



krebsliga

# Die Colostomie



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

### 6. Auflage – Projektleitung und Redaktion

Verena Marti, Fachspezialistin Publizistik,  
Krebsliga Schweiz, Bern

### Fachberatung

Theresia Sonderer, Stomatherapeutin WCET,  
Bereichsleiterin Stomaberatung, Krebsliga  
Ostschweiz, St. Gallen  
Peter Schneeberger, ilco Schweiz

### Frühere Auflagen

Mitgearbeitet haben  
Schweizerische Vereinigung der Stoma-  
therapeutinnen und Stomatherapeuten:  
Käthi Chiara, Yvonne Fent, Franziska Müller,  
Katja Röthlisberger, Theresia Sonderer,  
Monica Stöckli  
Ernährungsberaterin: Monica Rechsteiner,  
Zürich  
Projektleitung und Redaktion: Susanne Lanz,  
Krebsliga Schweiz, Bern

### Illustrationen

S. 7, 9, 10: Willi R. Hess, Naturwissenschaft-  
licher Zeichner, Bern

### Fotos

Titel, S. 4: ImagePoint AG, Zürich  
S. 14–15: Miranda Outon, Krebsliga Ostschweiz  
S. 34: PantherMedia

### Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

### Druck

Hartmannndruck & Medien GmbH, Hilzingen

**Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.**

© 2019, 2012, 2003 Krebsliga Schweiz, Bern | 6., überarbeitete Auflage

# Inhalt

<b>Das Stoma</b>	<b>6</b>
Was es ist, was es bedeutet	6
Die Verdauungsorgane	6
Die Colostomie	9
<b>Leben mit einem Stoma</b>	<b>11</b>
Vor der Operation	11
Nach der Operation	11
Die Versorgungssysteme	14
Der Versorgungswechsel	16
Spülmethode: Die Irrigation	18
<b>Tipps für den Alltag</b>	<b>19</b>
Vorbeugende Massnahmen	19
Vom Essen und Trinken	20
Empfehlungen für die Ernährung	20
Wann sollten Sie die Stomatherapeutin und/oder Ihren Arzt beiziehen?	22
<b>Angehörige, Beruf, Gesellschaft</b>	<b>25</b>
Über das Stoma reden oder es verschweigen?	25
Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität	25
Zurück an die Arbeit?	28
Unterwegs und auf Reisen	29
Freizeit und sportliche Betätigung	31
Blick in den Kleiderschrank	32
<b>ilco Schweiz</b>	<b>33</b>
<b>Beratung und Information</b>	<b>35</b>



Fair Shoes  
Books

Hallen  
3-1

Hallen  
3-1

# Liebe Leserin, lieber Leser

Verschiedene Krankheiten können dazu führen, dass der Stuhlgang auf normalem Weg nicht mehr möglich ist. Für Sie als Betroffene oder als Betroffener ist das eine grosse Veränderung. Vielleicht befürchten Sie, dadurch derart eingeschränkt zu werden, dass der Alltag zur Last wird.

Dem ist nicht so. Zwar ist mit einem Stoma eine gewisse körperliche Versehrtheit verbunden. Sie brauchen Kraft und Zeit, um damit fertigzuwerden. Da das Stoma jedoch grösstenteils weder sichtbar noch spürbar ist, wird Ihnen der Umgang damit leichter fallen, als Sie jetzt möglicherweise denken.

Mit dieser Broschüre möchten wir dazu beitragen. Sie soll Ihnen den Alltag erleichtern und Ihnen auch die Möglichkeit geben, Ihre Nächsten einzubeziehen und mit Ihrer neuen Situation vertraut zu machen.

Sie erfahren darin die wichtigsten Einzelheiten über die Anlage des Stomas und wie Sie es am besten pflegen und versorgen. Sie werden überrascht sein, wie rasch Sie selbstbewusst und sicher damit umgehen werden.

Für Ihre weiteren Fragen und Anliegen finden Sie am Schluss der Broschüre zahlreiche Adressen von Anlauf- und Beratungsstellen.

*Ihre Krebsliga*

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](http://www.krebsliga.ch/spenden).

# Das Stoma

## Was es ist, was es bedeutet

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

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

Man unterscheidet drei Stomaarten:

- **Die Colostomie**  
Künstlicher Ausgang des Dickdarms
- **Die Ileostomie**  
Künstlicher Ausgang des Dünndarms
- **Die Urostomie**  
Künstliche Ableitung für den Urin

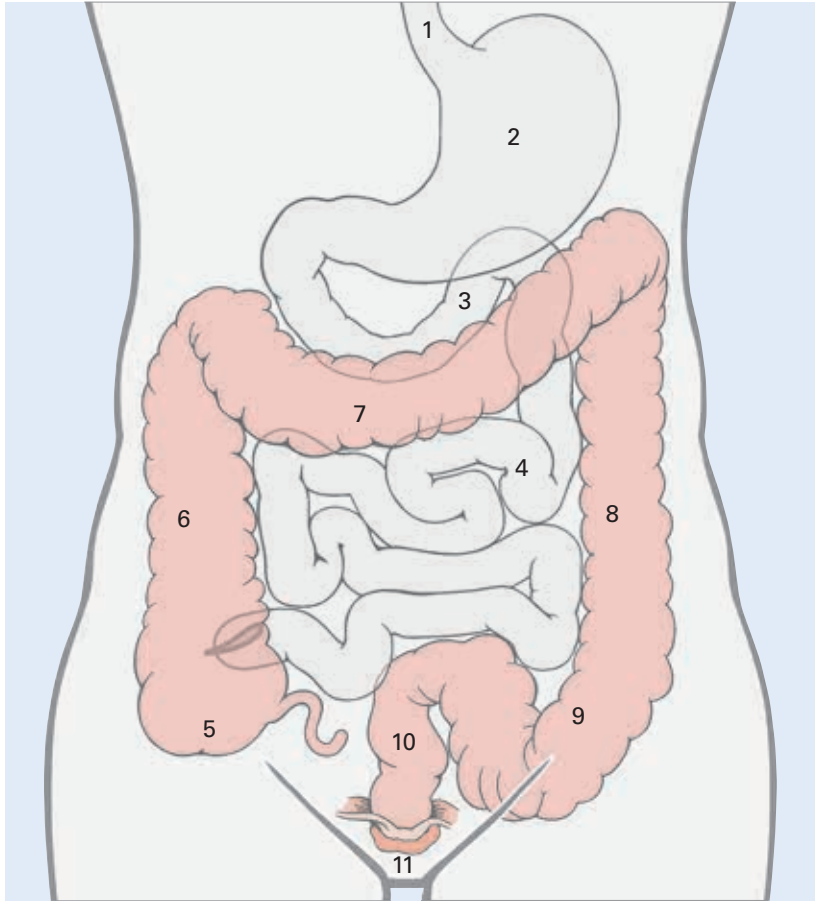
In dieser Broschüre befassen wir uns ausschliesslich mit der Colostomie. Die Krebsliga gibt auch eine Broschüre zur Ileostomie und eine zur Urostomie heraus (siehe S. 38).

## Die Verdauungsorgane

Unsere Nahrung gelangt vom Mund durch die Speiseröhre in den Magen, von dort in den Dünndarm, dann in den Dickdarm, den letzten Teil des Verdauungsweges. Die mittlerweile eingedickten Nahrungsreste sammeln sich im Enddarm, wo sie bis zur nächsten Stuhlentleerung gespeichert werden.

Wenn das Reservoir voll ist, löst dies das typische Druckgefühl aus, dem nachgegeben werden kann oder nicht. Die Ausscheidung erfolgt in der Regel willentlich.

Dünn- und Dickdarm liegen in der Bauchhöhle. Im Dünndarm sind die Nahrungsreste noch dünnflüssig, im Dickdarm wird ihnen Wasser entzogen, und sie werden allmählich zu breiigem Stuhl.



### Die Verdauungsorgane

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 1 Speiseröhre                           | 6 aufsteigender Dickdarm        |
| 2 Magen                                 | 7 querliegender Dickdarm        |
| 3 Zwölffingerdarm                       | 8 absteigender Dickdarm         |
| 4 Dünndarm                              | 9 S-förmiger Teil des Dickdarms |
| 5 Blinddarm mit Wurmfortsatz (Appendix) | 10 Enddarm                      |
|   | 11 Schliessmuskel               |

### **Der Dickdarm**

Der Dickdarm ist etwa 1,5 Meter lang. Er wird in folgende Abschnitte gegliedert:

#### **Der Blinddarm (Coecum) ...**

... ist das erste Stück des Dickdarms und liegt unten rechts in der Bauchhöhle. Der unterste Teil des Dünndarms mündet durch die so genannte Ileocoecalklappe in den Blinddarm ein. Am Blinddarm hängt der so genannte Wurmfortsatz (Appendix), der bei manchen Menschen wegen einer Entzündung schon in jungen Jahren entfernt werden muss.

#### **Der aufsteigende Dickdarm (Colon ascendens) ...**

... verläuft auf der rechten Seite der Bauchhöhle von unten nach oben.

#### **Der querliegende Dickdarm (Colon transversum) ...**

... liegt als Bindeglied zwischen dem aufsteigenden rechten und dem absteigenden linken Teil des Dickdarms, quer im oberen Bereich der Bauchhöhle.

#### **Der absteigende Dickdarm (Colon descendens) ...**

... verläuft auf der linken Seite der Bauchhöhle von oben nach unten.

