

Ihr Weg zu einer schnellen Genesung

Handbuch zum Rehabilitations-
programm für Stomaträger



Hallo



Willkommen bei recovery

Wenn Sie eine Stoma-OP hatten, Stomaträger sind oder Ihr Stoma rückverlegt wurde, ist me+ recovery genau das richtige Rehabilitationsprogramm für Sie.

Das Programm wird Sie schrittweise während der Rehabilitation, nach Ihrer Operation und auch darüber hinaus unterstützen.

Es wird Ihnen helfen, wieder Selbstvertrauen zu fassen und die ersten Schritte zurück zu einem gesunden, erfüllten und aktiven Leben zu finden.

Dieses Handbuch bietet Ihnen umfassende Informationen rund um Ihre Genesung. Es wurde entwickelt, um Ihnen während Ihrer Rehabilitation als aktueller Ratgeber zu dienen und soll Ihnen in den nächsten Wochen, Monaten und Jahren eine nützliche Hilfe sein.

Seien Sie beruhigt. Wir wissen, dass es sehr viele Informationen sind, die Sie erst verarbeiten und viel Neues, mit dem Sie sich erst arrangieren müssen. Doch nur Mut.

Bewahren Sie die Broschüren einfach in Ihrer Nähe auf und werfen Sie einen Blick hinein, wenn und wann immer Sie sich dazu in der Lage fühlen.

Nehmen Sie sich ruhig Zeit. Wir begleiten Sie bei jedem Schritt Ihrer Genesung.

Die verschiedenen Inhalte unterstützen Sie bei der Rehabilitation und sind keine strikten Regeln, die Sie befolgen müssen. Bitte konsultieren Sie bei Bedenken immer Ihren Arzt oder Ihre Stoma Fach-/Pflegekraft.



„Als ich 2010 in einer Notoperation ein Stoma bekam, gab es nur sehr wenige Ratgeber für körperliche Aktivität und Rehabilitation nach einem solchen Eingriff. Davor war ich Wettkampfläuferin, doch danach wurde ich komplett aus der Bahn geworfen.

Ich habe mein gesamtes Selbstvertrauen verloren, körperlich wie auch seelisch. Glücklicherweise konnte ich auf meine Trainingserfahrungen zurückgreifen, um mich wieder in Form zu bringen, meine Bauchmuskulatur zu stärken und überhaupt wieder auf die Füße zu kommen. Leider hat nicht jeder dieses Glück. Je mehr ich mit Stomaträgern darüber gesprochen habe, desto mehr habe ich gemerkt, dass die meisten eine ähnliche Erfahrung wie ich gemacht haben. Zu viele hatten Angst vor körperlicher Aktivität oder Training und befürchteten, sich dadurch selbst zu verletzen, obwohl aktiv sein tatsächlich sehr viele Vorteile mit sich bringt.

Wir von ConvaTec tun alles dafür, dass Sie Ihr Leben wieder unbeschwert genießen können.

: Deshalb haben wir – zusammen mit Gesundheitsexperten – das
: me+ recovery-Programm entwickelt.

: Mir hat das Training nach der Operation geholfen, mein
: Selbstvertrauen wiederaufzubauen und die Kontrolle über mein
: Leben zurückzugewinnen. Ein Stoma muss kein Hindernis sein,
: es ist nur eine Herausforderung, die Sie meistern können. Dieses
: Programm ist der erste Schritt, der Ihnen dabei helfen wird.
: Vertrauen Sie darauf.“

: **Beste Grüße**

: **Ihre Sarah**



Vorwort
der Autorin



Vorwort von
Professor
Sina Dorudi

“Als Kolorektal-Chirurg kann ich genau nachvollziehen, vor welchen Herausforderungen meine Patienten nach einer Stomaoperation stehen. Ich weiß jedoch auch, wie wichtig es ist, dass sie sich körperlich wieder komplett erholen und zu ihrem normalen Leben zurückkehren.

Es gibt keine Zweifel daran, dass Patienten, die aktiv an ihrer Genesung mitwirken, sich wohler fühlen und sich schneller erholen. Sie haben auch eine bessere Lebensqualität, sind fitter, gesünder und gewöhnen sich schneller an das Leben mit einem Stoma.

Regelmäßige körperliche Aktivität ist wichtig für uns alle, nach einer Operation oder Krankheit jedoch noch wichtiger. Natürlich sollten Sie auf den Rat Ihres Arztes oder Ihrer Fach-/Pflegekraft hören, aber lassen Sie sich auch von Ihrem Körpergefühl leiten, um schneller wieder auf die Beine zu kommen.

Außerdem ist es sehr wichtig, dass Sie sich einige Zeit auf den Wiederaufbau Ihrer Bauchmuskulatur konzentrieren. Deshalb ermutige ich Sie dazu, Übungen, wie Sie sie in me+ recovery-

: Broschüren finden, zu machen. Tag für Tag, Schritt für Schritt.
: Alles Gute auf Ihrem Weg zur vollen Genesung.“

: **Professor Sina Dorudi, beratender Kolorektal-Chirurg**

: **Princess Grace Krankenhaus, London**

Inhalt

1. Einleitung	Seite 9
2. Ihre Genesung - Sie liegt in Ihren Händen.....	Seite 10
Sicheres Aufstehen und Hinlegen	Seite 15
3. Sicheres Heben und Bewegen	Seite 16
4. Körperhaltung	Seite 19
5. Beckenboden	Seite 20
6. Atmen und Entspannen	Seite 23
7. Walking - wieder auf die Beine kommen	Seite 24
8. Das me+™ recovery Programm	Seite 27
me+ recovery Tagebuch	Seite 30
Vor der Operation	Seite 31
Vorteile für alle	Seite 33
Krebs	Seite 34
9. Parastomale Hernie	Seite 36
10. Aktiver werden	Seite 39
11. Noch ein paar schnelle Tipps	Seite 42
12. Referenzen	Seite 44



Einleitung

In den ersten Tagen nach Ihrer Operation müssen Sie sich mit vielen Veränderungen abfinden und das kann eine schwierige und herausfordernde Zeit werden.

Doch ob Beruf, Reisen, Familienplanung, Sport oder andere körperliche Aktivitäten - ein Stoma sollte Sie nicht davon abhalten, weiterhin einen normalen und gesunden Lebensstil zu pflegen. Auch wenn Sie sich momentan vielleicht noch fragen, was die Zukunft bringt, seien Sie versichert, mit der Zeit werden Sie wieder Ihr altes Leben führen können – Sie werden wieder Ihrer Arbeit nachgehen, Ihre Hobbies ausüben und Ihre persönlichen Interessen verfolgen. Tatsächlich sind viele Stomaträger überrascht, wie gut das alles geht und sich in vielen Fällen ihre Lebensqualität sogar verbessert.



Ihre Genesung – Sie liegt in Ihren Händen

Es gibt viele Dinge, die Sie tun können, um Ihre Genesung zu unterstützen. Die Menschen um Sie herum werden Ihnen helfen und diese Broschüre ist voller praktischer Ratschläge, um Ihren Körper, Ihre Gesundheit und Ihr Selbstvertrauen wiederaufzubauen.

