täglich. Das Gewicht des Urins kann dazu führen, dass sich die Stomaplatte löst.
- Wenn Sie bemerken, dass Ihr Stomasystem undicht ist, sollten Sie es möglichst rasch wechseln, um Hautschäden zu vermeiden.
- Schützen Sie Ihr Bett vorsichtshalber mit einem Matratzenschoner.

- Tragen Sie beim Duschen und Baden Ihr Stomasystem, da der Urin kontinuierlich läuft. Bei starkem Uringeruch sprechen Sie mit Ihrer Stomatherapeutin oder Ihrem Urologen. Starker Uringeruch entsteht, wenn Sie zu wenig trinken, geruchsbildende Lebensmittel essen oder eine Entzündung haben.

Unterwegs

- Kontrollieren und entleeren Sie den Stomabeutel, bevor Sie das Haus verlassen.
- Nehmen Sie für unterwegs immer ein Set zur Stomaversorgung mit (siehe S. 32 f.).
- Bei Flugreisen sollten Sie ein zugeschnittenes System im Handgepäck bei sich tragen (Scheren sind im Handgepäck nicht erlaubt).

Entzündungsrisiko senken

- Trinken Sie genügend. Wenn Sie viel ausscheiden, werden auch viele Keime ausgeschwemmt.
- Wechseln Sie den Beutel regelmässig: Das *einteilige System* alle 2 Tage. Das *zweiteilige System*: Platte alle 3 bis 4 Tage und den Beutel

jeden 2. Tag. Damit senken Sie das Entzündungsrisiko. Harnkeime verdoppeln sich unter günstigen Bedingungen alle 20 Minuten!

- Zur Vorbeugung von Entzündungen können Sie Preiselbeersaft trinken.

Was essen und was trinken?

Sie müssen nach der Urostoma-OP nicht speziell auf Ihre Ernährung achten – es sei denn, Sie haben andere gesundheitliche Gründe (Diabetes oder Gicht).

Nach der Operation dauert es eine Weile, bis Sie wieder normal essen und trinken können und Ihre Ausscheidung wieder gut funktioniert. Zu Beginn empfehlen wir eine schonende, ausgewogene Mischkost. Sie sollten blähende oder schwer verdauliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kohl, Pilze oder geräucherte Lebensmittel vorerst nicht essen. Verzichten Sie auf scharfe Gewürze und stark säurehaltige Lebensmittel (Fleisch, Wurst, Fertigprodukte). Trinken Sie wenig Kaffee und verzichten Sie auf Alkohol.



Sie können diese Lebensmittel schrittweise wieder essen und trinken. Sie merken selbst, welche Lebensmittel Sie gut vertragen und welche nicht. Ein Essenstagebuch zu führen, kann Ihnen dabei helfen.

Eine Ernährungsberatung kann Ihnen helfen, falls Sie Probleme mit der Verdauung haben. Weitere Tipps zur Ernährung erhalten Sie von Ihrer Stomatherapeutin oder von den Mitarbeitern der ilco. Im Anhang ab Seite 38 ff. finden Sie entsprechende Informationen und Adressen.

Gut zu wissen

Mit einer ärztlichen Verordnung übernimmt Ihre Krankenkasse eine gewisse Anzahl von Sitzungen bei der Ernährungsberatung.

Eine eigentliche «Urostoma-Diät» gibt es nicht. In der Regel vertragen Sie sechs bis zwölf Monate nach der Operation alle Lebensmittel, die Sie auch vor der Operation vertragen haben.

Verhalten beim Essen

- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.

- Essen Sie abwechslungsreich, vitamin- und mineralstoffreich und überwiegend pflanzlich.
- Fleisch und andere tierische Lebensmittel sollten Beilage statt Hauptnahrungsmittel sein.
- Lassen Sie sich die Freude am Essen nicht nehmen. Genießen Sie die Gesellschaft beim Essen.

Welche weiteren Punkte sollten Sie beachten?

Ausreichend trinken

Trinken Sie zwei bis drei Liter pro Tag. Am besten Wasser, kohlenstoffarmes Mineralwasser, Kräutertee.

Wenn Sie genügend trinken, wird Ihr Urostoma gut durchspült. Das reduziert Keime und beugt Entzündungen vor. Auch die Schleimbildung im Urin wird vermindert, sodass Ihr Urostoma weniger häufig verstopft.

Preiselbeersaft

Viele Urostomaträgerinnen und -träger trinken täglich ein Glas Preiselbeersaft morgens und abends (total 3 dl pro Tag). Preiselbeersaft säuert den Urin an und bremst das Wachstum von Bakterien.

Falls Ihre Ärztin oder Ihr Arzt bereits eine Entzündung festgestellt hat, sollten Sie Ihre Trinkmenge erhöhen.

