



MERKBLATT FÜR STOMATRÄGER

Pflege der Urostomie

Vorbereitung:

- eigenes Versorgungssystem
- Entsorgungsbeutel
- lauwarmes Wasser
- unsterile Faltkompressen
- evt. Wattestäbchen und/oder Hautschutzpaste
- wenn nötig Einmalrasierer
- Schablone, Stift und Rundscherer



Empfehlung zur Durchführung:

1. Versorgungssystem von oben nach unten entfernen (ev. Klebefläche und Haut mit feuchter Kompresse anfeuchten, reizt Haut weniger)
2. Haut und Stoma von innen nach aussen mit lauwarmem Wasser und Fliesgazen reinigen
3. Die Haut soll sauber und trocken sein
4. Haare im Stomabereich (unter Klebefläche) 2x wöchentlich rasieren
5. Bei Bedarf Hautschutzpaste um den Stomarand oder direkt auf Hautschutzplatte auftragen.
6. Hautschutzplatte oder einteiliger Stomabeutel, nach vorgefertigter Schablone ausgeschnitten, auf trockene Haut aufkleben
7. Bei zweiteiligem System: Urostomiebeutel anbringen und verschliessen
8. Abfallbeutel verknoten und entsorgen

Wir empfehlen, nachts einen Nachtbeutel mit langer Ableitung am Urostomiebeutel anzubringen.

Wechsel: Einteiliges System: täglich

Intervall: Zweiteiliges System: alle 3 – 4 Tage Plattenwechsel, täglich Beutelwechsel
Nachtbeutel: 1 Mal / Woche, täglich mit Essigwasser auswaschen

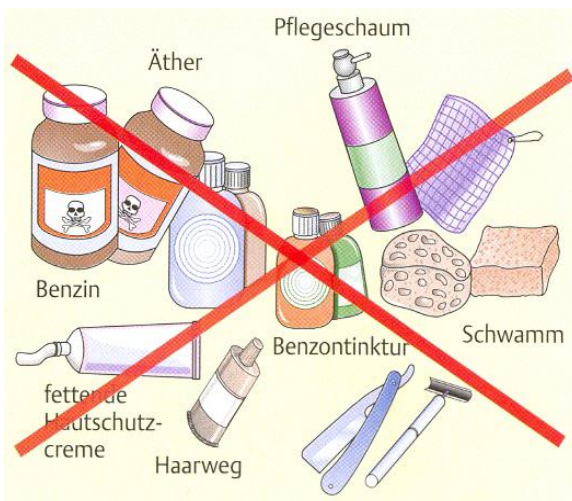
PFLEGEHINWEISE

Verwenden Sie:

- nur Einmalmaterialien, weiche saugfähige Kompressen
- warmes Wasser
- spezielle Reinigungstücher zum entfernen von Kleberrückständen (fragen Sie Ihre Stomaberatung)

Vermeiden Sie:

**Benzin - Äther - Desinfektionsmittel - Pflegeschaum
Enthaarungscreme - Öle - Salben - Schwämme**



Gefahr für:

- Hautirritationen
- Allergien
- Schleimhautschädigungen
- Milieu für Bakterien und andere Krankheitserreger
- Versorgung haftet schlecht

Bei Unklarheiten wenden sie sich an die Stomaberatung in Weinfeldern.



Die Bedeutung einiger Nahrungsmittelgruppen

Die jeweilige Wirkung kann individuell unterschiedlich sein.

Stuhlgang hemmend, stopfend:

- Kartoffelstock mit Wasser
- Reis in Wasser gekocht
- Teigwaren
- Rüebl in Wasser gekocht
- Weissbrot
- Zwieback
- Trockengebäck
- Schwarztee ohne Zucker
- Schokolade (Achtung bei Diabetesschokolade: Sorbit und Fett führen ab)
- Kakao
- trockener Käse, Speisequark
- Banane
- Rotwein
- Sellerie

Blähend:

- frisches Brot
- Hülsenfrüchte
- Kraut und Kohlarten
- Bohnen
- Lauch
- Zwiebeln
- Knoblauch
- kohlenstoffhaltige Getränke
- Bier

Geruchshemmend:

- Joghurt
- grüner Salat
- Spinat
- Petersilie
- Kohle

Stuhlgang fördernd, abführend:

- vermehrte Flüssigkeitszufuhr
- Vollkornprodukte
- Vollkornbrot, Vollkornreis
- Kleie mit Flüssigkeit
- Leinsamen
- Nüsse
- Rohkost und Salate
- Obst, roh oder gekocht
- Sauerkraut
- Spinat
- Trockenobst
- Feigen
- Trauben
- Pflaumen
- Rhabarber
- scharfe Gewürze
- kaltes Wasser
- Alkohol
- Kaffee
- Süssmost oder Sauermost (klar und trüb)
- Bier
- Zigaretten (nüchtern geraucht)
- künstlicher Zucker
- Fette

Blähungshemmend:

- Joghurt
- Kümmel (-Tee)
- Fencheltee
- Preiselbeeren

Geruchserzeugend:

- Eier, Eierprodukte
- Fisch
- Zwiebeln / Knoblauch-Gewürz
- Kohlarten
- Gewürze
- tierische Fette

Nahrungsmittel bei starken Durchfällen:

- viel Flüssigkeit zuführen (Schwarztee ohne Zucker, ganz leichte Bouillon, Wasser).
- evtl. viertelstündlich ein Esslöffel eisgekühltes Coca-Cola einnehmen
- Reisschleim
- Haferschleim
- Rüebli aus dem Wasser gezogen
- keine schweren, fetten Speisen

Was hat der Stomaträger gegessen? Welches ist die Ursache des starken Durchfalls?

Für Ileostomieträger ist es wichtig, genügend Salz und Kalium zu ersetzen.**Kaliumreiche Nahrungsmittel:**

- Bananen
- schwarze Johannisbeeren
- Kiwi
- Rosinen
- Schokolade
- Auberginen
- Broccoli
- Karotten
- Sellerie
- Kartoffeln
- 4-Kornflocken
- Haferflocken
- getrocknete Äpfel und Aprikosen

Salzreiche Nahrungsmittel:

- normale Nahrung
- Brot
- Bouillon
- Suppe etc.

Nahrungsmittel, welche das Ileostoma reizen können.

- Zitrusfrüchte
- scharfe Gewürze und Speisen
- Rhabarber
- konzentrierter Alkohol (Schnäpse)

Nahrungsmittel, welche das Ileostoma mechanisch verlegen können.

- schlecht zerkaute Nahrung
- Hülsenfrüchte
- Tomatenhäute, -kerne
- Spargeln
- Pilze
- Nüsse
- Traubenhäute, -kerne
- Ananas
- Häute und Kerne von Zitrusfrüchten