

SSH

Stoma-Selbsthilfe Hofgeismar

**Selbsthilfegruppe für Stomaträger
Angehörige & Interessierte**

Stoma Rückverlegung

nach einer Darmkrebserkrankung

- INFORMATIONSBROSCHÜRE •

▫ **Inhaltsverzeichnis** ▫

Titelblatt	
Inhaltsverzeichnis	Seite 1
Einleitung	Seite 2
Klinikentlassung – Delegation weiterführende Behandlung	Seite 3
Regulierung der Darmfunktion	Seite 4
Medikamente - pflanzliche Mittel	Seite 5
Medikamente - pflanzliche Mittel	Seite 6
Musterblatt Medikationsplan (ab 4. Woche)	Seite 7
Cremes – Sitzhilfen etc.	Seite 8
Ernährung	Seite 9
Ernährung	Seite 10
Anhang	Seite 11
Anhang	Seite 12

Einleitung

Sehr geehrte Stoma Patientin - sehr geehrter Stoma Patient

Sie haben eine Stoma Rückverlegung vor sich

oder

Ihre Operation liegt bereits hinter Ihnen
und sind auf dem Wege Ihrer Genesung

Wir die

Stoma-Selbsthilfe Hofgeismar
Selbsthilfegruppe für Stomaträger
Angehörige & Interessierte

kooperierend mit der

Klinikum Kassel GmbH

Darmzentrum

DES ONKOLOGISCHEN ZENTRUMS

und

Kreisklinik Hofgeismar

ONKOLOGISCHER KOOPERATIONSVERBUND NORDHESSEN

haben es uns zur Aufgabe gemacht,
Sie auf Ihrem Genesungsweg zu begleiten.

Stellen Sie unsere Informationsbroschüre
Ihrem weiter behandelnden Arzt vor
und besprechen Sie mit ihm Ihr weiteres Therapieziel.

Klinikentlassung – Delegation weiterführende Behandlung

Delegation:

Hausarzt/in Weiterbehandlung / Überweisungen / Medikamente

Gastroenterologe **Facharzt für Innere Medizin**
(Krebs – Nachsorge, Untersuchungen)

Proktologe **Facharzt für Enddarmkrankungen**
(z. B. Stuhlhalteschwäche nach Stoma Rückverlegung)

Zusätzliche Ansprechpartner
können sein:

Psychiater Medikamente wie: Psychopharmaka

Psychologische Betreuung Aufarbeitung – Gespräche / Therapie

Kontinenz und Beckenboden-Zentren Beckenbodentraining

Kliniken bzw. niedergelassene Ärzte

Kontinenz und Beckenbodenzentren nach PLZ zu finden unter:

<http://www.kontinenz-gesellschaft.de>

Ein Besuch und Gespräch beim **Proktologen** kann **Aufschluss** darüber geben, ob eine **Postoperative Störung** z. B. **Funktionsstörung - Stuhlhalteschwäche** vorliegt.

Beckenbodentraining – Biofeedbacktraining - Elektrostimulation – SNS Sakrale Nervenstimulation – Anale Irrigation können hier Therapieansätze sein.

Bei evtl. anstehenden

Behandlungsmaßnahmen denen Sie sich nicht sicher sind, besteht jederzeit die Möglichkeit **eine 2. Meinung einzuholen**

Regulierung der Darmfunktion

Mit Anlage des Entlastungsstomata sollte so früh wie möglich mit einem sogenannten Schließmuskeltraining begonnen worden sein, um den Muskel weitgehendst zu erhalten, er nicht erschlafft.

Dies ist besonders wichtig, da Ihr Darm in der ersten Zeit nach der Stoma Rückverlegung eine gesteigerte Motilität (der Darm arbeitet schneller als normal) zeigen kann. Besonders Patienten die an einem Rektumkarzinom, also nah am Schließmuskel operiert worden sind, zeigen anfangs häufig Stuhlhalteschwäche.

Ein Kolon J-Pouch als Rektumersatz ist kleiner als das ursprüngliche Rektum, fasst weniger Volumen und ist nicht darauf vorbereitet den auszuscheidenden Stuhl zu sammeln.