#### **Das Sigma (Colon sigmoideum) ...**

... verbindet durch seine S-förmige Schleife den absteigenden Dickdarm mit dem Enddarm. Es liegt im unteren Bereich des linken Beckens.

#### **Der Enddarm (Rectum) ...**

... führt zum After (Anus). Im Enddarm sammelt sich der Stuhl, bevor er durch den After entleert wird.

Die Hauptaufgabe des Dickdarms besteht darin, die Nahrungsreste in Stuhl umzuwandeln. Dies geschieht durch Gärungs- und Fäulnisvorgänge sowie durch Entzug von Wasser und Salz (Resorption).

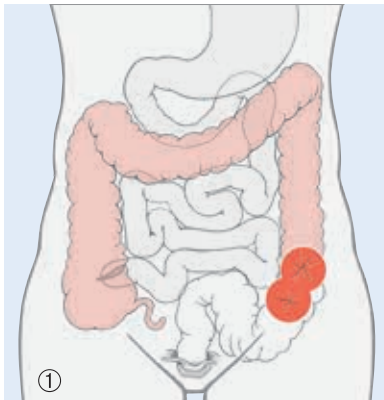


## Die Colostomie

Ein Colostoma wird angelegt, wenn ein Dickdarnteil entfernt oder stillgelegt werden muss. Der Stuhl kann dann nicht mehr auf natürliche Weise ausgeschieden werden.

Mögliche Ursachen:

- Darmentzündungen
- Divertikulitis mit Perforation (entzündete Ausstülpungen der Darmwand, die in den Bauchraum einbrechen)
- Krebs
- Verletzungen
- Missbildungen bei Säuglingen und Kleinkindern
- Stuhlinkontinenz (unfreiwilliger Stuhlabgang)

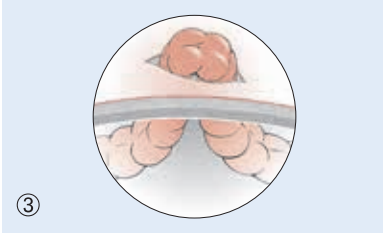


Die Colostomie wird meistens im linken Unterbauch angelegt. Es sind zwei Varianten möglich: die zeitlich begrenzte ① und die definitive ② Colostomie.

Die Stomaöffnung kommt etwa 0,5 bis 1 cm über dem Hauptniveau zu liegen. So kann sich der breiige Stuhl in den Beutel entleeren, ohne mit der Haut in Berührung zu kommen, denn dies würde zu Hautreizungen und Entzündungen führen.

### Die zeitlich begrenzte Colostomie

Bei der zeitlich begrenzten Colostomie werden bestimmte Abschnitte des Dickdarms vorübergehend entlastet und ruhig gestellt. Man spricht daher auch von schützender oder von Entlastungscolostomie. Sie wird ungefähr für 2 bis 3 Monate angelegt.



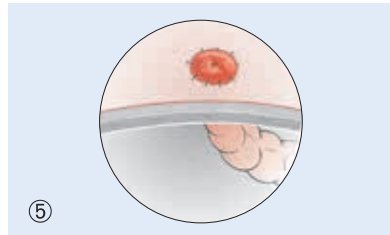
Bei der Operation wird eine Dickdarmschlinge durch die Bauchdecke nach aussen gezogen ③. Die Vorderwand des Darms wird durchtrennt, und es entstehen zwei Öffnungen ④: Durch die eine Öffnung wird der Stuhl ausgeschieden, die andere führt zum stillgelegten Darmabschnitt.

Wenn der Heilungsprozess im stillgelegten Darmabschnitt abgeschlossen ist, kann der Chirurg die beiden Darmenden wieder aneinanderfügen und die Öffnung in der Bauchdecke verschliessen.

Der stillgelegte Darmabschnitt produziert gelbweisslichen bis bräunlichen Schleim, der gelegentlich in kleinen Portionen durch den After ausgeschieden wird.

### Die definitive Colostomie

Bei der dauerhaften, definitiven Colostomie wird die Dickdarmschlinge durch die Bauchdecke nach aussen geführt und angenäht ⑤. Eine definitive Colostomie ist beispielsweise dann unumgänglich, wenn der Schliessmuskel entfernt werden muss.



# Leben mit einem Stoma

Für die meisten Menschen ist es hilfreich, wenn sie schon vor der Operation möglichst viele Informationen erhalten, damit sie sich besser darauf einstellen können.

## Vor der Operation

Lassen Sie sich von Ihrer Chirurgin oder Ihrem Chirurgen die Operation und ihre Folgen genau erklären. Auch eine Stomatherapeutin oder ein Stomatherapeut steht Ihnen bereits vor dem Eingriff zur Verfügung und erklärt Ihnen, wie Sie das Stoma in Zukunft pflegen müssen. Falls Sie das wünschen, können Ihnen solche Fachpersonen ein Gespräch mit einer betroffenen Person vermitteln.

Genieren Sie sich nicht, nach den möglichen Auswirkungen auf Ihr Körpergefühl, Ihren Alltag, Ihre Sexualität zu fragen und sich zu erkundigen, wie Sie damit am besten umgehen können (siehe auch S. 25 ff.).

Wichtig ist, dass die Stomatherapeutin oder der Chirurg Ihnen die zukünftige Lage des Stomas schon vor der Operation auf die Haut einzeichnet: Das Stoma muss für Sie gut sichtbar sein und unter- oder oberhalb des Rock-/Hosenbundes, jedoch in keine Hautfalte zu liegen kommen. Um die ideale Platzie-

rung des Stomas zu finden, wird die Lage nach dem Einzeichnen im Liegen, Stehen und Sitzen überprüft. Nach dem Markieren wird der Beutelwechsel mit dem einseitigen und zweiseitigen System (siehe S. 14) mit Ihnen geübt.

## Nach der Operation

In den ersten Tagen nach der Operation empfinden Sie Ihr Stoma wahrscheinlich als Fremdkörper und mögen es kaum ansehen, geschweige denn berühren.

Bald werden Sie jedoch feststellen, dass Ihr Stoma berührungsunempfindlich ist und dass es sich beim Umgang damit nicht um die Versorgung einer Wunde handelt, sondern um Körperpflege. Ein sicherer Umgang mit dem Stoma trägt dazu bei, dass sich der innere Widerstand gegenüber dem Stoma legt.

Ihre eigene Erfahrung und Gespräche mit anderen Betroffenen (z. B. von der ilco) werden Ihnen den Umgang mit dem Stoma zusätzlich erleichtern.

Die meisten Stomaträgerinnen und -träger werden Ihnen bestätigen, dass das Leben auch mit Stoma lebenswert ist und Sie es ohne wesentliche Einschränkungen geniessen können.

## **Schritt für Schritt**

In den ersten Tagen nach der Operation entleert sich viel flüssiger Stuhl. Deshalb wird für diese Zeit ein Versorgungssystem verwendet, das speziell für den Gebrauch kurz nach dem Eingriff vorgesehen ist.

Die Wahl des für Sie geeigneten Versorgungssystems richtet sich einerseits nach der Art und Lage Ihres Stomas. Andererseits sind auch Ihre persönlichen Bedürfnisse, Möglichkeiten sowie Ihre Lebenssituation und Ihr Tagesablauf von Bedeutung. Idealerweise konnten Sie sich schon vor der Operation mit den verschiedenen Systemen vertraut machen (siehe auch S. 14).

Während des Spitalaufenthaltes werden Sie schrittweise in die Pflege und Versorgung Ihres Stomas eingeführt, sodass Sie nach der Entlassung möglichst selbstständig damit umgehen können.

Es kann sein, dass Sie anfänglich noch Unterstützung durch die Spixtex oder von Angehörigen benötigen. Sollte Ihnen eine solche Beratung nicht automatisch angeboten werden, fragen Sie danach.

## **Aller Anfang ist schwer**

Ein Stoma verändert Ihr Leben. Es ist verständlich, wenn Sie diese Veränderung in den ersten Tagen und Wochen nach der Operation als Belastung empfinden.

Neben Schmerzen, Müdigkeit und Niedergeschlagenheit kreisen Ihre Gedanken wohl immer wieder um dieselben Fragen: Kann ich mich jemals mit dieser Veränderung abfinden? Wie wird mein Umfeld darauf reagieren? Kann ich mich weiterhin frei bewegen?

Es stellen sich je nach Alter und persönlicher Situation, je nach Krankheit und Einschränkungen auch Fragen nach dem Sinn des Lebens. Pläne wurden vielleicht durchkreuzt. Angefangenes kann nicht mehr weitergeführt werden. Es erfordert von Ihnen viel Kraft, Zeit und Mut, sich dieser Situation zu stellen und neue Lebensfreude zu schöpfen.

Die Stomaberatungsstelle (siehe S. 35) setzt alles daran, um nach der Operation gemeinsam mit Ihnen die für Sie bestmögliche Lösung zu finden. Sie werden mit Ihren Ängsten und Sorgen, mit Ihren Fragen und Unsicherheiten nicht alleingelassen.

### **In die Zukunft blicken**

Oft kann der Gedanke, dass die Anlage des Stomas eine lebensrettende Massnahme war, über den seelischen Schmerz hinweghelfen. Nach einer gewissen Erholungs- und Anpassungszeit werden Sie wieder zu einem Tagesablauf finden, der Ihren Bedürfnissen entspricht. Vielleicht ist nicht mehr ganz alles, aber doch vieles nach wie vor möglich.

