

MY DAY

Mitten im Leben

mit einer
Chronisch Entzündlichen
Darmerkrankung

Inhalt

Jahresübersicht » 4	
CED – Die Fakten » 6	
Leben mit CED » 8	
Die Diagnose » 10	
Deine Therapie » 11	
Die Ziele deiner Therapie » 12	
Die CED-Disk » 13	
Ernährung bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa » 14	
CED bei Kids und Teens » 16	
Beziehung, Sex und Familienplanung » 17	Platz für deine Notizen
Rektale Therapien bei Colitis ulcerosa » 34	
#meinLebenmitStoma » 36	
Fisteln bei Morbus Crohn » 38	
Kurzdarmsyndrom bei CED » 39	Platz für deine Notizen
Die Darmspiegelung » 56	
„Sauberer Darm“ – Die Darmreinigung » 57	
Die wichtigsten Laborwerte » 58	
Deine Laborwerte » 59	
Die Checkliste für dein Arztgespräch » 60	
CED-Ambulanzen in Österreich » 61	
#DUBistnichtallein » 62	
ÖMCCV-Zweigstellen in Österreich » 64	
Der CED-Kompass » 66	

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich:
ÖMCCV Österreichische Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung
Präsidentin: Ing. Evelyn Groß
ZVR 865 734 274
Obere Augartenstraße 26–28, 1020 Wien
office@oemccv.at / T: +43/(0)1/333 06 33
www.oemccv.at

CED-Kompass – Ein Service der ÖMCCV
Projektleitung: Mag. (FH) Claudia Fuchs
c/o FINE FACTS Health Communication GmbH
Mariannengasse 10/13, 1090 Wien
office@ced-kompass.at / T: +43/(0)1/946 26 71
www.ced-kompass.at

Wir bedanken uns im Namen der ÖMCCV und des CED-Kompass für die treue Unterstützung unserer Partner, welche die Umsetzung dieses CED Life-Books ermöglichten.

Mitten im Leben

mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa

Dieses Life-Book ist dein persönlicher Wegbegleiter im Alltag mit deiner Erkrankung.
Hier ist alles erlaubt und nichts tabu! Notizen, Wünsche, Träume, gute Tage,
schlechte Tage, Gedichte ... it's your personal space!

Wir haben das Life-Book mit ein paar wichtigen Fakten und zahlreichen Tipps rund
um Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen (CED) für dich gefüllt – so bleibst du
informiert!

Meine Daten

Vorname

Nachname

Anschrift





Das Life-Book ist eine Initiative des CED-Kompass und der ÖMCCV für den Alltag aller von
Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa Betroffenen.

2023

Januar

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Februar

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Welt-Krebs-Tag

Tag der gesunden Ernährung

März

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Welt-Tag der Gesundheit

April

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Europäischer EOE-Tag

Welt-CED-Tag

Mai

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Welt-Verdauungstag

Juni

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Juli

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Welt-Toilettenpapier-Tag

August

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

September

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Welt-Stoma-Tag

Tag der seelischen Gesundheit

Oktober

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Welt-Ernährungs-Tag

Welt-Rheuma-Tag

Welt-Tag des Darms

November

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Welt-Toiletten-Tag

Internationaler Tag der Menschen mit Behinderungen

Dezember

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Internationaler Tag des Ehrenamts

2024

Januar

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Februar

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Welt-Krebs-Tag

Tag der gesunden Ernährung

März

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Welt-Tag der Gesundheit

April

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Welt-CEC-Tag

Mai

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Welt-Verdauungstag

Juni

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Europäischer EOE-Tag

Juli

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Welt-Toilettenpapier-Tag

August

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

September

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Welt-Stoma-Tag

Oktober

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Welt-Tag des Darms

November

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Internationaler Tag der Menschen mit Behinderungen

Dezember

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Welt-Ernährungs-Tag

Welt-Rheuma-Tag

Welt-Toiletten-Tag

Internationaler Tag des Ehrenamts



CED – Die Fakten

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa betreffen in Österreich etwa 60.000 bis 80.000 Menschen. Pro Jahr kommen etwa 1.500 Neuerkrankte dazu ...

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa können jede und jeden treffen!

Meist tritt die Erkrankung erstmals zwischen dem 20. und 35. Lebensjahr auf, bei einigen Betroffenen schon in der Kindheit oder in der Jugend.

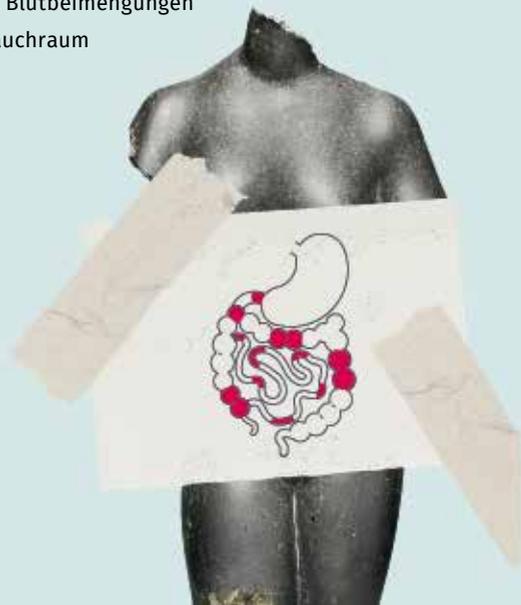
Morbus Crohn

Fakten

- > Die Entzündung kann im gesamten Verdauungstrakt (Mund bis After) auftreten.
- > Mehrere Schichten der Darmwand können entzündet sein.
- > Gesunde und entzündliche Abschnitte können sich abwechseln
→ fleckenförmige Struktur.