Viele Patienten sind überrascht, dass nur Ausruhen nach einer Operation nicht die beste Herangehensweise ist. Natürlich sind Bettruhe und Erholung wichtig, aber aktive Bewegung nach einer Operation hilft Ihnen, sich schneller zu erholen und sich auf lange Sicht wohler zu fühlen. ^[1,2]

Die richtige Balance dabei ist der Schlüssel. Gehen Sie es Schritt für Schritt an und hören Sie auf Ihren Körper. Seien Sie gut zu sich selbst und lassen Sie Ruhephasen zu, die Sie zur körperlichen und seelischen Erholung brauchen. Scheuen Sie aber auch nicht davor zurück, sich zu bewegen und aktiv zu sein.

Schon eine kleine Dosis Bewegung und ein paar wenige

Rehabilitationsübungen können zu einem höheren Selbstwertgefühl führen und sich positiv auf Ihre Gesundheit und Genesung auswirken.

Geeignete Übungen in der frühen Rehabilitationsphase sind z.B.:

- Gehen
- Sanfte Rumpf- und Bauchbewegungen
- Beweglichkeits-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen

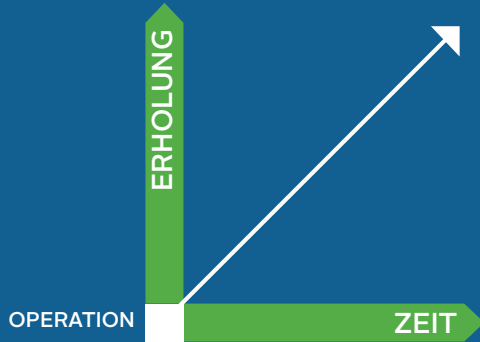
Kombinieren Sie die Übungen mit ausreichenden Erholungsphasen und einer optimalen Regeneration steht nichts im Weg.



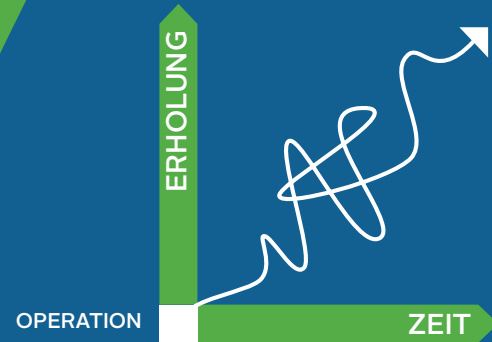
„Das einzige, was mir nach der Operation geraten wurde, war, nur keinen Wasserkocher zu heben. Ich bekam keinerlei Information von meinem Arzt und alles was ich gelesen habe, war negativ und überfürsorglich. Ich wurde im Dunkeln gelassen und wusste nicht, was ich tun sollte. Wie gerne hätte ich ein Programm wie dieses gehabt, denn es hätte mir mehr Selbstvertrauen und Struktur für meine Regeneration gegeben.“

Maria

Wie Sie denken, dass es sein wird



Wie es wirklich sein wird



Denken Sie daran: jeder ist anders und deshalb ist es wichtig, auf Ihren Körper zu hören und sich von Ihrem Befinden leiten zu lassen.

Sie werden gute Tage haben, aber auch Tage, an denen Sie denken, Sie würden Rückschritte machen. Das ist normal. Seien Sie geduldig und erwarten Sie nicht zu schnell zu viel von sich. Die Grafik hilft Ihnen dabei, sich den Prozess besser vorzustellen. Es kann nämlich einige Wochen dauern, bis Ihre Wunden und Ihre Haut vollständig verheilt sind.^[3] Das Gute: Sie können Ihre Regeneration während dieser Zeit unterstützen, indem Sie mit ein paar sanften Aktivitäten und Übungen anfangen. Befolgen Sie das Übungsprogramm, welches in diesem Paket enthalten ist. Starten Sie mit der grünen Phase Eins „Grundlagen“, mit der Sie bereits ein paar Tage nach der Operation beginnen können.

Es wird wahrscheinlich einige Monate dauern, bis sich Ihr Körper vollständig von der Operation und der Krankheit, die zu Ihrem Stoma geführt hat, erholt hat. Also nehmen Sie sich Ihre Zeit und seien Sie geduldig.

Je nachdem, was die Ursache für Ihr Stoma war, kann es sein, dass Sie mit zusätzlichen Komplikationen zu kämpfen haben: Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme, eine Krebsbehandlung, Operationswunden, Unterernährung oder generelle Schmerzen infolge von Operationen und der damit verbundenen Bettruhe. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Fach-/Pflegekraft unterstützen und erfahren Sie, inwieweit Ihr Gesundheitszustand Ihre persönliche Genesung beeinflusst.

„Überstürzen Sie nichts während Ihrer Rehabilitation. Es ist verlockend, gleich zu Ihrem Fitnessstand vor der Operation zurückkehren zu wollen. Das wird jedoch nicht sofort passieren. Deshalb sollten Sie Ihren aktuellen Zustand akzeptieren und Geduld aufbringen. Setzen Sie sich kleine Ziele und nehmen Sie sich Zeit. Dann werden Sie es irgendwann schaffen.“

Billy

**SICH
HINLEGEN**



Setzen Sie sich auf die Seite Ihres Bettes und senken Sie sich langsam seitlich ab, indem Sie Ihren Arm als Stütze nutzen.

Dann, wenn Sie auf der Seite liegen...



Sicheres Aufstehen und Hinlegen

Nach einer Stomaanlage ist es wichtig, sich so hinlegen und wieder aufstehen zu können, dass Ihre Bauchgegend geschützt wird.

Vermeiden Sie es deshalb, sich gleich von einer liegenden Position gerade aufzusetzen, denn das strengt Ihre Bauchmuskulatur-/decke ungewollt an.



...bringen Sie Ihre Beine vorsichtig und nacheinander auf das Bett.



Danach rollen Sie sich sanft auf den Rücken.

AUS DEM BETT AUFSTEHEN

- Legen Sie sich mit angewinkelten Knien auf die Seite.
- Benutzen Sie Ihre Arme, um sich seitlich abzustößten.
- Schwingen Sie Ihre Beine langsam über eine Seite des Bettes, so dass Sie schließlich auf der Bettkante sitzen.

Schauen Sie sich dazu auch das Video an auf: www.convatec.de/meplus



Sicheres Heben und Bewegen

In den ersten Wochen nach einer Operation sollten Sie vorsichtig sein beim Heben und Tragen von Dingen oder bei Stoß-, Dreh- und Zieh-Bewegungen. Vermeiden Sie daher, schwere oder umständliche Gegenstände zu heben. Denn dies kann Ihre Bauchgend schnell überbelasten.

- Vorsichtiges Heben ist sehr wichtig, auch bei relativ leichten Gegenständen wie z.B. einem Wasserkocher oder einer Einkaufstüte.
- Versuchen Sie während des Hebens auszuatmen und heben Sie z.B. den Wasserkocher nah an Ihrem Körper und nah an der Kante der Arbeitsplatte hoch.
- Stoßende, drehende oder ziehende Bewegungen sollten Sie vorsichtig ausführen. Vor allem Tätigkeiten wie Staubsaugen oder Rasenmähen können eine starke Belastung für die Bauchgend sein. Daher sollten Sie diese in den ersten Wochen vermeiden.
- Wenn Sie einen Hund haben, achten Sie darauf, dass er nicht an der Leine zieht und so Ihren Bauch belastet.
- Seien Sie mit körperlichen Haushalts- und Gartenarbeiten vorsichtig und steigern Sie langsam Ihre täglichen Aktivitäten, wenn Sie sich dazu bereit fühlen.

