

- **Wien**
Ingrid ENGLISH 0664 8711047
- **Burgenland**
Margarethe KIRNBAUER.....0699 12530484
- **Burgenland - Oberpullendorf**
Manuela FAZEKAS DGKP/KSB 05 7979-34930
Margarethe KIRNBAUER.....0699 12530484
- **Niederösterreich - St. Pölten**
Christa HEINZL 0676 4421330
- **Niederösterreich - Tulln**
Markus BESTA 0676 85462431
- **Niederösterreich - Wr. Neustadt**
Elfriede BEISTEINER 0664 73608050
Helene FILSNER 0664 73578201
- **Niederösterreich - Waldviertel**
Gitti LANGGASSNER.....0664 6455633
- **Oberösterreich - Kirchdorf an der Krems**
Regina HERZOG 0664 3962791
Stefanie RIEDLER 05 055467-22130
- **Oberösterreich - Freistadt**
Doris VOGGENEDER 05 055476-22165
- **Oberösterreich - Linz**
Infos bei der STOMA-Ambulanz 0732 76777651
- **Oberösterreich - Steyr**
Infos bei der STOMA-Ambulanz 05 055466-22130
- **Salzburg - Stadt Salzburg**
Hans-Rainer OFFENHUBER 0664 4531845
Christiane ANDEXER 0664 5067544
- **Salzburg - Pongau**
Herbert SCHEURINGER 0650 3202178
- **Salzburg - Pinzgau**
Siegfried BUCHNER 0664 3530690
Elisabeth SCHEIBER 0664 4271135
- **Salzburg - Lungau**
Hans-Rainer OFFENHUBER 0664 4531845
- **Kärnten - Villach**
Wilhelm LADENHAUF 0664 1831283
Johannes TRUMMER.....0670 6562288
- **Kärnten - St. Veit an der Glan**
Barbara ALLMANN 0664 2621749
Ulrike PICK-WALCHER.....0676 847033333
- **Steiermark - Graz**
Silvia GRADENEGGER 0664 1050656
Barbara NUSSBAUMER-GRILLITSCH ..0664 5317265
- **STOMA Netzwerk Tirol**
Julia PEER 0676 3836401
Simone HUBER.....0699 11055777
- **Tirol - Innsbruck**
Brigitte WEBER 0650 9803168
- **Vorarlberg - Dornbirn**
Nadine BREUSS.....0664 1701626

Das können wir für Sie tun:

- Sie telefonisch oder persönlich beraten
- Ihnen Tipps im Umgang mit dem Stoma vermitteln
- Für Sie auf Wunsch Kontakte zu Stoma-Selbsthilfegruppen und damit zu Betroffenen herstellen
- Sie über Gruppentreffen und Info-Veranstaltungen informieren
- Ihnen das regelmäßig erscheinende ILCO-Magazin sowie aktuelle Broschüren zusenden

Information und Beratung:

ILCO-Büro

Obere Augartenstraße 26-28
1020 Wien

Donnerstag von 09:00 bis 12:00 Uhr
Frau Ingrid English

☎ 0664 8711047 - ☎ 01 3323863 - ✉ stoma@ilco.at
www.ilco.at

Außerhalb der Büro-Öffnungszeiten:

Hans-Rainer OFFENHUBER Obmann
☎ 0664 4531845 - ✉ hans.offenhuber@ilco.at

Christiane ANDEXER Obmann-Stellvertreterin
☎ 0664 5067544 - ✉ christiane.andexer@ilco.at

Kurt ANDEXER Schriftführer
☎ 0664 3415070 - ✉ kurt.andexer@ilco.at

ILCO Magazine und Broschüren erhalten
Sie auf Anfrage direkt bei den genannten
Kontaktpersonen.



Ileostomie - Colostomie - Urostomie

* Leben mit einem STOMA = künstlicher Ausgang

www.ilco.at



Wir sind viele ...!