Uringeruch reduzieren

Gewisse Lebensmittel und Medikamente verändern den Uringeruch. Dazu gehören Spargel, Knoblauch, Hafer, Weizen und Eier. Preiselbeersaft und Petersilie hingegen können starken Uringeruch binden.

Kontrolle des Körpergewichts

Kontrollieren Sie regelmässig Ihr Gewicht. Vermeiden Sie, in einer kurzen Zeit viel zu- oder abzunehmen. Eine Gewichtszunahme kann das Stoma belasten (siehe S. 26 «Retraktion»). Bei einer starken Gewichtsabnahme hingegen können unerwünschte Hautfalten entstehen. Verlieren Sie in kurzer Zeit stark an Gewicht, sollten Sie immer Ihren Arzt oder Ihre Ärztin informieren. Falls Sie doch stark zu- oder abnehmen, muss Ihre Stomaversorgung angepasst werden. Sprechen Sie mit Ihrer Stomatherapeutin oder Ihrem Stomatherapeuten.

Krebsbedingte Ernährungsprobleme

Wenn Sie Krebs haben oder Sie gerade beispielsweise eine Chemotherapie erhalten, kann das zu Appetitlosigkeit, Übelkeit, Schluckstörungen oder Gewichtsverlust führen. In der Krebsliga-Broschüre «Ernährung bei Krebs» finden Sie Tipps, wie Sie mit Beschwerden beim Essen oder bei der Verdauung umgehen (siehe S. 42).

Wann sollten Sie einen Termin vereinbaren?

Machen Sie einen Termin bei Ihrer Stomatherapeutin oder Ihrem Arzt, wenn:

Sie Bauchschmerzen haben und/oder der Urinfluss aus Ihrem Stoma stoppt.

Machen Sie sofort einen Termin bei einem Arzt, wenn die Urinmenge ohne Grund deutlich weniger wird oder der Urinfluss ganz stoppt: Es handelt sich um einen Notfall!

Sie Fieber haben und Ihr Urin stark riecht.

Entzündungen können sich durch starken Uringeruch, Fieber, Abgeschlagenheit und Seitenstechen äussern. Urinproben müssen beim Hausarzt immer direkt aus dem Stoma frisch entnommen werden. Nehmen Sie zu diesem Termin ein neues Stomaset mit, da das Stoma vor der Entnahme desinfiziert wird.

Ihre Haut stark juckt, gerötet oder entzündet ist.

Um das Stoma kann die Haut manchmal aufgeweicht, gerötet und entzündet sein oder jucken. Wenn Entzündungen nicht rechtzeitig behandelt werden, kann das Ihre Haut schmerzhaft schädigen. Blutet die entzündete Haut oder ist insgesamt feuchter, hält Ihre Stomaplatte nicht gut.

Mögliche Ursachen für entzündete Haut:

- Urin ist unter die Stomaplatte gelaufen. Das kann passieren, wenn beispielsweise die ausgeschnittene/vorgestanzte Öffnung Ihrer Stomaplatte zu gross ist.

- Die Haut entzündet sich eher, wenn in Ihrem Urin mehr Bakterien sind.
- Harnkristallablagerungen um das Stoma.

Ihre Haut brennt, juckt und gerötet ist.

Dann kann das auch ein Hautpilz sein. Ein Hautpilz muss behandelt werden, weil die Stomaplatte dann nicht gut haftet.

Sie allergisch auf das Material sind.

Sie erkennen eine Allergie in erster Linie an einer scharf begrenzten Rötung. Diese juckt und brennt. Es kann sein, dass Sie das Stomamaterial nicht vertragen. Wenn Sie schon andere Allergien haben, sollten Sie vorab einen Allergietest durchführen.

Sie eine Wölbung auf Ihrem Bauch bemerken.

Wenn Sie schweres Gewicht heben, kann ein Bruch (Hernie) entstehen. Das erkennen Sie an der Vorwölbung der Bauchdecke um das Stoma. Vermeiden Sie deshalb das Heben von Lasten mit mehr als zehn Kilo Gewicht.

Sie Ihr Stoma nicht mehr oder weniger sehen.

Das kann eine Einziehung (Retraktion) Ihres Stomas sein. Dadurch läuft ständig Urin unter Ihre Stomaplatte und die Versorgung ist häufiger undicht. Die Ursache dafür können eine Gewichtszunahme, ein Bruch oder wiederholte Entzündungen sein.

Ihr Urin weniger oder kein Urin fließt.

Das kann eine Verengung (Stenose) der Stomaöffnung sein. Diese verkleinert sich immer mehr. Es fließt weniger oder kein Urin und Sie haben Schmerzen.

Ihr Stoma rüsselartig aussieht.

Dieser sogenannte Prolaps kann unterschiedlich gross sein. Das kann zum Beispiel passieren, wenn Sie zu viel Gewicht heben.

