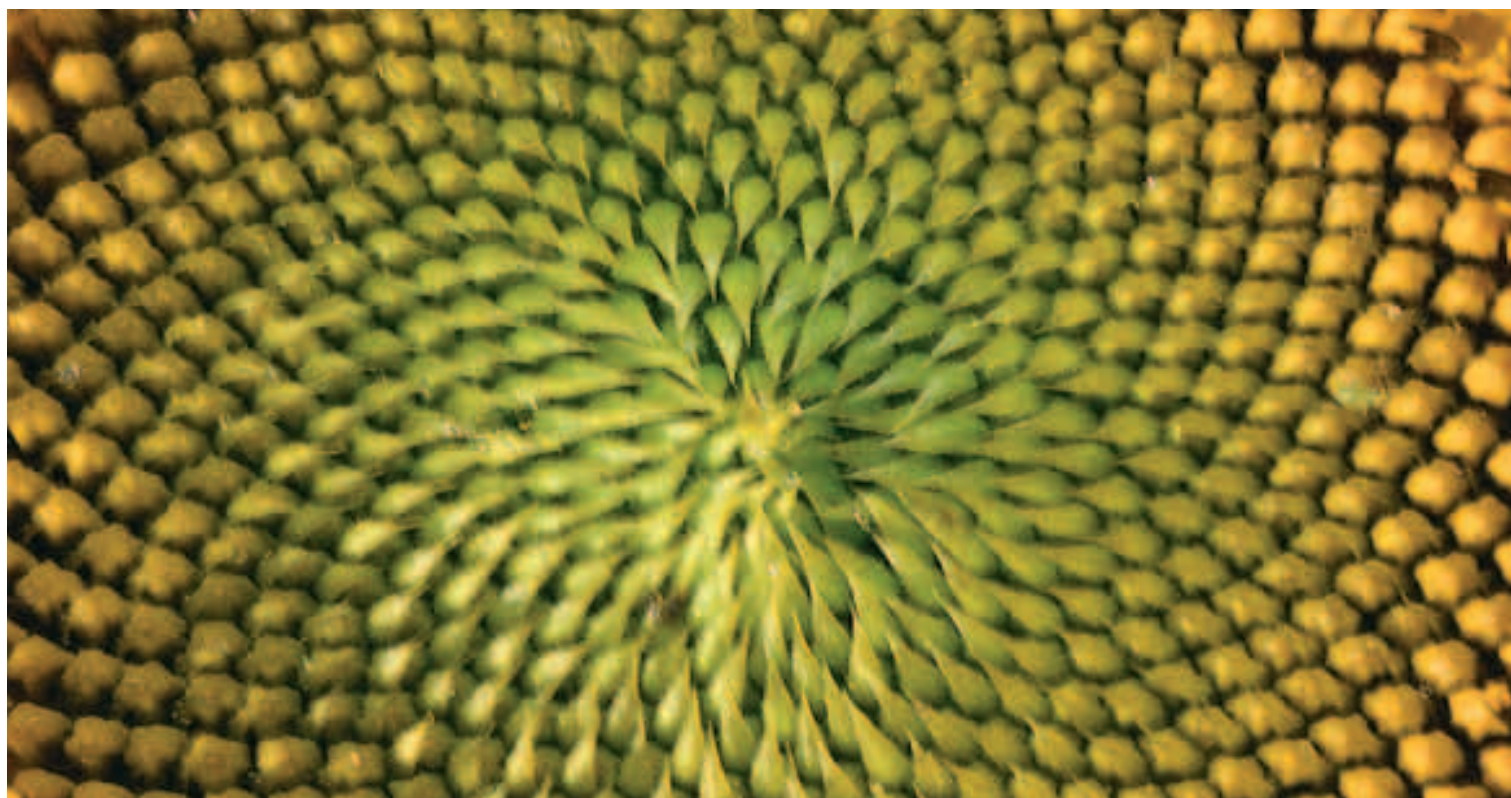




Die Ileostomie

Ein Ratgeber der Krebsliga
für Betroffene und Angehörige



Impressum

_Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch

_Projektleitung und Redaktion

Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern

_Text

Schweizerische Vereinigung der Stoma-
therapeutinnen und Stomatherapeuten:
Käthi Chiara, Yvonne Fent, Franziska
Müller, Katja Röthlisberger, Theresia
Sonderer, Monica Stöckli
Ernährungsberaterin: Monica Rechsteiner,
Zürich

_Illustrationen

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

_Fotos

Titel: Elsi Wepf, Dietwil
S. 4, 10, 36: ImagePoint AG, Zürich
S. 14, 15: Susi Bürki, FotoGrafikZentrum,
Inselspital, Bern
S. 18, 26: fotolia

_Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

_Druck

Hautle Druck AG, St. Gallen

Diese Broschüre ist auch in französischer
und italienischer Sprache erhältlich.

© 2012, 2003

Krebsliga Schweiz, Bern
5., überarbeitete Auflage

Inhalt

Editorial	5
Das Stoma	6
Was es ist, was es bedeutet	6
Die Verdauungsorgane	6
Die Ileostomie	8
Leben mit einem Stoma	11
Vor der Operation	11
Nach der Operation	11
Die Versorgungssysteme	14
Der Versorgungswechsel	16
Tipps für den Alltag	19
Vorbeugende Massnahmen	19
Vom Essen und Trinken	20
Empfehlungen für die Ernährung	20
Wann sollten Sie die Stomatherapeutin beiziehen?	24
Angehörige, Beruf, Gesellschaft	27
Über das Stoma reden oder es verschweigen?	27
Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität	27
Zurück an die Arbeit?	30
Unterwegs und auf Reisen	31
Freizeit und sportliche Betätigung	33
Blick in den Kleiderschrank	34
ilco Schweiz	35
Anhang	37



Liebe Leserin, lieber Leser

Steht im Text nur die weibliche oder männliche Form, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Verschiedene Krankheiten können dazu führen, dass der Stuhlgang auf normalem Weg nicht mehr möglich ist. Für Sie als Betroffene, als Betroffener ist das ein schwerer Einschnitt. 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 fertig zu werden. 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 besonderen 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

Das Stoma

Was es ist, was es bedeutet

Das Wort Stoma stammt aus dem Griechischen und bedeutet 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.

Man unterscheidet drei Stomaarten:

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

In dieser Broschüre befassen wir uns ausschliesslich mit der Ileostomie. Die Krebsliga gibt auch eine Broschüre je zur Colostomie und zur Urostomie heraus (siehe S. 39).

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.

