

Inhaltsverzeichnis

Ferien und Reisen	5
Die Reisevorbereitungen	6
Ihre Reisedokumente	7
Last Minute-Vorkehrungen	8
Tipps für Flug- und Autoreisen	9
Reisen mit dem Flugzeug	9
Gewichtsbeschränkungen	9
Verbotene Gegenstände	9
Sicherheitskontrollen vor dem Betreten des Flugzeugs	9
Das Benutzen der Toiletten im Flugzeug	10
Reisen mit dem Auto	10
Tipps und Ratschläge, ...	11
... wenn Sie ein Ileostoma haben	11
... wenn Sie ein Kolostoma haben	11
... wenn Sie ein Urostoma haben	11
Reisen mit Stomaversorgung und Zubehör	13
Wie sollten die Stomaprodukte gelagert werden?	13
Das Entsorgen der Stomaversorgung	14
Übernachtung im Hotel	14
Essen und Trinken	15
Dehydration (Flüssigkeitsmangel)	15
Im eigenen Outfit gut aussehen	16
Aktiv mit Fitness und Sport	17
Hilfreiche Adressen	18
Schlussatz	20
Glossar	21

Sind Sie vor Ihrer Stomaoperation oft verreist? Fragen, wie z.B. die nach einem geeigneten Platz zum Wechseln Ihrer Versorgung oder nach den Möglichkeiten zum Nachbestellen Ihrer Stomaproducte, sollten Sie auch jetzt nicht zögern lassen, sich weiterhin gerne auf Reisen zu begeben.

Wie heißt es doch in Matthias Claudius' Urians Reise um die Welt: „Wenn einer eine Reise tut, so kann er was erzählen“. Und wer erzählt bzw. hört nicht gerne Geschichten von fernen Ländern und fremden Kulturen?

Unser Ratgeber soll Ihnen dabei helfen, Antworten und Anregungen auf Ihre Fragen zu finden, damit Sie die schönste Zeit im Jahr sorgenfrei genießen können. Auch Ihr/e Stomatherapeut/in kann Ihnen hier sicherlich weitere nützliche Tipps und Tricks nennen.

In jedem Fall ist das A und O einer Reise immer ihre Planung – das trifft für Menschen mit und ohne Stoma gleichermaßen zu. Haben Sie Ihre Reise im Vorfeld gründlich geplant und organisiert, werden Sie auch auf neue oder unbekanntere Situationen vorbereitet sein.

Ferien und Reisen

Es gibt keinen Grund, warum ein Stoma Sie davon abhalten sollte, zu reisen – egal, an welchen Ort der Welt. Unsere Informationen sollen dazu beitragen, dass Sie sich jederzeit vorbereitet fühlen, wann immer Sie Ihr Zuhause verlassen.

Für viele Menschen mit einem Stoma, insbesondere kurz nach der Operation, kann die Aussicht auf eine Reise – auch wenn sie nur wenige Tage andauert – Unsicherheit bedeuten. Die Frage nach geeigneten Plätzen, um ihre Versorgung zu wechseln, kommt bei den meisten ebenso auf, wie die nach Versorgungsprodukten im Bedarfsfall. Oftmals löst allein der Gedanke, in einem fremden Zimmer übernachten zu müssen, viele Fragen und Bedenken aus.

Der beste Weg, solche Unsicherheiten zu überwinden, ist eine frühzeitige Planung. Wenn Sie alle Eventualitäten durchdacht und/oder besprochen haben, werden Sie vorbereitet sein und Ihre Reise entspannter antreten.

Auf den folgenden Seiten finden Sie allgemeine Hinweise, die Sie vor Antritt Ihrer Reise beachten sollten. Mit einem Stoma zu reisen, bedeutet besondere Vorkehrungen zu treffen. Diese sind natürlich auch von Ihren persönlichen Wünschen abhängig.

Wenn Ihnen in diesem Ratgeber fremde Begriffe begegnen, finden Sie am Ende der Broschüre ein Glossar, das Ihnen die gebräuchlichsten davon erklärt.



Die Reisevorbereitungen

Eine Reise zu unternehmen, bedeutet Neues kennenzulernen und sich darauf einzustellen – erst recht, wenn es die erste Reise nach Ihrer Stomaoperation ist. Daher sind Ausflüge, Kurzreisen oder Wochenendtrips ein guter Anfang, um Ihr Vertrauen und Ihre Sicherheit zu stärken. Sie helfen Ihnen, sich zu vergewissern, dass Ihre Stomaversorgung zuverlässig und sicher funktioniert. Wenn Sie sich dessen bewusst sind, können Sie auch weitere Reisen wagen.