Typische Beschwerden

- > Häufige, z.T. dünnflüssige Durchfälle, selten mit Blutbeimengungen
- > Krampfartige Bauchschmerzen im gesamten Bauchraum
- > Übelkeit, Erbrechen, Blähungen
- > Gewichtsabnahme
- > Allgemeines Krankheitsgefühl, Fieber, Müdigkeit/Erschöpfung



Hier findest du alle Infos
zu Morbus Crohn und
Colitis ulcerosa:



Die Abkürzung CED steht übrigens für
Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen.

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa verlaufen
in Schüben. Aktive Phasen der Erkrankung
mit Beschwerden (Rezidiv) wechseln sich mit
beschwerdefreien Phasen ab, in denen die
Erkrankung zur Ruhe kommt (Remission).

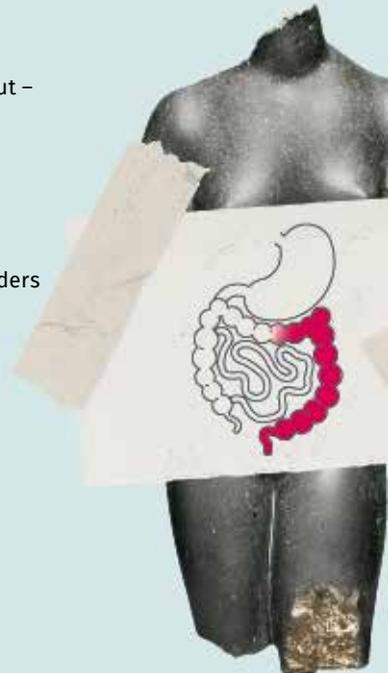
Colitis ulcerosa

Fakten

- > Betroffen ist hier ausschließlich der Dickdarm.
- > Meist ausgehend vom Enddarm kann sich die Entzündung
gleichmäßig im Dickdarm ausbreiten.
- > Nur die oberste Schicht der Darmwand – die Darmschleimhaut –
ist entzündet.

Typische Beschwerden

- > Häufige Durchfälle mit Schleim und/oder Blutbeimengungen
- > Krampfartige Bauchschmerzen im linken Unterbauch, besonders
vor und während des Stuhlgangs
- > Häufiger Stuhldrang und das Gefühl,
der Darm sei nicht vollständig entleert
- > Allgemeine Abgeschlagenheit und Müdigkeit



Leben mit CED

Ein ständiges Wechselbad der Gefühle



„Warum gerade ich?“

„Ich hasse diese Schmerzen!“

„Ich habe Angst vor der Zukunft!“

„Hilfe, ich verliere die Kontrolle ...“

„Soll ich es meinen Freunden sagen?“

„Kann ich meinen Job weiterhin ausführen?“

Shit ... wie geht es weiter?

„Werde ich ein Leben lang krank sein?“

„Kann ich Kinder bekommen?“

„Wann kommt mein nächster Schub?“

„Ich will endlich auf Urlaub fahren, aber geht das denn überhaupt?“

„Niemand versteht mich ...“

„Shit, wo ist die nächste Toilette?“

„Wird alles wieder gut?“

„Ich bin nicht allein. Ich habe nun Kontakt zu anderen Betroffenen, wir tauschen uns regelmäßig über Instagram oder Facebook aus. Es fühlt sich gut an, nicht allein zu sein.“

„Meine Prioritäten haben sich geändert. Ich weiß die ‚guten‘ Tage sehr zu schätzen, das fühlt sich gut an und verändert den Blickwinkel. Ich weiß nun sehr genau, was mir wirklich wichtig ist!“

„Mein Leben ist nun anders als vor der Diagnose, ich muss meinen Alltag einfach besser organisieren. Aber ich schaffe das!“

#ichbinstark

„Mein Leben mit Stoma ist gar nicht so schlimm, wie ich vor der OP dachte. Ich habe trotz Stoma sogar ein gesundes Kind zur Welt gebracht!“

„Ich habe meinen Freunden endlich von meiner Erkrankung erzählt – es war eine schwere Hürde für mich, aber sie verstehen mich und sind für mich da!“

„Ich wollte einfach nur mehr schreien vor Angst und Schmerz, ich wusste einfach nicht mehr weiter ... Die Gesprächstherapie hilft mir total. Es ist noch immer nicht alles gut, aber es ist schon viel besser!“

„Ich habe gelernt meine Sorgen auszusprechen, auch bei meinen Arztterminen sage ich offen, was Sache ist. Mir ist es wichtig zu zeigen, dass ich der Chef meines Körpers bin. Ich kann und darf bei meiner Behandlung mitreden.“

„Ich habe mit meinem Ärzteteam eine gute Lösung für meine Erkrankung gefunden und kann meinen Alltag wieder genießen!“

Schau mal rein und bleib trotz deiner CED aktiv:



#DUBistnichtallein mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, allein in Österreich sind etwa 80.000 Menschen daran erkrankt. Der Austausch mit anderen Betroffenen lohnt sich! Egal, ob bei Treffen der ÖMCCV, der ÖMCCV-Facebook-Gruppe oder dem Instagram-Account des **@cedkompass** – hier sind alle Fragen erlaubt, und der Austausch untereinander schafft Vertrauen und spendet Mut!

Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung von Janssen-Cilag Pharma GmbH

A decorative header image featuring a coiled snake on the left and a stethoscope on the right, with a teal banner in the center containing the title.

Die Diagnose

Die Diagnose einer Chronisch Entzündlichen Darmerkrankung (CED) ist nicht immer einfach. Um Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa festzustellen, steht eine Reihe von Diagnoseverfahren zur Verfügung.

Die Anamnese und körperliche Untersuchung

Unter Anamnese versteht man in der Medizin die Erhebung der Krankengeschichte durch Befragung des Patienten/der Patientin. In diesem ausführlichen Behandlungsgespräch sollten sämtliche Beschwerden und Vorerkrankungen offen und ehrlich besprochen werden.