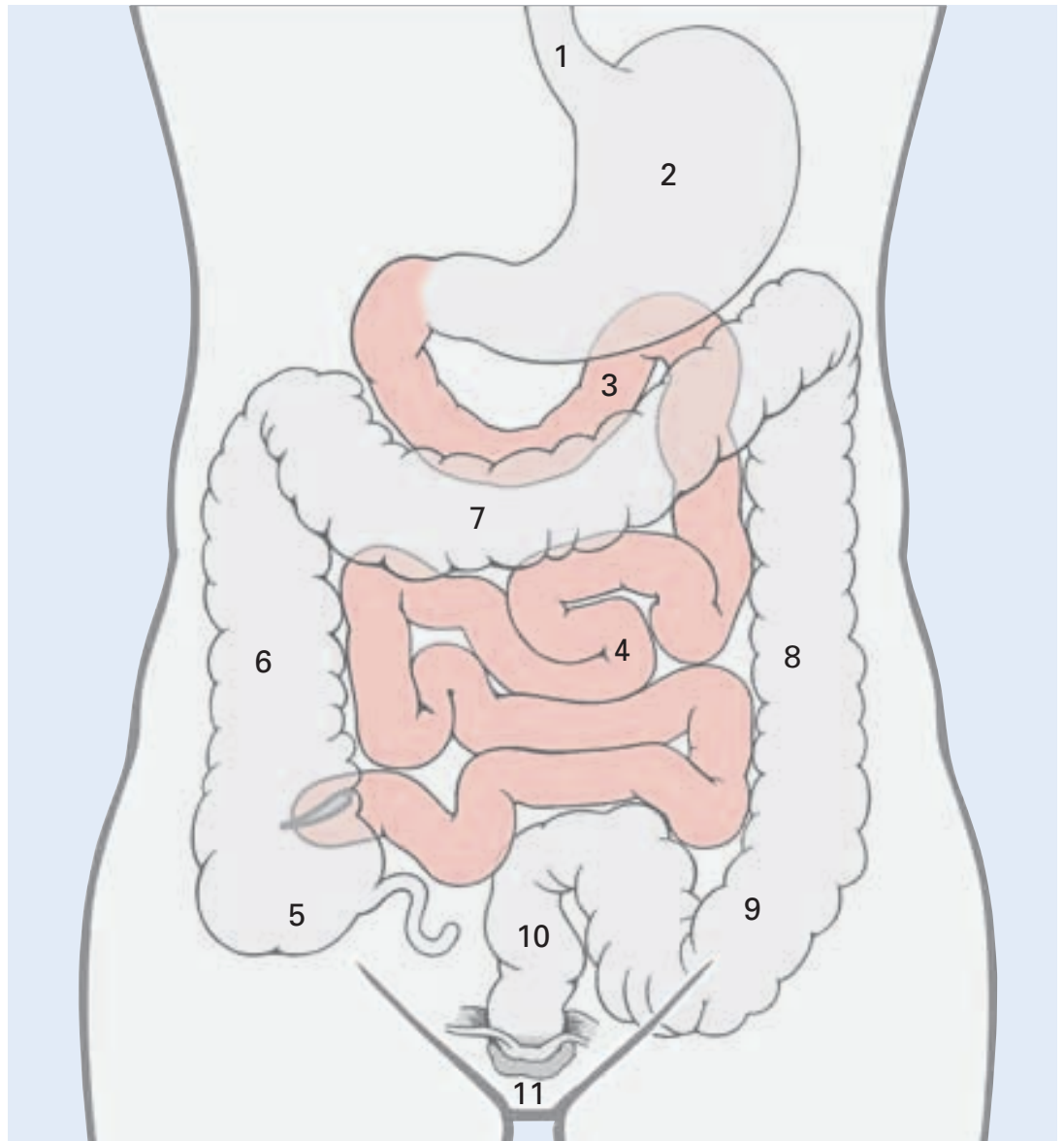
Wenn das Reservoir voll ist, löst dies ein typisches Druckgefühl aus, dem nachgegeben werden kann oder nicht: Die Ausscheidung erfolgt in der Regel willentlich.

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.

Der Dünndarm

Den Dünndarm stellen Sie sich am besten wie einen stark gewundenen Schlauch vor. Mit seiner Länge von 3 bis 5 Metern ist er der längste und für die Verdauung wichtigste Teil des Darms.

Die Innenwand des Dünndarms – die Schleimhaut – ist mit vielen kleinen Zotten, Krypten und Falten ausgestattet. Durch diese werden Nährstoffe, Salze, Vitamine und Wasser aufgenommen.



Die Verdauungsorgane

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

Im Zwölffingerdarm, also im oberen Teil des Dünndarms, wird die Nahrung unter anderem mithilfe von Gallen- und Bauchspeicheldrüsensäften in ihre Grundbausteine (Eiweiss, Kohlenhydrate, Fett) weiter zerlegt.

Im Dünndarm werden die lebenswichtigen Nährstoffe aus dem Speisebrei herausgefiltert und von den Blut- und Lymphbahnen resorbiert (aufgenommen). Die unverdaulichen Nahrungsreste gelangen nun in den Dickdarm.

Die Ileostomie

Ein Ileostoma wird angelegt, wenn wegen einer Dickdarmerkrankung ein Dickdarmteil oder der ganze Dickdarm inklusive Schliessmuskel entfernt oder stillgelegt werden muss. Der Stuhl kann dann nicht mehr auf natürliche Weise ausgeschieden werden.

Mögliche Ursachen:

- > Morbus Crohn (chronisch entzündliche Erkrankung des Magen-Darm-Traktes);
- > Colitis ulcerosa (chronisch entzündliche Erkrankung der Dickdarmschleimhaut);
- > Divertikulitis mit Perforation (entzündete Ausstülpungen der Darmwand, die in den Bauchraum einbrechen);

- > Familiäre adenomatöse Polyposis (FAP). Dabei handelt es sich um zahlreich auftretende Polypen im Darm. An sich sind diese Gewebewucherungen gutartig, sie können aber mit der Zeit schon bei jungen Menschen zu Krebs entarten;
- > Krebs;
- > Verletzungen;
- > Missbildungen bei Säuglingen und Kindern.

Die Ileostomie wird meistens im rechten Unterbauch angelegt. Es sind zwei Varianten möglich: die zeitlich begrenzte und die definitive Ileostomie.

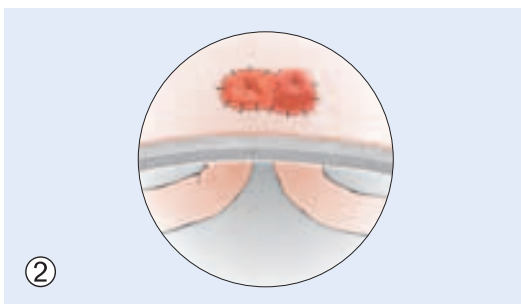
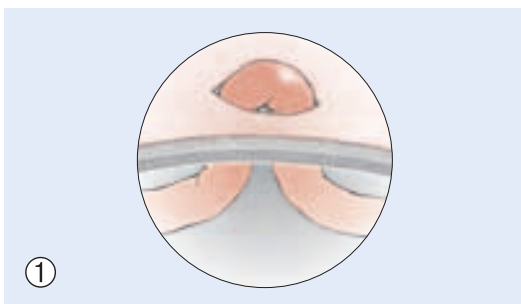
Die Ausscheidungen beim Ileostoma sind dünnflüssig und enthalten aggressive Verdauungsenzyme. Deshalb wird die Stomaöffnung 1 bis 1,5 cm über dem Hautniveau angelegt. So kann sich der Stuhl in den Beutel entleeren, ohne mit der Haut in Berührung zu kommen, denn dies würde zu Hautreizungen und Entzündungen führen.

Die zeitlich begrenzte Ileostomie

Bei der zeitlich begrenzten Ileostomie werden bestimmte Abschnitte des Dickdarms vorübergehend entlastet und ruhig gestellt. Man spricht daher auch von schützender oder von Entlastungsileostomie. Sie wird für ca. 2 bis 3 Monate angelegt. Allerdings kann nicht immer von vornherein garantiert

werden, dass sie danach tatsächlich rückgängig gemacht werden kann.

Für diese Stomaart wird eine Dünndarmschlinge durch die Bauchdecke nach aussen gezogen (①). Die Vorderwand des Darms wird durchtrennt, und so entstehen zwei Öffnungen (②). Durch die eine Öffnung wird der Stuhl ausgeschieden, die andere führt zum stillgelegten Darmabschnitt.



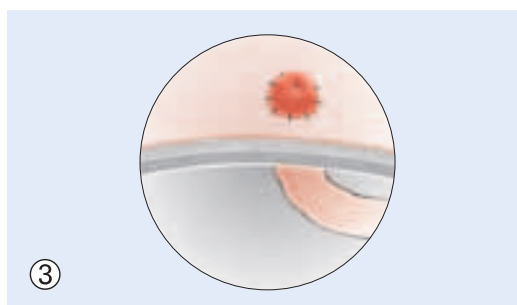
Wenn der Heilungsprozess im stillgelegten Darmabschnitt abgeschlossen ist, kann der Chirurg in der Regel die beiden Darmenden wieder aneinanderfügen und die Öffnung in der Bauchdecke verschliessen.