Der Mehraufwand für die Körperpflege wird Sie kaum zusätzlich belasten. Entsprechend wird sich auch Ihr Körpergefühl verbessern. Mit zunehmender Sicherheit im Umgang mit dem Stoma kehrt auch das Selbstvertrauen zurück.

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

### **Filmtipp:**

#### **Leben mit dem Stoma**

Der kurze Film zeigt ansprechend auf, wie trotz Stoma ein selbstbestimmtes, sozialverträgliches und qualitativ gutes Leben geführt werden kann: [ostschweiz.krebsliga.ch/stomafilm](http://ostschweiz.krebsliga.ch/stomafilm)

### **Gut zu wissen**

Wenn sich das Verdauungssystem nach der Operation wieder eingespielt hat, entleert sich in unregelmässigen Abständen breiiger Stuhl. Er wird in Colostomiebeuteln aufgefangen.

### **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 allen Formen der Diskriminierung.

*Quelle: Internationale Stomavereinigung, IOA, 2007*

## Die Versorgungssysteme

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Versorgungssysteme: Das einteilige System und das zweiseitige System. Nicht alles, was erhältlich ist, kann hier abgebildet werden. Das Angebot an Systemen und Beuteln wird laufend erweitert und verbessert.

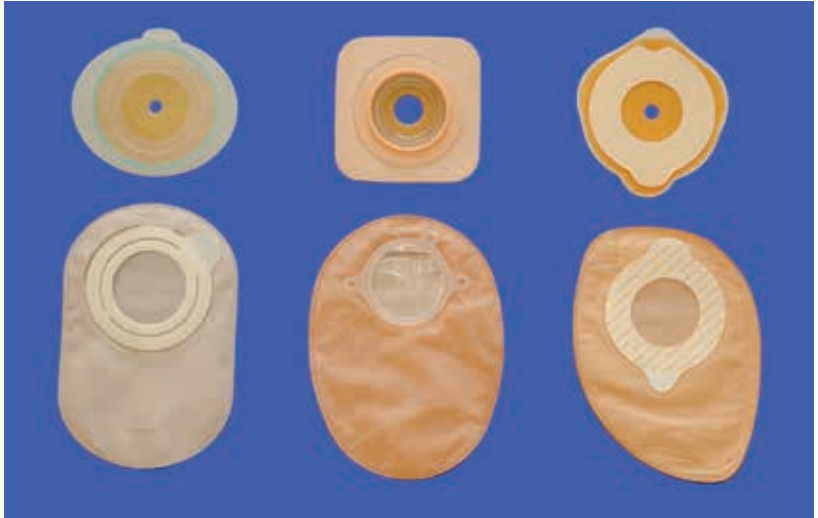
Ihre Stomatherapeutin oder Ihr Stomatherapeut wird mit Ihnen gerne die Vor- und Nachteile einzelner Produkte besprechen.

Stomamaterialien gehören zur Gruppe der medizinischen Hilfsmittel und Gegenstände (MiGel). Ihre obligatorische Krankenversicherung bezahlt einen Pauschalbetrag von 5040 CHF pro Kalenderjahr für Ihre Stomamaterialien. Wenn Ihre Materialkosten diesen Betrag übersteigen, sprechen Sie mit Ihrer zuständigen Stomatherapeutin. Sie stellt ein Gesuch an Ihre Krankenkasse. Darin begründet Ihre Stomatherapeutin, warum Sie mehr Material brauchen. Diesen Antrag muss Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin unterschreiben.



### Einteilige Systeme

Colostomiebeutel und Haftfläche – flach (plan) oder gewölbt (konvex oder konkav) – bilden eine Einheit und sind fest miteinander verschweisst. Das System wird mehrmals täglich gewechselt.



### Zweiteilige Systeme

Sie bestehen aus einer flachen (plan) oder gewölbten (konvexen) Hautschutzplatte mit einem so genannten Rastring und einem separaten, abnehmbaren Beutel. Es gibt auch Systeme mit aufklebbarem Beutel. Normalerweise wechselt man die Hautschutzplatte alle 2 bis 3 Tage. Wenn Stuhl unter die Hautschutzplatte gelangt, muss der Wechsel sofort erfolgen.

#### Besondere Merkmale der Beutel

- Colostomiebeutel (auch geschlossene Beutel genannt) werden innerhalb von 24 Stunden ein- bis dreimal oder bei Bedarf gewechselt.
- Die Beutel verfügen über einen integrierten Aktivkohlefilter, durch den die Darmgase geruchsneutral nach aussen entweichen können. Der Filter bleibt jedoch nur etwa 6 bis 12 Stunden intakt.

## Der Versorgungswechsel

Versuchen Sie, Ihr Versorgungssystem möglichst morgens vor dem Frühstück zu wechseln. Zu diesem Zeitpunkt ist die Ausscheidung in der Regel geringer und die Stomapflege einfacher.

### Vorbereitung

Grundsätzlich lässt sich die Stomaversorgung überall durchführen. Die meisten Stomaträgerinnen und -träger wechseln ihre Versorgung im Badezimmer oder in einer Toilette.

Legen Sie vor dem Wechsel der Stomaversorgung alle notwendigen Utensilien bereit. Da sich aus dem Stoma Stuhl entleeren kann, sollten Sie möglichst rasch arbeiten, um den Wechsel nicht zu erschweren. Die Haut muss immer sauber und trocken sein, damit die Versorgung gut hält.

Der Ausschnitt in der Hautschutzplatte muss der Grösse des Stomas angepasst sein. Nur so kann die Haut wirksam geschützt werden.

### Wichtig

- Benutzen Sie im Umkreis des Stomas keine hautreizenden, alkoholhaltigen Reinigungsmittel. Sie trocknen die Haut unnötig aus und machen sie empfindlich.
- Verzichten Sie auch auf Seife und Bodylotion, oder verwenden Sie diese nur nach Rücksprache mit Ihrer Stomatherapeutin.
- Kontrollieren Sie Ihr Stoma regelmässig, mit der Zeit kann sich seine Grösse verändern: Innerhalb von etwa 6 Wochen nach der Operation verkleinert es sich. Passen Sie den Ausschnitt in der Hautschutzplatte entsprechend an. Ihre Stomatherapeutin oder die Spitex wird Ihnen beim Ausmessen des Stomas und dem Anpassen der Lochgrösse gerne behilflich sein. Ihnen werden vorgestanzte Stomaplatten geliefert.
- Männer: Vergessen Sie nicht, regelmässig die Haare im Bereich des Stomas mit einem Einmalrasierer zu entfernen. Das erleichtert den Beutelwechsel, und Sie beugen damit einer Entzündung der Haarwurzeln vor. Zugleich haftet der Beutel besser.

**Gut zu wissen:** Eine dichte Versorgung ist geruchssicher.



### Material für die Stomapflege

- passender Stomabeutel oder Hautschutzplatte und Beutel
- geruchssicherer Entsorgungsbeutel
- lauwarmes Wasser
- Kompressen, Reinigungstücher
- Hautschutzpaste, Einmalrasierer (Männer)
- Schere, Schablone bei Bedarf
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Und so wirds gemacht

#### Die alte Versorgung entfernen

- Den Stomabeutel beziehungsweise die Hautschutzplatte mit der einen Hand sorgfältig von oben nach unten lösen, während die andere Hand die Haut zurückhält und so einen Gegendruck erzeugt.
- Bevor das gebrauchte System in den Entsorgungsbeutel gegeben wird, überprüfen Sie, ob die Klebefläche des Beutels beziehungsweise der Hautschutzplatte mit Stuhl verschmutzt oder stark aufgeweicht ist. Falls ja, müssen Sie das Versorgungssystem möglicherweise häufiger wechseln.
- Stoma und die umgebende Haut mit lauwarmem Wasser *von aussen zum Stoma hin* reinigen.

- Die Haut gut trocknen. Um auch geringste Stuhlspuren auf der Haftfläche auszuschliessen, das Stoma mit einer Komresse abdecken bis zum Moment, in dem Sie die neue Versorgung anbringen.

### 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.
- Beim *zweiteiligen* System die Hautschutzplatte platzieren und gut anreiben, den Beutel auf dem Rastring befestigen und kontrollieren, ob er korrekt eingerastet ist.
- Bei *zweiteiligen Systemen mit aufklebbarem Beutel* die mitgelieferten Anwendungshinweise befolgen.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Verknoten Sie den Entsorgungsbeutel und werfen Sie ihn in den Kehricht.

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

## Spülmethode: die Irrigation

Die Irrigation ist eine Methode zum Spülen und Entleeren des Dickdarms, vergleichbar mit einem Einlauf. Das Wasser läuft jedoch nicht via Anus in den Darm ein, sondern durch die Stomaöffnung. Nach der Entleerung wird das Stoma gereinigt und mit einem Stomacap oder einem Minibeutel abgedeckt. Normalerweise wird einmal täglich oder einmal alle zwei Tage irrigiert. Die Entleerung sorgt für eine stuhlfreie Zeit von 24 beziehungsweise 48 Stunden.

### Medizinische Voraussetzungen

- Die Irrigation erfordert eine ärztliche Verordnung, da sie nicht bei jedem Colostoma möglich ist.
- Sie müssen gesundheitlich in der Lage sein, die Irrigation durchzuführen.
- Chemo- und Radiotherapie müssen abgeschlossen sein.
- Im Bereich des Stomas sollten Sie weder eine Hernie (Bruch) noch einen Prolaps (Darmvorfall) haben (siehe S. 23).
- Bei Durchfall ist die Irrigation nicht möglich.