Die Ärztin/Der Arzt wird auch eine Untersuchung vornehmen, in der u.a. der Bauch abgetastet wird sowie Mund und Afterbereich begutachtet werden. Mitunter untersucht die Ärztin/der Arzt auch Haut, Augen oder Gelenke auf Auffälligkeiten, die Hinweise auf CED liefern können.

Laboruntersuchungen

Um eine CED festzustellen oder im Krankheitsverlauf beurteilen zu können, werden auch Blut- und Stuhlproben untersucht.

Labor Blut

Das Blutbild sagt aus, wie stark der Entzündungsprozess ist und ob der Patient/die Patientin an Mangelerscheinungen leidet. Bei einer starken Entzündung sind häufig die Werte für die Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG) und das C-reaktive Protein (CRP) erhöht. Außerdem vermehren sich die weißen Blutkörperchen (Leukozyten).

Labor Stuhl

Um bakterielle Infektionen als Ursache für Durchfälle und Bauchschmerzen auszuschließen, sollte zunächst der Stuhl des Patienten/der Patientin auf Bakterien untersucht werden, um diese mittels Stuhlkulturen auszuschließen. Der Calprotectin-Wert im Stuhl ist ein wichtiger Parameter, um die entzündliche Aktivität im Darm darzustellen. Dieser ist im Fall der Entzündung erhöht. Gesunde Menschen ohne eine Entzündung im Darm haben einen Calprotectin-Wert von weniger als 50 µg/g im Stuhl.

Bildgebende Verfahren

Zusätzlich zu den Laboruntersuchungen können auch bildgebende Verfahren herangezogen werden, um das Ausmaß der Entzündung sichtbar zu machen. Die wichtigsten Methoden sind:

Magenspiegelung (Gastroskopie) und/oder **Darmspiegelung** (Koloskopie) zur Feststellung von Veränderungen der Magen- bzw. Darmschleimhaut wie z.B. Schwellungen, Rötungen, erhöhte Schleimabsonderung. Meist werden hierbei auch Gewebeproben entnommen (Biopsien).

Ultraschalluntersuchung (Sonografie), **Computertomografie** (CT), **Magnetresonanztomografie** (MRT) zur Feststellung von Darmwandverdickungen, Verengungen (Stenosen), Abszessen (Eiterabsonderungen) oder Fisteln.

Deine Therapie

Heutzutage steht uns eine große Auswahl an wirksamen Therapeutika in der Behandlung von CED zur Verfügung:

Aminosalicylate (5-ASA-Präparate)

Bei leichteren Verläufen bzw. Remissions-Erhaltung. Der Wirkstoff Mesalazin (5-Aminosalicylsäure) gehört zu den Standardmedikamenten bei CED.

Die Einnahme kann oral (Tabletten oder Granulat) oder auch rektal (in Form von Zäpfchen, Schaum oder Einläufen) erfolgen.

Kortison-Präparate (Steroide)

Diese Präparate wirken stark entzündungshemmend und werden vor allem im akuten Schub und bei schweren Verlaufsformen eingesetzt. Sie werden allerdings nicht als Dauertherapie verabreicht, sondern in der Regel für maximal 8–12 Wochen, um etwaige Nebenwirkungen zu vermeiden.

Diese werden in der Regel oral (Tabletten) oder rektal (Schaum oder Zäpfchen) eingenommen.

Klassische Immunsuppressiva

Diese unterdrücken das körpereigene Abwehrsystem und werden i.d.R. bei schwerem Verlauf eingesetzt. Die Wirkung setzt nur langsam ein (nach mehreren Wochen bzw. Monaten). Oft werden Immunsuppressiva (i.d.R. Azathioprin oder Methotrexat) auch zur Erhaltung der Beschwerdefreiheit eingesetzt.

Verabreichung: oral (Tabletten) oder subkutan (Spritze).

Biologika

Biologika sind biotechnologisch hergestellte Medikamente (Anti-TNF-Antikörper, Anti-IL-12/-23-Ak, Anti-Integrin-Antikörper), die bei mittelschweren bis schweren Verlaufsformen von CED zum Einsatz kommen und gezielt in den Entzündungsprozess bei CED eingreifen bzw. diesen unterbinden.

Verabreichung: intravenös (Infusion) oder subkutan (Spritze), aber auch oral (Tabletten).

Zielgerichtete Therapie in Tablettenform

Neu sind in Österreich sogenannte Januskinase-Hemmer (JAK-Inhibitoren), die dzt. nur zur Therapie der mittelschweren bis schweren Colitis ulcerosa zur Verfügung stehen. Bei diesen Medikamenten kann ein rascher Wirkeintritt erwartet werden.

Diese wirken entzündungshemmend und zielgerichtet auf die Erkrankung.

Die Verabreichung dieser Therapie erfolgt oral, in Form von Tabletten.



Die Ziele deiner Therapie



Symptome lindern!

Erstes Ziel jeder Therapie bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa ist es, die akuten Symptome bzw. Beschwerden zu lindern. Der akute Schub soll somit stabilisiert werden.

Beschwerdefreiheit erreichen!

Außerdem soll ehemöglichst eine Phase der Beschwerdefreiheit (auch Remission genannt) erreicht werden.

Entzündung eindämmen, Abheilen der Darmschleimhaut erreichen!

Das langfristige Ziel der Therapie ist es, den Zustand der Remission (Beschwerdefreiheit) so lange wie möglich zu erhalten.

Komplikationen und Operationen vermeiden!

Wichtig ist auch, dass die Erkrankung durch den Einsatz der geeigneten Therapie gut unter Kontrolle gehalten wird, um weitere Komplikationen oder Operationen zu vermeiden.

Lebensqualität verbessern und erhalten!