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

Die definitive Ileostomie

Bei der dauerhaften, definitiven Ileostomie wird die Dünndarmschlinge durch die Bauchdecke nach aussen geführt und angehängt (③).





Leben mit einem Stoma

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

Vor der Operation

Lassen Sie sich von Ihrem Chirurgen, Ihrer Chirurgin die Operation und ihre Folgen erklären. Auch eine Stomatherapeutin oder ein Stomatherapeut steht Ihnen bereits vor dem Eingriff zur Verfügung und erklärt Ihnen, wie die Stomapflege vor sich gehen wird. Sie oder er kann Ihnen auch ein Gespräch mit einer betroffenen Person vermitteln.

Genieren Sie sich nicht, auch nach den möglichen Auswirkungen auf Ihr Körpergefühl, Ihren Alltag, Ihre Sexualität zu fragen und sich zu erkundigen, wie Sie damit befriedigend umgehen können (siehe auch S. 27).

Wichtig ist, dass die zukünftige Lage des Stomas *vor* der Operation auf die Haut eingezeichnet wird: Das Stoma muss für Sie gut sichtbar sein und unter- oder oberhalb des Rock- oder Hosenbundes, jedoch in keine Hautfalte zu liegen kommen. All dies wird im Liegen, Stehen und Sitzen überprüft.

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 um keine Wundversorgung handelt, sondern um Körperpflege.

Mit der schwindenden Befürchtung, etwas falsch zu machen, legt sich mit der Zeit auch der innere Widerstand dem Stoma gegenüber.

Ihre eigene Erfahrung und Gespräche mit Gleichbetroffenen werden Ihnen den Umgang mit dem Stoma zusätzlich erleichtern. Sie werden vertrauter damit und empfinden diese körperliche Veränderung nicht mehr als so störend wie zu Beginn.

Die meisten Stomaträgerinnen und -träger werden Ihnen bestätigen, dass das Leben auch mit Stoma lebenswert ist und Sie ohne wesentliche Einschränkungen daran teilhaben 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 postoperativen Gebrauch vorgesehen ist.

Die anschließende Wahl des für Sie geeigneten Systems richtet sich einerseits nach der Art und Lage Ihres Stomas; andererseits sind auch Ihre persönlichen Bedürfnisse und Möglichkeiten sowie Ihre Lebenssituation und Ihr Tagesablauf von Bedeutung. Idealerweise konnten Sie sich schon vor der Operation damit vertraut machen (siehe auch S. 11).

Während Ihres 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 die Hilfe von Angehörigen oder der Spitex benötigen. Sollte Ihnen eine solche Beratung nicht automatisch angeboten werden, fragen Sie danach und bestehen Sie darauf.

Aller Anfang ist schwer

Es ist verständlich und normal, wenn Sie die ersten Tage und Wochen nach der Operation als körperliche und seelische Belastung empfinden.

Neben Schmerzen, Müdigkeit und Niedergeschlagenheit kreisen die Gedanken immer wieder um dieselben Fragen: Kann ich mich mit dieser Veränderung je abfinden? Wie reagiert mein Umfeld darauf? Kann ich mich weiterhin frei bewegen?

Hinzu kommen je nach Alter und persönlicher Situation, je nach Krankheit und Einschränkungen auch Fragen nach dem Lebenssinn. Vielleicht sind Lebenspläne durchkreuzt worden, kann Angefangenes nicht mehr weitergeführt werden.

Es erfordert von Ihnen viel Kraft, Zeit und Mut, sich dieser Situation zu stellen und daraus neue Lebensfreude zu schöpfen.

Ihre Stomaberatungsstelle 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 also nicht allein gelassen.

In die Zukunft blicken

Oft hilft der Gedanke, dass die Anlage des Stomas eine lebensrettende Massnahme war, über den seelischen Schmerz hinweg: Zwar ist nicht mehr ganz alles, doch noch vieles möglich. Nach einer gewissen Erholungs- und Anpassungszeit werden Sie wieder zu einem Tagesablauf finden, der Ihren Bedürfnissen entspricht.

Der Mehraufwand für die Körperpflege wird Sie kaum mehr belasten, und das Körpergefühl wird sich entsprechend verbessern. Mit

zunehmender Sicherheit im Umgang mit dem Stoma kehrt auch das Selbstvertrauen zurück.

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

Die Pflege des Ileostomas

Aus dem Ileostoma fliesst häufig und unberechenbar flüssiger bis dünnbreiiger Stuhl. Ein optimaler Hautschutz ist daher ein Muss: Die Zusammensetzung des Dünndarmstuhls ist für die Haut zu aggressiv. Der Hautschutz verhindert, dass die Haut mit den Ausscheidungen in Berührung kommt:

Normalerweise werden Ausstreifbeutel verwendet (siehe S. 14 f.). Diese lassen sich auf jeder Toilette entleeren.

Gemäss «Charta der Rechte von Stomaträgern» haben Sie unter anderem das Recht:

«... erfahrene und professionelle medizinische und pflegerische Unterstützung vor und nach der Operation zu erfahren, sowohl im Krankenhaus als auch in der Öffentlichkeit. Allen Stomaträgerinnen und Stomaträgern soll – unabhängig von ihrem Wohnort – eine zufriedenstellende Lebensqualität ermöglicht werden».

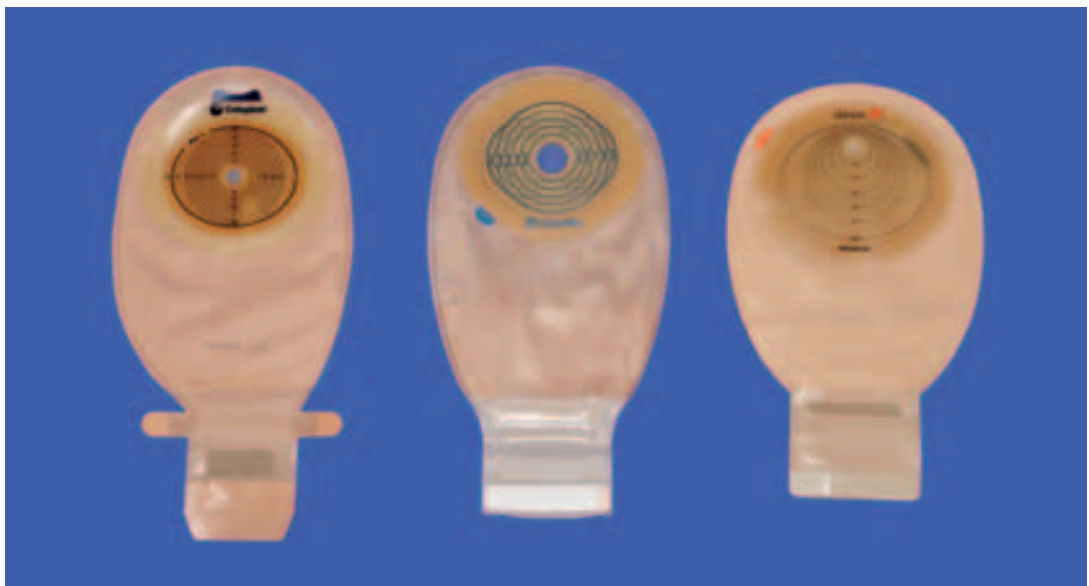
Internationale Stomavereinigung, IOA, 2007

Die Versorgungssysteme

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Versorgungssysteme, das einteilige und das zweiteilige 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 Ihnen gerne das Angebot der verschiedenen Firmen zeigen, mit Ihnen die jeweiligen Vor- und Nachteile besprechen und Sie auch auf die Bezugsquellen aufmerksam machen (siehe Anhang).

Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für Versorgungs- und Pflegematerial bis max. CHF 5400.– pro Kalenderjahr, abzüglich 10 Prozent Selbstbehalt.



