



Stoma – die Uhr meines Lebens

Wie man mit den neuen Umständen leben kann und
wo es Unterstützung gibt.

Mit einem Stoma neue Lebensfreude finden

Verschiedene Krankheiten führen dazu, dass Stuhl und Urin nicht mehr auf dem normalen Weg ausgeschieden werden können. Durch eine Operation wird Ihnen vorübergehend oder bleibend ein Stoma, ein künstlicher Darm- oder Blasenausgang, angelegt.

Die Stomaberatung unterstützt und begleitet Betroffene und Angehörige professionell, kompetent und umfassend in allen Bereichen rund um das Stoma.

einige Änderungen geben, die sehr komplex und anfänglich eher einschränkend sind. Sie werden Geduld und Zeit brauchen, um diese Änderungen anzunehmen.



Beispiel von einem Stomabeutel. Stomapflege und Ernährung sowie weitere Faktoren spielen bei der Umstellung eine grosse Rolle.

Vor der Operation werden die meisten Patienten resp. Betroffenen von der Stomaberatung ambulant über den geplanten Eingriff und die daraus entstehenden Veränderungen informiert.

Die Stomaberatung ermittelt mit Ihnen die optimale Position des Stomas. Nach der

Operation leitet sie Sie in der Handhabung und Pflege des Stomas an, berät Sie in der Wahl des geeigneten Materials und plant mit Ihnen die Entlassung aus dem Spital.

Nach der Operation folgt eine Phase der Anpassung. Körperlich wird es

In der ambulanten Sprechstunde werden Sie nach dem Eingriff regelmässig – und später bei Bedarf – weiter beraten. Die Stomaberatung unterstützt Sie in der Erreichung grösstmöglicher Selbstständigkeit.

Bei Fragen zu Stomapflege, Ernährung, Kleidung, Familie, Partnerschaft, Sexualität, körperlicher Belastung, Beruf, Freizeitaktivitäten und Reisen ist die Stomaberatung für Sie da.

Die Stomaberatung hat den Vorteil, dass sie eng mit den behandelnden Ärzten, den Pflegefachpersonen, der Spitex, den Kurhäusern und den Heimen zusammenarbeitet.

Stoma – die Uhr meines Lebens



Fatima Nunes: Meine liebste Freizeitbeschäftigung ist, durch die schönen Panorama-landschaften der Zentralschweiz zu wandern.

«Aufgrund meiner Erkrankung lebe ich seit einiger Zeit mit einem Ileostoma, das mich bis an mein Lebensende begleiten wird. Ein Ileostoma ist eine Ausleitung des Dünndarms durch die Bauchdecke. Damals, bei der Diagnose, war mir nicht bewusst, was es heisst, mit einem Stoma zu leben. Ich möchte Betroffenen und ihren Angehörigen Mut machen, darüber zu sprechen und offen damit umzugehen.

Aller Anfang ist schwer und erfordert viel Geduld, Zeit und Kraft. Meine Zuversicht habe ich nie aufgegeben. Und ich wünsche mir dies auch für andere Betroffene.

Ich kann die Herausforderungen im Leben nur meistern, indem ich mich ihnen stelle.

Nach vielen Höhen und Tiefen habe ich mich selbst gefunden, wo ich mich verloren geglaubt hatte. Die Hoffnung und Lebensfreude habe ich beibehalten.

Erfolg kommt mit einem Versuch, etwas Neues zu wagen. Mein Ziel ist es, Unsicherheit zu verringern, Ängste abzubauen und meine Erfahrungen mit anderen StomaträgerInnen in einer Gruppe auszutauschen. Erfolg kann sich nur einstellen, wenn wir bereit sind, etwas Neues zu wagen. Gemeinsam sind wir stark!»

Engagement für eine Herzensangelegenheit



Folgende Formen der Unterstützung kann ich Ihnen bieten:

- Gespräche
- Tipps für den einfacheren Umgang mit dem Stoma im Alltag
- Hilfestellung bei offenen Fragen
- Langfristige Begleitung

Nehmen Sie und/oder Ihre Angehörigen für nähere Informationen direkt mit mir, Fatima Nunes, Kontakt auf.

Mit freundlicher Unterstützung von



krebsliga zentralschweiz

luzerner kantonsspital
DARM- UND PANKREASZENTRUM

Kontakt und Infos

Kontakt Fatima Nunes

E-Mail
stomahilfe@hotmail.com

Mobil
076 473 82 62

Infoseiten

www.luks.ch
www.krebsliga.info
www.ilco.ch