



Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung
der Träger der gesetzlichen Kranken- und Rentenversicherung
im Lande Nordrhein-Westfalen

Das bietet mir die Reha

♦ Therapieangebote in der Krebsrehabilitation



Allgemeine
Gesundheitsvermittlung

Ärztliche Betreuung/
medizinische Behandlung

Ergotherapie

Ernährungsschulung

Logopädie

Physiotherapie

Psychologie

Soziale Hilfestellung

→ **Stomatherapie**

Herausgeberin:

Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW

Öffentlichkeitsarbeit

Universitätsstr. 140

44799 Bochum

Tel.: 0234 8902-301 (-302)

Fax: 0234 8902-509

mail@argekrebsnw.de

Fachliche Beratung:

Sr. Margret Tegethoff

Enterostomatherapeutin

Klinik Rosenberg

Hinter dem Rosenberge 1

33014 Bad Driburg

Tel.: 05253 970-525

Fax: 05253 970-123

info@klinik-rosenberg.de

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

Ihr Krankenhausarzt, Hausarzt oder Facharzt hat Ihnen nach einer Krebsbehandlung mit Stomaanlage eine Rehabilitationsmaßnahme empfohlen.

Sie haben sich entschieden, dieses Angebot anzunehmen ?

Sie sind noch unschlüssig ?



Ob so oder so - wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre einen Überblick darüber geben, welche Therapiemöglichkeiten Ihnen eine Rehabilitationsklinik bietet.

Alle Rehabilitationsmaßnahmen nach einer Krebserkrankung verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz. Das bedeutet, dass Körper, Geist und Seele bei den therapeutischen Angeboten gleichermaßen berücksichtigt werden.

Ziel jeder Reha-Maßnahme ist es, die bestmögliche Lebensqualität für den einzelnen Patienten und damit seine Wiedereingliederung in die Familie, den Beruf und das soziale Umfeld zu gewährleisten. Um das angestrebte Reha-Ziel zu erreichen, werden körperliche, psychische, soziale und berufliche Hilfen je nach individueller Bedürftigkeit gewichtet und durchgeführt.

Wichtigstes Reha-Ziel für Stomaträger ist es, zu lernen, mit der Stomaanlage zurecht zu kommen.

In spezialisierten Kliniken werden Sie dazu von einem Stomatherapeuten und qualifiziertem Pflegepersonal betreut und angeleitet.



Begriffserklärung

Das Wort „Stoma“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Öffnung“. Andere Bezeichnungen für ein Stoma sind auch „Anus praeter“ oder „künstlicher Ausgang“.



Ein Stoma kann im Dünndarm (Ileostoma), im Dickdarm (Colostoma) oder im Bereich von Harnleiter und Blase (Urostoma) angelegt sein.

Abhängig von der Operationstechnik wird der Darm endständig oder doppelläufig aus der Bauchdecke ausgeleitet und an der Haut mit Fäden fixiert. Sind die Fäden entfernt oder haben sich aufgelöst, ist der Darm fest mit der Haut verbunden.

Das Stoma kann vorübergehend (passager) oder dauerhaft (permanent) angelegt werden. Passagere Stomaanlagen leiten den Stuhlgang vor der Operationsstelle aus und schützen so die Nahtstelle, wo der Tumor entfernt wurde.

Es ist üblich, diese Stomata nach 3 - 6 Monaten zurück zu verlegen und eine normale Darmpassage zu ermöglichen. Konnte bei der Operation der Schließmuskelapparat nicht erhalten werden, ist ein dauerhaftes Stoma notwendig.

Ein Urostoma, welches bei Verlust der Harnblase durch Krebs notwendig ist, wird permanent angelegt.

Einleitung

Die Anlage eines Stomas hat immer einen zwingenden Grund. Wenn bei Ihnen eine Krebserkrankung die Ursache für eine Stomaanlage war, müssen Sie sich auf zwei neue Lebenssituationen einstellen: den Umgang mit der Grunderkrankung (Krebs) und dem Stoma.