Einteilige Systeme

Ileostomiebeutel und Haftfläche (gerade oder gewölbte) bilden eine Einheit, d. h., sie sind fest miteinander verschweisst. Das System wird täglich gewechselt, der Beutel muss aber mehrmals täglich entleert werden.



Zweiteilige Systeme

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

Besondere Merkmale der Beutel

- > Ileostomiebeutel (auch Ausstreifbeutel genannt) können mehrmals entleert und wieder verschlossen werden. Reinigen Sie das Beutelende danach sorgfältig mit einem Reinigungstüchlein oder mit Wasser, um Geruchsbildung zu vermeiden.
- > 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. Danach müssen Sie die Darmgase durch den Beutelauslass entweichen lassen. Ansonsten bläht sich der Beutel auf.
- > Um eine gute Filterfunktion zu gewährleisten, wird auch bei zweiteiligen Systemen empfohlen, den Beutel täglich zu wechseln.

Der Versorgungswechsel

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

Vorbereitung

Grundsätzlich lässt sich die Stomaversorgung überall durchführen. Die meisten Stomaträgerinnen und -träger wechseln ihre Versorgung vor dem Lavabo.

Legen Sie vor dem Wechsel der Stomaversorgung alle notwendigen Utensilien bereit. Da sich aus einem Ileostoma stets dünner Stuhl entleeren kann, sollten Sie möglichst rasch arbeiten können, 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 lässt sich die Haut wirksam schützen.

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.
- > Vergessen Sie nicht, in regelmässigen Abständen die Haare im Bereich des Stomas zu rasieren. Das erleichtert den Beutelwechsel, und Sie beugen damit auch einer Entzündung der Haarwurzeln vor. Zugleich haftet der Beutel besser.
- > Kontrollieren Sie Ihr Stoma regelmässig. Mit der Zeit kann sich seine Grösse verändern: Innerhalb von ca. 6 Wochen nach der Operation verkleinert es sich. Passen Sie den Ausschnitt in der Hautschutzplatte entsprechend an. Ihre Stomatherapeutin wird Ihnen beim Ausmessen des Stomas und Anpassen der Lochgrösse gerne behilflich sein.
- > Eine dichte Versorgung ist geruchssicher.

Material für die Stomapflege

- > passender Stomabeutel oder Hautschutzplatte und Beutel
- > handwarmes Wasser
- > Kompressen, Feuchttüchlein
- > geruchssicherer Entsorgungsbeutel
- > Hautschutzpaste, Einmalrasierer
- > Schere, Schablone

> _____

> _____

Und so wirds gemacht

Die alte Versorgung entfernen:

- > Den Stomabeutel bzw. die Hautschutzplatte mit der einen Hand sorgfältig von oben nach unten lösen, während die andere Hand die Haut zurückhält und so einen Gegenzug erzeugt.
- > Bevor das gebrauchte System in den Entsorgungsbeutel gegeben wird, überprüfen Sie, ob die Klebefläche des Beutels bzw. der Hautschutzplatte mit Stuhl verschmutzt oder stark aufgeweicht ist. Dies beeinflusst das künftige Wechselintervall.
- > Stoma und die umgebende Haut mit lauwarmem Wasser und kreisenden Bewegungen *von aussen nach innen* reinigen, damit Darmbakterien nicht auf die Haut gelangen.

- > Die Haut gut trocknen. Um auch geringste Stuhlspuren auf der Haftfläche auszuschliessen, das Stoma mit einer Kompresse abdecken oder abtupfen bis zum Moment, wo 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; dann den Beutel auf dem Rastring befestigen und kontrollieren, ob er korrekt eingerastet ist.
- > Bei *zweiteiligen Systemen mit aufklebbarem Beutel* die mitgelieferten Anwendungshinweise befolgen.

> _____

> _____

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

Sollten Sie mit Ihrer Versorgung Probleme oder dazu Fragen haben, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihre Stomaberatungsstelle.



Tipps für den Alltag

Es ist gut zu wissen, dass moderne Stomabeutel in der Regel geruchsdicht sind. Grundsätzlich kann also niemand Ihr Stoma riechen.

Anfänglich werden Sie selbst möglicherweise den Eindruck haben, «etwas» zu riechen, weil Sie bewusst danach schnuppen. Doch Ihre Mitmenschen konzentrieren sich auf etwas anderes und werden entsprechend auch 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

- > Entleeren Sie den Beutel mehrmals täglich, da das Gewicht des Stuhls ein vorzeitiges Ablösen der Hautschutzplatte begünstigen kann.
- > Bei einer Undichtigkeit die Versorgung möglichst sofort wechseln, um Hautschäden zu vermeiden.

- > Beim Duschen und Baden müssen Sie den Beutel immer tragen, da der Stuhl kontinuierlich läuft.
- > 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 (siehe auch S. 15).

Unterwegs

- > Kontrollieren und entleeren Sie die Versorgung, bevor Sie das Haus verlassen.
- > Führen Sie unterwegs immer eine komplette Stomaversorgung bei sich (siehe S. 32).

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.

Nach der Operation braucht es jedoch eine gewisse Zeit, bis Sie wieder normal essen und verdauen können. Der Stuhl ist anfänglich eher dünnflüssig und wird meistens erst innerhalb einiger Monate wieder fester.

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

Je nach Situation ist es empfehlenswert, eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen, vor allem auch dann, wenn Sie kontinuierlich an Gewicht verlieren oder Probleme mit der Verdauung oder der Stuhlbeschaffenheit haben.

Auch Ihre Stomatherapeutin oder die Mitglieder der ilco können Ihnen wertvolle Hinweise geben. Im Anhang finden Sie entsprechende Informationen und Adressen.

Auf ärztliche Verordnung hin übernimmt die Krankenkasse eine gewisse Anzahl Ernährungsberatungssitzungen.

Mit der Zeit werden Sie selbst am besten spüren, welche Ernährungsweise für Sie optimal und was mehr oder weniger bekömmlich ist. Lassen Sie sich die Freude am Essen nicht nehmen. Genießen Sie es, auch in Gesellschaft anderer, und probieren Sie immer wieder von neuem aus, was Ihnen guttut.

Empfehlungen für die Ernährung

In den ersten Wochen nach der Operation spielt die Ernährungsweise eine grosse Rolle. Eine eigentliche «Ileostomie-Diät» gibt es jedoch nicht. Hingegen sollten Sie am Anfang die folgenden Punkte beachten.

Die Wahl geeigneter Nahrungsmittel

- > Anfänglich eher stärkehaltige Nahrungsmittel wie Reis, Brot, Zwieback, Teigwaren, Kartoffeln etc. wählen.
- > Nach individueller Verträglichkeit und Vorliebe schrittweise Fleisch, Fisch, Eier, Käse etc. in den Menüplan aufnehmen.
- > Die Fasermenge durch den Konsum von Früchten, Gemüse und Vollkornprodukten *allmählich* erhöhen.

Essverhalten

Nehmen Sie pro Tag fünf bis sechs 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: Wasser, Kräutertee, Bouillon. Den Konsum von Kaffee, Fruchtsaft, hochprozentigem Alkohol und kohlenensäurehaltigen Getränken sollten Sie einschränken.

Bitte achten Sie darauf: Die Farbe des Urins sollte hell sein.

Empfehlungen für den Alltag

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

Veränderte Ausgangslage

Nach einer Ileostomie ist der Dickdarm ausgeschaltet oder er fehlt ganz. Dadurch verlieren die Nahrungsfasern (Ballaststoffe) an Bedeutung. Sie sind für die Tätigkeit des Dickdarms wichtig, weil sie unter anderem die Stuhlpassage erleichtern und beschleunigen.

Führen Sie, falls Sie Beschwerden haben, ein Tagebuch über Ihre Ernährung und Ihren Stuhlgang.

Dadurch lässt sich erkennen, womit die Beschwerden im Zusammenhang stehen könnten. Fragen Sie Ihre Stomatherapeutin oder Ernährungsberaterin danach.