Gut zu wissen

Die Stomaschleimhaut ist gut durchblutet und empfindlich. Wenn Sie Ihr Stoma beim Wechsel reinigen, kann es zu leichten Blutungen kommen.

Wenn Sie blutverdünnende Medikamente einnehmen oder gerade eine Chemo- oder eine Strahlentherapie erhalten, kann die Stomaschleimhaut stärker bluten.

Leichte Blutungen müssen Sie nicht beunruhigen. Wenn die Blutungen häufiger auftreten oder stärker werden, sollten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt informieren.

Angehörige, Sexualität, Beruf und Freizeit

Über das Stoma reden oder es verschweigen?

Sie können Missverständnisse vermeiden, wenn Sie mit Ihren Angehörigen und engen Freunden über Ihr Stoma sprechen. Ihre Partnerin oder Ihren Partner können Sie von Anfang an in die Stomapflege einbeziehen.

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

Positive Erfahrungen mit Freunden und der Familie lösen Ängste und Unsicherheiten schneller als Sie denken.

Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität

Sie müssen als Stomaträgerinnen oder Stomaträger nicht auf eine erfüllende Sexualität verzichten. Ihre Krankheit und die Stoma-OP können aber Ihre sexuellen Möglichkeiten etwas einschränken.

Von welchen Problemen berichten Betroffene?

- Betroffene haben Schmerzen wegen ihrer Krankheit oder aufgrund der Operation.
- Der neue Alltag mit dem Stoma macht Betroffene unsicher.
- Betroffene fühlen sich unattraktiv und haben deshalb weniger Lust auf körperliche Nähe.
- Betroffene denken, dass der Geruch des Stomas ihren Partner oder ihre Partnerin stört.
- Betroffene denken, dass sie von ihrem Partner oder ihrer Partnerin wegen des Stomas zurückgewiesen werden.
- Betroffene fühlen sich weniger selbstbewusst und reagieren empfindlicher auf die Aussagen ihrer Partnerin oder ihres Partners.

Zu diesen beschriebenen Problemen kommt auch Ihr ganz persönliches Erleben und, wie Sie den «neuen» Alltag mit Stoma verarbeiten. Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin über Ihre Ängste und Sorgen. Nach einer gewissen Zeit haben viele Stomaträgerinnen und Stomaträger wieder Lust auf Sexualität und körperliche Nähe.

Lassen Sie sich Zeit

In den ersten Wochen nach der Operation und bis alles vollständig verheilt ist, sollten Sie auf Geschlechtsverkehr verzichten.

Sexuelle Lust ist individuell verschieden. Durch Ihre Krankheit und die Operation verändert sich Ihr Körpergefühl. Nehmen Sie sich die Zeit, um herauszufinden, was Sie sich von Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner wünschen und sprechen Sie miteinander.

Organisch bedingte Probleme bei der Frau

Die Blase befindet sich in unmittelbarer Nähe zu den Sexualorganen. Bei einer Blasen-OP muss die Urologin oder der Urologe oft auch die Gebärmutter und ein Teil der Scheidenwand entfernen. Dadurch wird die Scheide kürzer und enger. Das kann schmerzhaft oder unangenehm beim Geschlechtsverkehr sein.

Chemo- oder Strahlentherapie, Medikamente und die Operation führen manchmal zu hormonellen Veränderungen. Das kann sich auch auf Ihr sexuelles Empfinden auswirken (Scheidentrockenheit, weniger Lust/Libido).

Haben Sie Fragen zu Ihrer Sexualität und zur Partnerschaft?

Mehr erfahren Sie in den Krebsliga-Broschüren «Weibliche Sexualität bei Krebs» und «Männliche Sexualität bei Krebs» (siehe S. 42).

Wie können Sie mit Problemen in der Sexualität und in Ihrer Partnerschaft umgehen?

Sprechen Sie mit einer Fachperson, wenn sich Ihr Liebesleben nicht wieder so einspielt, wie Sie es sich wünschen. Sie können dafür beispielsweise Ihre Hausärztin, Ihren Urologen oder Ihre Stomatherapeutin fragen. Wenn Sie wünschen, können Sie auch mit einem Sexualtherapeuten sprechen. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner miteinbeziehen.

Manche Betroffene empfinden ihr Stomasystem während des Sexualkontaktes oder während des Austausches von Zärtlichkeiten mit dem Partner oder der Partnerin als störend. Das System kann mit einer Bandage oder einem Gürtel abgedeckt werden. Fragen Sie Ihre Stomatherapeutin.

Organisch bedingte Probleme beim Mann

Ein wichtiges Gefäß- und Nervenbündel der männlichen Sexualorgane verläuft entlang der Blase. Während der Operation können Gefäße oder Nerven verletzt werden. Manchmal kommt es zu Störungen der Erektion (Versteifung des Gliedes) oder der Ejakulation (Samenerguss).