Daher auch das vorgeschaltete Schließmuskeltraining, um den im Pouch befindlichen Stuhl halten zu können, was durch gegen halten bei Stuhldrang ebenfalls trainiert wird.

Das Stoma hatte für eine Weile die Funktion des Darms übernommen. Daher muss sich dieser erst langsam wieder an seine eigentliche und übliche Tätigkeit gewöhnen.

Es ist für Sie wichtig zu wissen, dass nach Stoma Rückverlegung Ihr Darm nicht gleich wieder funktionsfähig sein wird.

Es kann 6 Monate oder bis zu einem Jahr dauern, bis sich Ihr Darm regeneriert hat.

Für Patienten - eine große Herausforderung - hier ist sehr viel Geduld erforderlich – die Situation für sich erst einmal so anzunehmen fällt oftmals schwer.

Die ersten Stuhlausscheidungen können sehr häufig, meist Durchfall artig und schmerzhaft sein.

Gallensäuren können vom Darm nicht mehr vollständig aufgenommen werden. Es kommt so zu schmerzhaften Entzündungen am/im After.

Hier kann ein Gallensäure bindendes Medikament (Colestyramin) helfen.

Durch die eingangs erwähnte gesteigerte Motilität haben Flüssigkeit, Elektrolyte und Nährstoffe nicht genug Zeit vom Darm aufgenommen zu werden, daher die anfangs häufigen flüssigen Stuhlausscheidungen.

Wichtig ist es daher, gleich nach der Rückverlegung mit der Therapie einer Regulierung der Darmfunktion (Motilität und Stuhleindickung) zu beginnen.

Medikamente - pflanzliche Mittel

(REKTUMKARZINOM)

ANORDNUNGS- UND EINNAHMEHINWEISE

Kooperationspartner

**Chefarzt Innere Medizin
Internist - Gastroenterologie**

Kreisklinik Hofgeismar
ONKOLOGISCHER KOOPERATIONSVERBUND NORDHESSEN

Lopedium

Loperamid

DURCHFÄLLE - STUHLREGULIERUNG

Quantalan

Colestyramin

GALLENSÄUREBINDER

indische Flohsamenschalen

Quellmittel

STUHLEINDICKUNG

Nachfolgende Mittel wie folgt, je eine Woche durchgehend einnehmen, bei Wirkungslosigkeit nach 7 Tagen streichen.

Bei Wirkung innerhalb der Woche das nächste Medikament dazu einnehmen.

Medikation:

Quantalan

Lopedium

1 . Woche

1. Tag – 1 x *Quantalan* a 4g

ab 2. Tag – 2 x *Quantalan* a 4g

nach Wirksamkeit des *Quantalans* oder ab 2. Woche

zusätzliche Einnahme= 4 x *Lopedium* a 2mg

ab 3. Woche

Lopedium - Dosierung kann auf 4 x 2 a 2mg erhöht werden, je nach Beschaffenheit des Stuhlverhaltens

ab 4. Woche

***indische Flohsamenschalen* > Apotheke**

Sollte die Einnahme des Lopediums nicht die gewünschte Stuhlregulierung erreichen, können indische Flohsamenschalen zusätzlich eingenommen werden.

Anfangs empfiehlt sich 1 - 2 x tägl. >1 Teel. Flohsamenschalen in eine Tasse geben - 150ml Wasser hinzufügen - umrühren

sofort trinken !! Diese Form ist am effektivsten.

Wer diese jedoch so nicht zu sich nehmen kann, rührt sie in Quarkspeise oder Joghurt ein.

Alternativ gibt es **Flohsamen**

mit Orangen- oder Apfelgeschmack z. B. **Mucofalk**

Wichtige Hinweise !!

Unter Einnahme von Flohsamen- oder Schalen sollte das

Trinkvolumen täglich mind. 2 bis 3 Liter betragen,

da sonst die gewünschte Quellwirkung nicht gegeben ist.

Ebenfalls ist unter Einnahme von Lopedium und Flohsamen- oder schalen darauf zu achten, dass die Stuhlbeschaffenheit nicht zu fest wird (Darmverschluss)

Einnahmezeiten

Lopedium ist **1 Std. vor Quantalan** oder **4 Std. nach Quantalan** einzunehmen, um die Magnetwirkung (andocken) zu vermeiden.

