

STOMAVERSORGUNG

rahm



## Stoma-Versorgung

... auf den Punkt gebracht!  
Ratschläge und Tipps  
zur optimalen Versorgung.

[www.rahm.de](http://www.rahm.de)

# ... die optimale Stomaversorgung!

Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit liegen uns am Herzen. Deswegen ist uns eine individuelle Beratung und eine persönliche Betreuung wichtig.

## Ihre Vorteile als rahm-Kunde im Überblick:

- ➔ Stomasprechstunden – diskrete Beratung in privater Atmosphäre
- ➔ Telefon- & Videosprechstunde – schnelle Hilfe für zu Hause oder unterwegs
- ➔ automatische, diskrete Lieferung direkt zu Ihnen nach Hause
- ➔ umfangreiches Produktportfolio
- ➔ Musterbelieferung mit Testprodukten

Unser geschultes Personal im Innen- und Außendienst steht Ihnen für alle Fragen rund um Ihre Stomaversorgung zur Verfügung. Bei Fragen und Problemen rund um Ihre Versorgung stehen Ihnen unsere Experten unter **0 22 41 / 908-488** zur Verfügung.

Für Bestellungen steht Ihnen unser **Serviceteam** unter **0 22 41 / 908-230** zur Verfügung.

## rahm Experten



- examinierte Pflegekräfte
- medizinisch geschultes Fachpersonal
- ausgebildete Pflegeberater

## Was bedeutet Stomaträger?

Stomaträger, also Menschen mit einem künstlichen Ausgang, sind keine Seltenheit. Allein hier in Deutschland gibt es über 100.000 Betroffene.

Gleichwohl sind Sie – ähnlich wie viele andere Stomaträger – mit einer neuen Lebenssituation konfrontiert. Die Anlage eines künstlichen Darmausganges oder einer künstlichen Harnableitung stellt einen einschneidenden Eingriff dar. Der Umgang mit dem Stoma ist zunächst ungewohnt und muss geübt werden.

## Aktiv im Leben – auch als Stomaträger

Eine Stomaanlage verändert Ihren Alltag. Gerade am Anfang fällt es schwer, damit zurecht zu kommen. Mit Hilfe unserer optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Versorgung und unserer ausführlichen Beratung, möchten wir dazu beitragen, dass Sie in Ihren gewohnten Alltag zurückkehren können.



## Wir sind für Sie da

- ➔ Vor der Operation und nach der Entlassung betreuen wir Sie, um Ihre Bedürfnisse kennenzulernen und Sie optimal versorgen zu können. Dies geschieht in Absprache mit Ihren Angehörigen, mit den Ärzten und ggf. Ihrem Pflegedienst.
- ➔ Wir leiten Sie individuell zur Selbstversorgung an, auf Wunsch unter Einbeziehung Ihrer Angehörigen.
- ➔ Wir liefern Ihnen schnell Ihre benötigten Materialien ohne Aufzahlung.
- ➔ Unsere Stoma-Fachberaterinnen und -Fachberater stehen bei Fragen und Komplikationen zur Verfügung und besuchen Sie auch gerne zu Hause. Darüber hinaus bieten wir Ihnen regelmäßig Stoma-, Telefon- und Videosprechstunden an.

## Was ist ein Stoma?

Das Wort Stoma bedeutet „Öffnung“ und wird im Volksmund auch als „künstlicher Ausgang“ bezeichnet. An welcher Stelle der künstliche Ausgang angelegt wird, hängt von der Erkrankung ab.

Dünndarmausgang	→ Ileostoma
Dickdarmausgang	→ Colostoma
Urinausgang	→ Urostoma

## Medizinische Ursachen

Je nach Krankheitsbild kann ein Stoma auch nur vorübergehend (= temporär) angelegt werden.