Meistens ist Ihr Lustempfinden aber nicht beeinträchtigt. Manchmal ist der Geschlechtsverkehr auf die gewohnte Weise nicht mehr möglich. Schwierigkeiten bei der Erektion werden oftmals auch durch die psychische Belastung oder durch Versagensangst ausgelöst. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin, Ihrem Partner über Ihre Ängste und Unsicherheiten.



J O B

Zurück an die Arbeit?

Ein Stoma macht Sie nicht arbeitsunfähig. Ihre Erkrankung, die zur Operation führte, sowie die Art Ihrer Tätigkeit kann sich allerdings auf die Arbeitsfähigkeit auswirken.

Bei Krebserkrankungen sind nach der Operation oft weitere Behandlungen (etwa Strahlentherapie oder Chemotherapie) notwendig. Solche Therapien verursachen Nebenwirkungen und können Sie zusätzlich schwächen. Manchmal verzögert sich deshalb Ihre Rückkehr an den Arbeitsplatz.

Je nach Tätigkeit sollten Sie schrittweise beginnen oder nach Möglichkeit Ihr Arbeitspensum reduzieren. Arbeiten in der Hitze, Heben von schwerem Gewicht, häufiges Bücken oder Hochstrecken der Arme beanspruchen die Bauchmuskulatur übermässig. Damit riskieren Sie einen Bruch (Hernie) oder einen Prolaps (siehe S. 25/26).

Anforderungen an den Arbeitsplatz

Am Arbeitsplatz sollten folgende Bedingungen erfüllt sein:

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

Wen informieren?

- Sie sollten Ihre Vorgesetzten sowohl über den medizinischen Hintergrund als auch über die Auswirkungen auf Ihren Alltag informieren. Viele Menschen können sich unter einem Stoma nichts Konkretes vorstellen.
- Inwieweit Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen über Ihr Stoma informieren, bleibt Ihnen überlassen. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass plötzliche Abwesenheiten oder lange Toilettengänge von den anderen akzeptiert werden, wenn sie den Grund dafür kennen.

Rat und Unterstützung

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre «Arbeiten mit und nach Krebs».

Ihre Stomatherapeutin, die ilco, Ihre kantonale oder regionale Krebsliga oder das Krebstelefon (siehe S. 38 ff.) stehen Ihnen bei finanziellen Fragen (z. B. zur Lohnfortzahlung), Unsicherheiten, krankheitsbedingten finanziellen Engpässen oder Versicherungsproblemen gerne mit Rat und Hilfe zur Seite.

Info für den Arbeitgeber

Die Krebsliga berät und informiert Arbeitgeber. An Krebs erkrankte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssen bei ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz besonders begleitet werden. Machen Sie Ihre Vorgesetzten oder Ihre Personalabteilung auf dieses Angebot aufmerksam: www.krebsliga.ch/arbeitgeber

Unterwegs und auf Reisen

Eine gute Reisevorbereitung ist wichtig

- Klären Sie mit Ihrer Krankenkasse frühzeitig den Versicherungsschutz im Ausland.
- Nehmen Sie ein ärztliches Zeugnis mit.
- Ihre Stomatherapeutin berät Sie vor der geplanten Reise und stellt Ihnen auch einen sogenannten Stomapass aus. Dieser erspart Ihnen unterwegs – beispielweise bei Kontrollen am Flughafen – unangenehme Situationen.
- Packen Sie ausreichend Versorgungsmaterial und Pflegeutensilien in Ihren Koffer und ins Handgepäck (siehe Kasten).
- Nehmen Sie bei Reisen in warme Länder mehr Versorgungssysteme mit, da Sie die Versorgung eventuell häufiger wechseln müssen.
- Ein Koffer mit Rollen erspart Ihnen belastendes Tragen.

- Fragen Sie bei der ilco (siehe S. 37) nach Tipps und Tricks für unterwegs, besonders bei Reisen in ein tropisches Land. Sie profitieren von den Erfahrungen anderer Betroffener.
- Sie können auch einen *eurokey* bei der Pro Infirmis beantragen. Mit diesem Universalschlüssel haben Sie jederzeit Zugang zu einem barrierefreien WC (mehr Infos erhalten sie unter: www.eurokey.ch)

Unterwegs

- Tragen Sie immer Reservematerial bei sich, auch wenn Sie nur für wenige Stunden unterwegs sind.
- Trinken Sie kein Leitungswasser, das keine Trinkwasserqualität aufweist. Verzichten Sie im Zweifelsfall darauf, Leitungswasser zu trinken.

Stomamaterial für unterwegs

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

- zwei bis drei einteilige Ersatzsysteme beziehungsweise Hautschutzplatten und Beutel (zugeschnitten oder vorgestanzt)
- unsterile Vlieskompressen
- Entsorgungsbeutel
- Remover-Tücher oder Spray
- Nachtbeutel mit passendem Adapter
- Wichtig: Scheren sind im Handgepäck bei Flugreisen nicht erlaubt!
- (eventuell für eine längere Fahrt im Auto eine Urinflasche mitnehmen)

- _____
- _____

Können Sie weiterhin sportlich aktiv sein?