Tipps zum sicheren Heben des Wasserkochers

- Füllen Sie den Kessel nur bis zu einem Viertel auf (mit nur einer Tasse Wasser).
- Positionieren Sie den Wasserkocher nah an Ihrem Körper und nah an der Kante der Arbeitsplatte.
- Vermeiden Sie es, den Wasserkocher weit weg vom Körper oder mit ausgestreckten Armen anzuheben.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie sicher stehen und kein Risiko besteht, Wasser zu verschütten.
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln sanft an (mehr dazu in der Grüne Phase Eins „Grundlagen“ Broschüre).
- Stützen Sie sich mit der anderen Hand auf der Arbeitsplatte ab.
- Heben Sie den Wasserkocher nah am Körper, so dass Sie Ihren Arm und nicht Ihren Bauch belasten.



„Ratschläge nach einer Operation wie z.B. keinen Wasserkocher zu heben, sind gut gemeint, wirken aber oft hinderlich und deprimierend. Versuchen Sie sich deshalb darauf zu konzentrieren, was Sie tun KÖNNEN statt darauf, was Sie lassen sollten. Eine positive Einstellung ist so wichtig.“

Maria



X



✓



4 ✓ Körperhaltung

Es ist wirklich wichtig, auf Ihren Körper zu hören. Er weiß genau, wann Zeit fürs Ausruhen ist. Tun Sie also, was er Ihnen sagt. Und fühlen Sie sich nicht schlecht, wenn Sie sich ausruhen, denn eine gute Grundlage benötigt Zeit. Und sie nützt Ihnen auf lange Sicht.

Jo

Nach einer Stomaanlage ist es normal, dass Sie eine gebückte Haltung einnehmen, um Ihren Bauch zu schützen, vor allem, wenn Sie Schmerzen haben. Dies kann zu Schmerzen im Rücken und an anderen Stellen führen. Deshalb versuchen Sie, auch wenn es schwer fällt, eine aufrechte Haltung einzunehmen.

Dies wird Ihnen beim normalen Atmen helfen und Ihre Bauchmuskulatur unterstützen, wieder normal zu funktionieren.

Denken Sie an einen Heliumballon auf dem Kopf, der Ihre Wirbelsäule gerade nach oben zieht. Atmen Sie abwechselnd tief ein und aus und bleiben Sie entspannt.

: Versuchen Sie, diese aufrechte Position auch beim Gehen, Stehen und bei anderen Bewegungen einzunehmen.
:
:
: Alleine der Gedanke an eine aufrechte Haltung bewirkt Wunder.
:
:

5 ✓ Beckenboden

Der Beckenboden ist eine sehr wichtige Muskelgruppe. Er stützt Ihre Beckenorgane wie z.B. die Blase, den Enddarm und den Uterus. Er ist Teil Ihrer Rumpfmuskeln und fungiert dort wie eine Art Gürtel an der Unterseite Ihres Rumpfes.

Ein gut funktionierender Beckenboden ist essentiell für die Kontrolle über Darm und Blase sowie für die Organunterstützung. Dies gilt auch, wenn Sie ein Stoma tragen und sowohl für Frauen wie auch Männer.^[5]

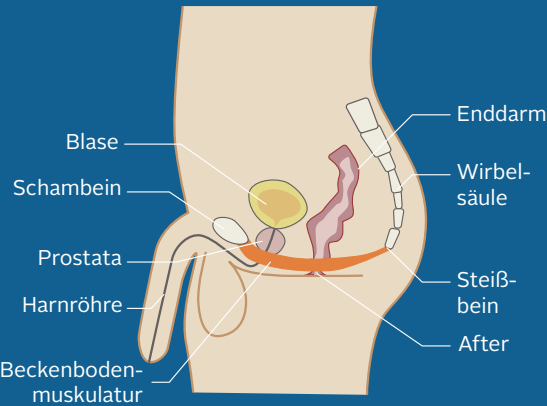
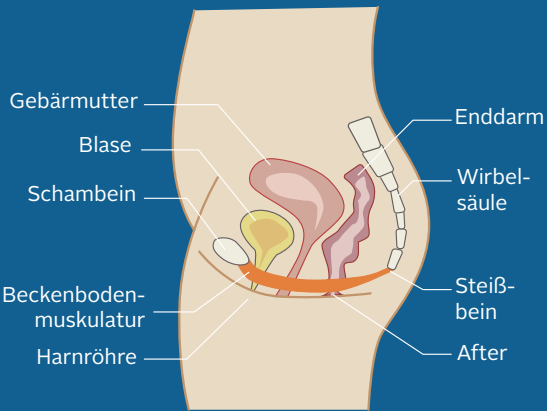
Sollten Sie ein temporäres Stoma haben und eine Rückverlegung planen, ist ein gut funktionierender Beckenboden besonders wichtig, um die Kontrolle über Darm und Blase nach der Rückverlegung zu behalten.

Also ist es sehr wichtig, auch im Hinblick auf die Rückverlegung, Beckenbodenübungen zu machen.

Haben Sie ein permanentes Stoma, ist ein guter funktionierender Beckenboden wichtig für die Körperhaltung, Kontinenz und als Unterstützung Ihrer inneren Organe.

Kurzum: Beckenbodentraining ist für jeden wichtig, daher sind die Übungen in diesem Handbuch nochmal abgebildet und werden in der gelben Phase Vier „Beckenbodentraining“ intensiv behandelt.

Machen Sie diese Übungen (wenn möglich) vor und nach Ihrer Stomaanlage, in Vorbereitung auf Ihre Rückverlegung (falls zutreffend) und auch sonst regelmäßig. Sie können mit den Übungen beginnen, sobald Sie sich nach Ihrer Operation



dazu in der Lage fühlen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Fach-/Pflegekraft beraten, falls Sie sich unsicher fühlen.

Wie stärken Sie Ihren Beckenboden?

Beginnen Sie mit den Übungen auf dem Rücken liegend, entweder auf dem Boden oder Ihrem Bett. In dieser Position sollte es Ihnen leichter fallen, Ihre Muskeln zu „finden“ und zu erspüren, wie sie arbeiten. Mit der Zeit sollten Sie in der Lage sein, die Übungen im Sitzen oder Stehen durchzuführen.

- Legen Sie sich mit angewinkelten Knien auf den Rücken.
- Stellen Sie sich vor, dass Sie die Öffnung Ihrer Vagina, Ihres Anus oder Ihrer Harnröhre wie einen Beutel mit Kordelzug schließen (bei Männern – versuchen Sie Ihre Hoden sanft in den Körper zu ziehen) und spannen Sie dabei Ihre Beckenbodenmuskulatur an.
- Versuchen Sie Ihren Beckenboden so anzuspannen, als ob Sie die entsprechenden Muskeln in Ihren Körper hineinziehen. Auch als Stomaträger sollten Sie dazu in der Lage sein.
- Anfangs mag es schwierig erscheinen, das zu schaffen, aber es ist eigentlich leicht. Geben Sie nicht auf und versuchen Sie es weiter.
- Halten Sie das Gefühl des „Hebens und Anspannens“ für fünf bis zehn Sekunden, atmen Sie normal weiter, lösen Sie dann sanft Ihre Anspannung und entspannen Sie Ihren Beckenboden danach komplett. Atmen Sie weiter und konzentrieren Sie sich auf das Entspannen.
- Von außen sollte keine Bewegung sichtbar sein – versuchen Sie zu vermeiden, die Pobacken zusammenzudrücken oder Ihren Atem anzuhalten. Sie arbeiten mit Ihren inneren Muskeln. Niemandem sollte also auffallen, dass Sie diese Übungen machen.
- **Wiederholen Sie die Übung fünf- bis zehnmal hintereinander.**

• Üben Sie zwei- bis dreimal täglich.