Im Idealfall findest du die für dich geeignete Therapie, und einem „normalen“ Alltag steht somit nichts mehr im Weg.



Weitere Infos zu
„Therapien bei CED“
findest du hier:



Mit der CED-Disk

dein Therapieziel erreichen

Wie geht es dir mit deiner Chronisch Entzündlichen Darmerkrankung?

Welche Auswirkungen hat dein Morbus Crohn oder deine Colitis ulcerosa auf deine Lebensqualität?

Es fällt dir nicht immer leicht, die Einschränkungen, die du tagtäglich erlebst, in ihren unterschiedlichsten Ausprägungen klar und anschaulich zu beschreiben?

Die CED-Disk hilft dir dabei!

Du kannst damit z.B. Bauchschmerzen, Kontrolle des Stuhlgangs, Ausbildung und Arbeit, Schlaf, Emotionen, Körperbild und Sexualität bewerten und dokumentieren.

Die einfache Darstellung unterstützt dich dabei, deine Situation besser einzuschätzen und dein aktuelles Befinden beim nächsten Arztbesuch beschreiben zu können.

Du kannst damit auch den Erfolg deiner aktuellen Therapie messen.

Unser Tipp: Sprich mit deiner Ärztin/deinem Arzt möglichst konkret darüber, welches persönliche Ziel du erreichen willst!



Hol dir hier deine
CED-Disk:



Ein Informationsangebot mit
freundlicher Unterstützung von
AbbVie GmbH



Ernährung

bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Welche Nahrungsmittel stärken meinen Körper in Remissionsphasen?

Wie unterstütze ich meinen Körper und speziell meinen Darm in akuten Schubphasen?

Wie ernähre ich mich bei Stenosen oder mit einem Stoma?

Welchen Einfluss haben operative Eingriffe auf meine Essgewohnheiten?

Und wie steht es eigentlich um die Themen Rauchen und Alkoholkonsum?

Gibt es eine bestimmte „Diät“, die meinem Darm hilft?

→ Eine spezifische Diät bei Chronisch Entzündlichen Darmerkrankungen (CED) gibt es leider nicht, da jede/-r Betroffene anders reagiert ...

ABER: Eine ausgewogene und gesunde Ernährung bei CED ist wichtig, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und das Wohlbefinden im Alltag zu steigern!

Unsere Ernährungstipps:

- > Reduziere Fast Food, Süßigkeiten und andere, stark verarbeitete Lebensmittel.
- > Bereite deine Mahlzeiten am besten selbst mit frischen Zutaten zu, dann weißt du auch, was du isst. Außerdem kannst du so leichter feststellen, welche Lebensmittel dir nicht guttun.
- > Blähungen, Durchfall oder Bauchkrämpfe nach dem Essen? Wenn du ein Ernährungstagebuch führst, kannst du gut erkennen auf welche Lebensmittel du mit Beschwerden reagierst und welche du gut verträgst.
- > Ach ja: Unbedingt daran denken, ausreichend zu trinken und immer wieder mal mehrstündige Esspausen einlegen. Dein Darm wird es dir danken!

Alle Infos zum Thema „Ernährung bei CED“ findest du hier:



Hier geht's zum Podcast zum Thema „Ernährung bei CED“ mit den CED-Expertinnen OÄ Dr. Sonja Gassner und Diätologin Maria Benedikt:



Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung von Pfizer Corporation Austria GmbH



Heidelbeer-Cookies

Ein gesunder Snack
für zwischendurch

Wissenswertes, Tipps
und Rezepte findest du
in diesem Ernährungs-
Booklet:



Ein Informationsangebot mit
freundlicher Unterstützung von
Pfizer Corporation Austria GmbH

Zutaten:

- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- 300 g Haferflocken
- 250 g Heidelbeeren
- ½ TL Zimt

Zubereitung:

Äpfel schälen, entkernen und halbieren.

Ca. 10 Minuten kochen, Wasser abgießen, Äpfel pürieren und kaltstellen.

Bananen zerdrücken und zu dem erkalteten Apfelmus geben.

Haferflocken und Zimt hinzufügen und gut verrühren, Heidelbeeren leicht unterheben.

Mit einem Löffel kleine Kekse formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 25 Minuten im vorgeheizten Rohr bei 170° C backen.



„Hört auf euer Bauchgefühl,
denn ihr wisst am besten, was
gut für euch ist bzw. wie euer
Körper darauf reagiert. Und
baut viele frische und regionale
Zutaten in euren Menüplan ein –
es lohnt sich!“

CED bei Kids und Teens



Morbus Crohn und Colitis ulcerosa – diese beiden Krankheitsbilder betreffen leider auch Kinder und Jugendliche.

Typische Symptome bei jungen Menschen mit CED sind:

- > Anhaltender Durchfall
- > Häufige Bauchschmerzen
- > Gewichtsverlust
- > Wachstumsverzögerungen

ABER: Es gibt gute und wirksame Formen der Therapie, jedoch ist vor allem eine frühzeitige Diagnosestellung wichtig, damit Wachstum und Entwicklung bestmöglich unterstützt werden können!

Tipps für Schule und Ausbildung:

- > Weihe zumindest deinen Klassenvorstand oder Ausbilder/in ein, um Missverständnisse zu vermeiden.
- > Kläre, ob du Tests oder Schularbeiten im Krankheitsfall nachholen kannst.
- > Bitte um Erlaubnis, im Unterricht oder während der Arbeitszeit zu trinken oder zu essen, wenn es notwendig ist.
- > Besprich deine Erkrankung auch mit deinem/-r Turnlehrer/-in und hole dir eine Turnbefreiung für Zeiten, in denen es dir schlecht geht.

Lass dich nicht unterkriegen - es ist DEIN Leben!