Das Ziel der ILCO ist, allen Betroffenen, vor und nach einer Stoma Operation rasch und unbürokratisch mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Hilfestellung zu vermitteln, die Selbsthilfegruppen österreichweit zu stärken und zu unterstützen und vor allem die Information nach außen zu tragen, dass es die ILCO gibt!

Unser Verein ist gemeinnützig, nach dem Motto: **Ehrenamt ist keine Arbeit, welche bezahlt wird, sondern Arbeit, die unbezahlbar ist!**

Alle unsere Mitglieder stehen ehrenamtlich und kostenlos für Betroffene und Angehörige zur Verfügung - werden auch **SIE** ein Teil von uns.



• Fragen und Ängste?

WIR ALLE haben sie mit Sicherheit auch gehabt!

• Wird man mir etwas ansehen?

NEIN! Mit den heutigen Produkten zur Stomaversorgung können Sie weiter Ihre gewohnte Kleidung tragen. Auch bei enger Kleidung und Bademoden zeichnet sich das Stoma kaum ab.

• Werde ich mich stundenlang in Bad oder Toilette aufhalten?

SICHER NICHT. Am Anfang, nach der OP, werden Sie einige Zeit brauchen, um sich mit der Stomaversorgung vertraut zu machen. Wie bei allen neuen Dingen, kommt dann mit der Übung die Routine.

• Werde ich durch das Stoma zur Außenseiterin oder zum Außenseiter?

AUF KEINEN FALL. Wenn man Ihnen das Stoma nicht ansieht und Ihre Versorgung geruchsdicht ist und sicher abschließt, was ist dann verdächtig oder abstoßend?

• Muss ich eine Diät einhalten?

NEIN. Die meisten Stomaträgerinnen und Stomaträger können sich genauso ernähren wie vor der Operation. In der Anfangsphase können Sie austesten, welche Lebensmittel Ihnen gut tun und welche nicht.

• Werde ich verreisen können?

JA, SICHER! Sie können verreisen und Ihren Urlaub genießen wie alle Anderen auch, vorausgesetzt Sie haben immer eine ausreichende Menge an Versorgungsartikeln mit und Ihre Versorgung im Griff.

• Werde ich Sport betreiben können?

NATÜRLICH! Bewegung ist für uns alle wichtig und hält uns gesund. Alle Sportarten sind grundsätzlich erlaubt, aber schützen Sie Ihr Stoma unbedingt vor Verletzungen und achten Sie auf eine intakte Stomaversorgung.

• Werde ich wieder zum Schwimmen oder in die Sauna gehen können?

JA! Beides ist möglich, vorausgesetzt die Stomaversorgung hält dicht.

• Wird sich das Leben mit Stoma auf mein Intimleben auswirken?

NICHT IN ALLEN FÄLLEN. Die meisten Stomaträgerinnen und Stomaträger können von ihrer körperlichen Voraussetzung her ein normales Sexualleben führen. Messen Sie Ihrem Stoma nie mehr Wichtigkeit bei, als es Ihre Partnerin oder Ihr Partner tut. Es gibt viele Möglichkeiten Ihr Stoma zu verdecken oder für kurze Zeit eine Stomakappe zu verwenden.

• Kann ich meinen Beruf weiter ausüben?

JA. Wenn Sie sich von Ihrer Operation erholt haben und auf Ihre Versorgung gut eingestellt sind, können Sie im Normalfall Ihre frühere Arbeit wieder aufnehmen, vorausgesetzt Sie müssen nicht körperlich schwer arbeiten. Wenn es die Situation erfordert, klären Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen über Ihre Lage auf. Das räumt Missverständnisse aus dem Weg.

• Haben Sie noch Fragen?

KONTAKTIEREN SIE UNS! Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Auf unserer Homepage www.ilco.at haben wir viele wertvolle Informationen für Sie. Wichtige Kontaktadressen finden Sie umseitig. Wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg und stehen mit Rat und Tat an Ihrer Seite!