Gründe für ein Stoma können sein:

- bösartige Tumore (Karzinome) in Darm oder Harnblase
- entzündliche Darmerkrankungen
- Fehlbildungen oder Verletzungen



Ileostomie

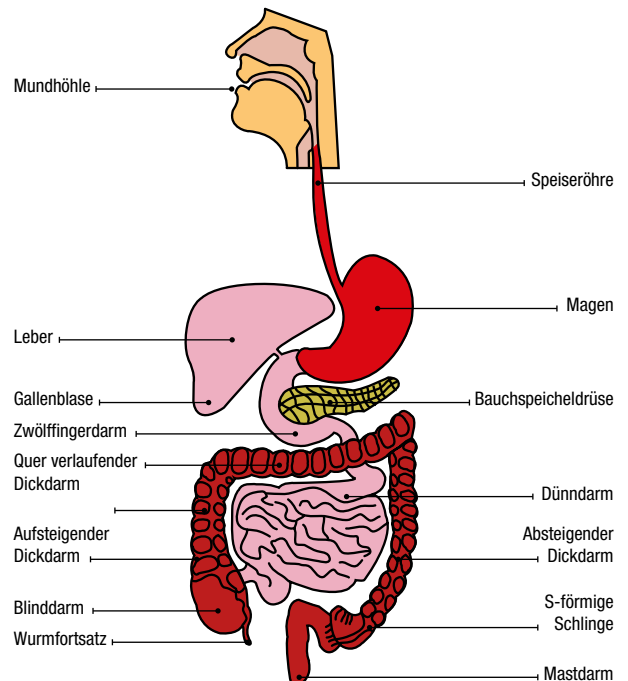
## Das Magen-Darm-System

Hinter dem Magenausgang (Pylorus) beginnt der Dünndarm. Er misst ca. 3-5 Meter, liegt in Schlingen und besteht aus drei Abschnitten:

- Zwölffingerdarm (Duodenum)
- Leerdarm (Jejunum)
- Krummdarm (Ileum)

In den Zwölffingerdarm münden die Ausführungsgänge der Galle und der Bauchspeicheldrüse.

Im Dünndarm findet der Hauptteil der Verdauung und Resorption statt. Im Gegensatz zum Magen herrscht im Dünndarm ein alkalisches Milieu (pH-Wert ca 8,3). Sein Inhalt ist flüssig und für die Haut (z. B. bei einem Ileostoma) äußerst aggressiv.



In der Höhe des Blinddarms mündet der Dünndarm in den Dickdarm (Kolon).

Der Dickdarm ist ca. 1,2 bis 1,5 Meter lang und umgibt den Dünndarm wie einen Rahmen. Die Aufgabe des Dickdarms ist die Flüssigkeitsrückresorption und die Aufnahme von wasserlöslichen Vitaminen und Elektrolyten über die Darmwand ins Blut. Durch den Flüssigkeitsentzug wird der Inhalt des Dickdarms breiig und ist damit fester als im Dünndarm.

Der Dickdarm wird in fünf Bereiche unterteilt:

- ➔ aufsteigender Dickdarm (Colon ascendens)
- ➔ quer liegender Dickdarm (Colon transversum)
- ➔ absteigender Dickdarm (Colon descendens)
- ➔ die „S“-förmige Sigma-Schleife und
- ➔ den Mastdarm (Rektum) mit der Ampulle

## Reinigung und Pflege des Stomas

Die beste Zeit für einen Versorgungswechsel ist vor dem Frühstück, da diese Zeit meist ausscheidungsfrei ist. Suchen Sie sich einen Ort aus, an dem Sie den Versorgungswechsel am besten durchführen können. Idealerweise findet der Wechsel im Bad statt.

Legen Sie alle Utensilien bereit, bevor Sie die Stomaversorgung ablösen.

**Wichtig!**

Lösen Sie mit der einen Hand langsam Ihre Versorgung von oben nach unten ab. Gleichzeitig drücken Sie mit der anderen Hand leicht gegen den Bauch. Den Stomabeutel können Sie im Hausmüll entsorgen (Urostomie- und Ileostomiebeutel bitte vorher in der Toilette entleeren).



Reinigen Sie die Haut mit lauwarmem Wasser kreisförmig von außen nach innen. Ausnahme ist das Urostoma, bitte reinigen Sie hier vom Stoma nach außen. Nachgewachsene Haare sollten mit einem Einmalrasierer entfernt werden. Dabei ist darauf zu achten, immer vom Stoma weg zu rasieren. Trocknen Sie die Haut gründlich ab, z. B. mit unsterilen Kompressen, Einmaltüchern oder Einmalwaschlappen. Falls kleinere Blutspuren an der Kompresse sichtbar sind, muss Sie dies nicht beunruhigen. Die Darmschleimhaut ist sehr empfindlich, das Bluten hört in der Regel nach kurzer Zeit auf. Das Anlegen der neuen Versorgung sollte im Stehen oder Sitzen erfolgen. Die Platte bzw. der Beutel sollte das Stoma genau umschließen, ohne es einzuengen. Haut sollte dabei nicht zu sehen sein.