Mangelernährung vorbeugen

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

Der fehlende Dickdarm und die damit verbundene vorzeitige Unterbrechung des Verdauungsprozesses können zu einer reduzierten Nährstoffaufnahme (Vitamine, Mineralstoffe) führen. Der Bedarf wird möglicherweise nicht mehr gedeckt.

Lassen Sie sich von Ihrer Hausärztin gegebenenfalls ein Multivitamin-Mineralstoff-Präparat bzw. ein Vitamin-B12-Präparat verschreiben.

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 unbedingt abgeklärt werden.

Stomablockaden vermeiden

Grobe Fasern von gewissen Nahrungsmitteln können sich im Darm verwickeln und zu einer Stomablockade und damit auch zu kolikartigen Schmerzen und Krämpfen führen. Das Risiko lässt sich auf ein Minimum beschränken, wenn Sie

- > langsam essen und das Essen gut und ausgiebig kauen.
- > stark faserhaltige Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Spargeln, Sellerie, Ananas, Mango, Maiskörner, Popcorn, Nüsse etc. mit Vorsicht geniessen und zähe Fruchtschalen, Zwischenhäute und Kerne von Zitrusfrüchten, die Haut von Tomaten, Peperoni, Auberginen, Gurken u. Ä. möglichst meiden.

Sollte eine Stomablockade trotzdem auftreten, müssen Sie Ihren Arzt aufsuchen (siehe auch S. 24).

Empfehlungen bei sehr dünnem Stuhl

Normalerweise wird den unverdaulichen Nahrungsresten im Dickdarm Flüssigkeit entzogen und der Stuhl somit eingedickt. Nach einer Ileostomie fehlt dieser Vorgang weitgehend. Mit der Zeit kann der Dünndarm diese Funktion jedoch in begrenztem Ausmass «lernen». Allenfalls lässt sich der Stuhl durch wasserbindende Nahrungsmittel etwas eindicken.

Achten Sie darauf, dass ausreichend Urin ausgeschieden wird: 1 bis 1,5 Liter täglich.

Wasserbindende Nahrungsmittel

- > Reis, Reiswaffeln, Weissbrot, Zwieback, Salzstängelchen u. Ä. sind wasserbindend, wodurch sich der Stuhl etwas eindicken lässt.
- > Karottensuppe, fein geriebene Äpfel, Schwarztee, Wasser, Kakao, schwarze Schokolade etc. können ebenfalls helfen, den Stuhl einzudicken.

Weitere Massnahmen

- > Schränken Sie den Verzehr von *rohen* Salaten, Gemüse und Früchten ein, bis sich die Situation bessert.
- > Eine Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) könnte mit einer Ursache des dünnen Stuhls sein und sollte deshalb abgeklärt werden.
- > Bei dünnem Stuhl ist der Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust hoch. Dieser Verlust sollte ausgeglichen werden, allenfalls auch mit isotonischen Getränken oder einer Elektrolytmischung aus der Apotheke.
- > Bei einem länger andauernden und grossen Flüssigkeitsverlust durch wässrigen Stuhl sollten Sie den Arzt oder die Ernährungs-/Stomatherapeutin zur Abklärung der Ursache aufsuchen.

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, Kaugummikauen, 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. Es kann weiterhin durch die Darmbakterien zu Blähungen kommen.

Krebsbedingte Ernährungsprobleme

Krebs und Krebsbehandlungen können zu Appetitlosigkeit, Übelkeit und anderen Begleiterscheinungen führen, die Sie schwächen und Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen. In der Krebsliga-Broschüre «Ernährungsprobleme bei Krebs» finden Sie Anregungen, wie Sie Beschwerden im Zusammenhang mit dem Essen und der Verdauung begegnen und sie lindern können (siehe S. 39).

Wann sollten Sie die Stomatherapeutin beiziehen?

Setzen Sie sich unbedingt mit Ihrer Stomaberatungsstelle, allenfalls mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin 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/oder heftige Bauchschmerzen haben, sollten Sie Ihren Arzt oder Ihre Stomaberatungsstelle aufsuchen. Eine Stomablockade (siehe auch S. 21) könnte die Ursache sein. Je nach Situation benötigen Sie ein krampflösendes Mittel oder eine Spülung, um die Blockade zu lösen.

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. Unverträglichkeit mit den Hautschutzmaterialien oder den Beutelfolien, aber auch Hautlotionen können mögliche Ursachen sein. Sollten Sie für Allergien anfällig sein, ist es ratsam, einen Allergietest durchführen zu lassen.

Bei Hernien (Brüchen)

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: nicht über zehn Kilo heben.

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 mehr und mehr. Dadurch kann es zu Störungen bei der Stuhlentleerung und auch zu Schmerzen kommen.

Bei einem Prolaps (Vorfall)

Wenn der Darm – z. B. während der Darmtätigkeit – rüsselartig hervortritt, spricht man von einem Prolaps. Dieser kann unterschiedlich gross sein und nach dem Heben von zu schweren Lasten auftreten.

Bei Blutungen

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

Falls Sie blutverdünnende Medikamente einnehmen oder unter einer Chemo- oder einer Radiotherapie stehen, kann die Stomaschleimhaut stärker bluten.

Grundsätzlich brauchen Sie solche sporadische, leichte Schleimhautblutungen nicht zu beunruhigen. Wenn sie häufiger auftreten oder es stärker blutet, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

Bei Gewichtszunahme/ Gewichtsverlust

Unter Umständen muss die Stomaversorgung neu angepasst werden.

Achten Sie auf Symptome

Es ist wichtig, dass Sie auf die erwähnten Symptome und Veränderungen achten, um entsprechend reagieren zu können. Durch eine richtige Handhabung sind die meisten Probleme relativ schnell wieder behoben. Genieren Sie sich daher bitte nicht, sich bei solchen Veränderungen und bei generellen Fragen oder Unsicherheiten unverzüglich an Ihre Stomaberatungsstelle zu wenden.



Angehörige, Beruf, Gesellschaft

Über das Stoma reden oder es verschweigen?

Vielen Missverständnissen kann vorgebeugt werden, wenn Sie die Menschen, mit denen Sie öfters in Kontakt kommen, über Ihre Situation informieren.

Sie selbst bestimmen, wem Sie was und wie viel erzählen wollen. Ihr näheres Umfeld und Menschen, mit denen Sie immer wieder zu tun haben, sollten Sie jedoch über die Situation orientieren.

Schweigen Sie nicht aus falscher Scham oder aus vermeintlicher Rücksicht auf andere. Das schadet nur Ihnen allein und hilft Ihnen nicht, sich in die neue Situation einzuleben. Denken Sie daran: Es geht jetzt in erster Linie um Sie!

Die allfällige Angst, dass andere den Beutel wahrnehmen, etwas riechen oder Geräusche hören könnten, verflüchtigt sich rasch, wenn Sie sich öfters in Gesellschaft begeben und 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 Sexualität jedoch reduzieren.

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

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

Manchmal blenden wir aus, dass es in jeder Partnerschaft ein Auf und Ab gibt, nicht nur bei körperlicher Versehrtheit. Lust und Unlust verlaufen bei einem Paar nicht immer synchron.

Die Erfahrung vieler Betroffener zeigt, dass früher oder später die Lust auf Sexualität wieder erwacht. Das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Anerkennung und Zärtlichkeit bleibt so oder so erhalten oder verstärkt sich gar. Erotik ist an kein Alter gebunden und nicht nur den perfekt Aussehenden und Gesunden vorbehalten.

Sich Zeit lassen

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

Nehmen Sie sich Zeit, um herauszufinden, was für Sie jetzt wünschbar, was machbar ist; Krankheit und Operation hinterlassen Spuren. Nicht selten bewirken sie auch eine andere Einstellung zum Leben.