Flohsamenschalen sind **1 Std. vor / nach Lopedium oder Quantalan** einzunehmen.

Es ist **empfehlenswert** eine **Dokumentation** über die **Einnahme der Medikation** zu führen - weiter behandelnde Ärzte fragen meist danach.

Musterblatt

Medikationsplan (ab 4. Woche)

Dieser ersetzt nicht den ärztlichen Rat bzw. Anordnung Ihres Arztes und dient ausschliesslich der Information !!

Nehmen Sie zusätzlich noch andere Medikamente ein, halten Sie unbedingt Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt. Er wird mit Ihnen besprechen, wie ein für Sie persönlich, erstellter Medikationsplan aussehen wird.

Frühstück

Lopedium	2x1
1 Std.	
Flohsamenschalen	1-2 Teel. / Tasse, 150ml Wasser
1 Std.	
Quantalan	1
4 Std.	
Lopedium	2x1
1 Std.	

Mittagessen

Quantalan	2
4 Std.	
Flohsamenschalen	1-2 Teel. / Tasse, 150ml Wasser
1 Std.	

Abendessen

Lopedium	2x1
----------	-----

Cremes – Sitzhilfen etc.

**nach
Stuhlausscheidung**

Baby – Öltücher verwenden

kein Toilettenpapier !! (zu hart - reizt die Haut zusätzlich)

abduschen (Bidet, Dusche oder Wanne)

Cremes und Salben
(jedem hilft etwas anderes)

Dialon Zinksalbe

Bephanthen Wund- und Heilsalbe

Multilind Creme - **Mirfulan** Salbe - **Zink** Paste

Toiletteneinsatz
(ab 5.- Euro im Handel)

Sitzbäder mit **Kamille (Kamillosan)**

Sitzhilfen

Latex-Sitzkissen (Ring) D= 45cm
druckentlastend - Dekubitusprophylaxe
28.-Euro (Amazon)

Sitzring aus Gummi - D= 45 cm
druckentlastend - Dekubitusprophylaxe
20.- Euro (Amazon)

oder zu erwerben im Sanitätshaus (**meist teurer**)
(Evtl. besteht die Möglichkeit einer Verordnung des beh. Arztes)

Ernährung

Das Stoma hatte für einige Zeit die Funktion Ihres Darms übernommen.

Daher wird **nach Stoma Rückverlegung** mit einem **leichten Kost Aufbau** in der Klinik **begonnen**.
Der Darm wird *langsam wieder an seine ursprüngliche Tätigkeit heran geführt*.

Empfehlenswert ist - sich zunächst ein **Ernährungstagebuch** anzulegen und zu **führen**.
Sie gewinnen dadurch einen Überblick was für Sie verträglich ist - was nicht.

Die Ernährung – ist ein weiterer, sehr wichtiger Therapieansatz bei einer Soma Rückverlegung.

Einige **geeignete Ernährungsprodukte** die den anfänglichen Durchfällen entgegenwirken können:

Stampfkartoffeln
Kartoffeln
Möhren
Reis
Nudeln
Weißbrot

Gemüsesorten wie:

Kohlrabi
Blumenkohl
Rosenkohl

können vertragen werden, wenn man folgenden **Kochhinweis** beachtet:

Das **erste ungesalzene Kochwasser nach 5 Min. abgießen**, mit neuem Wasser aufkochen und zu Ende garen lassen.
Durch diesen Vorgang werden dem Gemüse Gärstoffe entzogen, ist *bekömmlicher* und wird *besser vertragen*.

Ein kleiner Tipp:

Kartoffeln und Gemüse erhalten einen besonders leckeren Geschmack, wenn man Salz *gegen Gemüsebrühe austauscht*.

Zugleich nimmt man *zusätzlich Spurenelemente* zu sich, die bei den *häufigen Stuhlausscheidungen verloren gehen*.

Obst wie:

Bananen (*reife, gelbe* – grüne wirken eher abführend)

Apfel - gerieben(mit Schale)

etwas stehen lassen (**leicht bräunlich**, ansonsten wirkt er eher abführend)
können positiv auf die Stuhlregulierung wirken.

