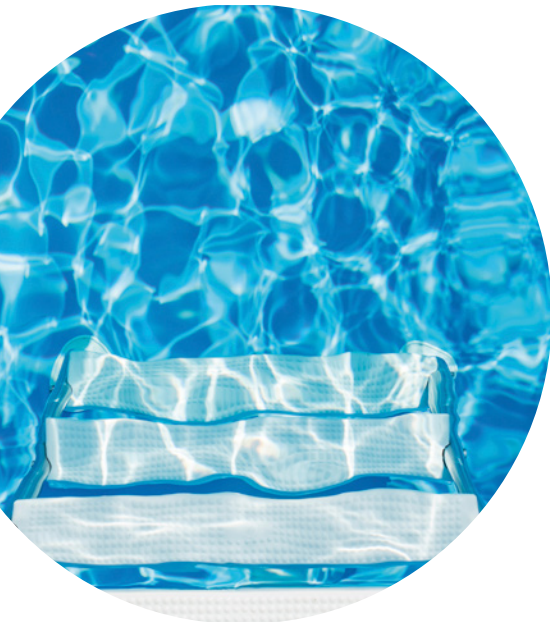


Sport & Freizeit – Gestalten Sie Ihre Freizeit aktiv

Nach einer Stomaoperation müssen Sie auf Ihre gewohnten Freizeitaktivitäten nicht verzichten! Ganz im Gegenteil: Gerade sportliche Aktivitäten helfen Ihnen dabei, wieder in Ihren gewohnten Alltag zurückzukommen. Sie sollten aber darauf achten, Ihre Bauchdecke beim Sport nicht über die Maßen zu beanspruchen.

Auch auf einen Schwimmbadbesuch müssen Sie nicht verzichten. Egal ob Meer oder Schwimmbad: Schwimmen und Baden sind jederzeit möglich. Spezielle Badekleidung ist im Fachhandel erhältlich, aber nicht notwendig.



Sport

Die meisten Sportarten können Sie auch mit einem Stoma ausführen:

- Natürlich können Sie mit Ihrer Versorgung auch schwimmen gehen. Für Frauen eignen sich Badeanzüge mit großem Muster und dunklen Farben, für Herren sind hoch geschnittene Shorts empfehlenswert. Vor dem Schwimmen sollte der Beutel entleert werden.
- Meiden Sie Sportarten mit einer starken Beanspruchung der Bauchmuskulatur (Rudern, Bauchmuskeltraining, Gewichtheben). Denn dabei besteht die Gefahr eines Schleimhautvorfalls (Prolaps) oder eines Bruches (Hernie).
- In den ersten zwölf Wochen nach der Operation sollten Sie kein Fahrrad fahren, denn es kann auch hier zu einer erhöhten Bauchdeckenbelastung kommen.

Freizeitaktivitäten

Sie sind in Ihrer Freizeit vom Stoma unabhängig. Je nach Aktivität können Sie jedoch die Freizeit unbeschwerter genießen, wenn Sie dies beachten:

- Vor einem Theater- oder Kinobesuch keine blähungsfördernden Nahrungsmittel essen.
- Bei gesellschaftlichen Anlässen oder Besuchen geruchshemmende Nahrungsmittel bevorzugen.





Saunabesuche

Auch mit einer Stomaanlage und der damit verbundenen Beutelversorgung müssen Sie nicht automatisch auf den Besuch einer Sauna verzichten. Ihr persönlicher Ansprechpartner von Publi-Care kann Ihnen die infrage kommenden Versorgungsprodukte für diese Anwendungsbereiche vorstellen und Sie bei der Auswahl der geeigneten Produkte kompetent beraten.

In der Sauna müssen die Versorgungsprodukte für die Stomaversorgung durch die extreme Hitze und die damit verbundene (erwünschte) Schweißproduktion der Haut einer besonderen Belastung standhalten.

Ein weiterer Aspekt sollte in Bezug auf die angestrebte Diskretion in dieser Situation bedacht werden: Die Größe der Versorgungsprodukte für die Routineversorgung lässt sich in der Sauna oft nur schwer durch ein umgewickeltes Saunatuch kaschieren.

Hier ist es hilfreich, auf die zur Verfügung stehenden Minibeutel und Stomakappen auszuweichen (besprechen Sie Ihre individuelle Situation mit Ihrem persönlichen Ansprechpartner von Publi-Care). Mit den speziell entwickelten Hautschutzmaterialien sind Stomaträger auch in dieser extremen Hitze und bei der erhöhten Schweißproduktion der Haut sicher und diskret versorgt.

↳ **Genießen Sie den gesundheitsfördernden Saunabesuch und lassen Sie sich vorher in dieser Frage durch Ihren persönlichen Ansprechpartner ausführlich beraten.**

