

*"FÜR DEN FALL EINER
STOMAVERSORGUNG
Ihre
KRANKENSCHWESTER
DA, UM IHNEN ZU
HELFE"*

**REGIONALES
UNIVERSITÄTSKLINIKUM
VON MALAGA**

951 29 00 00

www.hospitalregionaldemalaga.es



**PLEGEEMPFEHLUNGEN
FÜR PERSONEN MIT
STOMA**

LEBEN MIT EINEM STOMA

Eine Stomaversorgung ist eine therapeutische Lösung für ein schwerwiegendes Gesundheitsproblem, die Ihre Lebensqualität verbessert und Sie nicht daran hindert, die vor dem chirurgischen Eingriff durchgeführten Aktivitäten wieder aufzunehmen. Die Pflege Ihres Stoma wird ein wichtiger Teil Ihres Lebens sein, aber sie sollte nicht im Mittelpunkt stehen. Gemeinsam werden wir Ihre maximale Selbständigkeit erreichen!

IHRE WELT ÄNDERT SICH NICHT. SIE WERDEN WIEDER IHR NORMALES LEBEN MIT MAXIMALER SELBSTÄNDIGKEIT UND UNABHÄNGIGKEIT AUFNEHMEN.

PLEGEEMPFEHLUNGEN

BETEILIGEN SIE SICH AN IHRER SELBSTPLEGE

Setzen Sie alle erworbenen Kenntnisse, die Sie für eine gute Versorgung Ihres Stomas erworben haben, in die Praxis um und kümmern Sie sich so schnell wie möglich darum. Dies wird Ihr Selbstwertgefühl verbessern.

ERNÄHRUNG

Essen Sie langsam und kauen Sie gut. Vermeiden Sie schwer verdauliche Mahlzeiten. Nehmen Sie besser regelmässig 5-6 Mahlzeiten pro Tag zu sich. Erfahren Sie mehr über die Eigenschaften bestimmter Lebensmittel, um Blähungen und Gerüche zu vermeiden und die Konsistenz des Stuhls zu erhöhen oder zu verringern. Beginnen Sie in den ersten 6-8 Wochen mit einer ballaststoffarmen Diät und fügen Sie dann progressiv weitere Nahrungsmittel hinzu. Es ist sehr wichtig, auf eine gute Hydratation zu achten. Trinken Sie genügend Flüssigkeit, vorzugsweise zwischen den Mahlzeiten. Vermeiden Sie kohlenstoffhaltige Getränke.



ÜBER DAS STOMA

Während der ersten anderthalb Monate kann das Stoma in seiner endgültigen Grösse und Form variieren. Daher ist es erforderlich, regelmässige Messungen durchzuführen und den Öffnung an die neue Stomagrösse anzupassen. Denken Sie daran, dass das Stoma ohne Probleme zu verursachen bei der Behandlung leicht bluten kann.

LEBENSKONTROLLE

Nehmen Sie Ihre sozialen Aktivitäten so bald wie möglich wieder auf. Denken Sie daran, vorbereitetes Material für einen Wechsel mitzuführen, damit Sie sich sicherer fühlen. Sie können sich wie vor dem Eingriff kleiden. Vermeiden Sie allerdings Kleidung, die den Überhang Ihres Stomas komprimiert.

DAS BESTE FÜR IHRE STOMAVERSORGUNG!