Organisch bedingte Probleme bei der Frau

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

Die Entfernung des Enddarms und des Schliessmuskels können sich auf die nahe gelegenen Unterleibsorgane auswirken. Nerven im Becken können verletzt werden. Das kann beispielsweise vorübergehend die Blasenfunktion beeinträchtigen. Ähnliche Auswirkungen kann auch eine Strahlentherapie im Becken haben.

Da der entfernte Enddarm eine Lücke hinterlässt, verlagert sich die Scheide etwas. Sie kommt eher horizontal zu liegen. Das kann anfänglich zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen.

Mehr über ...

... die Paarbeziehung in einer Krankheitssituation wie Krebs, 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. 39).

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

Schwangerschaft

- > Ein Stoma an sich ist kein Hinderungsgrund für eine Schwangerschaft. Praktisch immer kommt das Kind jedoch 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 (Libido) muss dadurch 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 jedoch auch die Angst vor dem Versagen, die zu Erektionsschwierigkeiten führt.

Nach Lösungen suchen Professionelle Beratung

- > Sprechen Sie unbedingt mit einer Fachperson, z. B. mit der Hausärztin, dem Urologen, der Gynäkologin, einer Psychoonkologin, dem Stomatherapeuten, wenn sich Ihr Liebesleben nicht wieder so einspielt, wie Sie es gerne hätten. Dabei sollten Sie auch Ihren Partner, Ihre Partnerin einbeziehen.
- > Oft ist nicht das Stoma das alleinige Problem: Seelische Verletzungen, die veränderte Lebensperspektive, unausgesprochene Ängste und Sorgen wirken sich ebenfalls auf die Paarbeziehung aus. Scheuen Sie sich nicht, solche Schwierigkeiten in der Beratung anzusprechen.

- > Manchmal wird auch die Beutelversorgung als Hindernis empfunden. Sprechen Sie mit Ihrer Stomatherapeutin oder mit jemandem von der ilco (siehe Anhang) darüber:
Es gibt Möglichkeiten, den Beutel abzudecken.

Miteinander reden

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

Zurück an die Arbeit?

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

Bei Krebserkrankungen sind oft noch Nachbehandlungen (Radiotherapie, Chemotherapie) notwendig: Sie 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 Armehochstrecken beanspruchen die Bauchmuskulatur übermässig: Das Risiko für eine Hernie oder einen Prolaps (siehe S. 24 f.) wird dadurch erhöht.

Anforderungen an den Arbeitsplatz

Am Arbeitsplatz sollten folgende Bedingungen erfüllt sein:

- > sanitäre Anlage in der Nähe
- > die Möglichkeit für regelmässige Pausen (Trinken, Entleeren 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 ohne weiteres von den anderen akzeptiert werden, wenn sie den Grund kennen. Die meisten werden Ihnen mit Rücksicht begegnen.

Unterwegs und auf Reisen

Eine gute Vorbereitung ist wichtig

- > Klären Sie mit Ihrer Krankenkasse 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 – peinliche Situationen ersparen.
- > Ernährungsumstellungen im Ausland könnten zu Durchfall führen: Lassen Sie sich wirksame Medikamente gegen Durchfall verschreiben; sie gehören ins Handgepäck.

Rat und Unterstützung

Ihre Stomaberatungsstelle, die ilco, Ihre kantonale Krebsliga oder das Krebstelefon (siehe Anhang) stehen Ihnen bei Schwierigkeiten, Unsicherheiten, krankheitsbedingten finanziellen Engpässen, Versicherungsproblemen etc. 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. 39).

- > Packen Sie ausreichend Versorgungsmaterial und Pflegeutensilien in den Koffer und ins Handgepäck (siehe Kästchen).
- > 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.
- > Wählen Sie einen Koffer mit Rollen; heben Sie ihn nicht selbst, denn Sie könnten dadurch eine Hernie oder einen Prolaps erleiden (siehe S. 24 f.).
- > Fragen Sie bei der ilco nach Tipps und Tricks für unterwegs, vor allem auch 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 ein paar Stunden unterwegs sind.
- > Trinken Sie im Ausland kein Leitungswasser, und seien Sie zurückhaltend beim Konsum von rohen, nicht von Ihnen selbst geschälten Früchten und Gemüse.
- > Auf www.ostomyinternational.org → Discussion Forum können Sie sowohl Fragen stellen als auch Ihre eigenen Erfahrungen mit anderen teilen.

Pflegeset für unterwegs

Tragen Sie stets ein kleines Necessaire mit folgendem Inhalt mit sich:

- > 2 bis 3 Ersatzbeutel oder Hautschutzplatte und Beutel (zugeschnitten)
- > Kompressen, Feuchttüchlein
- > Entsorgungsbeutel
- > Hautschutzpaste

> _____

> _____

Freizeit und sportliche Betätigung

Lassen Sie sich wegen Ihres Stomas so wenig wie möglich von Ihren Freizeitfreuden abhalten. Anfänglich braucht es vielleicht etwas Mut, um sich wegen möglicher Pannen und Darmgeräusche 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 also schade, wenn Sie auf Theater, Konzert, Kino, Sportanlässe oder gemütliches Beisammensein mit anderen verzichten.

Beim Sporttreiben werden Sie selbst herausfinden müssen, was für Sie gut ist. Ihre Grunderkrankung, die Art und Lage Ihres Stomas sowie ein allfälliges Verletzungsrisiko des Stomas setzen Grenzen, die Sie selbst wohl 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 zur Verfügung. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Stomaberatungsstelle.

Problematisch sind ...

... Kampfsportarten wie Ringen, Boxen und Mannschaftswettkämpfe. Auch ruckartige Gymnastik- oder Tanzübungen 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 oder die Therapeutin die entsprechende Zulassung erfüllt.
- > Mehr über Sinn und Zweck von sportlicher Betätigung erfahren Sie in der Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 39).

Blick in den Kleiderschrank

Ihren Kleidungsstil müssen Sie wahrscheinlich kaum ändern. Heute ist alles oder nichts Mode, sodass 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 zuhause in aller Ruhe Ihre Garderobe aus:

- > Achten Sie auf bequem weite Schnitte, sodass 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 jedoch so angelegt sein, dass es nicht in die Gürtellinie zu liegen kommt (siehe auch S. 11).
- > Frauen sollten keine Mieder mit unbiegsamen Stäbchen tragen. Wenn Sie auf das Korsett nicht verzichten möchten, können Sie an passender Stelle eine Öffnung einarbeiten lassen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Stomaberatungsstelle oder direkt im Fachgeschäft.

ilco Schweiz ist die Vereinigung der regionalen Gruppen von Stomaträgerinnen und Stoma-trägern.

Niemand weiss besser als die Betroffenen selbst, wie alltägliche Probleme im Zusammenhang mit einem Stoma am besten gelöst werden können: Sie haben am eigenen Körper erfahren, wie der anfänglich mühsame Umgang mit dem Stoma zu einer Selbstverständlichkeit wurde und zunehmend weniger Unbehagen bereitete.

Nach überstandener Krankheit und Operation sind es oft vermeintliche Kleinigkeiten, die das Leben wieder lebenswert machen und Betroffenen neue Perspektiven geben. Dazu gehören auch die hilfreichen Anregungen von Gleichbetroffenen.

Am besten lassen sich Wissen und Erfahrungen einzelner Menschen in einer Gruppe gegenseitig zugänglich machen. In der Schweiz haben sich 13 regionale ilco-Gesprächsgruppen (siehe S. 41) formiert.

Die Bezeichnung «ilco» leitet sich ab von **I**leo- und **C**olostomie. Doch auch die Urostomaträgerinnen und -träger sind herzlich willkommen.

ilco Schweiz ist die zentrale Koordinationsstelle dieser regionalen Gruppen. Weltweit gibt es zahlreiche nationale und regionale Stoma-Organisationen. Ein Blick auf www.ostomyinternational.org, die Webseite der International Ostomy Association IOA, wird Sie davon überzeugen. «ilco Schweiz» ist Mitglied.