In den ersten 6-8 Wochen nach der Operation kann sich das Stoma in Form und Größe verändern. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Versorgung entsprechend anpassen, bzw. entsprechend zuschneiden.



Hautreinigungstücher &  
geruchsneutralisierendes Gel



elastischer Fixierstreifen



## HAUTPFLEGE

Klebereste lassen sich bei einem Versorgungswechsel manchmal schwer entfernen. Für diesen Zweck hat die Industrie spezielle Hautreinigungsmittel entwickelt. In den meisten Fällen reicht die Reinigung mit Wasser und Seife jedoch aus.

Fragen Sie nach unseren speziellen Pflege- und Reinigungsprodukten für Ihre Stomaversorgung.

### ACHTUNG: WAS SIE NICHT TUN SOLLTEN!

Waschlappen und Schwämme sind zur Reinigung ungeeignet, weil sie Bakterien und andere Keime transportieren. Zellstoff, Einmaltaschentücher oder Toilettenpapier sind ebenfalls nicht geeignet. Verzichten Sie auf Enthaarungscremes, die Allergien auslösen können. Ebenfalls sollten Sie auf Alkohollösungen oder Waschbenzin verzichten, da diese Hautirritationen hervorrufen können. Benutzen Sie bitte keine Körperlotion oder Fettcreme bzw. Babycreme oder -öl unter der Stomaversorgung.

Der Fettfilm vermindert die Haftung Ihrer Versorgung. Wir führen in unserem Sortiment eine Auswahl an Pflegeprodukten, die den Schutz und die Pflege Ihrer Haut sicherstellen.

**Wichtig!**

## VERSORGUNGSSYSTEME

Für die individuelle Versorgung stehen unterschiedliche Systeme zur Verfügung. Grundsätzlich unterscheiden wir zwischen der sogenannten einteiligen und der zweiseitigen Versorgung.

Beim einteiligen System ist der Hautschutz (Klebefläche) direkt mit dem Beutel verbunden. Das zweiseitige System besteht aus einer Basisplatte und einem dazu passenden Versorgungsbeutel.

Beide Systeme erhalten Sie in unterschiedlichen Ausführungen, je nach Erfordernis, z. B. mit planer, konvexer oder konkaver Form-/Klebefläche und in verschiedenen Beutelausführungen.

In einem Gespräch informieren und beraten wir Sie gerne ausführlich und entscheiden mit Ihnen gemeinsam, welches Versorgungssystem Sie optimal versorgt.

# Stomasprechstunde

für Kunden mit Darm- und Blasenausgang

Mit der regelmäßigen Stomasprechstunde bieten wir allen Betroffenen eine professionelle Beratung und Betreuung. Auch bei Problemen mit der Stomaversorgung finden Sie bei uns Unterstützung. Wir freuen uns, Sie in einer unserer drei Stoma-Kompetenz-Zentren begrüßen zu dürfen.

**Wir nehmen uns Zeit für Sie!**

## Warum Sie hingehen sollten?

Wir beraten und informieren Betroffene und Angehörige zu folgenden Themen und Fragestellungen:

- » Anleitung und Umgang mit dem Stoma
- » Hautpflege
- » Probleme mit dem Versorgungssystem
- » Hernienprophylaxe und Einsatz von Stomabandagen
- » Neue Versorgungssysteme
- » Irrigation bei Colostomie
- » Schließmuskel- und Beckenbodentraining
- » Freizeit und Partnerschaft
- » Ernährung
- » Stomarückverlegung

## Anmeldung

Die Stomasprechstunde findet in unseren Kompetenz-Zentren statt:

**Filiale Camp-Spich** · Camp-Spich-Straße 27-35 · 53842 Troisdorf-Spich

**Anmeldung:** Tel.: 0 22 41 / 908-488 oder [pflgeberatung@rahm.de](mailto:pflgeberatung@rahm.de)

**Filiale Leverkusen** · Am Gesundheitspark 4 · 51375 Leverkusen

**Anmeldung:** Tel: 0 21 4 / 400 04 27 oder [leverkusen@rahm.de](mailto:leverkusen@rahm.de)

**Filiale Mülheim-Kärlich** · Auf dem Hahnenberg 25 · 56218 Mülheim-Kärlich

**Anmeldung:** Tel.: 0 26 30 / 96 505-40 oder [christof.schneider@rahm.de](mailto:christof.schneider@rahm.de)

# Telefon- & Videosprechstunde

Sie haben nicht die Möglichkeit in unsere Sprechstunde zu kommen? Gerne stehen wir Ihnen auch im persönlichen Telefon- & Videokontakt zur Verfügung.