- Kurz nach der Operation (je nach Eingriff) kann dies unangenehm und besonders schwierig sein – vor allem, wenn Sie eine umfangreiche Operation hinter sich haben. In diesem Fall versuchen Sie die Anspannung anfangs nur kurz und sanft zu halten. Sobald Sie Fortschritte machen, sollten Sie in der Lage sein, Ihre Muskeln stärker anzuspannen.
- Mit der Zeit sollte es möglich sein, diese Übung im Sitzen und im Stehen durchzuführen, so dass Sie sie auch leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Ich spüre nichts – mache ich etwas falsch?

Es kann zu Beginn schwer fallen, die Anspannung der Muskeln zu spüren. Halten Sie jedoch durch, bis Sie ein „Anheben“ und „Anspannen“ des Beckenbodens spüren.

Wenn Sie eher eine „Wölbung“ als eine „Anspannung“ spüren, sollten Sie die Übung beenden und sich Rat von einem spezialisierten Physiotherapeuten suchen.

Wenn Sie noch immer nichts spüren oder Sie besondere Inkontinenz-Probleme haben, bitten Sie um eine Überweisung an einen spezialisierten Physiotherapeuten.

Kurzer Tipp

Langsame und tiefe Atemzüge können Ihnen bei der Bewältigung von Schmerzen helfen. Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie langsam ein, während Sie bis vier zählen. Atmen Sie dann langsam wieder aus, während Sie bis vier zählen. Wiederholen Sie diese Übung so oft wie nötig, bis die Schmerzen abklingen.





Atmen und Entspannen

Einfache Atemtechniken können Ihnen beim Entspannen helfen, Ihre Heilung verbessern und Ängste wie Sorgen verringern. Dabei hilft Ihnen das tiefe Einatmen, Ihre Lungen richtig zu benutzen, vor allem nach einer Stomaanlage.

Versuchen Sie die folgenden Atemtechniken vor oder nach einer Operation:

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, mit dem Rücken an die Rückenlehne gelehnt, oder aufrecht auf Ihr Bett.
2. Entspannen Sie sich.
3. Machen Sie zuerst drei Atemzüge, indem Sie komplett und kraftvoll durch Ihren Mund ausatmen.
4. Schließen Sie danach Ihre Augen.
5. Legen Sie eine Hand auf den Bauch (etwas unterhalb des Bauchnabels).
6. Legen Sie die andere Hand auf Ihr Brustbein.
7. **Schritt eins** - Atmen Sie sanft durch die Nase; Sie sollten spüren, wie Ihr Bauch sich nach außen zu Ihrer Hand hinbewegt.
8. **Schritt zwei** - Atmen Sie weiter ein; Sie sollten spüren, wie die Hand sich von Ihrem Brustbein weg nach oben bewegt.
9. **Schritt drei** - Atmen Sie weiter ein und lassen Sie Ihre Schultern dabei in Richtung Ihrer Ohren „schweben“, während Ihre Lungen sich komplett füllen.
10. Dann atmen Sie langsam durch den Mund aus. Lassen Sie Ihre Schultern dabei nach unten sinken. Spüren Sie, wie sich Ihre seitlichen Rippen nach innen und unten bewegen. Ihr Bauch bewegt sich dabei langsam von der Hand weg, nach innen. Stellen Sie sich vor, Ihr Körper wäre ein Regenschirm, den Sie schließen.
11. Pausieren Sie kurz und wiederholen Sie die Übung zwei- bis dreimal.



Walking – wieder auf die Beine kommen

Wenn Sie im Krankenhaus sind, wird Sie Ihr Physiotherapeut oder Ihre Fach-/Pflegekraft schon bald nach der Operation aus dem Bett holen und mit Ihnen ein paar wenige Schritte gehen. Beim Verlassen des Krankenhauses sollten Sie schon mehrmals täglich länger durch die Station spaziert sein. Setzen Sie diese Spaziergänge auch daheim fort.

Gehen ist eine der besten Aktivitäten, die Sie während Ihrer Genesung machen können. Es hilft Ihnen während der Rehabilitation, beim Aufbau Ihrer Muskeln und beim Wiederaufbau Ihres Selbstvertrauens.^[4]

- Wenn Sie wieder zu Hause sind, dehnen Sie Ihre Spaziergänge aus.
- Fangen Sie mit kurzen, fünf- bis zehnminütigen Spaziergängen an.
- Bleiben Sie in der Nähe Ihres Zuhauses und gehen Sie einfach einmal um den Block. Es ist besser wenig, aber dafür oft zu gehen, als sich bei einem Mal zu übernehmen.
- Wenn Sie sich besser fühlen, können Sie die Distanz Schritt für Schritt erhöhen. Als Ziel können Sie sich zum Beispiel setzen, bis zum nächsten Laternenmast oder Briefkasten zu gehen. Notieren Sie danach in Ihrem Tagebuch, wie Sie sich gefühlt haben und wie weit Sie gegangen sind.
- Nehmen Sie Freunde oder Partner zur Unterstützung mit und

bewegen Sie sich nicht zu weit von Ihrem Zuhause weg.

- Gehen Sie mit einer aufrechten Körperhaltung. Halten Sie Ihren Kopf hoch und stellen Sie sich einen Ballon vor, der Sie am Kopf nach oben zieht.
- Tragen Sie bequeme und stützende Schuhe, idealerweise Trainings- oder Schnürschuhe.
- Planen Sie Ihren Spaziergang so, dass Sie sich danach erholen und davor Medikamente gegen Schmerzen nehmen können.
- Innerhalb von nur ein paar Wochen sollten Sie in der Lage sein, weiter und für bis zu 30-40 Minuten gehen zu können.
- Gehen Sie in Ihrem eigenen Tempo, aber trauen Sie sich ruhig jedes Mal ein bisschen mehr zu.
- Holen Sie sich einen Schrittzähler oder benutzen Sie ein Smartphone, um täglich Ihre Schritte zu zählen. Arbeiten Sie daran, die Schrittzahl kontinuierlich zu erhöhen, wenn Sie stärker und fitter werden. Die Schrittzahl können Sie dann zum Beispiel auch in Ihrem Tagebuch festhalten.

Finden Sie eine Walking-Gruppe

Wenn es Ihnen besser geht, können Sie sich einer Walking-Gruppe anschließen. So bleiben Sie motiviert und lernen neue Leute kennen.

Passende Angebote finden Sie auf www.convatec.de/meplus

Ich habe gemerkt, dass mich mein Stoma an nichts hindert. Ich liebe es, zu klettern, Rad zu fahren und mich in den wilden schottischen Bergen aufzuhalten. Wieso sollte mich mein Stoma daran hindern, so viel Spaß zu haben?

Billy





Das me+™ recovery-Programm

Wir von ConvaTec möchten Sie dabei unterstützen, einen aktiven und gesunden Lebensstil zu pflegen. Der erste Schritt dazu ist, Ihnen die Zügel in die Hand zu geben. Sie kennen Ihren Körper am besten und können mit der richtigen Unterstützung die Kontrolle über Ihren Genesungsprozess übernehmen.