Sie können mit einigen Anpassungen weiterhin sportlich aktiv sein. Beim Sport merken Sie selbst, was Ihnen guttut und was nicht. Ihre Grunderkrankung, die Art und Lage Ihres Stomas sowie das Verletzungsrisiko des Stomas setzen Grenzen, die Sie selbst am besten spüren. Am sichersten fühlen Sie sich vermutlich mit einer Sportart, die Sie schon früher ausgeübt haben.

Gut zu wissen

Wenn Sie Sport treiben, können Sie einen kleineren Stomabeutel verwenden. Fragen Sie Ihre Stomatheapeutin.

Empfehlenswert:

- Passen Sie Ihre körperliche Betätigung zur Stärkung der Muskeln und zur Anregung des Kreislaufes an.
- Wandern, Jogging, Velofahren, Skifahren, Tennis, Schwimmen, Tanzen oder ein auf Sie abgestimmtes Programm in einem Fitnesscenter.
- Machen Sie Dehnungsübungen und sanftes Yoga.

In der Regel problemlos sind:

- Schwimmen: Testen Sie Ihr Versorgungsmaterial zuerst in der Badewanne. Das gibt Ihnen die nötige Sicherheit. In einem Fachgeschäft können Sie eine Spezialbadehose oder einen Spezialbadeanzug kaufen, welche(r) den Stomabeutel gut kaschiert. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Stomatheapeutin.
- Ein Saunabesuch: Vorher sollten Sie das System wechseln.

Problematisch sind:

- Kampfsportarten wie Ringen und Boxen. Vermeiden Sie auch ruckartige Gymnastik- oder Tanzübungen.
- Klettern und Bergsteigen: Zu viele ruckartige Bewegungen oder Verharren an einem Ort, der schwer zugänglich ist.

Fachpersonen beiziehen

- Lassen Sie sich durch eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten anleiten, falls Sie unsicher sind. Ärztlich verschriebene Physiotherapien werden von den Krankenkassen bezahlt.

Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf Ihr allgemeines Wohlbefinden und auf Ihre Gesundheit aus. Bei regelmässiger Bewegung werden Glückshormone ausgeschüttet und Stresshormone reduziert. Inspirationen und Tipps, wie Sie mehr körperliche Aktivität in Ihren Alltag einbauen können, finden Sie in der Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs».

Blick in den Kleiderschrank

Ihren Kleidungsstil müssen Sie wahrscheinlich kaum ändern. Wichtig ist, dass Sie sich in Ihren Kleidern wohlfühlen.

Bevor Sie 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. Diese könnten den Urinabfluss behindern und aufs Stoma drücken.
- Für Männer sind Hosenträger manchmal bequemer als ein Gürtel.
- Ihre Stomatherapeutin oder der Mitarbeiter eines Sanitätsfachgeschäftes zeigen Ihnen Stomagürtel für Sport und Freizeit.





ilco Schweiz

ilco Schweiz ist die Interessengemeinschaft der regionalen Gruppen von Stomatragenden und Stomatragern.

Meistens hilft es Ihnen, wenn Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen. Das direkte Gespräch in kleinen Gruppen ermöglicht Ihnen, ganz unterschiedliche Erlebnisse mit anderen Betroffenen zu teilen.

In der Schweiz haben sich 11 Regionalgruppen formiert. Die ilco Schweiz koordiniert diese regionalen Gruppen. Die Kontaktdaten der Regionalgruppen erfahren Sie auf www.ilco.ch, bei Ihrer regionalen oder kantonalen Krebsliga oder bei Ihrer Stomatherapeutin.

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

Abhängig von der Situation und Ihren persönlichen Bedürfnissen können Sie von unterschiedlichen Dienstleistungen der ilco profitieren, beispielsweise bei einer persönlichen

Beratung (Besucherdienst) durch ein langjähriges ilco-Mitglied, oder Sie können an einer Gesprächsgruppe teilnehmen. Die ilco organisiert auch Informationsveranstaltungen und gemeinsame Ausflüge.

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

ilco Schweiz (Sekretariat)

Peter Derrer
Oberdorfstrasse 20b
9512 Rossrüti
Tel. 077 418 33 40
info@ilco.ch, www.ilco.ch

Auf der Internetseite der ilco Schweiz finden Betroffene und Angehörige eine Liste unterschiedlicher Broschüren (Hersteller von Stomamaterial und Informationsmaterial). Die Broschüren können Sie kostenlos downloaden. Die Liste wird laufend aktualisiert.

www.ilco.ch/ueber-stoma/download-broschueren/

Beratung und Information

Lassen Sie sich beraten

Ihr Behandlungsteam

Das Behandlungsteam berät Sie, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Fragen Sie auch nach Massnahmen, die Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Genesung erleichtern. Zum Behandlungsteam gehören jene Fachpersonen, die Sie während der Krankheit begleiten, behandeln und unterstützen.

