

## Orientierung in schwierigen Situationen

Als Stomaträger:in stehen Sie sicherlich immer wieder vor neuen Herausforderungen und Fragen:

„Wie gehe ich im Alltag, oder in besonderen Situationen wie einer Reise, mit Stoma-bezogenen Probleme um?“

„Welche Medikamente helfen mir und worauf sollte ich bei der Einnahme von Medikamenten achten?“

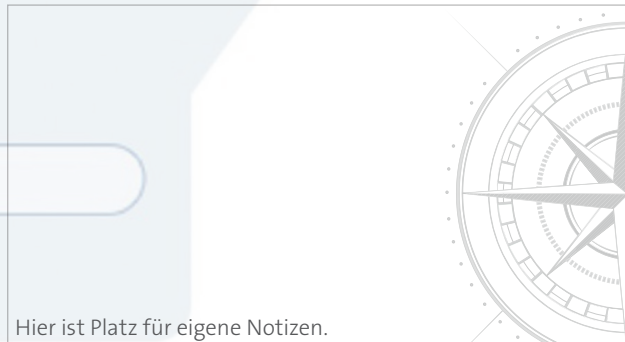
Wir hoffen wir können Ihnen mit dieser Broschüre Orientierung für genau diese und weitere Fragen geben.

## Wichtig

Sollte es unerwartet zu **Komplikationen** bei der Stoma-Versorgung oder zu **gesundheitlichen Beschwerden** kommen, wenden Sie sich umgehend an Ihre:n Stomatherapeut:in oder Ihre:n Ärzt:in.

Scheuen Sie sich nicht, in dringenden Fällen die **Notaufnahme** eines Krankenhauses aufzusuchen, oder den **Notdienst** zu rufen.

## Was ist Ihnen wichtig?



Hier ist Platz für eigene Notizen.

## Kontakt

**Je nach Fragestellung und Dringlichkeit stehen Ihnen unterschiedliche Ansprechpartner:innen zur Verfügung.**

Halten Sie für alle Fälle die Kontaktdaten ihrer Arztpraxis, der:s Stomatherapeut:in und den Namen ihrer Apotheke bereit.

Bestimmte Fragen, lassen sich am besten mit anderen Betroffenen oder in der Selbsthilfegruppe besprechen.

### Wir stehen Ihnen zur Seite!

Bei Fragen oder Hinweisen zu dieser Broschüre stehen wir Ihnen ebenfalls gerne zur Verfügung.

Über den QR-Code kommen Sie direkt auf die Internetseite der Klinikapotheke des UKE mit weiterführenden Informationen:



### Klinikapotheke |

#### Arzneimittelinformation

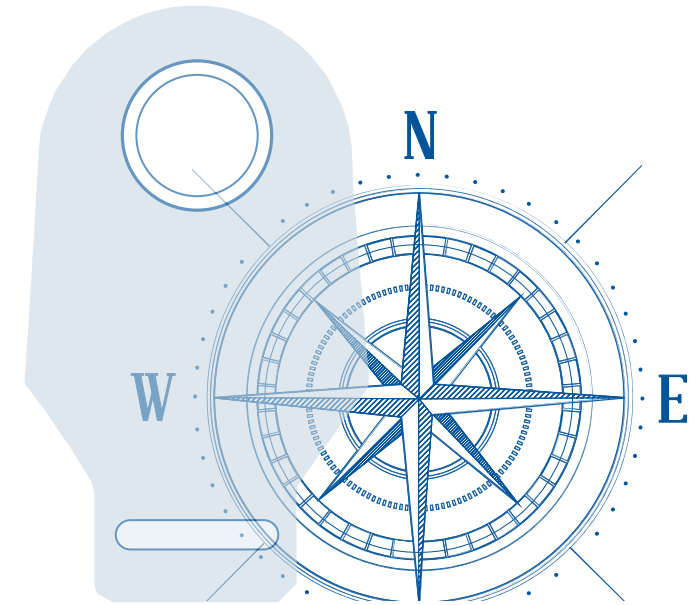
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Martinistraße 52 | 20246 Hamburg

stoma-info@uke.de



Klinikapotheke

Impressum: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Martinistr. 52, 20246 Hamburg | Gestaltung: CH | Illustration: CH | Stand: 01.2023



Patient:inneninformation

## Notfallkompass für Stomaträger:innen

Diese Broschüre beinhaltet Hinweise und Erläuterungen, worauf Sie als Stomaträger:in im Alltag und in besonderen Situationen achten sollten.



Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf

## Hausapotheke

Neben der allgemeinen Ausstattung wie einem Fieberthermometer, Pflaster u. Verbandsmaterial, Wunddesinfektionsmittel, Haut-/Narbenpflege und einem Kühlpad (im Kühlschrank aufbewahren) gehören auch Arzneimittel in die Hausapotheke.

Die Lagerung von Medikamenten sollte, sofern nicht anders angegeben, an einem trockenen Ort bei Zimmertemperatur erfolgen.

### Medikamente:

- **regelmäßig einzunehmende Arzneimittel in ausreichender Menge**
- **frei verkäufliche Präparate zur Selbstmedikation** (Schmerzen, Fieber, Erkältung, ...)
- **Mittel gegen Stoma-bezogene Probleme**

**Durchfall:** andickende Mittel (Quellmittel), Arzneimittel zur Verlangsamung der Darmtätigkeit (Motilitätshemmer), Rehydratationslösung (Elektrolyte)

**Verstopfung:** Ballaststoffe (Quellmittel), Abführmittel (Laxans/Klistier), Mittel zur Anregung der Darmtätigkeit (Prokinetikum)

**Krämpfe/Blähungen/Sodbrennen:** Magen-Darm-Therapeutikum, Entschäumer, Säureblocker

**Achten Sie außerdem auf eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Flüssigkeitszufuhr und eine gesunde Lebensweise.**

Halten Sie einen ausreichenden Vorrat ihrer bewährten Stoma-Produkte bereit, so sind Sie für jede Situation gut vorbereitet.

## Allgemeine Hinweise

- Halten Sie für die **Selbstmedikation** immer etwas vorrätig, damit Sie rechtzeitig reagieren können. Greifen Sie auf die Präparate zurück, mit denen Sie bereits gute Erfahrungen gemacht haben.
- Sollten Sie bei der Auswahl der Medikamente **Unterstützung** benötigen, lassen Sie sich in der Apotheke beraten.
- Achten Sie bei der Wahl der Präparate auf eine geeignete **Darreichungsform**. Nicht nur praktisch, sondern auch für Stomaträger:innen besonders gut geeignet, sind Arzneimittel die ohne, oder mit wenig Wasser eingenommen werden können (Tropfen, Kau- oder Schmelztabletten, Granulat).
- Sollten **unverdaute Tabletten**, Rückstände von Tabletten oder anderen Arzneiformen im Stomabeutel sichtbar werden, wenden Sie sich an eine:n Ärzt:in oder Apotheker:in.
- Halten Sie einen aktuellen **Medikationsplan** bereit. Wenn Sie mindestens drei erstattungsfähige Medikamente verordnet bekommen, haben Sie Anspruch auf einen bundeseinheitlichen Medikationsplan (BMP). Wenden Sie sich hierzu an Ihre Hausarztpraxis oder Apotheke.

## Tipps für unterwegs ...

Diese Dinge sollten möglichst immer griffbereit sein:

- Stomabeutel und Zubehör zum Wechseln, Schere, Kompressen/Feucht-/Taschentücher, Müllbeutel, Hände-/Desinfektionsmittel
- kleine Flasche stilles Wasser/Trinkflasche (Refill)
- Toilettenfinder (App), Euroschlüssel (um direkt und kostenfrei öffentliche Toiletten nutzen zu können)

Beachten Sie, dass ihre Stoma-Produkte bei stark veränderten Klimabedingungen möglicherweise nicht mehr so gut haften. Lagern Sie die Produkte möglichst so, wie es vom Hersteller empfohlen wird.

## und im Urlaub:

- Reiseapotheke und Flüssigkeit (Wasser) zur Einnahme der Medikamente
- genaue Angaben zu ihren Stoma-Produkten (Stomapass mit Herstellerinformationen)
- Reisedokument (Travel Certificate) mit Erläuterungen in verschiedenen Sprachen (Auslandsreise)
- kleiner Vorrat an Stoma-Produkten im Handgepäck, die Stoma-Platte sollte bereits vorge schnitten sein (Flugreise)

Nehmen Sie sich **Zeit und Ruhe** um sich an die neue Umgebung und die veränderten Umstände wie Ernährung und Tagesablauf zu gewöhnen. Seien Sie besonders in den ersten Tagen aufmerksam zu sich selbst und zu ihrem Stoma.