Die Irrigation erlernen Sie unter der Anleitung Ihrer Stomatherapeutin, die Sie auch mit den Irrigationssystemen vertraut macht.

### Persönliche Voraussetzungen

Sie sollten

- die Irrigation regelmässig zur gleichen Tageszeit durchführen können.
- sich dafür jeweils 1 bis 1,5 Stunden Zeit nehmen.
- die Beutelversorgung gleichwohl sicher handhaben können, falls die Irrigation einmal nicht möglich ist.
- Geduld mit sich haben, denn es dauert etwa zwei bis drei Wochen, bis Sie sich mit der Irrigation sicher fühlen.

### Was spricht für die Irrigation?

- Sie können den Zeitpunkt der Stuhlentleerung weitgehend selbst wählen.
- Die berufliche Wiedereingliederung ist unter Umständen problemloser.
- Sie haben weniger Probleme mit Darmgasen und -geräuschen.
- Sie fühlen sich bei sexuellen und sportlichen Aktivitäten freier.
- Sie können die Irrigation auch in den Ferien durchführen, sofern Sie Zugang zu einer Toilette und zu sauberem Wasser haben.

# Tipps für den Alltag

Moderne Stomabeutel sind geruchsdicht. Grundsätzlich kann also niemand Ihr Colostoma riechen.

Anfänglich werden Sie möglicherweise den Eindruck haben, «etwas» zu riechen, weil Sie bewusst danach schnupern. Die meisten Ihrer Mitmenschen konzentrieren sich jedoch auf andere Dinge. Dementsprechend werden sie nichts riechen.

(Entleerungs-)Geräusche sind jedoch nicht hundertprozentig vermeidbar. Wenn Sie sich deswegen aber nicht aus der Ruhe bringen lassen, wird auch Ihre Umgebung gelassen reagieren.

## Vorbeugende Massnahmen

### Im Alltag

- Wechseln Sie Ihren Beutel mehrmals täglich, da das Gewicht des Stuhls ein vorzeitiges Ablösen der Hautschutzplatte begünstigen kann.
- Bei Undichte die Versorgung möglichst rasch wechseln, um Hautschäden zu vermeiden.
- Schützen Sie Ihr Bett vorsichtshalber mit einem Matratzenschoner.
- Beim Duschen und Baden sollten Sie den Beutel immer tragen, da Stuhl austreten kann.
- Wenn sich der Beutel bläht oder wenn es riecht, ist es empfehlenswert, den Beutel zu wechseln, da der Filter vermutlich erschöpft oder das System undicht ist.

### Unterwegs

- Wechseln Sie die Versorgung, bevor Sie das Haus verlassen.
- Führen Sie unterwegs immer eine komplette Stomaversorgung mit sich (siehe S. 29 ff.).

### Darmgase und Geruch

- Mit einer angepassten Ernährung (siehe S. 20 ff.) kann die Neigung zu Blähungen und Darmgasen reduziert werden.
- Geben Sie bei Bedarf einen Geruchshemmer in den Beutel.

## Vom Essen und Trinken

Eine vielseitige, schmackhafte und möglichst vollwertige Ernährung trägt zweifellos viel zum Wohlbefinden bei.

Es ist möglich, dass Sie Veränderungen der Verdauung (Durchfall, Verstopfung, Blähungen) deutlicher und bewusster spüren und wahrnehmen als vor der Operation.

In der Regel ist es bei einer Colostomie nicht nötig, auf eine besondere Ernährung zu achten. Je nach Situation ist es aber empfehlenswert, eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen, besonders dann, wenn Sie kontinuierlich Gewicht verlieren oder Probleme mit der Verdauung oder der Stuhlbeschaffenheit haben. Auch Ihre Stomatherapeutin oder die Mitglieder der ilco können Ihnen wertvolle Hinweise geben. Ab Seite 35 finden Sie entsprechende Informationen und Adressen.

Falls Sie Beschwerden haben, ist es sinnvoll, eine Zeit lang ein Tagebuch über Ihre Ernährung und Ihren Stuhlgang zu führen. Oft lässt sich damit erkennen, welchen Zusammenhang Beschwerden und Ernährung haben könnten. Fragen Sie Ihre Stomatherapeutin oder Ernährungsberaterin danach.

Gut zu wissen: Auf ärztliche Verordnung hin übernimmt die Krankenkasse eine gewisse Anzahl Sitzungen bei der Ernährungsberatung.

Mit der Zeit werden Sie selbst am besten spüren, welche Ernährungsweise optimal ist für Sie, und welche Nahrungsmittel Sie besser vertragen und welche weniger. Lassen Sie sich die Freude am Essen nicht nehmen. Geniessen Sie es, auch in Gesellschaft. Probieren Sie immer wieder von Neuem aus, was Ihnen guttut.

## Empfehlungen für die Ernährung

In den ersten Tagen nach der Operation und bis die gewünschte Stuhlbeschaffenheit erreicht ist, spielt die Ernährungsweise eine grosse Rolle. Eine eigentliche «Colostomie-Diät» gibt es jedoch nicht. Am Anfang sollten Sie jedoch möglichst auf blähende Nahrungsmittel verzichten (siehe auch S. 22 f.).

### Geeignete Nahrungsmittel wählen

- Anfänglich eher stärkehaltige Nahrungsmittel wie Reis, Brot, Zwieback, Teigwaren oder Kartoffeln wählen.

- Nach individueller Verträglichkeit und Vorliebe schrittweise eiweisshaltige Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Eier oder Käse in den Menüplan aufnehmen.
- Die Fasermenge durch den Konsum von Früchten, Gemüse und Vollkornprodukten *allmählich* erhöhen. Nahrungsfasern, früher auch Ballaststoffe genannt, haben eine wichtige Funktion: Sie erleichtern und beschleunigen die Stuhlpassage im Dickdarm.

### **Kleine Mahlzeiten**

Nehmen Sie pro Tag vier bis fünf kleinere Mahlzeiten zu sich, statt eine bis zwei grosse. Das entlastet den Darm.

### **Ausreichend trinken**

Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag: Am besten Wasser, Kräutertee. Den Konsum von Kaffee, hochprozentigem Alkohol und kohlenensäurehaltigen Getränken sollten Sie eher etwas einschränken.

### **Empfehlungen für den Alltag**

Sobald sich Verdauung, Stuhl und Stuhlgang wieder normalisiert haben, können Ihnen die folgenden Hinweise den Alltag erleichtern.

### **Mangelernährung vorbeugen**

Mit einem abwechslungsreichen, vielseitigen, vitamin- und mineralstoffreichen Speiseplan beugen Sie am ehesten einer Fehl- oder Mangelernährung vor.

Kontrollieren Sie regelmässig Ihr Körpergewicht. Versuchen Sie, grosse Schwankungen zu vermeiden: Eine Gewichtszunahme kann das Stoma belasten. Eine unerklärliche Gewichtsabnahme kann krankheitsbedingt sein und sollte deshalb immer abgeklärt werden.

### **Empfehlungen bei Verstopfung**

- Erhöhen Sie die Flüssigkeitszufuhr (Wasser, Tee, verdünnte Säfte etc.).
- Essen Sie vermehrt Früchte, Gemüse und Salate – sie enthalten verdauungsfördernde Nahrungsfasern.

### **Empfehlungen bei Durchfall**

- Essen Sie vermehrt stärkehaltige, wasserbindende Nahrungsmittel wie Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Brot.
- Reduzieren Sie vorübergehend den Konsum von stark faserhaltigen, *rohen* Salaten, Gemüsen und Früchten.
- Trinken Sie genügend (siehe oben). Achten Sie darauf: Die Farbe des Urins sollte hell sein.

### **Empfehlungen bei Blähungen**

Während des Verdauungsprozesses bilden sich immer Gase. Sie werden jedoch erst als störend empfunden, wenn sie übel riechen und Blähungen verursachen. Blähungen entstehen, wenn die Gase sich ansammeln, statt sporadisch in kleinen Mengen zu entweichen.

Blähungen treten individuell unterschiedlich und aus verschiedenen Gründen auf.

- Grössere Mengen von Milch und Milchprodukten können bei Milchzuckerunverträglichkeit zu vermehrter Luftbildung oder Durchfall führen.
- Mangelnde Bewegung reduziert die (notwendige) kontinuierliche Gasausscheidung.
- Kohlensäurehaltige Getränke können Blähungen begünstigen.
- Rauchen, Kaugummi kauen, schnelles Essen und Sprechen beim Essen führen zu Luftschlucken, was Blähungen begünstigt.

### **Lindernde Wirkung haben**

- warme Wickel
- Bauchmassage
- Fencheltee
- Kümmel
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Entgegen weitverbreiteter Meinung entlastet Fasten den Darm nicht. Durch die Darmbakterien kann es weiterhin zu Blähungen kommen.

### **Wann sollten Sie die Stomatherapeutin und/oder Ihren Arzt beiziehen?**

Setzen Sie sich unbedingt mit Ihrer Stomaberatungsstelle, allenfalls mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt in Verbindung, wenn im Umfeld des Stomas eine oder mehrere der folgenden Veränderungen oder Symptome auftreten.

### **Bei Bauchschmerzen und/oder fehlender Ausscheidung**

Falls Sie länger als einen Tag keinen Stuhl ausscheiden und heftige Bauchschmerzen haben, sollten Sie Ihren Arzt oder die Notfallstation aufsuchen.