Die Stomaberatungsstelle

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

Ihre 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. 46 f.)
- bei ilco Schweiz oder der Regionalgruppe in Ihrer Nähe (siehe S. 37)
- beim Krebstelefon 0800 11 88 11

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

Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur körperliche, sondern auch psychische Folgen. Vielleicht haben Sie Angst oder Sie sind traurig oder depressiv. Wenn solche Symptome Sie belasten, fragen Sie nach einer Psychoonkologin oder nach einem Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Ihnen hilft, Ihre Krebserkrankung zu verarbeiten.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie wird von Fachleuten verschiedener Disziplinen (z. B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie) angeboten. Wichtig ist, dass diese Fachperson über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt. Auf: psychoonkologie.krebsliga.ch finden Sie Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungs- und Finanzierungsfragen, Kurs- und Seminarangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen. Die Krebsliga kann Ihnen zum Beispiel helfen, eine Stomatherapeutin zu finden.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen rund um Krebs. Die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben sprechen. Ausserdem erhalten Sie Adressen von Spitälern und Tumorzentren in Ihrer Nähe, die auf die Behandlung Ihrer Krebserkrankung spezialisiert sind.

Anruf und Auskunft sind kostenlos. Die Fachberaterinnen sind auch per E-Mail an helpline@krebsliga.ch oder über die Skype-Adresse [krebstelefon.ch](https://www.skype.com/name/krebstelefon.ch) erreichbar.

Cancerline – der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene erreichen über www.krebsliga.ch/cancerline eine Fachberaterin, mit der sie chatten können (Montag bis Freitag von 11 bis 16 Uhr). Haben Sie Fragen zur Krankheit oder möchten Sie einfach jemandem mitteilen, wie es Ihnen geht? Dann chatten Sie los.

Krebskrank: Wie sagen Sie es den Kindern?

Sind Sie an Krebs erkrankt und haben Kinder? Dann fragen Sie sich vielleicht, wie Sie es den Kindern sagen sollen und welche Auswirkungen Krebs auf Ihren Familienalltag hat.

In der Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken» finden Sie Anregungen für Gespräche mit Ihren Kindern. Die Broschüre enthält auch Tipps für Lehrpersonen.

Die Rauchstopplinie 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden. Mehr dazu erfahren Sie auf www.rauchstopplinie.ch.

Kurse

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Kurse für krebsbetroffene Menschen und Angehörige: www.krebsliga.ch/kurse

Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität kann Begleit- oder Folgeerscheinungen von Krebs und Krebstherapien reduzieren. Regelmässige Bewegung baut die körperliche Leistungsfähigkeit wieder auf und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Ob alleine, zu zweit oder in einer Krebssportgruppe, Hauptsache, Sie haben Freude an der Bewegung.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga und erfahren Sie mehr in der Krebsliga-Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs».

Andere Betroffene

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

Internetforen

Diskutieren Sie Ihre Anliegen in einem Internetforum, zum Beispiel unter www.krebsforum.ch, einem Angebot der Krebsliga.

Selbsthilfegruppe

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

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige. Auf www.selbsthilfeschweiz.ch können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

Bei der ilco Schweiz beziehungsweise in den Regionalgruppen der ilco (siehe S. 37) finden Sie entsprechende Gesprächspartnerinnen und -partner.

Lieferanten von Stoma- produkten

Ihre Stomatherapeutin zeigt Ihnen die unterschiedlichen Stomaprodukte und berät Sie, welches Produkt für Ihre individuellen Bedürfnisse geeignet ist. Es gibt verschiedene Lieferdienste, welche Ihnen die Produkte kostenlos nach Hause liefern.

Spitex-Dienste für Krebsbetroffene

Bei Spitex-Diensten handelt es sich um spitalexterne Hilfe und Pflege zu Hause. In manchen Kantonen gibt es für krebserkrankte Menschen spezialisierte Spitex-Dienste. Diese Dienste heissen in jedem Kanton anders (z.B. Onko-Spitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP, palliativer Brückendienst). Am besten erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga nach Adressen.

Ernährungsberatung

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung an. Ausserhalb von Spitälern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberaterinnen oder Ernährungsberater. Diese arbeiten meistens mit dem Behandlungsteam 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 Medizin, Pflege und Begleitung

Beim Sekretariat der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung sowie auf deren Website finden Sie die Adressen der kantonalen Sektionen und Netzwerke. Solche Netzwerke sollen sicherstellen, dass Betroffene eine bestmögliche Begleitung und Pflege erhalten, unabhängig von ihrem Wohnort.

palliative.ch
Bubenbergplatz 11
3011 Bern
Tel. 031 310 02 90
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Die Karte gibt eine Übersicht über Palliative-Care-Angebote in der Schweiz, die hohe Qualitätsstandards in Palliative Care erfüllen:
<https://www.palliativkarte.ch/karte>.