Die Verweildauer im Krankenhaus nach einer Operation ist heute nur noch recht kurz. Zur Entlassung ist der Stomaträger deshalb oft nicht ausreichend mit seiner Versorgung vertraut und im Alltag unsicher. Teilweise müssen noch Fäden entfernt werden, die Wunde ist evtl. nicht völlig verheilt.

In den ersten Wochen verkleinert sich das Stoma. Das Gewicht des Patienten kann sich verändern, wodurch Bauchfalten oder Hautunebenheiten entstehen können. Wichtig ist, dass die Stomaversorgung immer dem jeweiligen Zustand angepasst wird. Das bedeutet ein genaues Ausmessen des Stomas, um einen optimalen Sitz der Stomaplatte oder des Stomabeutels zu garantieren. Eine Folge schlechter Anpassung sind Hautschäden um das Stoma. Diese beginnen mit einer Hautrötung und können schmerzhaft sein oder brennen. Wird die irritierte Haut nicht mit der Versorgung bedeckt und so vor der Ausscheidung geschützt, schreitet die Hautirritation fort.

Durch eine richtige Anpassung und Auswahl des Hautschutzes können Hautschäden schnell behoben werden.

Die Reinigung und Pflege der Haut sowie die Benutzung von notwendigen Hilfsmitteln (z.B. Hautschutzpaste) wird in der Rehaklinik besprochen und geübt.

Manchmal blutet die Stomaschleimhaut bei der Reinigung. Keine Angst, das ist meist harmlos und kann mit dem Auflegen einer kalten, feuchten Kompresse gestoppt werden. Verstärkte Blutungen müssen ärztlicherseits abgeklärt werden.

Stomaartikel

Der Markt für Stomaartikel bietet eine Vielzahl von Produkten an.

Zunächst einmal können Sie aus einteiligen und zweiteiligen Versorgungssystemen auswählen:



Beim Einteiler befindet sich der Hautschutz direkt am Beutel. Bei einem Versorgungswechsel wird der Beutel komplett entfernt und nach der Reinigung des Stomas ein neuer angebracht.

Das zweiteilige System hat eine Basisplatte und einen Beutel. Die Basisplatte verbleibt in der Regel 2-4 Tage auf der Haut. Sie besitzt einen Rast- oder Klebering, auf dem der Beutel nach Bedarf gewechselt wird.



Alle Beutel gibt es wahlweise geschlossen für feste Stuhlgänge, als Ausstreifbeutel für dünnflüssige Stühle und mit Ablasshahn und Rücklaufsperr für die Urinableitung.

Irrigation

Eine andere Form der Versorgung ist die Irrigation (Darmspülung). Diese gilt aber nur für Colostomie-Träger, die einen festen bis breiigen Stuhlgang haben. Bei der Irrigation wird regelmäßig eine bestimmte Menge Wasser in den Darm gebracht. Dadurch entleert sich der Dickdarm komplett und Sie können eine ausscheidungsfreie Zeit von 24 - 48 Stunden erreichen.

Das Erlernen der Irrigation muß medizinisch möglich und erlaubt sein und sollte unter guter fachlicher Anleitung geschehen. Diese Möglichkeit bietet Ihnen eine spezialisierte Reha-Klinik.

Optimale Stomaversorgung

Mit Hilfe des Stomatherapeuten werden Sie die optimale Versorgung für sich finden. Jeder Stomaträger hat spezielle Anforderungen und Bedürfnisse. Körperliche Einschränkungen wie z.B. schlechtes Sehen, Kraftlosigkeit oder Zittern der Hände müssen beachtet werden.



Eine optimale Stomaversorgung, welche sicher und bequem ist, erleichtert das Leben mit dem Stoma und verbessert Ihre Lebensqualität.

Dazu gehört auch, dass Sie lernen, Ihr Stoma und die Haut zu beobachten und auftretende Veränderungen zu erkennen.

Veränderungen am Stoma

Komplikationen rund um das Stoma können zu jeder Zeit auftreten, auch noch Monate oder Jahre nach der Operation. Zu nennen sind Hautschäden durch eine unzureichende Versorgung oder Allergien auf ein bestimmtes Material.

