



Vortragstermine im Vortragsraum

der Klinik Niederrhein, die für Sie interessant sein könnten (Termine siehe Aushang neben Vortragsraum)

- „Gesunde Ernährung“
- „leichte Vollkost/leicht verträgliche Kost“
- „Rechte für Menschen mit Behinderungen“
- „Der Schwerbehindertenausweis“

Internet-Adressen und Selbsthilfegruppen

- www.ilco.de
- www.stoma-welt.de
- www.life-care-products.de
- www.stoma-na-und.de
- www.zours-bademoden.de
- www.stomario.de
- www.aktivwelt.de
- www.bahn.de/barrierefrei
- www.gesundheitsteam.com/interessant/noch-mehr-reisetipps-fuer-stomatraeger.html
- www.cbf-da.de (Suchbegriff: euro-wc-schlüssel)

Platz für Ihre Notizen:

Klinik Niederrhein

Rehabilitationsklinik für Erkrankungen des Stoffwechsels und der Verdauungsorgane sowie Tumorerkrankungen

Hochstraße 13-19, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Telefon 02641 751-01, Telefax 02641 751-1961
info@klinik-niederrhein.de, www.klinik-niederrhein.de

Eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung Rheinland

Stand 12/2015



Leben im Alltag mit Stoma

Zur Erinnerung an Ihre Schulung

- Versorgung des Stoma
- Planung von Freizeit und Urlaub
- Sport und Bewegung
- Ernährung
- Internetadressen und Selbsthilfegruppen

Essen und Trinken

Grundsätzlich:

- ausgewogene Ernährung
- vollwertig und vielseitig
- keine Diät
- gründliches Kauen!!!
- Auswahl nach persönlichen Verträglichkeiten

Ziel der Ernährung:

- normale Stuhlkonsistenz
- Vermeidung von Hautreizungen und Blockaden am Stoma

Es gibt Lebensmittel, die sind besonders:

- stopfend
- abführend
- blähend
- blähungslindernd
- geruchsbildend
- geruchshemmend

Platz für Ihre Notizen:



Eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung Rheinland



Für die Versorgung zu Hause:

- neue Versorgung (einteilig oder zweiteilig)
- Vlieskompressen (4 bis 6 Stück)
- Entsorgungsbeutel

Nach Bedarf:

- Schablone
- Zubehör wie Paste oder Ringe
- Schere (möglichst gebogen)
- Einmalrasierer/Spiegel
- Wäscheklammer

Körperpflege mit Stoma:

- duschen/baden mit und ohne Versorgung
- Wassertemperatur: körperwarm
- pH-neutrale Seife
- bei Bedarf rasieren
- Haut vorsichtig abtrocknen, nicht fönen
- eincremen: erst mit Versorgung

Platz für Ihre Notizen:

Für die Versorgung unterwegs:

- neues Versorgungssystem (bereits vorgeschritten)
- Vlieskompressen (4 bis 6 Stück)

Eventuell:

- Zubehör wie Paste oder Ringe
- Mülltüte
- Wäscheklammer/Kleiderclips

Planung für Freizeit, Urlaub, unterwegs:

- Immer eine Notversorgung mitnehmen
- Versorgung auf öffentlichen Toiletten
- Schlüssel für Behindertentoiletten
- Großzügiger Vorrat an Stomaprodukten (Menge verdoppeln)
- Genügend Versorgungsmaterialien in verschiedene Gepäckstücke verteilen (auch Handgepäck)
- Colostomieträger: auch Ausstreifbeutel mitnehmen
- Auf die Wasserqualität achten
- Vor Reisebeginn Herstelleradressen im Urlaubsland notieren
- Hilfsmittelpass
- Mobilitätsservice bei Bahn/Fluggesellschaft nachfragen
- Hilfsmittelpass für Stomaträger aus dem Internet
- Ergänzungsmaterial

Richtige Aktivität ist gute Vorbeugung:

- Bauchdeckentraining
- richtiges heben und tragen

Empfehlenswerte Sportarten:

- Nordic walking
- wandern
- schwimmen
- Fahrrad fahren

Vermeiden:

- Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko (zum Beispiel Kampfsportarten und Ballsportarten)

Empfehlenswert:

- Stoma-Care-Bandage (zum Beispiel beim Kegeln, bei der Gartenarbeit oder beim Sport)



Beispiel einer Stoma-Care-Bandage der Firma BASKO