Sie sollten zuversichtlich sein und auch in der Lage, das Leben zu leben, das Sie wollen. Sei es, Ihren Garten pflegen, Hausarbeiten erledigen, ins Fitnessstudio gehen, laufen, schwimmen, Rad fahren, reisen, Ihren Beruf ausüben oder an sportlichen Wettkämpfen teilnehmen zu können.

Wie haben wir me+ recovery entwickelt?

Dieses Programm wurde in Zusammenarbeit mit einem Team von Ärzten, Physiotherapeuten, Stoma-Fach-/Pflegekräften, speziell ausgebildeten Trainern, Patienten und weiteren medizinischen Fachkräften entwickelt. Das Programm ist auch das Ergebnis einer umfangreichen Forschungsstudie mit über 2600 Teilnehmern, durchgeführt von ConvaTec im Jahr 2016 in Großbritannien.

Wie hilft mir das?

- me+ recovery hilft Ihnen dabei, Ihren Genesungsprozess aktiv und selbstbestimmt anzugehen.

- Die richtige Balance zu finden ist entscheidend, dabei sollten Sie auf Ihren Körper hören und sich von ihm führen lassen.
- Es hilft Ihnen dabei, sich eher auf die Dinge zu konzentrieren, die Sie tun können, als die, die Sie nicht tun können.
- Es gibt Ihnen Kontrolle und Selbstbewusstsein zurück.

Bitte besprechen Sie das Programm mit Ihrem Arzt, Ihrer Fach-/Pflegekraft oder einem Physiotherapeuten, so dass diese Sie hierbei begleiten und unterstützen können.

Rehabilitationstraining zur Stabilisierung der Bauch-und Rumpfmuskulatur

Arbeiten Sie sich vorsichtig durch das Programm, hören Sie auf Ihren Körper und holen Sie sich Rat von Physiotherapeuten oder speziell ausgebildeten Trainern, die Ihnen Ratschläge geben können, wenn Sie Fragen oder Bedenken haben.

Wie soll ich dieses Programm nutzen?

Die Übungen in diesem Programm sind sehr leicht und wurden speziell für Stoma-Patienten entwickelt, sind aber auch für jeden geeignet. Alle Übungen können bequem zu Hause gemacht werden.

Sie können Schritt für Schritt die Übungen ausführen, sollten aber Ihren Gesundheitszustand und andere Erkrankungen berücksichtigen. Bei Bedenken fragen Sie am besten Ihren Arzt oder Ihre Fach-/Pflegekraft.

Insgesamt umfasst das Programm vier Phasen.

Bevor Sie mit irgendwelchen Übungen in diesem Programm beginnen, stellen Sie sicher, dass Sie sich in einer sicheren Umgebung befinden und bequeme Kleidung tragen. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Stuhl oder Bett stabil ist und nicht verrutscht.

Bei Bedenken oder Fragen zu Ihrer Stomaanlage sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Fach-/Pflegekraft.



Anleitungsvideos zu allen Rehabilitationsphasen finden Sie auf www.convatec.de/meplus

Grün Grundlagen

Starten Sie diese Phase Eins im Krankenhaus und führen Sie sie zu Hause fort. Diese Phase ist auch genau richtig, wenn Sie noch nie Bauchmuskelübungen gemacht haben oder Ihre Operation schon eine Weile zurückliegt.



Blau

Fortschritte machen

Dies ist die Fortsetzung der grünen Phase Eins. Auch wenn diese Übungen etwas herausfordernder sind, sind sie immer noch schonend und leicht zu machen.

Sie sollten sich mit den grünen Übungen wohl fühlen, bevor Sie zu dieser Phase übergehen.

Wenn Sie es als schwierig empfinden, sich auf den Boden zu begeben (z.B. bei einem künstlichen Kniegelenk), wählen Sie die sitzenden oder stehenden Übungen der Phase oder machen Sie die Übungen im Bett.



Lila

Fitter werden

Diese Übungen sind eine Fortsetzung der blauen Phase Zwei. Beginnen Sie erst damit, wenn Sie sich mit den Übungen aus Phase Zwei wohl fühlen. Wahrscheinlich gelingt Ihnen das erst ein paar Wochen nach der Operation. Bleiben Sie geduldig.



Gelb

Beckenboden-training

Diese Phase konzentriert sich auf das Training Ihrer Beckenbodenmuskulatur. Die Übungen dieser Phase Vier können Sie jederzeit in die übrigen Phasen integrieren. Wenn Sie es als zu schwierig empfinden, sich auf den Boden zu begeben (z.B. bei einem künstlichen Kniegelenk), wählen Sie die sitzenden oder stehenden Übungen aus dieser Phase oder machen Sie die Übungen in Ihrem Bett.

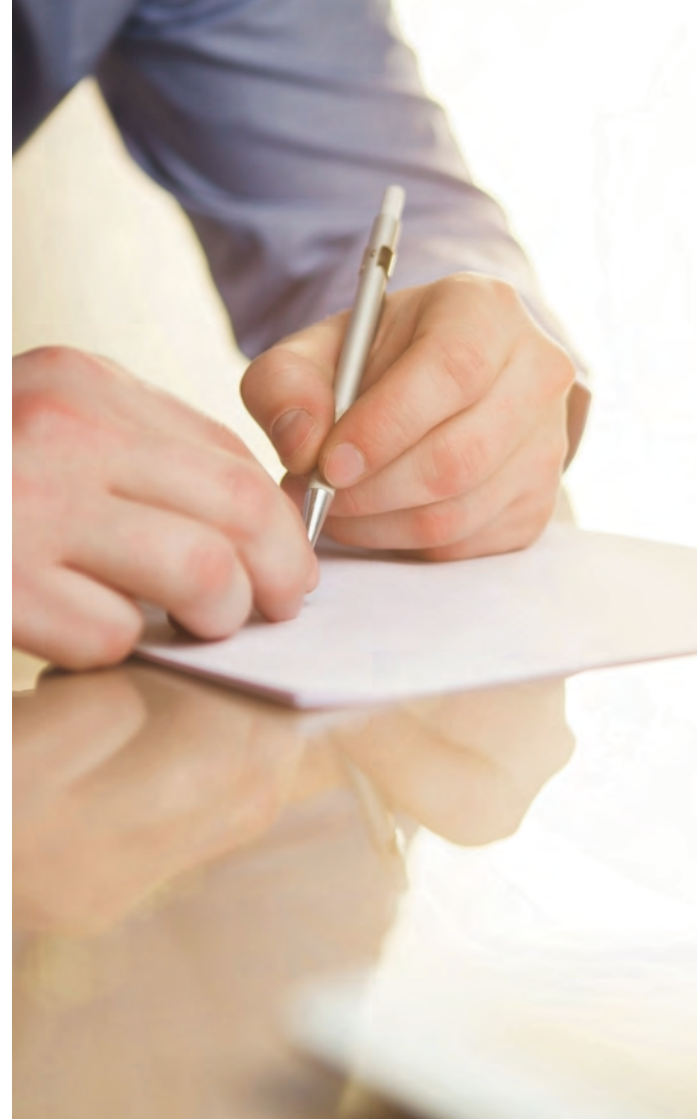
me+TM recovery Tagebuch

Zusammen mit den Broschüren für die einzelnen Phasen, erhalten Sie je auch ein integriertes me+ recovery-Tagebuch. Füllen Sie es aus, wann immer Sie sich dazu nach Ihrer Operation in der Lage fühlen, um dadurch Ihre Genesungs-Fortschritte besser nachzuverfolgen.