Möglicherweise kann sich ein Bruch (Hernie) bilden. Durch die Austrittsstelle des Darms aus der Bauchmuskulatur ist die Bauchdecke instabil geworden. Sichtbar wird eine Hernie durch eine äußerliche Vorwölbung der Bauchdecke um das Stoma. Dabei kann es sich auch um eine Auswölbung einer weichen Bauchdecke handeln.

Ob eine Behandlung erforderlich ist und ggf. welche, entscheidet der Arzt.

Zur besseren Stomaversorgung wird der Darm bei der Operation ca. 1 - 4 cm über der Bauchdecke ausgeleitet. Bei einem Vorfall (Prolaps) ist der sichtbare Darm deutlich länger. Auch hier entscheidet der Arzt, ob eine operative oder konservative Behandlung angezeigt ist.

Selbständige Versorgung

Ganz wichtig ist eine größtmögliche Selbständigkeit.



Den Versorgungswechsel allein, ohne fremde Hilfe, durchführen zu können, nimmt die Angst vor überraschenden Situationen. Dazu gehört auch, dass Sie immer ein „Notfallpäckchen“ dabei haben, um einen Versorgungswechsel auch unterwegs vornehmen zu können. In



das Notfallpäckchen gehört ein komplettes Versorgungssystem, z.B. Basisplatte und Beutel, und was Sie persönlich alles für Ihre Versorgung benötigen (z. B. Reinigungsmittel, Paste, Kompressen).

Austausch mit (Betroffenen) Stomaträgern



Während der Reha haben Sie die Möglichkeit, andere Betroffene kennenzulernen. Mit diesen Erfahrungen, Tipps und Tricks aus dem Alltag auszutauschen ist sehr nützlich. Auch das Bewußtsein, nicht allein mit der Doppelbelastung von Krebs und Stoma zu sein, wird Ihnen helfen.

In den Stomagruppen können Sie frei sprechen und alle Fragen stellen mit dem Gefühl, verstanden zu werden.

Für Stomaträger gibt es zudem eine Selbsthilfevereinigung. Die Deutsche ILCO e.V. bietet Begegnungen und Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen in über 300 ILCO-Gruppen in Deutschland an. Darüber hinaus vertritt die ILCO auch die Interessen von Stomaträgern auf politischer Ebene z.B. gegenüber den Krankenkassen. Während der Rehabilitation können Sie Adressen von ILCO-Gruppen in Ihrer Wohnortnähe erfahren.

Alltagsprobleme

Nach Operationen im Unterbauch können Störungen bei der Blasenentleerung und Probleme in der Sexualität auftreten. Medizinische Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten können Sie mit dem behandelnden Arzt besprechen.

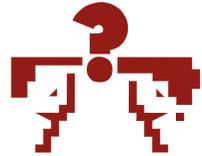
Eine große Rolle spielt auch das veränderte Körpergefühl. Sich selbst mit dem Stoma anzunehmen und damit auch für den Partner attraktiv zu sein, braucht etwas Zeit. Unabhängig von der Ursache des Problems, ob medizinisch oder „im Kopf“ (seelisch), sind Lösungsvorschläge immer sehr individuell.



Ging es bei der Operation zuerst um das Überleben, tauchen jetzt Fragen zum Weiterleben auf.

Diese können sein:

- darf ich alles essen oder muß ich eine spezielle Diät einhalten
- gibt es Einschränkungen beim Sport, Schwimmen
- kann ich mit dem Stoma wieder arbeiten
- wie gestalte ich mein gesellschaftliches Leben, die Freizeit, den Urlaub



Die Reha-Klinik bietet Ihnen neben der Stoma-Therapie verschiedene Fachbereiche zur Beantwortung der Fragen an. Verordnet werden diese Angebote von Ihrem behandelnden Arzt, auftretende Fragen können sie mit ihm klären.

Ernährungsberatung

Es gibt keine spezielle „Stoma-Diät“. Generell gilt der Leitspruch: Essen Sie was Ihnen schmeckt und bekommt.

Kauen Sie die Speisen gut und achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge.

Um eine Stomablockade mit Darmverschluss zu vermeiden, sollten Ileostomaträger langfaserige Nahrungsmittel wie Spargel oder Kraut-salat mit Vorsicht genießen. Diese nicht zu häufig essen, klein schneiden und auch viel trinken.