Liebe? Urlaub? Sport? Freunde? Austausch mit anderen Betroffenen? Hier findest du nützliche Tipps für deinen Alltag mit einer Chronisch Entzündlichen Darmerkrankung:



Beziehung, Sex und Familienplanung

- > Eine funktionierende Partnerschaft trotz CED?
- > Uneingeschränkte Sexualität?
- > Kann ich eine Familie gründen & was erwartet mich und mein Kind während einer Schwangerschaft?

Eines gleich vorweg: JA! All das ist möglich!

Die positiven Fakten:

- > In ihren sexuellen Aktivitäten brauchen sich Patient(inn)en mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa nicht einzuschränken. Besonders in entzündungsfreien Phasen kann man das Sexualleben meist in vollen Zügen genießen.
- > Viele Paare fühlen sich durch diese gemeinsame schwierige Situation besonders eng verbunden und wachsen angesichts der Herausforderungen zusammen.
- > Reden hilft! Gespräche helfen beiden Seiten, Verständnis für Ängste und Probleme des anderen mit der Situation zu entwickeln!
- > Die Wahrscheinlichkeit, auf unkompliziertem Weg ein Kind zur Welt zu bringen, ist bei Frauen mit einer CED in Remission gleich groß wie bei einer gesunden Frau.
- > Das Risiko, dass Kinder von Eltern mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa die Krankheit bekommen, ist sehr gering.



Alle Infos, Webinare,
Videos, Info-Broschüren
und Online-Guides zu
„Sexualität, Partnerschaft
und Kinderwunsch bei CED“
findest du hier:



Wusstest du,

dass in Österreich etwa 60.000
bis 80.000 Menschen von Morbus
Crohn oder Colitis ulcerosa
betroffen sind? Du bist also nicht
allein mit dieser Erkrankung!

#DUBistnichtallein



Wusstest du,

dass Morbus Crohn den gesamten Verdauungstrakt – vom Mund bis zum After – betreffen kann? Colitis ulcerosa ist jedoch ausschließlich im Dickdarm zu finden.

Wusstest du,

dass CED die Abkürzung
für Chronisch Entzündliche
Darmerkrankungen ist?
Die international übliche
Bezeichnung lautet IBD
(Inflammatory Bowel Disease).

Wusstest du,

dass Calprotectin ein wichtiger Laborwert im Stuhl ist, um die Entzündungsaktivität im Darm messbar zu machen bzw. den Verlauf deiner Erkrankung zu dokumentieren? Weitere wichtige Laborwerte findest du auf Seite 58 dieses Buchs.

Wusstest du,

dass CED auch Beschwerden außerhalb des Darms verursachen kann? Die Erkrankung kann auch auf Augen, Haut, Gelenke, Knochen, Leber, Niere oder Bauchspeicheldrüse Auswirkungen haben. Einen Überblick dazu findest du auf

www.ced-kompass.at



Wusstest du,

dass sich die ÖMCCV seit mehr als
35 Jahren für die Anliegen von
CED-Betroffenen einsetzt?

Mit einer ÖMCCV-Mitgliedschaft
unterstützt du das Team der ÖMCCV
und leistest somit einen wichtigen
Beitrag in der Selbsthilfe –
alle Infos unter

www.oemccv.at

Wusstest du,

dass die ÖMCCV (Österreichische
Morbus Crohn / Colitis ulcerosa
Vereinigung) unter dem Motto
„Von Betroffenen für Betroffene“
über ihre Zweigstellen in allen
Bundesländern ehrenamtlich im
Einsatz ist?

Kennst du schon

die EFCCA? Die European Federation of Crohn's and Ulcerative Colitis Associations ist der europäische Dachverband der Selbsthilfevereinigungen aus dem Bereich CED und hat 39 Mitgliedsorganisationen. Die ÖMCCV ist eine davon.

www.efcca.org

Rektale Therapien bei Colitis ulcerosa

Im Rahmen der Behandlung einer Colitis ulcerosa können sowohl medikamentöse als auch chirurgische Maßnahmen zum Einsatz kommen.

Bei den medikamentösen Therapieformen steht eine Reihe an Präparaten zur Auswahl. Diese können sowohl **rektal (durch den Mastdarm)** als auch **oral (durch den Mund)**, **intravenös (in die Vene)** oder **subkutan (unter die Haut)** verabreicht werden und ihre Wirkung entweder direkt am Ort der Entzündung oder im gesamten Körper entfalten.

Welche Bedeutung hat die rektale Therapie bei Colitis ulcerosa?

Die rektale Behandlung spielt eine wichtige Rolle bei der Behandlung der Colitis ulcerosa. Hierfür stehen Zäpfchen, Einläufe (auch Klysmen genannt) oder Schäume zur Verfügung. Diese Medikamente entfalten ihre Wirkung durch die rektale Verabreichung direkt an der Darmschleimhaut, also am Ort der Entzündung.

Zäpfchen? Schaum? Einlauf? – Wie funktioniert denn das?

Auch wenn manche Anwendungen bei der rektalen Therapie anfangs nicht den Anschein erwecken, leicht umsetzbar zu sein, so macht hier Übung den Meister, und die Therapie kann zumeist gut in den Alltag integriert werden. Das Hauptaugenmerk einer erfolgreichen Therapie liegt hierbei auf der Heilung der Darmschleimhaut. Wichtig ist jedoch, dass die Medikamente korrekt verabreicht werden, denn nur so können sie ihre Wirkung entfalten.

Podcast-Tipp: Rektale Therapie bei Colitis ulcerosa

Ein Gespräch mit dem Gastroenterologen Prof. Dr. Clemens Dejaco (AKH Wien)

Keine Angst vor Rektalschäumen, Klysmen (Einläufen) und Zäpfchen!
In diesem Podcast gibt Prof. Dr. Clemens Dejaco einen Einblick in die
Anwendung der rektalen Therapieformen und deren Vorteile.