Broschüren der Krebsliga

(Auswahl)

- **Die Colostomie**
- **Die Ileostomie**
- **Medikamentöse Tumortherapien**
Chemotherapien und weitere
Medikamente
- **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie
- **Das Lymphödem nach Krebs**
- **Schmerzen bei Krebs und ihre
Behandlung**
- **Rundum müde**
Fatigue bei Krebs
- **Ernährung bei Krebs**
- **Die Krebstherapie hat mein
Aussehen verändert**
Tipps und Ideen für ein besseres
Wohlbefinden
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Stärken Sie das Vertrauen in Ihren
Körper
- **Komplementärmedizin bei Krebs**
- **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige und Freunde

- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**
Wie mit Kindern darüber reden
- **Wenn auch die Seele leidet**
Krebs trifft den ganzen Menschen
- **Erblich bedingter Krebs**
- **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**

Bei der Krebsliga finden Sie weitere Broschüren zu einzelnen Krebsarten und Therapien und zum Umgang mit Krebs.

Diese Broschüren sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank unserer Spenderinnen und Spender.

Bestellmöglichkeiten

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



Alle Broschüren
können Sie
**online lesen und
bestellen.**

Ihre Meinung interessiert uns

Äussern Sie Ihre Meinung zur Broschüre mit dem Fragebogen am Ende dieser Broschüre oder online unter: www.krebsliga.ch/broschueren. Vielen Dank fürs Ausfüllen.

Literatur

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, in der Bücher zu Krebs kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krebsliga (siehe S. 46 f.).

Internet

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, Jugendli-

chen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.

www.krebsliga.ch/kurse

Kurse der Krebsliga, um krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

www.krebsliga.ch/onkoreha

Übersichtskarte zu onkologischen Rehabilitationsangeboten in der Schweiz.

psychoonkologie.krebsliga.ch

Verzeichnis von Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

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.

www.eurokey.ch

Dienstleistung der Pro Infirmis. Sie erhalten auf Reisen einen Universal-schlüssel zu barrierefreien WC-Anlagen.

Youtube-Film des Kantonsspitals St. Gallen und der Krebsliga Ostschweiz: «Leben mit Stoma» (www.youtube.com)

Andere Angebote

www.avac.ch/de

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

www.cipa-igab.ch

Dieser Dachverband gibt den betreuenden Angehörigen in der Schweiz eine Stimme.

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.krebs-webweiser.de

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

www.palliative.ch

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

www.patientenkompetenz.ch

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

www.psychoonkologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

www.selbsthilfeschweiz.ch

Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

Informationen auf Englisch

www.cancer.org

American Cancer Society.

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA.

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology.