- » Klärung aller Fragen rund um Ihre Versorgung im direkten Live-Kontakt
- » Schnelle Hilfe bei Problemen
- » Diskrete Beratung
- » persönliche und kompetente Ansprechpartner
- » einfache technische Anwendung

**Termin vereinbaren unter:**  
[www.rahm24.de/beratung](http://www.rahm24.de/beratung)



**Die Telefon- & Videosprechstunde –  
ist für Sie als rahm-Kunde kostenfrei ...**



## Was müssen Sie bei der Krankenhaus-Entlassung wissen?

**Wichtig!**

Nach der Operation hilft Ihnen der im Krankenhaus tätige Stomatherapeut dabei, das Stoma selbständig zu versorgen und darin eine Routine zu erhalten.

Unser Experte im Außendienst vereinbart nach Ihrer Entlassung einen zeitnahen Termin bei Ihnen zu Hause.

Bei diesem Termin erhalten Sie Ihre Erstausrüstung der Stomaversorgungsprodukte, die in der Regel für einen Monat ausreichend sind. In einer erneuten Beratung und Anleitung werden Fragen zur Stomaversorgung gerne beantwortet.

Sie werden beobachten, dass Ihr Stoma während der nächsten Monate nach der OP kleiner wird. Wir helfen Ihnen Ihre Versorgung anzupassen.

### WAS TUN BEI PROBLEMEN MIT IHRER STOMAVERSORGUNG?

Melden Sie sich bei unserem Expertenteam aus examinierten Pflegekräften unter:

Telefon: 0 22 41 / 908-488

E-Mail: [pflgeberatung@rahm.de](mailto:pflgeberatung@rahm.de)

Oder buchen Sie einen Termin zur Videosprechstunde/Telefonberatung unter: [www.rahm24.de/beratung](http://www.rahm24.de/beratung)

Bei Bestellungen oder Fragen zu ihrer Lieferung wenden Sie sich bitte an die Auftragsannahme unter:

Telefon: 0 22 41 / 908-230

E-Mail: [auftragsannahme.care@rahm.de](mailto:auftragsannahme.care@rahm.de)



## Tipps und Tricks

- ➔ Wechseln Sie Ihre Stomaversorgung in Ruhe.
- ➔ Baden sollten Sie nur mit der Versorgung. Duschen können Sie mit oder ohne Versorgung.
- ➔ Wenn Sie außer Haus gehen, sollten Sie immer eine Notfallversorgung mitnehmen.
- ➔ Halten Sie bei Flügen Reservematerial im Handgepäck bereit (Sie haben das Recht auf mehr Handgepäck – vorher anmelden).
- ➔ Lassen Sie sich einen internationalen Hilfsmittelpass ausstellen, er dient zur Vorlage bei der Gepäckkontrolle (Leibesvisitation) am Flughafen.
- ➔ Zu stationären Aufenthalten nehmen Sie bitte die eigene Stomaversorgung für die ersten Tage mit. Die weitere Versorgung wird Ihnen im Krankenhaus zur Verfügung gestellt. Bitte informieren Sie unbedingt das Pflegepersonal.



# Die optimale Ernährung

## Ernährungstipps

Ein Stoma braucht keine spezielle Diät – es sei denn, der Arzt empfiehlt sie. Die Ernährungsempfehlungen können sich nach Art der Stomaanlage unterscheiden.

Generell ist eine frische, ballaststoffreiche Mischkost sinnvoll. Achtung: Seien Sie zuerst vorsichtig mit stark blähenden und geruchserzeugenden Speisen. Wenn Sie anfangs nicht alles vertragen, probieren Sie es nach ein paar Wochen wieder.

Für jedes Essen gilt: Nehmen Sie sich bitte besonders zu Herzen, dass Kauen extrem wichtig ist, denn der Weg Ihrer Verdauung ist kürzer als vorher. Ansonsten gilt das Prinzip – ausprobieren.

Sie brauchen eine abwechslungsreiche Kost und besonders viel Flüssigkeit, es sollten mindestens 2 Liter am Tag sein.