Hier geht's zum Podcast mit Prof. Dr. Clemens Dejaco:



Ein Informationsangebot mit
freundlicher Unterstützung von
Dr. Falk Pharma GmbH



Info-Broschüre: Colitis ulcerosa und die Bedeutung der rektalen Therapie

Hol dir jetzt die Info-Broschüre mit zahlreichen Tipps und Infos zum Umgang mit rektalen Therapien bei Colitis ulcerosa!

Hier geht's zum Download der Broschüre:



Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung von Dr. Falk Pharma GmbH

Tipps zur richtigen Anwendung von Zäpfchen, Schaum und Einläufen:

- > Um die besten Ergebnisse zu erzielen, empfiehlt sich vor der Verabreichung von Zäpfchen oder Schaum bzw. vor der Durchführung von Einläufen ein Stuhlgang.
- > Nimm dir etwas Zeit für diese Anwendung und führe diese an einem Ort durch, an dem du dich wohlfühlst und nach der Behandlung auch etwas ruhen kannst.
- > Utensilien wie Handtücher oder Plastikhandschuhe bzw. Gleitmittel oder Cremes können von Vorteil sein.
- > Versuche die Anweisungen der Packungsbeilage genau zu befolgen – nur so kann die Behandlung korrekt durchgeführt werden.
- > Solltest du bei der Behandlung Schmerzen verspüren, kontaktiere bitte deinen Arzt/ deine Ärztin.
- > Du bist dir nicht sicher, ob du alles richtig machst? Ärzte/Ärztinnen und Pflegefachkräfte können dir dazu Auskunft geben!



#meinLebenmitStoma



Fragen, Sorgen, Ängste – das sind für viele Betroffene die ersten Gedanken, wenn sie zum ersten Mal mit dem Thema Stoma (künstlicher Darmausgang) konfrontiert werden.

„Wo wird das Stoma platziert?“

„Was passiert bei einer Stoma-Operation?“

„Was ist ein Ileo- oder Kolostoma?“

„Wie wird ein Stoma versorgt? Was passiert, wenn der ‚Beutel‘ undicht ist?“

„Was darf ich mit einem Stoma essen?“

„Kann ich mit Stoma ein Bad nehmen oder schwimmen gehen?“

„Sport mit Stoma? Geht das?“

„Kann ich mit Stoma noch arbeiten?“

„Ist Sex mit Stoma möglich?“

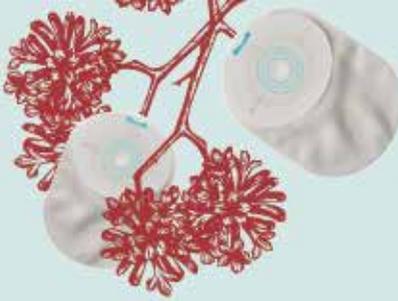
„Ist reisen mit Stoma noch möglich?“

„Und wie sieht es mit meinem Kinderwunsch aus? Darf ich schwanger werden?“

„Kann ich ein ‚normales‘ Leben führen?“

Ja, klar! Wenn die Versorgung passt, steht einem Leben wie bisher nichts im Weg.





**Alle Infos und Antworten
zum Thema Stoma
findest du hier:**



Ein Informationsangebot mit
freundlicher Unterstützung von
Coloplast GmbH

**Darauf solltest du
besonders achten:**

1.

Eine körperformgerechte Passform der Stoma-Platte –
entscheidend sind hier Bauchform und Anlage des Stomas!

2.

Die richtige (nicht übertriebene) Hygiene und Pflege –
weniger ist mehr!

3.

Regelmäßiger Body-Check
(Bauchformen ändern sich)



Coloplast live – dabei sein, sich informieren, mitreden

Du suchst hilfreiche Tipps für deinen Alltag mit Stoma? Dann sind die kostenfreien Online-Seminare genau das Richtige für dich! Offen und ehrlich vermitteln dir dort Betroffene und Expert(inn)en ihr Wissen zu Stoma- und Kontinenzthemen. All das bequem von zu Hause aus:



Ein Informationsangebot mit freundlicher
Unterstützung von Coloplast GmbH

Fisteln bei Morbus Crohn



Perianale Fisteln bei Morbus Crohn? – Die Fakten

Perianale Fisteln sind Verbindungsgänge zwischen Enddarm oder Analkanal und der Haut rund um den After. Die Fistelgänge können auch an einem anderen Organ – wie der Harnblase oder der Vagina – enden.

Die typischen Symptome von perianalen Fisteln sind:

- > Juckreiz
- > Schmerzen
- > Abszesse
- > Fieber
- > Perianales Nässen
- > Gelegentliches Bluten
- > Unkontrollierter Austritt von Eiter und/oder Stuhl über den Fistelgang
- > Einschränkung der Kontinenz

Über Fisteln zu sprechen, ist für viele Menschen ein „Tabuthema“. Auch wenn dir dein Anliegen vielleicht unangenehm ist, lohnt es sich, deine Fragen an eine/-n Stoma- und Kontinenzberater/-in, eine/-n Wundmanager/-in, deine/-n CED-Pfleger/-in bzw. deine CED-Nurse oder an einen Dermatologen/eine Dermatologin zu richten.

Info-Broschüre: „Wenn's zwickt im Po“ – Pflegetipps bei Fisteln

Expert(inn)en und Betroffene geben in dieser Broschüre wertvolle Wundpflegetipps für deinen Alltag mit perianalen Fisteln.



Ein Informationsangebot mit
freundlicher Unterstützung von
Takeda Pharma Ges.m.b.H.

Weitere Infos zu „Perianale Fisteln“ und die „Checkliste für dein nächstes Arztgespräch“ findest du hier:



Kurzdarmsyndrom bei CED



Was ist ein Kurzdarmsyndrom? – Die Fakten

Ein Kurzdarmsyndrom entsteht, wenn große Teile des Darms bzw. größere Darmabschnitte, bedingt durch Krankheit oder Unfall, chirurgisch entfernt werden müssen.