### **Bei Entzündungen**

Eines der häufigsten Probleme ist eine Entzündung der Haut um das Stoma herum. Sie entsteht oft durch einen zu grossen Ausschnitt der Hautschutzplatte oder durch eine undichte Versorgung. Wird diese Entzündung nicht rechtzeitig behandelt, kann es zu einer massiven Hautschädigung kommen, die sehr schmerzhaft ist.

### **Bei Hautpilzkrankungen**

Ein Hautpilz im Stomabereich macht sich durch Brennen, Jucken und eine diffuse Rötung bemerkbar.

### **Bei Allergien**

Sie erkennen eine Allergie in erster Linie an einer scharf begrenzten Rötung, die juckt oder brennt. Eine Unverträglichkeit mit den Hautschutzmaterialien oder den Beutelfolien, aber auch mit Hautlotionen kann die Ursache sein. Sollten Sie für Allergien anfällig sein, ist es ratsam, einen Allergietest durchführen zu lassen.

### **Bei einer Hernie (Bruch)**

Nach einer Bauchoperation ist die Bauchdecke geschwächt: Durch das Heben von zu schweren Lasten kann daher eine Hernie entstehen. Hernien machen sich durch eine Vorwölbung der Bauchdecke im Stomabereich bemerkbar. Deshalb gilt: Grundsätzlich sollten nicht mehr als zehn Kilogramm gehoben werden, nach der Operation weniger. Fragen Sie Ihren

Arzt. Bei starken Bauchschmerzen sollten Sie Ihren Arzt oder die Notfallstation aufsuchen.

### **Bei einer Retraktion (Einziehung)**

Es kann zu einer trichterförmigen Einziehung (Retraktion) Ihres Stomas kommen. Dadurch ist die Versorgung ständig undicht. Ursache könnte eine Gewichtszunahme sein.

### **Bei einer Stenose (Verengung)**

Die Stomaöffnung verkleinert sich immer mehr. Dadurch kann es zu Störungen bei der Stuhlentleerung und zu Schmerzen kommen.

### **Bei einem Prolaps (Vorfall)**

Wenn der Darm (etwa während der Darmtätigkeit) rüsselartig hervortritt, spricht man von einem Prolaps. Dieser kann unterschiedlich gross sein und nach dem Heben von zu schweren Lasten oder nach starkem Husten auftreten. Bei starken Schmerzen und Schleimhautveränderungen sollten Sie Ihren Arzt oder die Notfallstation aufsuchen.

### **Krebsbedingte Ernährungsprobleme**

Krebserkrankungen und deren Behandlungen können zu Appetitlosigkeit, Übelkeit und anderen Begleiterscheinungen führen, die Sie schwächen und Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen. In der Krebsliga-Broschüre «Ernährung bei Krebs» finden Sie Anregungen, wie Sie Beschwerden im Zusammenhang mit dem Essen und der Verdauung begegnen und sie lindern können (siehe S. 38).

### **Bei Blutungen**

Die Stomaschleimhaut ist sehr gut durchblutet und empfindlich, sodass es durch geringfügige mechanische Reize (etwa beim Versorgungswechsel) zu leichten Blutungen kommen kann.

Falls Sie blutverdünnende Medikamente einnehmen oder Sie sich einer Chemo- oder einer Strahlentherapie unterziehen müssen, kann die Stomaschleimhaut eine erhöhte Blutungsneigung haben. Grundsätzlich brauchen Sie solche sporadischen, leichten Schleimhautblutungen nicht zu beunruhigen. Treten sie häufiger auf, werden stärker oder es blutet aus dem Stoma, sollten Sie Ihren Arzt oder die Notfallstation aufsuchen.

### **Bei einer Gewichtsveränderung**

Unter Umständen muss die Stomaversorgung neu angepasst werden.

### **Achten Sie auf Symptome**

Es ist wichtig, dass Sie auf die oben erwähnten Symptome und Veränderungen achten, um entsprechend reagieren zu können. Die meisten Probleme lassen sich relativ schnell wieder beheben. Genieren Sie sich daher nicht und wenden Sie sich bei Veränderungen und generellen Fragen oder Unsicherheiten unverzüglich an Ihre Hausärztin oder an Ihren Hausarzt. Bei starken Bauchschmerzen oder bei Blutung aus dem Stoma sollten Sie direkt Ihren Arzt oder die Notfallstation aufsuchen.



# Angehörige, Beruf, Gesellschaft

## Über das Stoma reden oder es verschweigen?

Vielen Missverständnissen kann vorgebeugt werden, wenn Sie Ihren nahestehende Personen informieren. Ihre Angehörigen und der engste Freundeskreis sollten über Ihre Situation im Bild sein. Ihre Partnerin oder Ihren Partner sollten Sie von Anfang an einbeziehen.

Selbstverständlich bestimmen Sie selbst, wem Sie was und wie viel erzählen wollen. Schweigen Sie jedoch nicht aus falscher Scham oder aus Rücksicht auf andere. Das hilft Ihnen nicht weiter.

Die allfällige Angst, dass andere den Beutel wahrnehmen, etwas riechen oder Geräusche hören könnten, verflüchtigt sich rascher, wenn Sie sich in Gesellschaft begeben. Sie werden bald feststellen, dass in der Regel niemand etwas merkt.

## Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität

Stomaträgerinnen und Stomaträger müssen nicht auf ein erfülltes Liebesleben verzichten. Durch die Krankheit und die Anlage eines Stomas können die sexuellen Möglichkeiten allerdings etwas eingeschränkt werden.

Anfänglich können der Umgang mit dem Stoma und die Stomapflege, aber auch Schmerzen, Unwohlsein oder Ängste das Verlangen nach Sex reduzieren.

Es kann sein, dass Sie sich wegen Ihres Stomas im Moment für unattraktiv halten und diese Haltung unbewusst auf Ihre Partnerin oder Ihren Partner übertragen. Vielleicht fühlen Sie sich in Ihrem Selbstverständnis verunsichert und reagieren daher empfindlicher als bisher auf gewisse Äusserungen oder Neckereien.

Manche befürchten auch, dass körperliche Nähe und Sex nicht mehr möglich sind oder dass die Partnerin oder der Partner sie wegen ihres Stomas zurückweisen könnte. Das ist zwar möglich, in einer bislang guten Beziehung jedoch eher selten.

In jeder Partnerschaft gibt es ein Auf und Ab, nicht nur bei körperlicher Versehrtheit. Zudem verlaufen Lust und Unlust bei einem Paar nicht immer synchron. Das blenden wir manchmal aus.

Die Erfahrung vieler Betroffener zeigt, dass früher oder später die Lust auf Sex meist wieder erwacht. Das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Anerkennung und Zärtlichkeit bleibt in jedem Fall erhalten oder verstärkt sich gar. Erotik ist weder an das Alter noch an Gesundheit gebunden.

### **Sich Zeit lassen**

Die ersten Wochen nach der Operation und bis die Operationsnarben vollständig ausgeheilt sind, sollten Sie auf Geschlechtsverkehr verzichten.

#### **Mehr über ...**

... die Paarbeziehung in einer Krankheitssituation wie Krebs sowie über mögliche Einschränkungen und wie Sie damit umgehen können, erfahren Sie in den Krebsliga-Broschüren «Weibliche Sexualität bei Krebs» und «Männliche Sexualität bei Krebs» (siehe S. 38).

Nehmen Sie sich Zeit, um herauszufinden, was Sie sich jetzt wünschen. Krankheit und Operation hinterlassen Spuren. Nicht selten verändert sich dadurch auch die Einstellung zum Leben.

### **Organisch bedingte Probleme bei der Frau**

Die meisten Frauen müssen nicht mit erheblichen, organisch bedingten Störungen rechnen. Gewisse Einschränkungen sind aber möglich.

Darmoperationen, insbesondere die Entfernung des Mastdarms und des Schliessmuskels, können sich auf die nahegelegenen Unterleibsorgane auswirken. Weil eine Lücke im Becken entsteht, verlagert sich die Scheide etwas. Sie kommt eher horizontal zu liegen. Dies kann anfänglich zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen.

Durch Verwachsungen und wenn der Anus geschlossen wurde, sind auch Verengungen möglich.

Im Becken können auch Nerven verletzt werden. Das kann beispielsweise vorübergehend die Blasenfunktion beeinträchtigen. Ähnliche Auswirkungen kann auch eine Strahlentherapie im Becken haben.

Eine Chemo- oder Strahlentherapie oder die Folgen der Operation führen manchmal zu hormonellen Veränderungen, die sich auf die Sexualität auswirken können. Hinzu kommt die psychische Belastung durch die Verletzung des eigenen Körperbildes und Körpergefühls.

### **Schwangerschaft**

- Ein Stoma ist kein Hinderungsgrund für eine Schwangerschaft. Das Kind kommt jedoch praktisch immer per Kaiserschnitt zur Welt. Eine gute ärztliche Beratung und Betreuung vor, während und nach der Schwangerschaft ist unabdingbar.
- Durch die Dehnung der Bauchdecke verändert sich auch das Stoma. Deshalb muss die Versorgung regelmässig angepasst werden. Lassen Sie sich von Ihrer Stomatherapeutin beraten und unterstützen.

### **Organisch bedingte Probleme beim Mann**

Das für die Potenz entscheidende Gefäss- und Nervenbündel im kleinen Becken verläuft auch durch das Operations- und Bestrahlungsgebiet des Enddarms. Bei der Operation kann es verletzt werden. Dadurch kann es zu Störungen der Erektion (Versteifung des Gliedes) und der Ejakulation (Samenerguss) kommen.