Abhängig von der Situation und Ihren persönlichen Bedürfnissen können Sie von den unterschiedlichen Dienstleistungen der ilco profitieren:

- > auf Wunsch persönliche Beratung (Besucherdienst) durch ein langjähriges ilco-Mitglied in Fragen rund um das Stoma
- > Teilnahme an Gesprächsgruppen
- > gemeinsame Ausflüge
- > Informationsveranstaltungen über neue Erkenntnisse in der Stomaversorgung
- > Fachtagungen
- > Erfahrungsaustausch
- > internationale Kontakte

Selbstverständlich können auch Sie sich entsprechend Ihren Möglichkeiten einbringen und/oder sich mit der Zeit zum Besucher, zur Besucherin ausbilden lassen. Beachten Sie auch die weiteren Hinweise im Anhang ab Seite 37.



Anhang

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 zusätzlichen Massnahmen Sie stärken und zu Ihrer Rehabilitation beitragen könnten.

Fragen Sie bei Bedarf auch nach einer Beratung und Unterstützung durch eine Psychoonkologin, einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson für Fragen im Zusammenhang mit der Bewältigung und Verarbeitung einer Krebserkrankung.

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 Fortbildung in Psychoonkologie verfügt.

Die Stomaberatungsstelle

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

Die Therapeutinnen und Therapeuten sind in der Schweizerischen Vereinigung der StomatherapeutInnen (svs) zusammengeschlossen.

Auf www.stoma-ch.com, der Webseite der Vereinigung, finden Sie unter «Beratungsstellen» sämtliche Adressen und weitere Hinweise.

Falls Sie keinen Internetzugang haben, können Sie sich bei den folgenden Stellen nach einer Stomaberatungsstelle in Ihrer Nähe erkundigen:

- > bei Ihrem Arzt
- > bei Ihrer kantonalen Krebsliga (siehe S. 42 f.)
- > bei der ilco Schweiz bzw. bei der Regionalgruppe in Ihrer Nähe (siehe S. 35 und S. 41)
- > beim Krebstelefon 0800 11 88 11

Die Stomatherapeutin oder der Stomatherapeut sollte möglichst schon vor der Operation beigezogen werden. Fragen Sie danach.

Ihre kantonale Krebsliga

Sie berät, begleitet und unterstützt Sie auf vielfältige Weise. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kursangebote und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für die Stomatherapie, für komplementäre Therapien etc.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie geht auf Ihre Fragen im Zusammenhang mit der Krebskrankheit und -therapie ein und informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Anruf und Auskunft sind kostenlos.

Wegweiser

Der «Wegweiser» der Krebsliga ist ein umfassendes Internetverzeichnis von psychosozialen Angeboten in der Schweiz: www.krebsliga.ch/wegweiser. Interessierte finden darin Kurse, Beratungsangebote etc., die geeignet sind, die Lebensqualität zu erhalten oder zu fördern und den Alltag mit Krebs zu erleichtern.

Seminare zur Rehabilitation

Unter dem Motto «Neuland entdecken» bietet die Krebsliga an verschiedenen Orten der Schweiz Reha-Seminarwochen an: www.krebsliga.ch/rehabilitation.

Andere Betroffene

Internetforen

Sie können Ihre Anliegen auch in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter www.krebsforum.ch – einem Angebot des Krebstelefon – oder unter www.forum.krebs-kompass.de.

Es kann Mut machen zu erfahren, wie andere als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgegangen sind. Vieles, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, braucht jedoch auf Sie nicht zuzutreffen.

Selbsthilfegruppen

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

Bei der ilco Schweiz bzw. in den ilco-Regionalgruppen (siehe S. 35 und 41) finden Sie entsprechende Gesprächspartnerinnen und -partner.

Lieferanten von Stomaprodukten

Bei Ihrer Stomaberatungsstelle und bei ilco Schweiz bzw. bei Ihrer Regionalgruppe erfahren Sie, wo Sie die erforderlichen Produkte am besten einkaufen und sich auch beraten lassen können. Das kann in einem Sanitätsgeschäft sein oder auch in einer Apotheke. Sie können sich die Produkte auch zuschicken lassen.

Lieferung ganze Schweiz

Globomedica AG Stomacare

Gewerbestrasse 12
8132 Egg ZH
Tel. 0800 810 808
www.globomedica.ch/stomacare

Publicare AG

Täferstrasse 20
5405 Dättwil
Tel. 056 484 10 00
www.publicare.ch

spiess + kühne ag

Rorschacherstrasse 154
9006 St. Gallen
Tel. 071 243 60 60
www.spiess-kuehne.ch

Spitex-Dienste

In verschiedenen Kantonen können Sie einen auf die Begleitung und Behandlung von krebskranken Menschen spezialisierten Spitex-Dienst beziehen (ambulante Onkologiepflege, Onkospitex, spitalexterne Onkologiepflege).

Diese Organisationen sind während des gesamten Krankheitsverlaufs für Sie da. Sie beraten Sie bei Ihnen zu Hause zwischen und nach den Therapiezyklen, auch bezüglich der Nebenwirkungen. Fragen Sie Ihre kantonale Krebsliga nach Adressen.

Ernährungsberatung

In vielen Spitälern steht Ihnen eine Ernährungsberatung zur Verfügung. Ausserhalb von Spitälern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberaterinnen. Diese arbeiten meistens mit Ärzten zusammen und sind einem Verband angeschlossen: SVDE/ASDD, Schweizerischer Verband dipl. ErnährungsberaterInnen HF/FH Postgasse 17, Postfach 686 3000 Bern 8
Tel. 031 313 88 70
www.svde-asdd.ch

Auf der Webseite des SVDE können Sie unter «Suchen Sie eine/n Ernährungsberater/in» nach Adressen suchen.

Broschüren der Krebsliga

> **Die Colostomie**

> **Die Urostomie**

> **Medikamentöse Tumortherapien**
Chemotherapien, Antihormontherapien, Immuntherapien

> **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie

> **Das Lymphödem bei Krebs**

> **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**

> **Rundum müde**
Ursachen erkennen, Lösungen finden

> **Ernährungsprobleme bei Krebs**

> **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**

Tipps und Ideen für Haut und Haare

> **Weibliche Sexualität bei Krebs**

> **Männliche Sexualität bei Krebs**

> **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Dem Körper wieder vertrauen

> **Alternativ? Komplementär?**
Informationen über Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden bei Krebs

> **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige und Freunde

> **Mit Kindern über Krebs reden**
Wenn Eltern krank werden

> **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**

> **Neuland entdecken – Seminare der Krebsliga zur Rehabilitation**
Kursprogramm

> **Familiäre Krebsrisiken**
Orientierungshilfe für Familien mit vielen Krebserkrankungen

> **Patientenverfügung der Krebsliga**
Wegleitung und Formular (Fr. 18.–) oder kostenloser Download auf www.krebsliga.ch/patientenverfuegung

> **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**
Wegweiser durch das Angebot von Palliative Care

Bestellmöglichkeiten

- > Krebsliga Ihres Kantons
- > Telefon 0844 85 00 00
- > shop@krebsliga.ch
- > www.krebsliga.ch/broschueren

Auf 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 Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank unseren Sponserinnen und Spendern.

Internet

(alphabetisch)

Stoma

www.ilco.ch

Webseite der Vereinigung der regionalen Gruppen von Stomaträgerinnen und Stomaträgern.

www.ostomyinternational.org

International Ostomy Association.

www.stoma-ch.com

Webseite der Schweizerischen Vereinigung der Stomatherapeuten und Stomatherapeutinnen.

www.stoma-welt.de und **www.stoma-forum.de**

Ein Informationsportal im Sinne eines Selbsthilfeprojekts von Stomaträgern für Stomaträger.