In seltenen Fällen kann auch bei einem operativen Eingriff bei an Morbus Crohn Erkrankten ein Kurzdarmsyndrom die Folge sein.

Im Normalfall ist der Dünndarm etwa fünf bis sechs Meter lang und dient der Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung. Verbleiben weniger als 25 bis 30 Prozent des Dünndarms, spricht man von einem Kurzdarmsyndrom. Die notwendige Aufnahme von Nährstoffen kann nicht mehr zuverlässig sichergestellt werden.

Mit der passenden Therapie, einem engagierten Behandlungsteam und hilfreichen Tipps für den Alltag ist es jedoch möglich, auch mit Kurzdarmsyndrom ein normales Leben zu führen.

Wer sich mit anderen Betroffenen austauschen möchte, kann sich mit der Kurzdarm-Patientenorganisation „Die Chronischen Experten“ unter www.chronisch.at in Verbindung setzen. Diese beraten Patient(inn)en, Angehörige und Fachpersonal im Zusammenhang mit dieser Erkrankung.

Video 1: Das Kurzdarmsyndrom kurz erklärt

Was genau ist das Kurzdarmsyndrom? Was bedeutet die Erkrankung für den Alltag? Und wer oder was kann helfen? Die wichtigsten Infos in 5 Minuten.



Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung von Takeda Pharma Ges.m.b.H.

Video 2: Mein Leben mit Kurzdarmsyndrom

Klemens gibt Einblicke in sein Leben mit Kurzdarmsyndrom, an dem er aufgrund seiner Grunderkrankung Morbus Crohn leidet. Er erzählt, wie er mit der Erkrankung umgeht, wie sie seinen Alltag beeinflusst und wie er seine Lebensfreude nach einer schweren Zeit wiedergefunden hat.



Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung von Takeda Pharma Ges.m.b.H.

Wusstest du,

dass jedes Jahr am 19. Mai der Welt-
CED-Tag stattfindet? An diesem Tag
werden weltweit Zeichen für von
Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
Betroffene gesetzt. Sei auch du
dabei – gemeinsam sind
wir stärker!



#makeitvisible
#ibdawareness
#DUbistnichtallein

Wusstest du,

dass insgesamt 5 CED-Nurses
mehrmals pro Woche an der
CED-Helpline des CED-Kompass für
dich erreichbar sind? Dabei kannst
du anonym deine Fragen zu Morbus
Crohn und Colitis ulcerosa stellen.

Nähere Infos zur CED-Helpline
findest du auf Seite 66.

Kennst du schon

den CED-Kompass-Newsletter?

Registriere dich jetzt unter
www.ced-kompass.at und erhalte
regelmäßige Updates zu Morbus
Crohn und Colitis ulcerosa!

Kennst du schon

den TELEGRAM-InfoChannel des CED-Kompass? Registriere dich jetzt und erhalte mehrmals pro Woche aktuelle News zu Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sowie wissenswerte Infos zum Thema Darmgesundheit.





Kennst du schon

den Instagram-Account des CED-Kompass? Abonniere uns jetzt unter @cedkompass und werde Teil der virtuellen CED-Community!

#DUbistnichtallein

#makeitvisible

Wusstest du,

dass du selbst viel zu deinem Wohlbefinden im Alltag mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa beisteuern kannst? Egal, ob Ernährung, Bewegung, Entspannung oder ein gesundes Stresslevel – du kennst deinen Körper am besten und solltest unbedingt auf seine Signale hören.

Wusstest du,

dass die richtige Ernährung vor deiner Darmreinigung einen wichtigen Einfluss auf die Koloskopie hat? Du erleichterst dadurch die Sicht im Darm, und dein/-e CED-Spezialist/-in kann eine viel klarere Diagnose stellen.

Mehr zum Thema Darmreinigung findest du auf Seite 57.

Wusstest du,

dass jedes Jahr am 19. November der Welt-Toilettentag stattfindet? Klingt lustig, ist aber eine ernste Angelegenheit. Es soll darauf hingewiesen werden, dass die Hälfte der Weltbevölkerung noch immer keinen Zugang zu Sanitäranlagen hat.





Die Darmspiegelung

Was ist eine Darmspiegelung (Koloskopie)?

Die Darmspiegelung (Koloskopie) ist ein wichtiges Diagnoseverfahren, mittels welcher Morbus Crohn bzw. Colitis ulcerosa festgestellt werden kann. Auch im Zuge von Verlaufskontrollen kann diese Untersuchung stattfinden, um den aktuellen Status der Erkrankung festzustellen.

Wie funktioniert eine Koloskopie?

Für die Untersuchung wird ein flexibler Schlauch, das Endoskop, vom Anus aus eingeführt und vorsichtig durch den gesamten Dickdarm geschoben. An seiner Spitze befindet sich neben einer kleinen Kamera eine Lichtquelle. So kann der Arzt den Darm ausleuchten und sich auf einem Bildschirm anschauen, wie der Darm von innen aussieht.

„Sanfte Koloskopie“ – Darmspiegelung in Sedierung

Der Gedanke an eine Darmspiegelung bereitet vielen Betroffenen Unbehagen. Aus diesem Grund werden Koloskopien in der Regel in Sedierung durchgeführt. Dazu wird intravenös ein Beruhigungsmittel verabreicht. Es versetzt den Patienten/die Patientin innerhalb weniger Minuten in einen tiefen Schlaf. Die Untersuchung wird dann in der Regel als völlig schmerzfrei empfunden.

ACHTUNG: Sofern man die Untersuchung mit einer Sedierung durchführen lässt, ist man nach der Untersuchung NICHT fahrtüchtig und darf daher NICHT mit dem Auto fahren.