Zu meiden sind anfangs säurehaltige Obstsorten !!!

Dunkle Schokolade (mit hohem Kakao Gehalt) in kleinen Mengen
kann ebenfalls positiv wirken - ebenso **Salzstangen**

**Säurehaltige Getränke - wie z. B. Orangen- oder Apfelsaft
sollte man anfangs meiden !!! - sie könnten abführend wirken !!!**

Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure – es gilt zu probieren
was einem besser bekommt.

Selbst Kaffee kann eine abführende Wirkung zeigen !!!

Zu meiden ist Brühe >getrunken - sie wirkt ebenfalls abführend !!

Ein wichtiger Hinweis:

▫ **Nach Rückverlegung** ▫ *kann, (nicht bei jedem)* eine **Milchzuckerunverträglichkeit
(Laktoseintoleranz)** auftreten.

Es kann vorkommen, dass man plötzlich auf einige Nahrungsmittel
die man vorher vertragen hat - u. A. mit spontanen Stuhlausscheidungen reagiert

Dieses sollte man zunächst im Auge behalten -
(daher meine Empfehlung eingangs - >ein Ernährungstagebuch zu führen)

gegebenenfalls dieses Lebensmittel mehrtägig weg lassen, um zu sehen,
ob die Stuhlgänge zurück gehen.

Treten in dieser Zeit keine Symptome mehr auf ist eine **Laktoseintoleranz**
wahrscheinlich.

Viele Fertigprodukte z. B. Fertigsoßen, um nur ein Beispiel zu nennen -
enthalten ▫ versteckte ▫ Laktose - werden mit **Milchzucker** angereichert -
ebenso kann der Körper plötzlich auf Milch, Quark, Joghurt etc. reagieren

Um sicherzustellen dass eine **Laktoseintoleranz** vorliegt, kann bei einem Facharzt
der sogenannte ▫ **H2 Atemtest** ▫ Aufklärung bringen.

Anhang

Bei **Fragen** zum Thema **Stoma Rückverlegung** haben Sie die Möglichkeit uns über:

0172 – 85 70 896 anzurufen

Ansprechpartnerin - Monika Skrzypczak

Die

SSH

Stoma- Selbsthilfe Hofgeismar

informiert kostenlos,

es bedarf **keiner Mitgliedschaft**

und ist **zugänglich für jedermann**

Auf unserer Internetseite

<http://www.stoma-selbsthilfe-hofgeismar.de>

finden Sie viele hilfreiche Themen wie:

Zentren – Kliniken
Stoma- Rückverlegung
Kontinenz
Schmerztherapie
Ganzheitliche Therapie
Recht & Soziales

UNSER

Internet - Forum

Stoma Rückverlegung

<http://stoma-selbsthilfe.forumprofi.de>

informiert - bietet **Hilfestellungen**

durch den

Erfahrungstausch ebenfalls Betroffener

Möchten Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen ??

Wir planen ein regelmäßiges **Treffen** für
Stoma Rückverlegte nach Darmkrebserkrankung
und führen eine Interessenliste
(BEI GENÜGEND TEILNEHMERN WIRD DIE GRUPPE ERÖFFNET)

Die **Treffen** werden im
Hotel und Gasthaus
„Zum Alten Brauhaus“
<http://www.zumaltenbrauhaus.de>

Marktstraße 12
34369 Hofgeismar
sein

Wir wünschen Ihnen recht baldige Genesung
und alles Gute für die Zukunft

Gefördert durch die AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen



Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

Stoma-Selbsthilfe Hofgeismar
Redaktion: Monika Skrzypczak
Am Berg 3, 34388 Trendelburg
Telefon: 0172 – 85 70 896
Email: stoma-selbsthilfe_hofgeismar.de
Internet: www.stoma-selbsthilfe-hofgeismar.de

Erste Auflage Juni 2014

© Stoma-Selbsthilfe Hofgeismar – 2014

Der Inhalt dieser Broschüre ist urheberrechtlich geschützt.
Weitergabe und Vervielfältigung auch von einzelnen Teilen sind ohne ausdrückliche
Genehmigung durch die Stoma-Selbsthilfe Hofgeismar nicht gestattet.