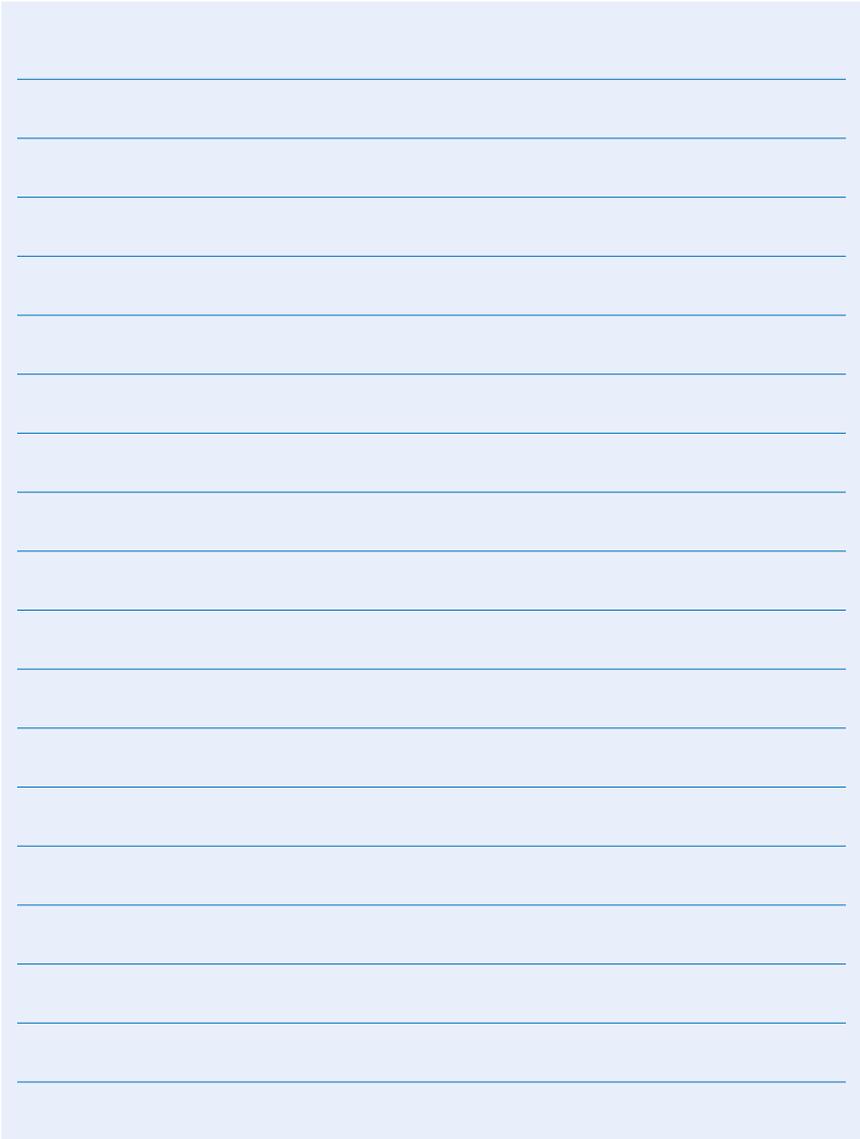
www.cancerresearchuk.org

Independent cancer research and awareness charity.

www.macmillan.org.uk

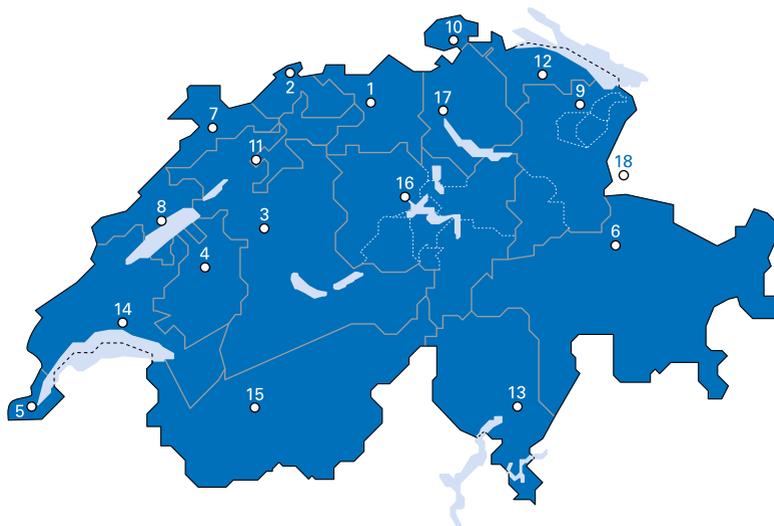
A non-profit cancer information service.

Meine Notizen



A large, light blue rectangular area occupies the center of the page, serving as a space for notes. It contains 20 horizontal blue lines, evenly spaced, for writing.

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



- 1 Krebsliga Aargau**
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebssluga-aargau.ch
www.krebssluga-aargau.ch
IBAN: CH57 30000 00150 01212 17
- 2 Krebsliga beider Basel**
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6
- 3 Krebsliga Bern**
Ligue bernoise contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsslugabern.ch
www.krebsslugabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4
- 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer**
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3
- 5 Ligue genevoise contre le cancer**
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8
- 6 Krebsliga Graubünden**
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssluga-gr.ch
www.krebssluga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3
- 8 Ligue neuchâteloise contre le cancer**
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9
- 9 Krebsliga Ostschweiz**
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebssluga-ostschweiz.ch
www.krebssluga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

- 10 Krebsliga Schaffhausen**
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2
- 11 Krebsliga Solothurn**
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7
- 12 Krebsliga Thurgau**
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0
- 13 Lega cancro Ticino**
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6
- 14 Ligue vaudoise contre le cancer**
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y
- 15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
IBAN: CH24 3000 0001 1900 0340 2
- 16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5
- 17 Krebsliga Zürich**
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5
- 18 Krebshilfe Liechtenstein**
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebssliga.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/
broschueren

Krebsforum

www.krebsforum.ch,
das Internetforum
der Krebsliga

Cancerline

www.krebssliga.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@krebssliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

Die Krebsliga setzt sich dafür ein, dass ...

- ... weniger Menschen an Krebs erkranken,
- ... weniger Menschen an den Folgen von Krebs leiden und sterben,
- ... mehr Menschen von Krebs geheilt werden,
- ... Betroffene und ihr Umfeld die notwendige Zuwendung und Hilfe erfahren.

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.

Nur dank
Spenden sind unsere
Broschüren
kostenlos erhältlich.

**Jetzt mit TWINT
spenden:**



QR-Code mit der
TWINT-App scannen.



Betrag eingeben
und Spende bestätigen.



Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.