Krebs allgemein

www.krebsforum.ch

Internetforum der Krebsliga.

www.krebshilfe.de/mediathek.html →

Weitere Krebsarten → Kurzfilm «Gespräch über Pankreaskrebs» der Deutschen Krebshilfe.

www.krebsinformationsdienst.de

Informationsdienst der Deutschen Krebsgesellschaft.

www.krebs-kompass.de

Ein Krebsforum mit breitem Themenangebot.

www.krebsliga.ch

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

www.krebsliga.ch/migranten

Kurzinformationen zu einigen häufigen Krebskrankheiten und zur Prävention in Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch und teils auch in Englisch. Das Angebot an Themen und Sprachen wird stetig erweitert.

www.krebsliga.ch/wegweiser

Psychosoziale Angebote und Kurse, zusammengestellt von der Krebsliga.

www.krebs-webweiser.de

Eine Zusammenstellung des Universitätsklinikums Freiburg i.Br. von zahlreichen Internetadressen, basierend auf über 400 Stichworten zum Thema Krebs.

www.palliative.ch

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

www.patientenkompetenz.ch

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

www.psycho-onkologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Webseiten dienen der Krebsliga unter anderem auch als Quellen. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem sogenannten HonCode (siehe www.hon.ch/HONcode/German).

ilco Regionalgruppen

ilco Schweiz

Sekretariat:
Therese Schneeberger
Buchenweg 35
3054 Schüpfen
Tel. 031 879 24 68
sekretariat@ilco.ch

ilco Aargau

Dora Koch
Bruggerstrasse 19
5413 Birmenstorf
Tel. 056 210 13 14
dora-koch@bluewin.ch

ilco Basel (BS, BL)

Elisabeth Grieder
Bettenstrasse 88
4123 Allschwil BL
Tel. 061 301 14 53
elisabethgrieder@bluewin.ch

ilco Bern

Peter Schneeberger
Buchenweg 35
3054 Schüpfen
Tel. 031 879 24 68
peter.schneeberger@txmail.ch

ilco Fribourg

André-Jacques Meyer
route Alexandre Daguët 8
1700 Fribourg
tél. 026 466 36 50
aaj.meyer@bluewin.ch

ilco Neuchâtel

Hubert Chassot
rue de la Plaenke 12
2502 Bienne
mobile 078 774 03 62
hube_chassot@hotmail.com

ilco St. Gallen/Appenzell

Vreni Muff-Müller
Hardungstrasse 57a
9011 St. Gallen
Tel. 071 245 34 49

ilco Südostschweiz

Josef Städler
Giacomettistrasse 52
7000 Chur
Tel. 081 284 71 20
josefstaedler@bluewin.ch

ilco Thurgau

Fredy Krebs
Steckbornstrasse 22
8505 Pfyn
Tel. 052 765 12 08

ilco Ticino

Patrizia Belotti
(Segretaria-cassiera)
Via Cantonale 20
6618 Arcegno
Tel. 091 791 46 78
ilcoticino@bluewin.ch

ilco Vaud

Philip Surmont
route de l'Isle 15
1142 Pampigny
tél. 021 800 44 56
(soir et weekend)
mobile 076 450 47 57
ilco.vd.ch@gmail.com

ilco Valais/Wallis

Michel Balestra
Chalet de la Fontaine
rue du village 60
1874 Champéry
tél. 024 479 30 23
mobile 079 665 11 27

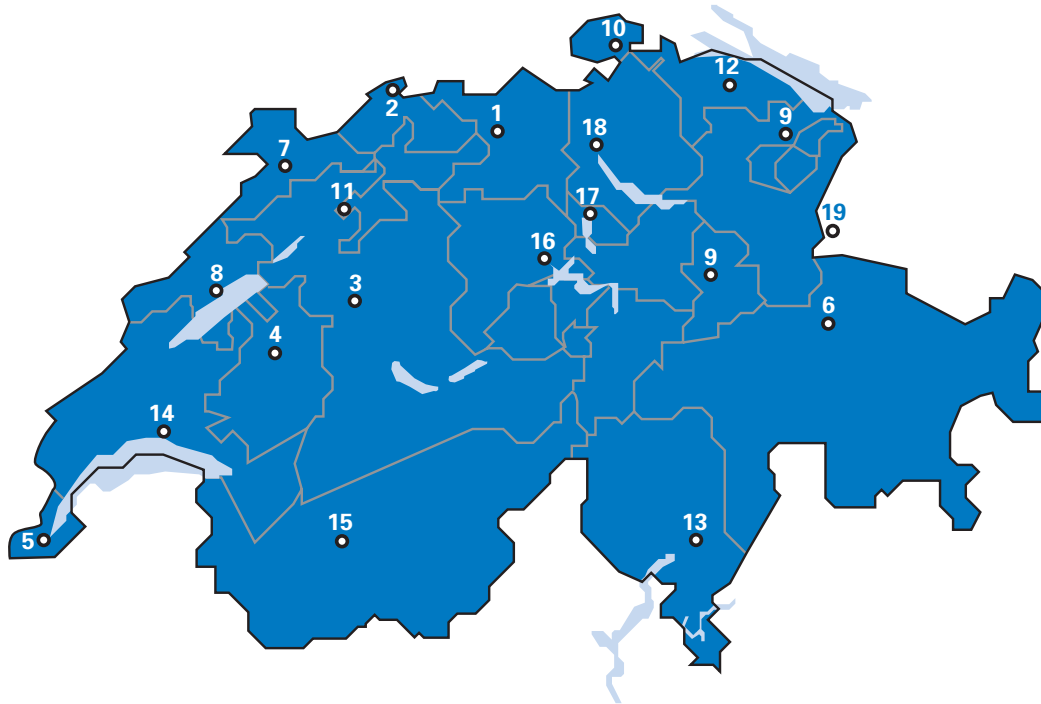
ilco Zentralschweiz

Bruno Leiseder
Rothenburgstrasse 10
6274 Eschenbach
Tel. 041 448 29 22
Mobile 079 317 49 65

ilco Zürich

Christine Steinmann
Buchholzrain 9
8052 Zürich
Tel. 044 302 52 23

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



- | | | |
|--|--|--|
| <p>1 Krebsliga Aargau
Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7</p> | <p>4 Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route de Beaumont 2
case postale 75
1709 Fribourg
<i>à partir de 2013:</i>
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3</p> | <p>6 Krebsliga Graubünden
Alexanderstrasse 38
Postfach 368
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0</p> |
| <p>2 Krebsliga beider Basel
Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6</p> | <p>5 Ligue genevoise
contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8</p> | <p>7 Ligue jurassienne contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3</p> |
| <p>3 Bernische Krebsliga
Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55
Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4</p> | <p>8 Ligue neuchâteloise
contre le cancer
faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9</p> | |

- 9 Krebsliga Ostschweiz**
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1
- 10 Krebsliga Schaffhausen**
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2
- 11 Krebsliga Solothurn**
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7
- 12 Thurgauische Krebsliga**
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4
- 13 Lega ticinese
contro il cancro**
piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6
- 14 Ligue vaudoise
contre le cancer**
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0
- 15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 970 35 41
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2
- 16 Krebsliga Zentralschweiz**
Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5
- 17 Krebsliga Zug**
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6
- 18 Krebsliga Zürich**
Moussonstrasse 2
8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5
- 19 Krebshilfe Liechtenstein**
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebsshilfe.li
www.krebsshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Krebstelefon

Tel. 0800 11 88 11
Montag bis Freitag
10.00–18.00 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Krebsforum

www.krebsforum.ch,
das Internetforum der
Krebsliga

Wegweiser

www.krebssliga.ch/wegweiser,
ein Internetverzeichnis der
Krebsliga zu psychosozialen
Angeboten (Kurse, Beratungen
etc.) in der Schweiz

Rauchstopplinie

Tel. 0848 000 181
max. 8 Rappen pro Minute
(Festnetz)
Montag bis Freitag
11.00–19.00 Uhr

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/broschueren

Ihre Spende freut uns.

Gemeinsam gegen Krebs



Überreicht durch Ihre Krebsliga: