

## Ihre Ansprechpartner

**Stomaberatung am Robert-Bosch-Krankenhaus**  
Andrea Forstner, Brigitte Engelhart  
Stomatherapeutinnen  
Abteilung für Allgemein- und Viszeralchirurgie  
Telefon 0711/8101-2225 (Bitte hinterlassen  
Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter.)  
stomatherapie@rbk.de

**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

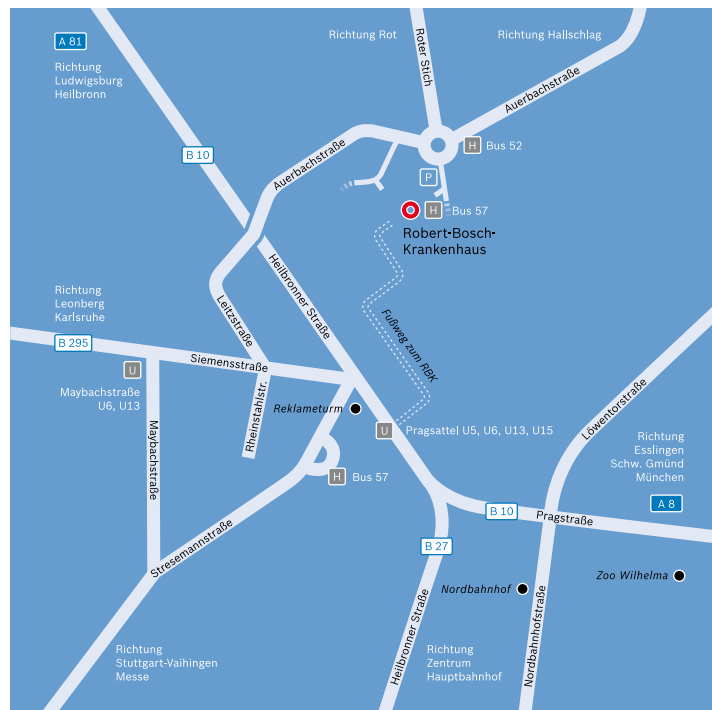
Literatur zu Leben und Umgang  
mit einem Stoma

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 Webelhuth

Stomapflege / Enterostomatherapie  
Henriette Feil-Peter



## Allgemein- und Viszeralchirurgie Stomaberatung

### So finden Sie uns

#### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Von Stuttgart Hauptbahnhof mit den Stadtbahn-Linien  
U5 Richtung Mönchfeld, U6 Richtung Gerlingen oder U15  
Richtung Zuffenhausen bis zur Haltestelle Pragsattel.  
Von dort weiter mit der Buslinie 57 Richtung Burgholzhof  
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. Parkmöglich-  
keiten 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 Sorge, 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 Patienten 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 Stomatherapeutinnen betreut gemeinsam mit den Ärzten und Pflegekräften des Robert-Bosch-Krankenhauses sowohl Patienten, die zur Anlage eines künstlichen Darmausgangs stationär aufgenommen werden, als auch Patienten 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
- ... auf Wunsch die Anleitung und Einbeziehung der Angehörigen
- ... 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

## 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.