Das me+ recovery-Tagebuch ist nur zu Ihrem persönlichen Gebrauch. Es kann sehr hilfreich sein, wenn Sie es sich immer mal wieder anschauen und sehen, wie weit Sie bereits gekommen sind.

Machen Sie einen Schritt nach dem anderen und erwarten Sie nicht zu schnell zu viel von sich. Wenn Sie eine Übung ausprobieren wollen, schauen Sie sich zuerst an, wie sie gemacht wird. So wissen Sie, was auf Sie zukommt. Und es hilft Ihnen, das nötige Selbstvertrauen zu sammeln, um sie das nächste Mal selbst zu versuchen.

Julie



✓ Vor der Operation

Vielleicht haben Sie eine geplante Operation und fühlen sich in der Lage, vor Ihrer Operation das Übungsprogramm zu absolvieren. Dies kann Ihre Kraft und Fitness vor der Operation weiter aufbauen, was Ihnen beim Rehabilitationsprozess hilft.

Während Sie auf Ihre Operation warten, ist es sehr wichtig, aktiv zu bleiben. Sie können zum Beispiel zügig gehen, joggen, Rad fahren, schwimmen oder sich anderen Aktivitäten widmen, die Sie momentan gerne machen. Dies kann ihnen auch bei Ihrem geistigen Wohlbefinden helfen, wenn Sie ein wenig Angst haben.

Auch wenn Sie sich unwohl fühlen, können Ihnen Aktivitäten wie Gehen oder Übungen zu Hause helfen, sich besser zu fühlen. Tun Sie, was Sie können und vermeiden Sie es, untätig zu werden. Das kann zum Verlust von Muskeln und Ihrer Fitness, Depressionen, Angst und schlechter Laune führen. Am besten fragen Sie Ihren Arzt, welche Übungen für Sie geeignet sind.



Da ich nun 80 Jahre jung bin, sind meine Ziele relativ einfach. Ich muss aktiv bleiben und mein Leben genießen, so viel ich nur kann. Ich habe einen persönlichen Trainer, der mich einmal die Woche besucht. Ich mache Streck-Übungen – dabei stehe ich von einem Stuhl auf und setze mich wieder hin. Das ist gut für mein Gleichgewicht und die Kräftigung der Beine. Ich will nicht unbeweglich werden. Also dehne ich mich und gehe spazieren – nicht immer, weil ich will, sondern weil ich muss! – Pat



✓ Vorteile für Alle

Auch wenn Ihre Operation bereits Jahre zurückliegt oder Sie eine Rückverlegung hatten, bietet es immer noch sehr viele Vorteile, wenn Sie die Übungen aus diesem Programm machen.

Die gezeigten Übungen sind eine einfache Möglichkeit, Ihre Gesundheit, Fitness und Ihr Selbstbewusstsein nach einer Stomaanlage zurück zu gewinnen. Möglicherweise finden Sie hierzu die Broschüre zum Beckenbodentraining besonders hilfreich.

Fangen Sie einfach mit der grünen Phase Eins Grundlagen an und fahren Sie fort, sobald Sie sich besser und selbstbewusster fühlen.

..... Tatsächlich sind die meisten Übungen in diesem Programm für jeden
..... geeignet. Fragen Sie Ihren Partner, Freunde oder ein Familienmitglied,
..... das Programm gemeinsam mit Ihnen zu machen. Sie werden davon
..... ebenfalls profitieren.
.....



✓ Krebs

Wenn Sie Ihr Stoma aufgrund einer Krebserkrankung erhalten haben, haben Sie wahrscheinlich zusätzliche Bedenken und nicht das Gefühl, als hätte körperliche Aktivität Priorität. Jedoch gibt es immer mehr Hinweise darauf, dass es sinnvoll ist und sogar empfohlen wird, auch während einer Krebsbehandlung und danach aktiv zu sein.




Je mehr Sie sich bewegen, desto wohler können Sie sich fühlen. Es kann Symptome mildern und helfen, die Nebenwirkungen der Behandlung zu bewältigen sowie Ihre psychische Verfassung zu verbessern. ^[10]

Die 2016 von Macmillan veröffentlichten Empfehlungen ^[12] legen nahe, dass Krebspatienten aktiv sein sollten, wenn sie dazu in der Lage sind.

Ältere Ratschläge, die „Ruhe“ empfehlen, gelten als veraltet. Heute wird Menschen, die an Krebs leiden, empfohlen, sich mehr zu bewegen und kleinere Aktivitäten zu machen, falls möglich. Zusätzlich kann Bewegung dabei helfen, Nebenwirkungen und längerfristige Folgen wie Müdigkeit, Muskelschwund und Gewichtszunahme zu reduzieren.

Und natürlich ist körperliche Aktivität auch ein toller Weg, die Lebensqualität und psychische Gesundheit zu steigern, und zwar genau zu dem Zeitpunkt, an dem Sie es am meisten brauchen.





Wir wissen jedoch, dass das nicht immer einfach ist, dass Sie sich durch Ihre Behandlung und Operation geschwächt und unwohl fühlen können.

Aber auch geringe Mengen an Bewegung, wie zum Beispiel Spaziergehen, eine kleine Fahrradtour oder Schwimmen, kleine Beweglichkeits- oder Konditionsübungen zu Hause sowie ein wenig Garten- oder Hausarbeit können den Unterschied ausmachen.

Um Ihre Rumpf- und Bauchmuskulatur nach einer Stomaanlage zu stärken, können Sie z.B. die Übungen aus der grünen Phase Eins Grundlagen machen und mit den Übungen aus den anderen Phasen weitermachen, wenn Sie sich dazu bereit fühlen.

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Onkologen, Ihrer Fach-/Pflegekraft oder Ihrem Hausarzt darüber, welche körperlichen Aktivitäten für Sie während und nach der

Behandlung geeignet sind.

Vielleicht haben Sie auch die Berechtigung, an einem örtlichen Krebsheilungsprogramm teilzunehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Fach-/Pflegekraft darüber, ob es in Ihrem Krankenhaus oder Ihrer Gemeinde ein solches Programm gibt.

Zudem haben Sie möglicherweise Zugriff auf das Übungsempfehlungsprogramm Ihres Hausarztes. Fragen Sie ihn um Rat oder nach einer Überweisung. Weitere Ratschläge finden Sie unter www.macmillan.co.uk



Parastomale Hernie

Vielleicht haben Sie schon einmal von der Komplikation „parastomale Hernie“ gehört.

Dies ist eine abnormale Wölbung um Ihr Stoma herum, bei dem sich eine zusätzliche Darmschlinge zwischen Stoma und Bauchwand herausdrückt – und zwischen Haut und dem Bauchwandmuskel steckt. Es wird vermutet, dass 20-30% der Stomaträger eine parastomale Hernie entwickeln.

: 25% der Betroffenen benötigen eine zusätzliche Operation. ^[11, 12]
: Eine parastomale Hernie ist jedoch keine von vornherein feststehende Entwicklung und es gibt viele Dinge, die Sie tun können, um das Risiko einer solchen zu verringern: ^[15]
:

Dinge die Sie tun können, um das Risiko zu verringern: ^[15]

Achten Sie auf Ihr Gewicht. Übergewichtig zu sein ist eines der größten Risiken, eine parastomale Hernie zu entwickeln, da so intraabdominaler Druck aufgebaut wird, der sich auf die Bauchwand auswirkt. Versuchen Sie also, ein gesundes Gewicht zu halten und, falls Sie übergewichtig sind, abzunehmen.