Urostomaträger müssen reichlich trinken. Um eine starke Keimvermehrung zu vermindern, kann der Harn z.B. mit Vitamin C gesäuert werden.

Lebensmittel haben unterschiedliche Wirkungen. Diese können abführend, stopfend oder blähend sein. In der Ernährungsberatung finden Sie Antworten auf allgemeine und spezielle Fragen.



Psychologische Betreuung

Ängste, Niedergeschlagenheit, Mut- und Kraftlosigkeit begleiten Sie nicht selten nach einer Krebsoperation.

In Situationen mit großen emotionalen Belastungen und Befürchtungen sind psychologische Hilfen zur Krankheitsbewältigung sehr sinnvoll. Diese können in Einzelgesprächen oder Gruppentherapien gegeben werden.

Positive Effekte haben auch Entspannungstechniken wie z.B. das Autogene Training oder die progressive Muskelentspannung.

Sozialdienst

Fragen zum Schwerbehindertengesetz, beruflichen Perspektiven oder zur Rente sind Bereiche, die der Sozialdienst für Sie klären kann. Maßnahmen, die über den Aufenthalt in der Reha-Klinik hinausgehen, können hier schon eingeleitet werden. Das könnte z.B. eine berufliche Wiedereingliederung sein.

In diesem Zusammenhang wird auch die Frage nach der körperlichen Belastbarkeit (Heben und Tragen) von Ihrem Arzt geklärt.

Physiotherapie

In der Reha-Klinik finden Sie Möglichkeiten, unter fachlicher Anleitung Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und begleitende negative Auswirkungen der Erkrankung zu lindern.

Gezielte Übungen einzeln oder in der Gruppe helfen Ihnen, Ihren Körper zu belasten und Freude an der Bewegung zu finden.

Im Prinzip können sie als Stomaträger jede Sportart ausüben. Eine wichtige Rolle spielt dabei Ihre Sportlichkeit vor der Operation. Meiden Sie ruckhafte Bewegungen und Übungen, die mit einer starken Bauchpresse einhergehen (Heben, Atem anhalten etc.). Gleichmäßige Bewegungsabläufe wie Walking, Schwimmen und Radfahren sind ideal.



Erste Erfahrungen mit der Stomaversorgung im Schwimmbad oder in der Sauna können Sie während der Reha machen. Stomaversorgungen sind in der Regel wassertauglich und haften beim Duschen, Baden und Schwimmen gut. Es werden auch spezielle Bademoden für Stomaträger angeboten. Meist reichen hochgeschnittene Bade-shorts oder ein gemusteter Badeanzug völlig aus.

Eine optimale sichere Stomaversorgung ist die Voraussetzung für ein aktives Leben.

Nach der Reha

Während des Aufenthaltes in der Reha-Klinik werden Sie viele Informationen und Hilfen für die verschiedenen Lebensbereiche bekommen.

Danach gilt es, das erworbene Wissen im Alltag zu Hause umzusetzen.

Als Stomaträger sind Sie dauerhaft auf den Gebrauch von Versorgungsartikeln angewiesen. Diese werden von Ihrem Hausarzt verschrieben und von der Krankenkasse bei einer monatlichen Zuzahlung Ihrerseits übernommen.

Ihre Stomaversorgung ist nicht endgültig und kann sich durch Probleme oder neue Produkte verändern. Wählen Sie für die häusliche Versorgung einen Anbieter (Apotheke, Sanitätshaus, medizinischen Fachhandel etc.), der Ihnen neben der Belieferung eine gute Erstberatung bietet und im Bedarfsfall auch qualifizierte Fachkräfte benennt.



Eine Behandlung sollte durch Ärzte und durch in der Stomatherapie ausgebildetes Personal erfolgen. Dadurch wird eine optimale Therapie von Komplikationen gewährleistet.

Denken Sie bitte daran: Der Erfolg Ihrer Rehabilitation kann nur so gut sein, wie Ihre eigene Mitwirkung es ist.

Die Reha zeigt Ihnen den Weg, gehen müssen Sie ihn selbst.