Unser Tipp: Fertigen Sie eine Liste an, auf der Sie die Uhrzeit, wann und was Sie essen, und auch den Zeitpunkt der Ausscheidung notieren.

Denken Sie daran: Je regelmäßiger und langsamer Sie essen, desto regelmäßiger kann auch Ihre Verdauung sein!

**TIPP**



## ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI EINEM DÜNNDARMSTOMA (ILEOSTOMA)

- ➔ Nehmen Sie bitte keine stark faserreiche Kost wie z. B. Spargel (Spitzen erlaubt), frische Pilze, rohe Ananas und Orangen, Mais, Sauerkraut, Sellerie oder Tomaten zu sich. In kleinen Mengen und gut gekaut sind die genannten Lebensmittel meist unproblematisch.
- ➔ Während der Mahlzeiten nur kleine Mengen trinken, um den „Durchspüleffekt“ zu vermeiden. Zwischen den Mahlzeiten jedoch reichlich trinken und dabei isotonische Getränke bevorzugen.
- ➔ Bei dünnflüssigem Stuhl die Trinkmenge nicht einschränken, sondern erhöhen (z. B. salzhaltige Bouillon oder sog. „Sportlerdrinks“).
- ➔ Bei extrem hohen Stuhlfördermengen ist es ratsam, Nahrungsmittel mit eindickender Wirkung einzunehmen, dies sind in erster Linie pektinhaltige Lebensmittel wie gekochte Möhren, Bananen, Aprikosen, Heidel-/Preiselbeeren und geriebener Apfel. Nahrungsmittel wie Salzstangen, Zwieback, Reiswaffeln und Biskuit dicken ebenfalls die Nahrung ein.

Menschen reagieren unterschiedlich auf bestimmte Lebensmittel. Die Kategorisierung der nachfolgend aufgeführten Speisen und Getränke, kann bei der Planung Ihrer Speisen behilflich sein. Bedenken Sie, diese Wirkungen können, müssen aber nicht bei jedem Menschen gleichermaßen auftreten! Lebensmittel, die Sie vor der Operation nicht vertragen haben, sollten Sie weiterhin meiden.

## ERNÄHRUNGSTABELLE

### Abführend

- Sauerkraut/Sauerkrautsaft
- Hochprozentige Alkoholika
- Kaffee in großen Mengen
- Zitrus säfte
- Hülsenfrüchte
- Scharf gewürzte Speisen
- Bier

### Stopfend

- Schokolade, Bananen
- Weißbrot, Kartoffeln, Nudeln
- Magerquark
- Rotwein, Coca-Cola
- Schwarztee, Kräutertee
- Geriebener Apfel mit pürierter Banane vermischt

### Geruchserzeugend

- Eier
- Zwiebel/Knoblauch
- Geräucherter/-s Fisch u. Fleisch
- Spargel
- Herzhafte Käsesorten
- Kohlgemüse/Hülsenfrüchte

### Geruchshemmend

- Preiselbeersaft
- Preiselbeeren
- Heidelbeeren
- Petersilie
- Spinat
- Naturjoghurt

### Blähend

- Hülsenfrüchte
- Kohl/Weißkraut/Lauch/Bohnen
- Eier
- Weißbier
- Apfelsaft
- Zwiebel
- Alle kohlen säurehaltigen Getränke
- Frisches Brot

### Blähungshemmend

- Preiselbeersaft
- Preiselbeeren
- Heidelbeersaft
- Naturjoghurt
- Petersilie
- Fenchel, Kümmel, Anis



## Familie, Freizeit, Beruf

### PARTNERSCHAFT

Ihr Partner und Ihre nahen Angehörigen sind wichtiger Bestandteil Ihrer neuen Situation, daher ist es hilfreich, sie direkt mit einzubeziehen. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre seelischen Belastungen, Ihre Berührungängste und Ihre vielleicht gehemmte Sexualität zu überwinden. Wenn Sie hier eine individuelle Beratung wünschen, sprechen Sie uns einfach an.

### SCHWANGERSCHAFT

Bei einem guten allgemeinen Gesundheitszustand steht einer Schwangerschaft nichts im Wege. Sie sollten allerdings auf jeden Fall vorher mit Ihrem Arzt darüber sprechen.

Achtung: Die Wirkung der Antibabypille zur Schwangerschaftsverhütung bei der Anlage eines Dünndarmstomas kann eingeschränkt sein – sprechen Sie mit Ihrem Gynäkologen/-in über eine geeignete Art der Verhütung.