Hören Sie mit dem Rauchen auf.

Stärken Sie Ihre Bauchmuskulatur – Menschen mit einer schwachen Bauchmuskulatur sind anfälliger für eine parastomale Hernie. Deswegen ist es wichtig, dass Sie regelmäßig geeignete Bauchmuskelübungen machen.

Tragen Sie leichte Kompressionskleidung, wenn es Ihr Selbstbewusstsein stärkt und Sie so aktiver sind.

: **Bleiben Sie aktiv**, um ein körperliches Wohlbefinden beizubehalten.
:

: **Behalten Sie insgesamt eine kräftige Muskulatur bei** - vor allem auch in den Armen. Das hilft Ihnen beim Heben und Sie können sich sicherer bewegen, was wiederum Ihre Bauchgegend schützt.
:

: **Wenn Sie Dinge heben oder tragen**, tun Sie es kontrolliert und mit einer guten Technik.
:

: **Passen Sie Übungen und alltägliche Aktivitäten an**, um sicher zu gehen, dass sie für Sie geeignet sind.
:

: **Holen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Fach-/Pflegerkraft** weitere Ratschläge, wie Sie das Risiko einer parastomalen Hernie reduzieren können.
:





Während meiner Chemotherapie hat mich ein Freund von mir dazu ermuntert, jeden Tag spazieren zu gehen. Er kam mit mir und hat meine Motivation gefördert, auch an den Tagen, an denen es schwierig war. Positive Unterstützung von einem Freund oder Familienmitglied ist sehr wichtig. Fragen Sie jemanden, Sie zu ermutigen und zu unterstützen, wenn es Ihnen schwerfällt.

Billy



Aktiver werden

Sobald Sie anfangen, sich besser zu fühlen, ist es eine gute Idee darüber nachzudenken, wie Sie wieder aktiver werden können.

Aktiv zu werden und einige Übungen zu machen, kann sich sehr positiv auf Ihre langfristige Gesundheit auswirken. Dadurch werden Sie sich besser fühlen und alles, was das Leben zu bieten hat, mehr genießen können.

Körperlich aktiv zu sein bringt einige positive Vorteile mit sich,^[13] vor allem nach einer Krankheit oder Stomaanlage:

- Es hilft mit dem Gleichgewicht, der Koordination und Muskelkraft, was Stürze oder Verletzungen verhindern kann.
- Es kann Nebenwirkungen von Krankheiten und der Krebstherapie reduzieren, wie zum Beispiel Müdigkeit, Muskelverlust oder Gewichtsschwankungen.
- Es verbessert das geistige Wohlbefinden und reduziert Stress, Angst und Depression.

- Es reduziert das Risiko von anderen Krankheiten wie zum Beispiel Krebs, Diabetes, Bluthochdruck, Herzenschwäche oder Schlaganfällen.
- Es kann Ihnen beim Überstehen einer Krebsdiagnose helfen und reduziert das Risiko, dass die Krankheit zurückkommt.
- Angemessenes Stärken der Bauchmuskeln kann das Risiko einer Hernie reduzieren.
- Es ist gut für Sie und Sie werden sich großartig fühlen.

Stomaträger sind in den unterschiedlichsten Berufen tätig und nehmen an Sportwettkämpfen oder körperlichen Aktivitäten teil.

Lesen Sie die Geschichten unserer me+ - Botschafter auf der me+ Community Seite auf www.convatec.de/meplus.

Sie können wirklich machen, worauf Sie Lust haben – ob Gartenarbeiten, Tanzen, Klettern, Zumba, einen Marathon laufen oder einfach nur mit dem Hund spazieren gehen.

Tun Sie, was Sie gerne machen. Es hat so viele Vorteile für Ihre Gesundheit, wenn Sie aktiver sind. Und Ihr Stoma sollte Sie nicht davon abhalten.

Trinken

Wenn Sie eine Ileostomie haben, sollten Sie mehr auf Ihre Flüssigkeitseinnahme achten, vor allem, wenn Sie aktiver werden. Wenn Sie eine Ileostomie haben, bedeutet das, dass Sie durch Ihr Stoma mehr Flüssigkeit verlieren und das Risiko einer Dehydrierung steigt. Sie sollten eventuell die Einnahme von Flüssigkeiten und Elektrolyten angemessen erhöhen.^[14] Sie können unser Merkblatt mit Tipps und Ratschlägen dazu auf unserer me+ Webseite herunterladen oder uns unter der 0800 78 66 200 anrufen.

Sport und Training

Es gibt viele Stomaträger, die erfolgreich an Triathlons oder Langstreckenläufen teilnehmen, Body Building machen, Bergsteigen gehen oder andere Extremsportarten ausüben. Nichts ist tabu, solange es auf eine sichere Art, mit einer sicheren Technik und den angemessenen Vorsichtsmaßnahmen getan wird.

Bei bestimmten Bewegungen und Übungen sollten Sie Vorsicht walten lassen, vor allem, wenn das erhöhte Risiko einer Hernie besteht. Versuchen Sie, vor allem Situationen zu vermeiden, die intraabdominalen Druck ausüben.

Der intraabdominale Druck erhöht sich, wenn Sie sich anstrengen, schwere Gewichte heben, husten, lachen, sich aufstützen, Ihren Atem anhalten oder bei gewissen Übungen. Vor allem, wenn Sie schwere Gewichte heben, in Stützpositionen oder bei speziellen Bauchübungen. Natürlich ist es unmöglich zu versuchen, nicht zu lachen, zu niesen oder zu husten. Und bei vielen täglichen Aktivitäten gehört es dazu, etwas zu heben oder zu tragen. Deshalb sollten Sie zwei Hauptziele verfolgen:

1. Stärken Sie Ihre Bauchdecke, so dass Sie intraabdominalem Druck (von lachen, husten, niesen oder generellen Trageaktivitäten) standhalten können. Betrachten Sie die Übungen so, als ob Sie dadurch ein inneres Korsett entwickeln würden.
2. Vermeiden Sie exzessiven intraabdominalen Druck, verursacht durch unangemessene Bewegungen, wie zum Beispiel durch gewisse Bauchübungen, schweres oder ungeschicktes Heben und Übergewicht.

Wenn Sie eine Übung machen, achten Sie auf die richtige Technik und führen Sie sie auf eine Weise aus, die Ihren Bauch schützt. Je stärker Ihre Bauchmuskulatur wird, desto mehr können Sie intraabdominalem Druck standhalten.

Beliebte Fitnessübungen, die eventuell nicht für Stomaträger geeignet sind^[15]

- **Unterarmstützen** – Dies ist eine beliebte Rumpfübung, eventuell jedoch nicht für Stomaträger geeignet, da es den intraabdominalen Druck erhöht.
- **Liegestützen** – Diese können hohen intraabdominalen Druck erzeugen. Passen Sie sie an, indem Sie die Übung auf den Knien ausüben oder stattdessen Bankdrücken (auf dem Rücken liegend) machen.