Planen Sie Ihre Reisen frühzeitig und vorausschauend. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie zu einem Wochenendtrip in eine Stadt ganz in Ihrer Nähe aufbrechen möchten oder einen Monat Urlaub im Fernen Osten ins Auge gefasst haben. Erstellen Sie sich eine Checkliste. Ihre tägliche Routine und der Wechsel Ihrer Stomaversorgung machen es möglich, einen Überblick über die Dinge zu bekommen, die Sie sowohl im Alltag als auch auf Ihren Reisen benötigen werden. Hierzu zählen beispielsweise Beutel, Basisplatten, Kompressen und Entsorgungsbeutel. Je nachdem wie Sie Ihren Urlaub bzw. Ihre Reise gestalten möchten, sollten Sie daran denken, verschiedene Beutelgrößen mitzunehmen. Für sportliche Unternehmungen reichen oftmals kleinere Beutel, während Sie für Zeiträume, in denen sich der Versorgungswechsel verzögern kann, größere Beutel einplanen sollten.

Um ausreichend Versorgungsmaterial bei sich zu haben, stellen Sie einfach fest, wie häufig Sie Ihre Versorgung für gewöhnlich wechseln und nehmen Sie einen gewissen zusätzlichen Vorrat mit. So sind Sie auch auf Unvorhergesehenes vorbereitet – eine eventuelle Verzögerung auf dem Heimweg, verloren gegangene Beutel oder andere Klimaverhältnisse, die einen häufigeren Versorgungswechsel als sonst erfordern.

Trotz sorgfältiger Planung kann es vorkommen, dass Sie während Ihrer Reise zusätzliches Versorgungsmaterial benötigen. Informieren Sie sich also vor Reiseantritt – am besten von Zuhause aus – wo Sie im Bedarfsfall Ihre Versorgungsprodukte kaufen können. Die meisten Hersteller von Stomaversorgungsprodukten halten ihre Produkte weltweit zur Verfügung. Auch Organisationen oder Verbände, die sich mit dem Thema Stoma beschäftigen, können Ihnen bei Ihrer Suche behilflich sein.

Ihre Reisedokumente

Viele wissen, dass eine Reise ins Ausland ohne die notwendigen Dokumente wie beispielsweise Pass, Tickets und Visa endet, bevor sie überhaupt begonnen hat. Aber wissen Sie auch, dass sich z. B. das Reisezertifikat der Deutschen ILCO als besonders nützlich erweisen kann? Es erklärt, warum Sie Beutel, Basisplatten oder Medikamente mit sich führen und hilft Ihnen, unangenehme Fragen am Zoll erst gar nicht aufkommen zu lassen. Das Zertifikat ist mehrsprachig erhältlich. Daher merken Sie sich dieses Dokument unbedingt für Ihre Reiseunterlagen vor. Sie finden es außerdem am Ende dieser Broschüre zum Heraustrennen.

Einige Hersteller für Stomaprojekte halten „Stomapässe“ bereit. Wenn Sie so einen persönlichen „Stomapass“ besitzen, in dem Sie regelmäßig ärztliche Untersuchungen und auch Ihre jeweils verwendete Stomaversorgung vermerken, lohnt es sich ebenfalls, diesen mit auf die Reise zu nehmen. Für den Fall, dass Sie im Ausland zusätzliche Versorgungsprodukte benötigen sollten, haben Sie auf diesem Weg alle Details zu Ihrer Versorgung – wie zum Beispiel die Produktnummern – gleich zur Hand. Das vereinfacht den Kauf und kann Ihnen eine unter Umständen langwierige Suche ersparen.

Ebenso sollten Sie im Vorfeld abwägen, ob Sie eine Reiseversicherung abschließen möchten, um Eventualitäten wie zum Beispiel den Verlust eines Gepäckstücks oder einen Reiserücktritt abzudecken. Prüfen Sie sorgfältig, ob es Beschränkungen, wie beispielsweise bereits bestehende Erkrankungen oder eine Altersbegrenzung, zu beachten gibt. Sollten Sie sich nicht sicher sein, ob Ihr Versicherungsschutz Ihren Reiseanforderungen genügt, konsultieren Sie entweder Ihren Ansprechpartner bei Ihrer Versicherung oder in Ihrem Reisebüro – denn ausreichender Versicherungsschutz ist unerlässlich.