Das Lustempfinden muss dadurch aber nicht beeinträchtigt werden. Es besteht jedoch das Risiko, dass Geschlechtsverkehr auf die gewohnte Weise nicht mehr möglich ist oder nicht immer. Nicht selten ist es auch die Angst vor dem Versagen, die zu Erektionsschwierigkeiten führt.

### **Nach Lösungen suchen Professionelle Beratung**

- Sprechen Sie unbedingt mit einer Fachperson, wenn sich Ihr Liebesleben nicht wieder so einspielt, wie Sie es gerne hätten. Sie können sich dafür beispielsweise an Ihren Hausarzt, an eine Fachperson der Urologie, Gynäkologie oder Psychoonkologie wenden, oder an die Stomatherapeutin. Dabei sollten Sie auch Ihre Partnerin, Ihren Partner einbeziehen.
- Oft ist nicht das Stoma das alleinige Problem: Seelische Verletzungen, die veränderte Lebensperspektive, unausgesprochene Ängste und Sorgen wirken sich ebenfalls auf eine Partnerschaft aus. Scheuen Sie sich nicht, solche Schwierigkeiten in der Beratung anzusprechen.
- Manchmal wird die Beutelversorgung als störend empfunden. Sprechen Sie mit Ihrer Stomatherapeutin oder mit

jemandem von der ilco (siehe S. 33) darüber. Der Beutel kann mit so genannten Stomagürteln oder Stomabandagen abgedeckt werden.

### Miteinander reden

- Probleme in der Partnerschaft sind jetzt besonders schwer zu verkraften. Die Krankheit oder das Stoma sind jedoch eher selten die eigentliche Ursache solcher Konflikte, sondern vielmehr der aktuelle Auslöser.
- Es ist wichtig, dass Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner darüber sprechen und Ihre Wünsche, Bedürfnisse und Befürchtungen klären. In vielen Fällen sind das Schweigen und die Angst vor der Reaktion des Gegenübers das grössere Problem.

## Zurück an die Arbeit?

Ein Stoma an sich macht nicht arbeitsunfähig. Hingegen können sich die dahinterstehende Krankheit sowie die Art der Tätigkeit auf die Arbeitsfähigkeit auswirken.

Bei Krebserkrankungen sind nach der Operation oft noch weitere Behandlungen (etwa Strahlen- oder Chemotherapie) notwendig. Solche Therapien bringen Nebenwirkungen mit sich und können Sie zusätzlich schwächen. Die Wiederaufnahme der Arbeit kann dadurch verzögert werden.

Je nach Tätigkeit kann es sinnvoll sein, schrittweise wieder einzusteigen oder die Arbeitszeit zu reduzieren. Arbeiten in der Hitze, Hebearbeiten, häufiges Bücken oder Hochstrecken der Arme beanspruchen die Bauchmuskulatur übermässig: Das Risiko für eine Hernie oder einen Prolaps (siehe S. 23) erhöht sich dadurch.

### Anforderungen an den Arbeitsplatz

Am Arbeitsplatz sollten folgende Bedingungen erfüllt sein:

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

### Wen informieren?

- Ihre Vorgesetzten sollten Sie informieren, sowohl über den medizinischen Hintergrund als auch über die Auswirkungen auf den Alltag. Die meisten Menschen können sich unter einem Stoma nichts Konkretes vorstellen.
- Wie weit Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen über Ihre Situation ins Bild setzen wollen, bleibt Ihnen überlassen. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass plötzliche Abwesenheiten und lange Toilettengänge von den anderen akzeptiert werden, wenn sie den Grund kennen.

## Unterwegs und auf Reisen

### Eine gute Reisevorbereitung ist wichtig

- Klären Sie mit Ihrer Krankenkasse frühzeitig die Versicherungsfrage im Ausland ab.
- Nehmen Sie ein ärztliches Zeugnis mit.
- Ihre Stomatherapeutin kann Ihnen auch die Adresse einer Beratungsstelle im Ferienland vermitteln sowie einen sogenannten Stomapass ausstellen. Dieser kann Ihnen unterwegs – zum Beispiel bei Kontrollen im Flughafen – unangenehme Situationen ersparen.

### Rat und Unterstützung

Ihre Stomaberatungsstelle, die ilco, Ihre kantonale oder regionale Krebsliga oder das Krebstelefon (siehe S. 35) stehen Ihnen bei Schwierigkeiten, Unsicherheiten, krankheitsbedingten finanziellen Engpässen oder Versicherungsproblemen gerne mit Rat und Hilfe zur Seite.

Die Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?» informiert Sie unter anderem auch über das Vorgehen bei Arbeitsunfähigkeit (siehe S. 38).

Die Krebsliga unterstützt zudem Arbeitgeber mit Beratungsangeboten und Informationsmaterialien, damit an Krebs erkrankte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter besser bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz begleitet werden können. Machen Sie doch Ihre Vorgesetzten oder die Personalabteilung auf dieses Angebot aufmerksam: [www.krebsliga.ch/arbeitgeber](http://www.krebsliga.ch/arbeitgeber). Dort finden Sie unter anderem den Leitfaden «Zurück in meinen Berufsalltag» mit Tipps für die Rückkehr an den Arbeitsplatz.

- Ernährungsumstellungen im Ausland könnten zu Durchfall oder Verstopfung führen. Lassen Sie sich wirksame Medikamente verschreiben. Diese gehören ins Handgepäck.
- Packen Sie ausreichend Versorgungsmaterial und Pflegeutensilien, auch Ausstreifbeutel für Durchfall, in den Koffer und ins Handgepäck (siehe Kasten).
- Nehmen Sie bei Reisen in warme Länder eher zu viele als zu wenige Beutel und Hautschutzplatten mit, da Sie die Versorgung eventuell häufiger wechseln müssen.
- Lassen Sie Versorgungsmaterial und Pflegeutensilien bei warmen Temperaturen nicht im Auto oder geben Sie das Material in eine Kühlbox.
- Wählen Sie einen Koffer mit Rollen. Heben Sie ihn nicht selbst, denn Sie riskieren

dadurch eine Hernie oder einen Prolaps (siehe S. 23).

- Fragen Sie bei der ilco nach Tipps und Tricks für unterwegs, besonders dann, wenn Sie in ein tropisches Land reisen. Profitieren Sie unbedingt von den Erfahrungen, die andere schon gemacht haben.

### Unterwegs

- Tragen Sie immer Reserve-material mit sich, auch wenn Sie nur für wenige Stunden unterwegs sind. Das gilt auch, wenn Sie die Spülmethode anwenden. Stomacaps können überraschende Stuhlentleerungen nicht auffangen.
- Trinken Sie kein Leitungswasser, das nicht Trinkqualität aufweist.
- Seien Sie im Ausland zurückhaltend beim Konsum von rohen, nicht von Ihnen selbst geschälten Früchten und Gemüsen.

### Pflegeset für unterwegs

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

- 2 bis 3 Ersatzbeutel oder Hautschutzplatten und Beutel (zugeschnitten)
- Kompressen, Reinigungstücher
- Entsorgungsbeutel
- Hautschutzpaste

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

## Freizeit und sportliche Betätigung

Lassen Sie sich wegen Ihres Stomas so wenig wie möglich von Ihren Freizeitbeschäftigungen abhalten, auch wenn vielleicht die eine oder andere Anpassung nötig ist. Anfänglich braucht es wahrscheinlich etwas Mut, um sich wegen möglicher Pannen und Darmgeräuschen nicht einschränken zu lassen.

Abgesehen davon werden Sie Hunderte von problemlosen Situationen erleben, wo nichts passiert und kein Mensch von Ihrem Stoma das Geringste ahnen wird. Es wäre schade, wenn Sie aus falscher Vorsicht auf Konzerte, Theater- oder Kinobesuche, auf Sportanlässe, Ausflüge oder gemütliches Beisammensein mit anderen verzichten würden.

Beim Sporttreiben werden Sie selbst herausfinden müssen, was gut für Sie ist. Ihre Grunderkrankung, die Art und Lage Ihres Stomas sowie ein allfälliges Verletzungsrisiko des Stomas setzen Grenzen, die Sie aber selbst am besten spüren. Am sichersten fühlen Sie sich vermutlich mit einer Sportart, die Sie schon früher ausgeübt haben.

### Empfehlenswert ...

- ... ist eine angepasste körperliche Betätigung zur Stärkung der Muskeln und zur Anregung des Kreislaufes.
- ... sind Wandern, Jogging, Velofahren, Skifahren, Tennis, Schwimmen, Tanzen oder ein auf Sie abgestimmtes Programm in einem Fitnesscenter.
- ... sind sanfte Dehnungsübungen.

### In der Regel problemlos ist ...

- ... Schwimmen: Testen Sie Ihr Versorgungsmaterial zuerst in der Badewanne, das gibt Ihnen die nötige Sicherheit. Im Fachhandel sind Spezialbadehosen und -anzüge erhältlich, die den Stomabeutel gut kaschieren. Erkundigen Sie sich bei der Stomaberatungsstelle. Beachten Sie auch den Abschnitt «Vorbeugende Massnahmen» auf Seite 19.
- ... ein Saunabesuch: Vorher unbedingt die Versorgung wechseln.

### Gut zu wissen

Für die sportliche Betätigung stehen kleinere Beutel und Bandagen zur Verfügung. Fragen Sie Ihre Stomatherapeutin.

### **Problematisch sind ...**

- ... Kampfsportarten wie Ringen, Boxen und Mannschaftswettkämpfe.
- ... ruckartige Gymnastik- oder Tanzübungen: solche Sportarten sollten Sie vermeiden.

