

Stoma & Reisen

Hinsichtlich der Flugzeugkontrolle gibt es ein Formular (Stoma- oder Hilfsmittel-Pass genannt). Es erleichtert dem Stomaträger, Artikel wie Schere, Pasten und Medikamente mitzuführen. Das Formular erhalten Sie auf Nachfrage bei Ihrem Nachsorger (Stomatherapeut usw.). Es muss von Ihrem Arzt ausgefüllt werden.

Was im Reisegepäck nicht fehlen sollte

Stomabeutel und -platten können Sie aus den Kartons nehmen und in Tüten packen, um Platz im Reisegepäck zu sparen.

Im Urlaub empfiehlt es sich, 30 Prozent mehr an Stomaversorgung mitzunehmen. Es kann sein, dass Sie durch vermehrtes Schwitzen die Versorgung häufiger wechseln müssen. Durch Klimaveränderung, neue hygienische Bedingungen und Nahrungsumstellungen können Sie zudem vermehrt unter Durchfall leiden.

Am Urlaubsort

Bereisen Sie ein Land mit schlechter Wasserqualität? Dann sollten Sie einen Einlauf mit Mineralwasser vornehmen. Bitte bedenken Sie auch, frisches Obst und Gemüse mit Mineralwasser zu waschen.

Kontakt

Stomatherapie und Wundmanagement

Sonja Steiner
Marienhospital Stuttgart
Böheimstraße 37
70199 Stuttgart

Telefon: (07 11) 64 89-22 30
E-Mail: sonja.steiner@vinzenz.de

Weitere Informationen

www.marienhospital-stuttgart.de



Ratschläge für Stomaträger

Tipps und Tricks in der Freizeit,
beim Sport und auf Reisen



Liebe Patientin,
lieber Patient,

nach dem Erhalt eines künstlichen Darmausgangs hat für Sie eine völlig neue Lebenssituation begonnen. Zumindest am Anfang wird diese bei Ihnen sicherlich einige Ängste hervorrufen.

Daher ist es umso wichtiger, dass Sie sich nach einer Stomaneuanlage wieder ins gesellschaftliche Leben integrieren. Und zwar sobald wie möglich, um Lebensfreude zu gewinnen.

Ziel soll sein, so alltägliche Dinge wie Autofahren, Einkaufen, Sport oder Reisen wieder ausführen zu können. Was dabei zu beachten ist – darüber soll Ihnen dieser Flyer Auskunft geben und Hilfestellung leisten.

Mit den besten Wünschen
für die kommende Zeit!

Sonja Steiner
Stoma- und Wundtherapeutin

Stoma & Freizeit

Beim Autofahren

Sie können mit einem Stoma bedenkenlos Auto fahren. Während einer Chemotherapie empfiehlt es sich jedoch, Rücksprache mit dem Arzt zu halten.

Nehmen Sie einen Behälter mit, um bei Stau oder Verkehrsbehinderungen Ihr Ileostoma entleeren zu können (zum Beispiel eine 0,5 Liter Flasche mit großer Öffnung und Schraubverschluss).

Besuch im Restaurant

Essen Sie kleine Portionen, wenn Sie nach 19.00 Uhr noch Aktivitäten geplant haben. Späte Nahrungsaufnahme regt die Verdauung an! Nehmen Sie Versorgungsmaterial mit.

Beim Einkaufen

Achten Sie darauf, nicht mehr als fünf Kilo auf jeder Körperseite zu tragen.

Euro-Schlüssel für Toiletten

Viele öffentliche Behinderten-Toiletten (zum Beispiel an Autobahnraststätten) werden mit einem standardisierten Schlüssel abgeschlossen. Dieser Schlüssel wird als Euro-Schlüssel bezeichnet. Stomaträger können bei der Stadtverwaltung ihres Wohnortes sowie beim Club Behinderter und ihrer Freunde (im Internet unter www.cbf-da.de) einen Euro-Schlüssel gegen eine geringe Gebühr beantragen.

Stoma & Sport

Hilfsmittel im Fachhandel

Mit einem Stoma sind fast alle Sportarten erlaubt. Im Fachhandel gibt es spezielle Bauchbinden, Schutzkappen und Schwimmgürtel. Sie können das

Stoma und die Versorgung beim Sport zusätzlich schützen und einem Narbenbruch vorbeugen.

Im Schwimmbad

Als Stomaträger können Sie bedenkenlos eine Stunde im Wasser bleiben. Nach dem Schwimmen sollten Sie den Beutel wechseln. Sie sollten also bitte immer Ersatzplatten und -beutel dabei haben.

Die Platte sollte vor dem Wasserbad faltenfrei angebracht werden. So lässt sich eine Unterwanderung vermeiden. Nach dem Schwimmen haftet die Platte noch besser.

Was Sie vermeiden sollten

Mit Bauchmuskulgyrnastik sollten Sie erst sechs Monate nach der Operation beginnen.

Sportarten mit heftigem Körperkontakt sollte man als Stomaträger meiden. Denn sie können das Stoma und die Stomaversorgung gefährden. Zu diesen Sportarten zählen vor allem Kampfsportarten.

Stoma & Reisen

Bei Flugreisen

Bei Flug-, aber auch bei Bus- und Bahnreisen sollten Sie einen Platz in Toiletten- und Gangnähe buchen.

Versorgung von einer Woche sollten Sie im Handgepäck mitnehmen. Dermalin (Waschbenzin) darf laut Lufthansa nicht mitgeführt werden. Es handelt sich um eine brennbare, leicht entzündbare Flüssigkeit. Eine Ausweichmöglichkeit sind zum Beispiel Conva Care-Reinigungstücher. Hiermit können Sie Plattenreste mühelos entfernen. Nachteil: Die Tücher enthalten Öle, folglich müssen Sie Ihre Haut nach dem Benutzen mit Wasser und Seife reinigen.