Wichtig ist auch, dass Sie sich bereits vorab erkundigen, wo Sie im Ausland medizinische Hilfe bekommen können. Notfallnummern sollten Sie immer parat haben.



Last Minute-Vorkehrungen

Sie werden vielleicht in Versuchung geraten, über Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten die Ausscheidungsmenge reduzieren zu wollen. Allerdings ist es nicht ratsam, die tägliche Routine oder die Essgewohnheiten zu ändern. Nutzen Sie stattdessen lieber die Möglichkeit und probieren Sie bereits vor Ihrer Reise ein anderes Versorgungssystem aus. Es kann sein, dass Sie diesem unter Berücksichtigung Ihres geplanten Reiseverlaufes mehr vertrauen und dass es Ihnen unter Umständen eine höhere Sicherheit bieten kann.

„Ich habe ein Urostoma und festgestellt, dass ein Versorgungswechsel drei oder vier Stunden vor der Abreise praktisch ist. So bleibt genügend Zeit zu sehen, dass meine Versorgung zuverlässig haftet und funktioniert.“

Fiona Solman

Tipps für Flug- und Autoreisen

Unsere folgenden Tipps und Hinweise sollen Sie bei Ihrer Entscheidung, ob Sie im Flugzeug reisen, mit dem Auto, dem Bus oder Zug, unterstützen. Viele dieser Punkte müssen auch hier Vorfeld abgeklärt werden.

Reisen mit dem Flugzeug

Gewichtsbeschränkungen

Wenn Sie mit dem Flugzeug reisen und große Mengen Gepäck mitnehmen möchten, sollten Sie sich bereits vorher informieren, wie viele Gepäckstücke mit welcher Gewichtsgrenze Sie mitnehmen dürfen. Zudem gibt es Fluggesellschaften, die eigene Bestimmungen für medizinische Versorgungsmaterialien haben, auch das sollten Sie vor Antritt Ihrer Reise wissen.

Verbotene Gegenstände

Es ist empfehlenswert, dass Sie sich vor Reisebeginn einige Basisplatten oder Beutel zuschneiden, da mittlerweile die Bestimmungen am Flughafen das Mitführen von gefährlichen Gegenständen in Flugzeugen verbieten. Nicht erlaubt sind aufgrund ihrer Feuergefährlichkeit beispielsweise Benzin, Brennspritus, entflammbare Haftsprays oder Pflasterentferner. Scheren fallen ebenfalls unter die gefährlichen Gegenstände. Wenn Sie sich unsicher sind, was Sie in Ihrem Reisegepäck mitführen dürfen und was nicht, so können Sie sich bei Ihrem Ansprechpartner im Reisebüro oder auch bei Ihrem Sanitätshaus über verbotene Gegenstände auf Flugreisen informieren – für gewöhnlich können sie Ihnen Auskunft geben. Auch bei der Fluggesellschaft, bei der Sie gebucht haben, können Sie sich Rat holen.

Sicherheitskontrollen vor dem Betreten des Flugzeugs

Bevor Sie das Flugzeug betreten, wird Ihr Handgepäck bei einer Sicherheitskontrolle überprüft. Wenn Sie Medikamente bei sich haben, bitten Sie im Vorfeld Ihren Arzt, dass er Ihnen diese als medizinisch notwendige Versorgung schriftlich bescheinigt. Bitte denken Sie auch daran, dass einige Länder die Einfuhr bestimmter Medikamente, wie zum Beispiel Kodein, nicht erlauben.

Es ist auch möglich, dass Sie vor Antritt des Fluges in der Sicherheitskontrolle körperlich untersucht werden. Seien Sie darauf vorbereitet, dass Sie Ihr Stoma erklären müssen. Nützlich können hier, die bereits unter dem Punkt Reisedokumente erläuterten, Reisezertifikate sein. Sie sind bei Stomaverbänden erhältlich und können Ihnen bei der Erklärung behilflich sein.

Das Benutzen der Toiletten im Flugzeug

Während eines langen Fluges kann es Zeiten geben, zu denen viele der Fluggäste die Toiletten aufsuchen, wie z.B. nach dem Essen. Während des Essens können wiederum die Servierwagen den Weg zu den Toiletten blockieren. Damit es Ihnen leichter fällt, einen günstigen Zeitpunkt zu finden, sollten Sie sich vorab um Ihren Sitzplatz kümmern. Ein Sitzplatz am Gang beispielsweise ermöglicht Ihnen zudem, dass Sie bequem die Toilette erreichen.

Reisen mit dem Auto

Mit dem Auto zu reisen, ist um einiges einfacher als eine Flugreise. Es bieten sich viel mehr Möglichkeiten, Ihre Reise angenehm und komfortabel zu gestalten.

Ihr Sitzgurt sollte Sie möglichst nicht einschnüren und über Hüftknochen und Becken – nicht über Ihrem Bauch und dem Stoma – platziert sein.

Wenn Sie Ihr Stoma zusätzlich unter dem Bauchgurt schützen möchten, können Sie im Autozubehör-Handel Produkte kaufen, die das Sitzen im Auto bequemer machen. Überzüge und Schoner, die um den Gurt geschlungen werden, sorgen für ein angenehmeres Tragegefühl.

Abhängig davon, welche Art von Stoma Sie haben, finden Sie hier weitere Anregungen zur Planung und Gestaltung Ihrer Reisen.

Tipps und Ratschläge, ...

... wenn Sie ein Ileostoma haben.

Es kann passieren, dass sich Ihre Versorgung schneller als gewöhnlich ablöst. Daher ist es auch im Urlaub empfehlenswert, eine Bettschutzaufgabe mitzunehmen.

Flüssigkeitsmangel kann bei heißem Klima zu einem potenziellen Problem werden. Es ist wichtig, dass Sie viel trinken, damit Ihr Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht bleibt.

... wenn Sie ein Kolostoma haben.

Für Betroffene mit einem Kolostoma gilt es einige Dinge zu beachten. Beispielsweise kann eine Änderung des Kabinendrucks im Flugzeug ebenso „Winde“ hervorrufen wie eine Diät – das ist allerdings bei vielen Menschen ähnlich. Dagegen können Sie bei naheliegenden Dingen – so weit es Ihnen möglich ist – vorbeugen. Vermeiden Sie z.B. kohlenstoffhaltige Getränke, zu schnelles Essen, Lebensmittel, von denen Sie wissen, dass sie Blähungen verursachen oder alles, was Sie veranlasst, Luft zu schlucken.

Sie können auch einen Beutel mit einem Filter verwenden. Der Filter am oberen Ende des Beutels lässt Luft hindurchzirkulieren und neutralisiert dabei Gerüche.

Eine weitere Möglichkeit ist die Irrigation. Diese spezielle Technik der Darmspülung kann Ihnen helfen, Ihren Darm zu einem Zeitpunkt zu entleeren, der für Sie angenehm ist. Sie verschafft Ihnen eine verlängerte ausscheidungsfreie Zeit und kann nützlich sein, wenn Ihr Reiseplan nur beschränkten Zutritt zu einer Toilette zulässt.

Jedoch lässt sich eine Irrigation nur durchführen, wenn Ihr Stoma in der Nähe des Enddarms angelegt ist. Wichtig hierbei ist, dass diese Prozedur möglichst nicht im letzten Moment erfolgt! Eine erfolgreiche Irrigation ist von einer streng eingehaltenen Regelmäßigkeit abhängig, das heißt sie sollte täglich oder jeden zweiten Tag durchgeführt werden. Lassen Sie sich dazu von Ihrer Stomatherapeutin oder Ihrem Stomatherapeuten beraten und anleiten, bevor Sie die Reise antreten.

... wenn Sie ein Urostoma haben.

Wenn Sie in heiße Klimazonen reisen, achten Sie immer darauf, dass Ihr Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht bleibt. Stellen Sie sicher, dass Sie viel Flüssigkeit zu sich nehmen und sich Ihr Beutel kontinuierlich füllt.

Denken Sie auch an die Hautpflege um das Stoma, besonders wenn Sie in wärmeren Gefilden

unterwegs sind. Sollten Sie sich unwohl oder krank fühlen, zögern Sie nicht, einen Arzt aufzusuchen, denn es könnte sich beispielsweise eine Harnwegsinfektion entwickeln.