**Wichtig!**

### FREIZEIT UND SPORT

Selbstverständlich können Sie beispielsweise weiter Rad fahren, bergsteigen oder Ski fahren. Sportarten, bei denen die Bauchmuskeln sehr stark beansprucht werden und Hebetätigkeiten über 10 kg sollten vermieden werden, um Komplikationen wie das Vorwölben der Bauchdecke (Hernie) zu vermeiden.



Aktiv am Leben teilnehmen

### DUSCHEN, BADEN, SCHWIMMEN

Darauf brauchen Sie nicht zu verzichten. Die Klebefläche/ der Beutel hält auch im Wasser sicher und zuverlässig. Bei Beuteln mit Geruchsfiltern sollten Sie den Filter mit speziellen Abdeckplättchen abkleben. Für Männer gibt es höher geschnittene Shorts oder Badehosen mit einer Innentasche für den Stomabeutel. Für Frauen gibt es Badeanzüge, die mit großzügigen Mustern, Raffungen oder Schärpen den Stomabereich überspielen. Es werden auch spezielle Bikinimodelle angeboten. Spezielle Gürtel z. B. aus Neopren können als zusätzlicher Schutz getragen werden.

### BERUF

Wichtig: Nach der Operation kann in den meisten Fällen der Beruf ohne größere Einschränkungen weiter ausgeübt werden.

### SCHWERBEHINDERTENAUSWEIS

Auf Antrag werden Stomaträger (bei dauerhafter Stomaanlage) als Schwerbehinderte anerkannt und haben damit Anspruch auf die Leistungen nach dem Schwerbehindertengesetz. Antragsformulare erhalten Sie in Ihrem örtlichen Integrations-/Versorgungsamt. Ihr Versorgungsamt erteilt einen schriftlichen Bescheid über den festgestellten Grad der Behinderung.

### ALLTAGSHILFEN

Stomaträger können den Euroschlüssel für Behindertentoiletten beantragen. Dieser Schlüssel passt an Autobahntoiletten, an Toiletten vieler Städte in Deutschland, Österreich, der Schweiz und in einigen weiteren europäischen Ländern. Sie benötigen eine Kopie des Schwerbehindertenausweises.

Bestellung und Infos unter:

CBF Darmstadt e.V.

Pallaswiesenstr. 123a · 64293 Darmstadt

<http://www.cbf-da.de>

### STOMAGÜRTEL UND -WÄSCHE FÜR SIE UND IHN

Verschiedene Hersteller bieten spezielle Stomawäsche an. Beliebte sind insbesondere Stomagürtel, sei es als Spitzengürtel (in verschiedenen Farben erhältlich) oder als Funktionsgürtel. Wir stellen Ihnen gerne Muster vor – sprechen Sie uns einfach an.

# Informationen zum Bestellablauf

## Vom Rezept zur Lieferung:

### REZEPTBESCHAFFUNG:

Damit wir Sie mit Produkten beliefern dürfen, benötigen wir unbedingt ein Rezept. Lassen Sie sich von Ihrem behandelnden Arzt rund zwei Wochen bevor Sie die Produkte benötigen ein gültiges Rezept ausstellen.

Sollten Sie sich nicht sicher sein, welche Produkte Sie benötigen, wenden Sie sich gerne an unser **rahm** Service-Team. Die Mitarbeiter erstellen Ihnen gerne einen Versorgungsvorschlag. Dieser enthält alle wichtigen Informationen die der Arzt für das Ausstellen Ihres Rezeptes benötigt. Abhängig von Ihrer Krankenkasse, gibt es sogenannte Pauschalversorgungsverträge. Hier ist ein Pauschalrezept ausreichend.

**Wichtig:** Das Rezeptdatum muss vor dem Lieferdatum liegen und darf nicht älter als 28 Tage sein. Schicken Sie uns das Rezept an **rahm** Zentrum für Gesundheit GmbH, Camp-Spich-Straße 27-35, oder geben Sie die Originalverordnung in einer unseren Filialen ab. Nutzen Sie auch gerne unsere online Rezeptannahme. Dort können Sie das Rezept einfach hochladen. ([www.rahm.de/rezeptannahme](http://www.rahm.de/rezeptannahme))

#### Unser Tipp:

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt eine „Dauerverordnung“ für mehrere Monate ausstellen. Wir kümmern uns um eine maximale Genehmigungsgültigkeit. So haben Sie Wege zu Ihrem Arzt und Zeit gespart.

**Wichtig!**

**TIPP**

### LIEFERUNG:

Sobald uns Ihre Bestellung und ein gültiges Rezept vorliegen, wird Ihre Lieferung ausgelöst und versendet. Wir können auf eine große Auswahl von Produkten zugreifen. Sollte wider Erwarten Ihr Produkt nicht vorrätig sein, bestellen wir es gerne für Sie. Daher ist es wichtig, dass Sie uns frühzeitig kontaktieren. Bei gleichbleibendem Bedarf vereinbaren wir gerne einen wiederkehrenden Termin zu dem wir Sie automatisch beliefern.

### ZUZAHLUNG:

Sofern Sie nicht zuzahlungsbefreit sind, fallen sogenannte gesetzliche Zuzahlungsgebühren an, die wir für Sie an Ihre gesetzliche Krankenkasse abführen. Dies sind in der Regel 10 Prozent des Rezeptwertes, maximal jedoch 10 € pro Monat und Versorgungsart. Auch bei Pauschalversorgungen müssen 10 € pro Monat zugezahlt werden, unabhängig davon, ob eine monatliche Lieferung ausgelöst wurde oder nicht.

#### Unser Tipp:

Eine von Ihnen erteilte Einzugsermächtigung hilft Ihnen dabei, einfach und unkompliziert die regelmäßig anfallenden Zuzahlungsgebühren für Ihre Krankenkasse zu begleichen. Andernfalls müssen Sie den Betrag jeder einzelnen Zuzahlungsrechnung manuell überweisen. Natürlich können Sie eine Einzugsermächtigung ohne Angabe von Gründen jederzeit schriftlich widerrufen.

**TIPP**

### ZUZAHLUNGSBEFREIUNG:

Je nach persönlicher Situation, steht Ihnen eine Zuzahlungsbefreiung zu. Klären Sie dies bitte unbedingt mit Ihrer Krankenkasse ab. Diese stellt Ihnen nach der Antragsstellung und Prüfung eine Bescheinigung aus – den Befreiungsausweis. Bitte lassen Sie uns eine Kopie des Befreiungsausweises zukommen. Andernfalls kann es passieren, dass wir Ihnen trotz Befreiung weiterhin Zuzahlungsrechnungen schicken.

Denken Sie daran, dass der Befreiungsausweis jährlich erneuert werden muss. Zum Jahresende können Sie bereits für das nächste Kalenderjahr eine erneute Befreiung bei Ihrer Krankenkasse beantragen.

### Befreiungsausweis – so gehen Sie vor:

- ➔ Sammeln Sie alle Rechnungen und Belege über Krankenhausbehandlungen, zuzahlungspflichtige Arzneien oder medizinische Hilfsmittel eines Jahres.
- ➔ Stellen Sie bei Ihrer Krankenkasse einen Antrag auf Befreiung von der Zuzahlung. Die meisten bieten dazu einen Vordruck an.
- ➔ Sie können sich rückwirkend für vier Jahre von der Zuzahlung befreien lassen. Zu viel geleistete Zuzahlungen erstattet die Krankenkasse.
- ➔ Bei einigen Kassen können Sie bereits vorab einen Betrag in Höhe Ihrer persönlichen Zuzahlungsgrenze einzahlen, dann brauchen Sie während des Jahres keine Quittungen zu sammeln.



## Stomarückverlegung

In vielen Fällen wird ein Darmausgang nur für eine bestimmte Zeit angelegt. Dies ist natürlich von der Grunderkrankung abhängig und wird im Einzelfall entschieden. Die spätere Rückverlagerung des Darmausganges ist frühestens nach vier Wochen, oft auch erst nach 12 Wochen und mehr möglich. Voraussetzung für die Rückverlagerung ist immer die komplett verheilte Darmaht und die intakte Schließmuskelfunktion.

Die Stomarückverlegung ist für Sie ein entscheidender Schritt zur Erlangung von mehr Lebensqualität. Durch die kontrollierte Steuerung der Darmentleerung sowie dem bewussten Ablassen von Winden können Sie sorgenfreier das alltägliche Leben genießen.

### BESCHWERDEN:

Es kann eine Zeit lang dauern, bis alles wieder so funktioniert wie vorher. Dünnflüssiger Stuhl, hohe Stuhlfrequenzen, starker Druck auf den Schließmuskel und unkontrollierte Stuhlabhänge sind sehr häufige Komplikationen nach einer Stomarückverlegung.

Die Ursachen für die Beschwerden sind sehr vielfältig und von mehreren Faktoren abhängig, so dass keine allgemeingültige Aussage getroffen werden kann.

Es gibt aber unterschiedliche Behandlungsmethoden gegen die Inkontinenz nach einer Stomarückverlagerung. Sie wirken vorbeugend, therapierend und helfen Ihnen ein normales Leben führen zu können.

### LÖSUNGEN:

#### ➔ Beckenbodentraining:

Das Beckenbodentraining dient der Kräftigung des Schließmuskels. Zusätzlich kann bei Bedarf Biofeedbacktraining oder Elektrostimulation unterstützend eingesetzt werden.

#### ➔ Ernährung:

Achten Sie darauf, wie sich Nahrungsmittel auf Ihre Verdauung auswirken. Ein Ernährungstagebuch kann hilfreich sein.

#### ➔ Medikamente:

Unterschiedliche Medikamente können die Darmtätigkeit und Stuhlkonsistenz regulieren.

#### ➔ Hautpflege-Produkte:

Eine spezielle Schutzcreme (z.B. Brava® Schutzcreme) verschafft Linderung bei trockener oder wunder Haut. Auch Hautreinigungstücher (z.B. Brava® Hautreinigungstuch) ermöglichen eine sanfte Reinigung und Pflege der Analregion.

#### ➔ Hilfsmittel:

Es gibt eine Vielzahl an geeigneten Hilfsmitteln. Der Analtampon zum Beispiel ist ein Produkt, das den Stuhlgang im Darm zurückhält und somit Verschmutzungen vermeidet. Außerdem werden Schmerzen und Wunden durch Ausscheidungen auf der Haut verhindert.

# Hilfe für Betroffene



Selbsthilfeorganisationen können für Betroffene Hilfe und Ansprechpartner sein. Dort erhalten Sie umfangreiches Informationsmaterial. Ansprechpartner finden Sie unter:

Deutsche ILCO e.V.

Thomas-Mann-Str. 40 · 53111 Bonn

Tel.: 0228 338894-50 · Fax: 0228 338894-75

E-Mail: [info@ilco.de](mailto:info@ilco.de) · Internet: [www.ilco.de](http://www.ilco.de)

Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung DCCV e.V.

Bundesgeschäftsstelle – Referat Beratung –

Reinhardtstraße 18 · 10117 Berlin

Tel.: 030 2000 392-11 · Fax: 030 2000 392-87

E-Mail: [info@dccv.de](mailto:info@dccv.de) · Internet: [www.dccv.de](http://www.dccv.de)

Regionale Landesverbände finden Sie unter folgender Adresse:

Internet: [www.dccv.de/die-dccv/landesverbaende/](http://www.dccv.de/die-dccv/landesverbaende/)

Die Deutsche Krebsgesellschaft stellt umfangreiches Informationsmaterial bereit.

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Kuno-Fischer-Straße 8 · 14057 Berlin

Tel.: 030 322 93 29 0 · Fax: 030 322 93 29 66

Internet: [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

FgSKW – Fachgesellschaft Stoma, Kontinenz und Wunde e.V.

Postfach 1351 · 59371 Selm

Tel.: 02592 973141 · Fax: 02592 973142

E-Mail: [info@fgskw.org](mailto:info@fgskw.org) · Internet: [www.fgskw.org](http://www.fgskw.org)

## Immer in Ihrer Nähe!

- Bandagen & Orthesen
- Brustversorgungen
- Einlagen
- Kinder-  
versorgungen
- Kompression
- Mobilitätshilfen
- Neuro-Orthetik
- Pflege-/Alltagshilfen
- Prothesen
- Schuhe



**rahm Zentrum für Gesundheit GmbH** · Ittisweg 1-3  
53842 Troisdorf · Telefon: 0 22 41 / 908-0 · Telefax: 0 22 41 / 908-209

**rahm Zentrum für Gesundheit GmbH** · Camp-Spich-Straße 27-35  
53842 Troisdorf · Telefon: 0 22 41 / 908-0 · Telefax: 0 22 41 / 908-221

### rahm – an 46 Standorten im Rheinland!

Die Öffnungszeiten und Anfahrtsskizzen unserer Filialen finden Sie im Internet unter: [www.rahm.de/standorte](http://www.rahm.de/standorte).