### **Fachpersonen beiziehen**

- Lassen Sie sich durch eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten anleiten, falls Sie unsicher sind. Ärztlich verschriebene Physiotherapien werden von der Krankenkasse bezahlt, sofern der Therapeut die entsprechende Zulassung erfüllt.
- Mehr über Sinn und Zweck von sportlicher Betätigung erfahren Sie in der Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 38).

### **Blick in den Kleiderschrank**

Ihren Kleidungsstil müssen Sie wahrscheinlich kaum ändern. Heute ist alles oder nichts Mode, so dass Sie Ihren persönlichen Stil pflegen und gleichzeitig der neuen Situation gerecht werden können.

Bevor Sie sich zu viele Sorgen machen und neue Kleider kaufen, probieren Sie zu Hause in aller Ruhe Ihre Garderobe aus:

- Achten Sie auf bequem weite Schnitte, sodass sich auch ein gefüllter oder aufgeblähter Stomabeutel nicht abzeichnet.
- Vermeiden Sie enge Gummizüge und Gürtel. Sie könnten die Stuhlentleerung behindern und aufs Stoma drücken.
- Für Männer sind Hosenträger manchmal bequemer als ein Gürtel. Wenn möglich sollte das Stoma so angelegt sein, dass es nicht in die Gürtellinie zu liegen kommt (siehe auch S. 11).
- Frauen sollten keine Mieder oder Korsetts mit unbiegsamen Stäbchen tragen. Wenn Sie nicht darauf verzichten möchten, können Sie an passender Stelle eine Öffnung für das Stoma einarbeiten lassen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Stomaberatungsstelle oder direkt im Fachgeschäft.
- Verwenden Sie eventuell Stomabänder und/oder Stomabanden (bestellbar beispielsweise auf [www.stoma-na-und.de](http://www.stoma-na-und.de)).
- Wenden Sie sich an Ihre Stomatherapeutin für eine individuelle Beratung.



## **ilco Schweiz ist die Interessengemeinschaft der regionalen Gruppen von Stomaträgerinnen und Stomaträgern.**

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](http://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 Urostomaträgerinnen 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. Sie können aber auch an einer der Gesprächsgruppen teilnehmen. Die ilco organisiert 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](mailto:info@ilco.ch)  
[www.ilco.ch](http://www.ilco.ch)

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

<https://www.ilco.ch/ueber-stoma/download-broschueren/>



# Beratung und Information

## Lassen Sie sich beraten

### Ihr Behandlungsteam

Es wird Sie gerne beraten, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche Massnahmen Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Rehabilitation erleichtern könnten.

### Die Stomaberatungsstelle

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

Die 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](http://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. 42 f.)
- bei ilco Schweiz oder der Regionalgruppe in Ihrer Nähe (siehe S. 33)
- beim Krebstelefon 0800 11 88 11

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

### Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur medizinische, sondern auch psychische und emotionale Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen.

Wenn solche Symptome Sie belasten, fragen Sie nach Unterstützung durch eine Psychoonkologin oder einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Sie bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung unterstützt.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie kann von Fachpersonen verschiedener Disziplinen (z.B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie etc.) angeboten werden. Wichtig ist, dass diese Fachperson Erfahrung im Umgang mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen hat und über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt.

### Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kurs- und Seminarangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für eine Ernährungsberatung, für eine Sexualberatung oder für psychoonkologische Beratung und Therapie.

### Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen zu allen Aspekten rund um die Erkrankung, und die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere

Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben der Krankheit sprechen. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Die Fachberaterinnen sind auch per E-Mail an [helpline@krebsliga.ch](mailto: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 können sich über [www.krebsliga.ch/cancerline](http://www.krebsliga.ch/cancerline) in den Livechat einloggen und mit einer Fachberaterin chatten (Montag bis Freitag, 11–16 Uhr). Sie können sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und schreiben, was Sie gerade bewegt.

### **Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?**

Falls Sie von Krebs betroffen sind und Kinder haben, stellt sich bald die Frage, wie Sie mit ihnen über Ihre Krankheit und ihre Auswirkung reden können.

Im Flyer «Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?» finden Sie Anregungen für Gespräche mit Ihren Kindern. Der Flyer enthält auch Tipps für Lehrpersonen. Hilfreich ist zudem die Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken – Wie mit Kindern darüber reden» (siehe S. 38).

### **Die Rauchstopplinie 0848 000 181**

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden.

### **Kurse**

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Kurse für krebsbetroffene Menschen und ihre Angehörigen: [www.krebsliga.ch/kurse](http://www.krebsliga.ch/kurse).

### **Körperliche Aktivität**

Sie verhilft vielen Krebskranken zu mehr Lebensenergie. In einer Krebsportgruppe können Sie wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen und Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga und beachten Sie auch die Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 38).

### **Andere Betroffene**

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

### **Internetforen**

Sie können Ihre Anliegen in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch), einem Angebot der Krebsliga, unter [www.krebskompass.de](http://www.krebskompass.de) oder unter [www.ilco.de/forum](http://www.ilco.de/forum).

Junge Menschen mit einem Stoma finden unter [www.ilco.de/junge-ilco](http://www.ilco.de/junge-ilco) eine geschlossene Facebook-Gruppe.

### **Selbsthilfegruppen**

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

Bei der ilco Schweiz beziehungsweise in den Regionalgruppen der ilco (siehe S. 33) finden Sie entsprechende Gesprächspartnerinnen und -partner.

### Gruppen für junge Menschen

Die neue young ilco in der Schweiz richtet sich an jüngere Stomaträgerinnen und -träger. Bei Treffen, Ausflügen und online bietet sie den Austausch unter Gleichaltrigen. Kontaktpersonen der Gruppen unter [www.ilco.ch/young-ilco](http://www.ilco.ch/young-ilco)

### Lieferanten von Stomaprodukten

Bei Ihrer Stomaberatungsstelle (siehe S. 35) und bei ilco Schweiz oder bei einer der ilco-Regionalgruppe (siehe S. 33) erfahren Sie, wo Sie die erforderlichen Produkte einkaufen und sich auch beraten lassen können. Das kann in einem Sanitätsgeschäft sein oder in einer Apotheke. Sie können sich die Produkte auch kostenlos nach Hause liefern lassen.

### Spitex-Dienste für Krebsbetroffene

Neben den üblichen Spitex-Diensten können Sie in verschiedenen Kantonen einen auf die Begleitung und Behandlung von krebserkrankten Menschen spezialisierten Spitex-Dienst beziehen (ambulante Onkologiepflege, Onkospitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP).

Diese Organisationen sind während aller Phasen der Krankheit für Sie da. Sie beraten Sie bei Ihnen zu Hause zwischen und nach den Therapiezyklen, auch zu Nebenwirkungen. Fragen Sie Ihre kantonale oder regionale Krebsliga nach Adressen.

### Ernährungsberatung

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung an. Ausserhalb von Spitalern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberater/innen. Diese arbeiten meistens mit Ärzten 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](mailto:service@svde-asdd.ch)

Auf der Webseite des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in nach Adresse suchen: [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

### palliative ch

Beim Sekretariat der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung bzw. auf deren Website finden Sie die Adressen der kantonalen Sektionen und Netzwerke. Mit solchen Netzwerken wird sichergestellt, dass Betroffene eine optimale Begleitung und Pflege erhalten – unabhängig von ihrem Wohnort.

palliative ch  
Bubenbergplatz 11, 3011 Bern  
Tel. 044 240 16 21  
[info@palliative.ch](mailto:info@palliative.ch), [www.palliative.ch](http://www.palliative.ch)

### Versicherungen

Die Behandlungskosten bei Krebs werden von der obligatorischen Grundversicherung übernommen, sofern es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt bzw. das Produkt auf der so genannten Spezialitätenliste des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihr Arzt, Ihre Ärztin muss Sie darüber genau informieren.

Bei zusätzlichen, nichtärztlichen Beratungen oder Therapien und bei Langzeitpflege sollten Sie vor Therapiebeginn abklären, ob die Kosten durch die Grundversicherung bzw. durch Zusatzversicherungen gedeckt sind.

## Broschüren der Krebsliga

- **Die Ileostomie**
- **Das Urostoma**
- **Operationen Krebs**
- **Medikamentöse Tumortherapien**  
Chemotherapien und weitere Medikamente
- **Krebsmedikamente zu Hause einnehmen**
- **Die Strahlentherapie**  
Radiotherapie
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Fatigue bei Krebs**  
Rundum müde
- **Ernährung bei Krebs**
- **Ausgewogene Ernährung**  
So senken Sie das Krebsrisiko
- **Dickdarm- und Enddarmkrebs**
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**  
Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper
- **Onkologische Rehabilitation**
- **Wenn auch die Seele leidet**  
Krebs trifft den ganzen Menschen
- **Komplementärmedizin bei Krebs**
- **Zurück in meinen Berufsalltag**
- **Krebs trifft auch die Nächsten**  
Ratgeber für Angehörige und Freunde
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**  
Wie mit Kindern darüber reden
- **Krebs – warum trifft es meine Familie**
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**  
Tipps und Ideen für ein besseres Wohlbefinden.
- **Erblich bedingter Krebs**
- **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**  
Wegweiser durch das Angebot von Palliative Care
- **Patientenverfügung der Krebsliga**  
Mein verbindlicher Wille im Hinblick auf Krankheit, Sterben und Tod
- **Selbstbestimmt bis zuletzt**  
Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung

### Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- [shop@krebsliga.ch](mailto:shop@krebsliga.ch)
- [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren)



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

Auf [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren) finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren. Die meisten Publikationen 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 dank unserer Spenderinnen und Spendern möglich. .

#### Ihre Meinung interessiert uns

Auf [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren) können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

## Broschüren anderer Anbieter

**«Stoma-Wörterbuch in 15 Sprachen.»** Das Wörterbuch der ilco Schweiz enthält auch Notfallnummern europäischer Länder. Download unter [www.ilco.ch](http://www.ilco.ch)  
**«Ernährung nach Stoma- und Darmoperation.»** Die Broschüre der ilco Schweiz mit nützlichen Tipps kann auf der Webseite heruntergeladen werden: [www.ilco.ch](http://www.ilco.ch)

Weitere Informationsmaterialien finden Sie zum Download auch auf der Webseite von [www.ilco.de](http://www.ilco.de) unter «INFO-BEREICH».

## Literatur

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, in der Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga in Ihrer Region (siehe S. 42 f.).

Literaturempfehlungen finden Sie auch auf der Webseite der ilco Schweiz: [www.ilco.ch](http://www.ilco.ch) und ilco Deutschland: [www.ilco.de](http://www.ilco.de) unter «INFO-BEREICH».

## Internet

### Deutsch

#### Stoma

#### [www.ilco.ch](http://www.ilco.ch)

Webseite der Interessengemeinschaft der regionalen Gruppen von Stomatraggerinnen und Stomatraggern.

#### [www.young-ilco.ch](http://www.young-ilco.ch)

Regionale Gruppen junger Betroffener in der Schweiz.

#### [www.stoma-welt.de](http://www.stoma-welt.de) und [www.stoma-forum.de](http://www.stoma-forum.de)

Ein Informationsportal im Sinne eines Selbsthilfe-Projekts von Stomatraggern für Stomaträger.

#### [www.stoma-na-und.de](http://www.stoma-na-und.de)

Online-Shop für Stomabandagen, Stomagürtel, Stomabeutel-Überzüge und Stomaunterwäsche – Entworfen von einer Stomatraggerin.

#### [www.svs-ass.ch](http://www.svs-ass.ch)

Webseite der Schweizerischen Vereinigung der Stomatherapeutinnen und Stomatherapeuten.

## Video

### **[www.krebsliga-ostschweiz.ch/stomafilm](http://www.krebsliga-ostschweiz.ch/stomafilm)**

Der Film «Leben mit dem Stoma» zeigt ansprechend auf, wie trotz Stoma ein selbstbestimmtes, sozialverträgliches und qualitativ gutes Leben geführt werden kann.

## Angebot der Krebsliga

### **[www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch)**

Internetforum der Krebsliga.

### **[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)**

Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.

### **[www.krebsliga.ch/cancerline](http://www.krebsliga.ch/cancerline)**

Die Krebsliga bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.

### **[www.krebsliga.ch/kurse](http://www.krebsliga.ch/kurse)**

Kurse der Krebsliga, die Ihnen helfen, krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

## Andere Institutionen, Fachstellen etc.

### **[www.avac.ch/de](http://www.avac.ch/de)**

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

### **[www.komplementaermethoden.de](http://www.komplementaermethoden.de)**

Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.

### **[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)**

Informationen der Deutschen Krebshilfe.

### **[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)**

Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

### **[www.krebskompass.de](http://www.krebskompass.de)**

Ein Krebs-Forum mit breitem Themenangebot.

### **[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)**

Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

### **[www.palliative.ch](http://www.palliative.ch)**

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

### **[www.patientenkompetenz.ch](http://www.patientenkompetenz.ch)**

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

### **[www.psychoonkologie.ch](http://www.psychoonkologie.ch)**

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

## Englisch

### **[www.ostomyinternational.org](http://www.ostomyinternational.org)**

International Ostomy Association unter «Forums/Discussion Forum» können Sie sowohl Fragen stellen als auch Ihre eigenen Erfahrungen mit anderen teilen.

### **[www.cancer.org](http://www.cancer.org)**

American Cancer Society.

### **[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)**

National Cancer Institute USA.

### **[www.cancer.net](http://www.cancer.net)**

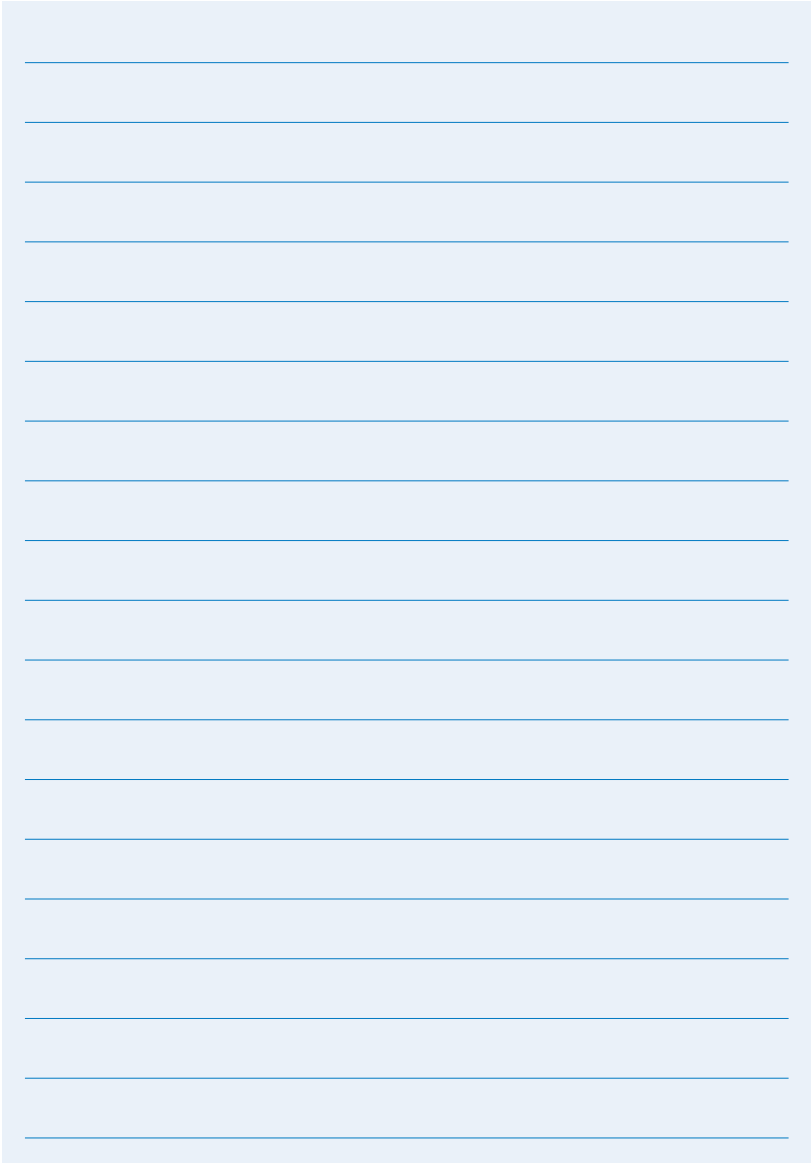
American Society of Clinical Oncology.

### **[www.macmillan.org.uk](http://www.macmillan.org.uk)**

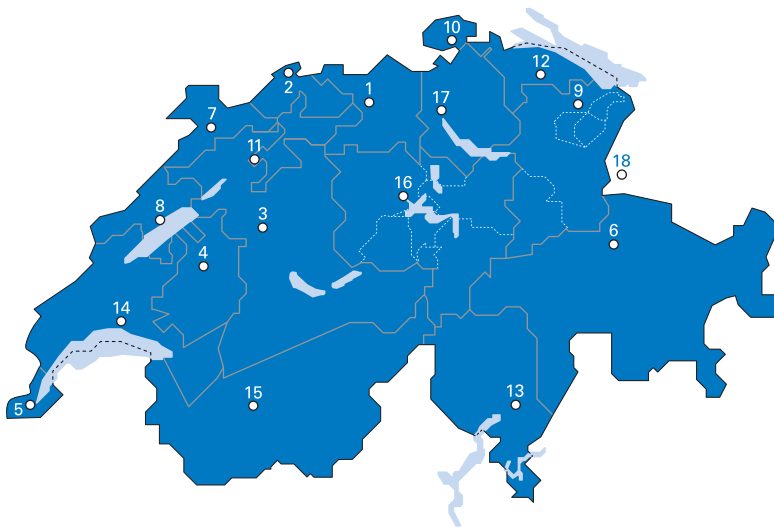
A non-profit cancer information service.



# Meine Notizen

A large light blue rectangular area containing 20 horizontal blue lines for taking notes.

# Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



- 1 Krebsliga Aargau**  
Kasernenstrasse 25  
Postfach 3225  
5001 Aarau  
Tel. 062 834 75 75  
admin@krebssliga-aargau.ch  
www.krebssliga-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@krebssligabern.ch  
www.krebssligabern.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@krebssliga-gr.ch  
www.krebssliga-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 neuchâtoise  
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@krebssliga-ostschweiz.ch  
www.krebssliga-ostschweiz.ch  
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1
- 10**
- 11**
- 12**
- 13**
- 14**
- 15**
- 16**
- 17**
- 18**

**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: CH73 0900 0000 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@krebsshilfe.li  
www.krebsshilfe.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](http://www.krebsliga.ch/spenden).