Nehmen Sie einen Nacht- oder Beinbeutel mit, wenn Sie verreisen. Dieser ist besonders nützlich, wenn Sie längere Zeiträume überbrücken müssen, in denen Sie Ihren Beutel nicht entleeren können. Stellen Sie sicher, dass Sie gut versorgt sind, bevor Sie zu Bett gehen.

Reisen mit Stomaversorgung und Zubehör

Ist erst einmal die Checkliste für Ihre Reise fertig, sollte das Packen der Koffer inklusive Ihrer Stomaversorgung ein Leichtes sein.

Zu Hause verwahren Sie wahrscheinlich Ihre Stomabeutel und alle anderen Versorgungsartikel an einem Platz. Für Ihre Reise ist es jedoch ratsam, die Versorgungsartikel zu teilen und einen Teil davon ins Handgepäck zu nehmen. Verstauen Sie den anderen Teil davon in dem Gepäck, das Sie aufgeben, oder im Gepäck Ihres Partners, wenn Sie zu zweit reisen. So haben Sie immer Ihre Versorgungsartikel zur Hand, auch wenn auf Ihrem Weg ein Gepäckstück verloren gehen sollte.

Dabei sollten Sie beachten, dass Sie Versorgungsartikel, die Sie kurzfristig benötigen, im Handgepäck aufbewahren. Sie können die Dinge, die Sie für einen Versorgungswechsel brauchen, in ein separates Täschchen packen und dieses mit zur Toilette nehmen. Das macht einen Toilettengang einfach und ist zudem diskret.

Wie bereits unter unserem Punkt „Tipps für Flug- und Autoreisen“ erwähnt, kann es durch die jüngsten Änderungen zur Sicherheit bei Flügen vorkommen, dass einige Fluggesellschaften das Mitführen von Scheren untersagen. Hierzu gehören auch Scheren, die zum Zuschneiden von Stomaprodukten notwendig sind. Wenn Sie Produkte verwenden, die zugeschnitten werden müssen, stellen Sie sicher, dass Sie genügend zugeschnittene Produkte zur Verfügung haben, bis Sie Ihr Ziel erreichen. Um für Ihren weiteren Aufenthalt ausreichend versorgt zu sein, können Sie die Scheren mit Ihrem Gepäck aufgeben. Vereinzelt gibt es noch Fluggesellschaften, die Scheren zum Zuschneiden der Stomaversorgung im Handgepäck erlauben, jedoch ist es immer besser, über solche Bestimmungen informiert zu sein und im Zweifelsfall lieber ausreichend zugeschnittene Produkte parat zu haben.

Wie sollten die Stomaprodukte gelagert werden?

Es ist sehr wichtig, dass die Stomaprodukte während der Reise keiner zu hohen Temperatur ausgesetzt sind. Wenn Sie mit dem Auto reisen, besonders bei warmem oder feuchtwarmem Klima, bewahren Sie Ihre Stomaprodukte nicht im Kofferraum oder Handschuhfach auf, da dies erfahrungsgemäß die wärmsten Plätze im Wagen sind. Eine Kühltasche kann in diesem Fall ein geeigneter Transportbehälter sein.

„Ich habe herausgefunden, dass meine Versorgungsprodukte in einer Kühlbox oder -tasche am besten aufgehoben sind, um sie auf einer konstanten Temperatur zu halten – besonders, wenn ich im Camping-Urlaub bin. Das Hautschutzmaterial bleibt in einem perfekten Zustand, ich habe alle meine Versorgungsartikel an einem leicht erreichbaren Platz – wann immer ich sie brauche.“

Angela Cooke, Urostomieverband USA

Die meisten Hersteller von Stomaprodukten geben für die Lagerung ihrer Produkte Richtwerte an. Diese sind bei Reisen in wärmeres Klima besonders nützlich. Häufig ist das Badezimmer der kühlste und – solange es dort nicht zu feucht ist – der wahrscheinlich beste Ort zur Aufbewahrung der Produkte.

Das Entsorgen der Stomaversorgung

Das Entsorgen gebrauchter Produkte wird keine Schwierigkeit sein, wenn Sie entsprechend vorsorgen. Bevor Sie die Versorgung wechseln, achten Sie darauf, dass sich im gleichen Raum ein Waschbecken befindet, und dass Sie feuchte Kompressen und alle anderen Hilfsmittel zur Entsorgung des Beutels zur Hand haben.

Ihr Versorgungsset sollte Toilettenpapier enthalten, in das Sie den gebrauchten Beutel einwickeln können, und Plastikbeutel, um ihn an einem passenden Ort zu entsorgen. Verwenden Sie gegebenenfalls spezielle Reinigungstücher, um die Haut zu reinigen. Zögern Sie nicht, die Toiletten in Restaurants oder Hotels aufzusuchen, da deren Einrichtungen voraussichtlich sauber sind und über Waschbecken sowie Abfallbehälter verfügen.

Einige Hersteller bieten Entsorgungsbeutel an, in denen Sie die gebrauchten Stomaprodukte leicht und diskret entsorgen können. Eine weitere Möglichkeit sind Windelbeutel, die leicht parfümiert sind. Gefrierbeutel, die in verschiedenen Größen und mit Verschlussklammern angeboten werden, können ebenfalls bei einem einfachen und diskreten Versorgungswechsel helfen.

Übernachtung im Hotel

Übernachtungen außerhalb – ob bei Freunden oder bei Verwandten, in einem Hotel im Heimatland oder im Ausland – lassen sich gut vorbereiten. Sicher, zu Hause haben Sie alle nötigen Sachen zur Hand und Ihre Privatsphäre. Doch mit guter Planung werden Sie auch unterwegs nichts in Ihrem Reise-Set vermissen.

Wenn Sie bei Freunden oder Verwandten übernachten, die sich Ihrer besonderen Situation nicht bewusst sind, werden Sie wahrscheinlich überrascht sein, wie verständnisvoll sie reagieren. Reden Sie mit ihnen über Ihr Stoma und versuchen Sie, wann immer möglich, außerhalb des täglichen Ansturms das Badezimmer zu benutzen.

Bevor Sie ein Hotelzimmer buchen, gehen Sie sicher, dass dieses Zimmer über ein Bad verfügt. So können Sie bequem und in Privatsphäre Ihre Versorgung wechseln, und das zu einem Zeitpunkt, der Ihnen angenehm ist.

Essen und Trinken

Für alle, die ins Ausland reisen, gelten die gleichen allgemeinen Empfehlungen, was Essen und Trinken betrifft. Hierzu gehört beispielsweise, kein Wasser aus der Leitung zu trinken. Das ist eine vernünftige Vorsichtsmaßnahme und für jeden Reisenden ratsam. Wenn Sie Zweifel an der Qualität des Wassers vor Ort haben, kaufen Sie sich in Flaschen abgefülltes Wasser zum Trinken und Zähneputzen. Sie sollten ebenfalls abgefülltes Wasser verwenden, wenn Sie irrigieren.

Gleichermaßen wichtig ist für jedermann, Lebensmittel zu sich zu nehmen, die aus einer verlässlichen Quelle kommen, mit sauberem Wasser gewaschen und gut zubereitet sind. Seien Sie sich immer bewusst, dass Sie bei heißem Klima genügend trinken sollten.

Jede Umstellung des Wetters, des Essens oder der Getränke kann sich auf die Verdauung auswirken – seien Sie also vorbereitet. Medikamente und Hausmittel gegen Durchfall, die Sie mit Ihrem Arzt besprochen haben, helfen auch im Urlaub. Diese bekommen Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke und ersticken bei einem ersten Anflug von Durchfall das Problem für gewöhnlich im Keim.

Hier noch einmal ein wichtiger Tipp: Nehmen Sie genügend Versorgungsprodukte mit in den Urlaub, als Kolostomieträger auch Ausstreifbeutel für einen eventuellen Durchfall.

Durchfall, der von Fieber und Erbrechen begleitet ist, kann den Salzgehalt im Körper reduzieren. Natürlich kann man in so einem Fall nie genau wissen, wie viel Salz dem Körper zurückgegeben werden sollte. Nehmen Sie das Salz nicht pur ein, sondern mit Ihrem Essen. Wenn dieser Zustand über Stunden andauert, suchen Sie bitte einen Arzt auf.

Dehydration (Flüssigkeitsmangel)

In heißen Klimazonen, wenn der Flüssigkeitsverlust höher ist als normalerweise, sollten Betroffene mit einem Stoma mehr Flüssigkeit zu sich nehmen – bevorzugt Wasser. Ein Zeichen von Flüssigkeitsmangel ist zum Beispiel eine verringerte Produktion von Urin.

Spezielle rehydrierende Getränke wie zum Beispiel Sportgetränke können im Fall von Flüssigkeitsmangel schnell helfen und sind leicht erhältlich. Allerdings enthalten diese Getränke verschiedene Mengen an Salz und Zucker.

Wenn Sie also Medikamente gegen Durchfall dabei haben und darauf achten, was Sie essen und trinken, können Sie beruhigt die lokalen Spezialitäten genießen. Seien Sie aber vorsichtig und vermeiden Sie das Übermaß. Denken Sie daran: Zu viel Alkohol beschleunigt den Flüssigkeitsverlust, also übertreiben Sie es am besten nicht.

Im eigenen Outfit gut aussehen

Wenn Sie im Urlaub sind, möchten Sie natürlich entspannen und sich vergnügen. Dabei das zu tragen, was Sie mögen, gehört selbstverständlich dazu.

Allerdings gibt es mit einem Stoma einige wenige Einschränkungen. Vermeiden Sie besonders zu enge Kleidung, die den Körper einengt und den Beutel so „abklemmen“ kann, dass der Stuhlgang nicht mehr hineinläuft.

Es gibt keinen Grund, weshalb Betroffene mit einem Stoma nicht im Meer oder Pool schwimmen können. Jedoch ist die Badebekleidung eine Ausnahme der „Trag-was-du-magst“-Regel. Abhängig davon, wo das Stoma sitzt, könnte es sein, dass Sie keinen engen Bikini oder enge Badehosen tragen möchten.

Einige Frauen wählen einen auffallend gemusterten Badeanzug, der von möglichen Wölbungen ablenkt, die durch den Stomabeutel verursacht werden. Viele Frauen finden auch Wickelmode oder Umhänge nützlich. Für Männer sind Badeshorts oft eine gute Lösung.

Wenn Sie keine Badebekleidung finden, die Sie mögen, können Sie sich bei Herstellern spezieller Badebekleidung umschauen. Stoma-Verbände oder Ihr/e Stomatherapeut/in können Ihnen ebenso Tipps geben.

Aktiv mit Fitness und Sport

Eine Stomaoperation ist ein bedeutender Eingriff und sollte nicht unterschätzt werden. In den ersten Wochen oder sogar Monaten nach der Operation werden Sie damit beschäftigt sein, Schritt für Schritt wieder in den Alltag zu finden.

Solange Sie keine Komplikationen haben und Ihr Arzt keine Bedenken äußert, können Sie jede Art von sportlicher Aktivität unternehmen – ob zu Hause oder auf Reisen. Sogar Kontaktsportarten wie Fußball, Karate oder Kung-Fu können Betroffene mit einem Stoma ausüben. Auch Sportarten wie z.B. Bowling oder Aerobic sind möglich.

Wenn Sie sich über eine Sportart informieren möchten, kontaktieren Sie am besten einen Stoma-Verband. Hier finden Sie Ansprechpartner, die sich bestens mit den verschiedenen Sportarten auskennen und die Ihnen hilfreiche Tipps geben können, wenn Sie sich bei der von Ihnen gewählten Sportart unsicher sind.

Auf den folgenden Seiten dieser Broschüre finden Sie Adressen, an die Sie sich wenden können oder informieren Sie sich auf unserer Website www.hollister.de.



Hilfreiche Adressen

Erfreulicherweise stehen für Stoma-Betroffene heute eine Reihe kompetenter Informationsmöglichkeiten und Kontaktstellen für eine unbürokratische Hilfe zur Verfügung.

Seit 1972 besteht mit der Deutschen ILCO eine Selbsthilfeorganisation, die bereits große Verdienste erworben hat. Der Name ILCO setzt sich aus den Begriffen Ileostomie und Colostomie zusammen. Auch Urostomieträger gehören der ILCO an. Bei der Deutschen ILCO handelt es sich um eine Vereinigung für Stomaträger (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung) und Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörigen. Neben der Interessenvertretung der Stomapatienten bietet die Deutsche ILCO den Betroffenen Beratung und Erfahrungsaustausch im Rahmen regelmäßiger Treffen sowie durch Haus- bzw. Krankenhausbesuche. Hierfür stehen die Mitglieder von bundesweit rund 300 ILCO-Gruppen sowie der ILCO-Besucherdienst zur Verfügung. Darüber hinaus bestehen zahlreiche ILCO Beratungsstellen.

Zusätzlich vermittelt die Deutsche ILCO durch kostenlose Broschüren, die vierteljährlich erscheinende Zeitschrift „ILCO Praxis“ sowie im Rahmen von Veranstaltungen auf örtlicher und überregionaler Basis patientengerechte Informationen.

Wenn Sie über diese Broschüre hinaus mehr über das Thema Reisen mit dem Stoma wissen möchten oder an Tipps und Erfahrungen anderer Betroffener interessiert sind, können Sie sich direkt an die Deutsche ILCO wenden.

Anschrift:

Deutsche ILCO e.V. **Telefon: 02 28/33 88 94-50**
Bundesgeschäftsstelle **Telefax: 02 28/33 88 94-75**
Thomas-Mann-Straße 40 **E-Mail: info@ilco.de**
53111 Bonn **Internet: www.ilco.de**

Die Deutsche Vereinigung der Enterostomatherapeuten e.V. (DVET) sowie der ECET Deutschland e.V. sind Vereinigungen von Krankenschwestern und Krankenpflegern, die über eine spezielle Weiterbildung im Bereich der Stomatherapie verfügen.

Zu ihren Aufgaben zählt die körperliche, seelische sowie die gesellschaftliche Rehabilitation von Stomapatienten. Stomatherapeuten beraten und leiten die Betroffenen hinsichtlich versorgungstechnischer Fragen und Probleme innerhalb und außerhalb des Krankenhauses an.

Kontaktadressen:

Anschrift:

DVET

Fachverband Stoma und Inkontinenz e.V.

Herr Werner Droste

Postfach 1351

59371 Selm

Telefon: 0 25 92/97 31 41

Telefax: 0 25 92/97 31 42

E-Mail: dvet@gmx.de

Internet: www.dvet.de

Anschrift:

European Council of Enterostomal Therapy

ECET Deutschland e.V.

Frau Gabriele Gruber

Friedenspromenade 33a

81827 München

Telefon: 0 89/72 48 88 75

Telefax: 0 89/72 48 88 76

E-Mail: kontakt@ecet.de

Internet: www.ecet.de

Neben den genannten Organisationen finden Sie in speziellen Stomasprechstunden bei entsprechend geschultem Pflegepersonal, Enterostomatherapeuten im Krankenhaus sowie im Sanitätshaus meist nach Terminvereinbarung Rat und Hilfe.

Schlussatz

Wir bedanken uns für die Aufmerksamkeit, die Sie dieser Lektüre geschenkt haben. Wir freuen uns, wenn Sie viele Tipps und Anregungen für sich nutzen können. Selbstverständlich können Sie produktbezogene Fragen auch über unsere Service-Nummer zum Nulltarif (0 800/4 65 54 78) an uns richten.

Alle im Text aufgeführten Angaben entsprechen den Bestimmungen bzw. dem Kenntnisstand zum Zeitpunkt der letzten Drucklegung. Die genannten Adressen sind mit der Neuauflage im November 2010 aktualisiert worden.

Glossar

Dehydration	Flüssigkeitsverlust des Körpers
Entflammbar	Kann leicht entzünden oder Feuer begünstigen
Ileostomie	Ein Stoma, das am Dünndarm gelegt wird.
Irrigation	Ein Methode, um den Stuhlgang zu kontrollieren. Diese Methode ist nicht für jeden Stoma-Betroffenen anwendbar und verlangt spezielle Produkte und Fertigkeiten.
Kodein	Medikament, das die Verdauung verlangsamt und den Stuhlgang eindickt. In einigen Ländern ist der Umgang mit diesem Medikament ohne Verschreibung strafbar. Prüfen Sie dies vor der Reise.
Kolon	Dickdarm
Kolostomie	Ein Stoma, das am Dickdarm gelegt wird.
Stoma	Eine künstliche Öffnung am Körper, hier im speziellen am Verdauungstrakt. Das Wort kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „Mund“ oder „Öffnung“.
Stomabeutel/Beutel	Ein Beutel, der speziell zum Auffangen von Stuhlgang oder Urin verwendet wird.
Stomatherapeut	Eine speziell ausgebildete Fachkraft auf dem Gebiet der Stomapflege.
Stoma-Verband	Eine Organisation oder ein Interessenverband von Stoma-trägern.
Urostomie	Ein Urin-Stoma. Dieses Stoma dient der Harnableitung und wird oft als Ileumconduit (Ausleitung über ein separates stillgelegtes Darmstück) angelegt.