- **Rumpfbeugen** – Vor allem wenn beide Füße vom Boden abgehoben sind, können sie die Bauchwand belasten und sollten vermieden werden.
- **Beinhebe-Übungen** – bei der Sie Ihre Füße vom Boden heben, wie z.B. die Pilates-Übung “Die Hundert” oder ähnliche Table-Top-Übungen. Eventuell können diese Übungen angepasst werden, so dass Ihre Füße den Boden berühren und der Druck auf Ihre Bauchdecke verringert wird.
- **Klimmzüge** – üben viel Druck auf Ihren Bauch aus, erhöhen so den intraabdominalen Druck und sind eventuell nicht angemessen.
- **Roll-Downs (beim Pilates), Pike Push-Ups und Roll-Outs (auf einem Ball oder einer Rolle)** – können eine Wölbung/Krümmung des Bauches verursachen oder ein Gefühl von Druck erzeugen. Seien Sie vorsichtig dabei.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Übungen für Sie geeignet sind, fragen Sie am besten einen Physiotherapeuten oder speziell ausgebildeten Trainer um Rat.





Noch ein paar schnelle Tipps

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Fach-/Pflegekraft, bevor Sie mit diesem Programm beginnen und bitten Sie, dass sie Sie bei den Übungen unterstützen. Oder kontaktieren Sie unsere Kundenberatung unter 0800 78 66 200.

Absolvieren Sie in Ihrem eigenen Tempo das Rehabilitationsprogramm. Fangen Sie mit der grünen Phase Eins an und gehen Sie dann zur blauen Phase Zwei, zur lila Phase Drei in Kombination mit der gelben Phase Vier über, wenn Sie entsprechend stärker und fitter werden.

Sie müssen nicht alle Übungen auf einmal machen. Gehen Sie durch das Programm und finden Sie heraus, welche Übungen Ihnen am meisten liegen und stellen Sie die Übungen so zusammen, dass sie zu Ihrem Alltag und Ihrem Leben passen – wie bei einem „Rehabilitations-Menü“.

Machen Sie in Ihrem Tagebuch Notizen, damit Sie auf Ihre Erfolge zurückschauen können, um sich zu motivieren und aufzumuntern.

Denken Sie daran - eine „aktive“ Erholung wird Ihrer Genesung mehr nützen, als „passives“ Ausruhen.

Gehen Sie spazieren, sobald Sie es nach Ihrer Operation können und steigern Sie Schritt für Schritt, so dass Sie bald täglich spazieren gehen.


Finden Sie das Gleichgewicht zwischen „Ausruhen“ und „Aktiv sein“ und hören Sie auf Ihren Körper.

Stärken Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur – vor allem, wenn eine Rückverlegung geplant ist.

Haben Sie Geduld. Es kann viele Monate dauern, bis Sie wieder vollständig gesund sind.

Erhöhen Sie nach und nach Ihre körperlichen Aktivitäten und finden Sie Wege, Übungen in Ihren Alltag zu integrieren.

Passen Sie die Bewegungen oder Übungen an, um den intra-abdominalen Druck zu vermindern und sich sicher zu bewegen.

A person with long dark hair, wearing a grey and white striped long-sleeved shirt and black leggings, is crouching on a paved path. They are tying a bright red running shoe with blue laces. A white smartwatch is visible on their left wrist. The background is a sunlit path with trees, creating a warm, golden glow.

Denken Sie daran:
Seien Sie positiv,
werden Sie gesund und
bleiben Sie immer in
Bewegung!

Viel Erfolg.



Referenzen

1. Anderson L, Taylor RS. Cardiac rehabilitation for people with heart disease: an overview of Cochrane systematic reviews. Cochrane Database Syst Rev 2014;(2): CD011273.
2. Developing a rehabilitation programme for people with cancer. Summer 2012. White. S. www.macmillan.org.uk.
3. Mercandetti, M. Wound Healing and Repair. Medscape Updated March 2015. <http://emedicine.medscape.com/article/1298129-overview> (Accessed 28/11/16)
4. De Moor, D. Walking Works. Walking for health. October 2013. www.walkingforhealth.org.uk
5. Pelvic Floor Recovery. Physiotherapy for Gynae Surgery Recovery. Sue Croft 2015.
6. Results from 'Living with a stoma – A patient survey' ConvaTec 2016
7. Analysis by Macmillan Cancer Support. Based on Maddams J, et al. Cancer prevalence in the United Kingdom: estimates for 2008. British Journal of Cancer. 2009;101: 541–547
8. A.Campbell. The Importance of Physical Activity for people living with and beyond cancer. A concise evidence review. Macmillan Cancer Support. June 2012
9. Move More. Your guide to becoming more active. July 2016 www.macmillan.org.uk
10. North J. Early intervention, parastomal hernia and quality of life. British Journal of Nursing, 2014 (Stoma Supplement), Vol 23, No 5
11. Thompson MJ, Trainor B. Prevention of parastomal hernia; A comparison of results 3 years on. Gastrointestinal nursing vol 5 no 3 April 2007
12. ASCN Stoma Care National Clinical Guidelines 2016
13. Start Active, Stay Active. A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers 2011.
14. Ng, D. H. L., Pither, C. A. R., Wootton, S. A. and Stroud, M. A. (2013), The 'not so short-bowel syndrome': potential health problems in patients with an ileostomy. Colorectal Disease, 15: 1154–1161. doi: 10.1111/codi.12252
15. Inside Out. Pelvic Floor Safe Exercising. Michelle Kenway 2016 www.pelvicexercises.com.au

me+™ Das Lifestyle-Programm
Erfahren Sie mehr unter www.convatec.de/meplus

CONVATEC KUNDENBERATUNG

Unsere Kundenberatung ist kostenfrei und vertraulich. Wir sind für Sie da, wenn Sie Fragen oder Anliegen bezüglich Ihres Stomas, Ihrer Stoma-Versorgung oder Ihrer Operation haben. Kontaktieren Sie uns unter 0800 78 66 200 oder per E-Mail unter convatec.servicede@convatec.com.

BITTE BEACHTEN SIE:

Wenn Sie Fragen oder Bedenken haben, konsultieren Sie einen Arzt, Physiotherapeuten oder eine Fach-/Pflegekraft. Die Ratschläge in diesen Broschüren ersetzen nicht die Ratschläge einer medizinischen Fachkraft.

Beginnen Sie das Programm nicht, wenn Sie eine offene Wunde oder eine Infektion haben. Warten Sie, bis Ihre Wunden vollständig verheilt sind.

Wenn Sie noch andere gesundheitliche Probleme oder Bedenken haben, sprechen Sie mit einem Arzt oder Ihrer Fach-/Pflegekraft.

DANKSAGUNG

Wir möchten uns bedanken bei:

Unseren me+ Anwendern und Models – Maria Adaway und Derek Vine, beide Stomaträger

Professor Sina Dorudi, Konsultierender Kolorektalchirurg, Princess Grace Krankenhaus, London

Dr Iseult M Wilson, Physiotherapie Dozent in der School of Health and Sciences, Ulster University

Mike Grice, Osteopath, Klinikdirektor Birmingham Movement Therapy

Rosie Lawson, ConvaTec UKI

The Horder Centre, Crowborough, East Sussex
www.horderhealthcare.co.uk

Mark Kässer, Physiotherapeut
Universitätsklinikum Tübingen

Scarlett Summa, Pflegeexpertin Stoma, Kontinenz und Wunde, Fachtherapeutin Wunde ICW,
Universitätsklinikum Erlangen



Notizen



Wir sind da, um Ihnen zu helfen

Kontaktieren Sie uns, wenn Sie mehr erfahren möchten, neue Ideen wünschen, Anregungen haben oder einfach jemanden zum Zuhören brauchen.

Für weitere Informationen besuchen Sie **www.convatec.de**

Oder rufen Sie uns an: **0800 78 66 200** (gebührenfrei). Hilfe ist nur einen Anruf entfernt!