Dauer der Untersuchung

Eine Koloskopie dauert in der Regel etwa 20 bis 30 Minuten.



„Sauberer Darm“ – Die Darmreinigung



Um eine Koloskopie durchführen zu können, muss vor der Untersuchung eine Darmreinigung erfolgen. Mit einem geeigneten Darmreinigungspräparat kann man sich optimal auf die bevorstehende Untersuchung vorbereiten, da der Darm damit komplett entleert und gereinigt wird.

Warum ist ein sauberer Darm bei einer Koloskopie so wichtig?

- 1** Für die Durchführung der Darmspiegelung (Koloskopie) muss der Darm absolut sauber sein.
- 2** Ist der Darm sauber, kann der Arzt/die Ärztin zum einen das Endoskop leichter bis zum Ende des Dickdarms vorschieben, und zum anderen kann er/sie dann die Darmschleimhaut optimal beurteilen und mögliche Gewebeveränderungen im Darm entdecken.
- 3** Essensreste im Darm behindern die Sicht während der Untersuchung, daher ist eine sorgfältige Darmreinigung für die Qualität der Darmspiegelung sinnvoll und notwendig.



Checkliste für deine optimale Vorbereitung

- Ich habe mit dem Arzt/der Ärztin besprochen, wie ich die Medikamente, die ich regelmäßig brauche, einnehmen soll.
- Ich habe vom Arzt/von der Ärztin oder der Apotheke mein Darmreinigungsmittel erhalten.

5 Tage vor der Darmspiegelung:

- Keine Mahlzeiten mit Körnern essen

3 Tage vor der Darmspiegelung:

- Keinen Salat, Paprika, Spinat usw. essen

1 Tag vor der Untersuchung:

- Diät laut Anweisung des Arztes/der Ärztin
- Spätestens ab Mittag nichts mehr essen
- Nur klare Flüssigkeit trinken – nicht nur Wasser!
- Darmreinigung laut ärztlicher Angabe durchführen.
- Viel und regelmäßig trinken (6- bis 8-mal 250 ml).

Am Tag der Untersuchung:

- Nur klare Flüssigkeit trinken – nicht nur Wasser!

Alle Infos zur
Darmreinigung findest
du hier:



Ein Informationsangebot mit
freundlicher Unterstützung von
Ferring Arzneimittel GmbH

Die wichtigsten Laborwerte

Hier die wichtigsten Laborwerte bei Chronisch Entzündlichen Darmerkrankungen für dich im Überblick. Diese Übersichtstabelle soll dir dabei helfen, die einzelnen Laborwerte und ihre Aussagekraft besser zu verstehen.

Laborwert	Bedeutung	Aussagekraft bei CED
BSG	Blutsenkungsgeschwindigkeit	↑ Zeichen für Entzündung
CRP	C-reaktives Protein, wichtiger Entzündungsmarker	↑ Zeichen für Entzündung/Infektion
Leukozyten	weiße Blutkörperchen, wichtig für die Immunabwehr	↑ Zeichen für Entzündung/Infektion
Erythrozyten	rote Blutkörperchen, transportieren den Sauerstoff im Blut	↓ Anämie (Blutarmut)
Thrombozyten	Blutplättchen, wichtig für die Blutgerinnung	↑ Zeichen für Entzündung
Hämoglobin	roter Blutfarbstoff	↓ Anämie (Blutarmut)
Eisen	wichtig für Sauerstofftransport im Hämoglobin	↓ Anämie (Blutarmut)
Ferritin	Speichereisen	↓ Anämie (Blutarmut) ↑ Zeichen für Entzündung
Transferrin-Sättigung	Transporteisen	↓ Anämie (Blutarmut), da Transporter leer
Albumin	Eiweiß im Serum	↓ Eiweißverlust durch Durchfälle oder Mangelernährung
Vitamin B12	wichtig für Blutbildung	↓ verminderte Aufnahme im Dünndarm, kann zu Anämie führen
Quick, INR, PTT	Werte der Blutgerinnung	werden vor Darmspiegelung bestimmt
Kreatinin, Harnstoff	Werte der Nierenfunktion	↑ eingeschränkte Nierenfunktion
GOT, GPT, AP, gamma-GT	Werte der Leberfunktion	↑ beeinträchtigte Funktion der Leber bzw. Aufstau von Gallenflüssigkeit
Calprotectin im Stuhl	zeigt Entzündung im Darm an	Ist der Calprotectin-Wert erhöht, deutet dies auf eine Entzündung bzw. einen Schub hin.

Die Erklärungen zu den Laborwerten im Detail findest du hier:



Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung von Takeda Pharma Ges.m.b.H.

↑ = hoher Wert
↓ = niedriger Wert

Deine Laborwerte

Trage hier deine eigenen Laborwerte ein. Dann hast du einen guten Überblick über deine Verlaufskontrollen.

Datum						
BSG						
CRP						
Leukozyten						
Erythrozyten						
Thrombozyten						
Hämoglobin						
Eisen						
Ferritin						
Transferrin-Sättigung						
Albumin						
Vitamin B12						
Quick						
INR						
PTT						
Kreatinin						
Harnstoff						
GOT						
GPT						
AP						
gamma-GT						
Calprotectin im Stuhl						



Die Checkliste für dein Arztgespräch

Du hast eigentlich keinen Plan, was da gerade alles mit dir besprochen wurde und bist nun noch verunsicherter als vor deinem Kontrolltermin oder Ambulanzbesuch?

Fragezeichen im Kopf?

Medizinische Fachwörter verwirren dich komplett?

Oder hast du gerade erst deine Diagnose Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa erhalten und fühlst dich durch die Fülle der Informationen „erschlagen“?

Wir haben die wichtigsten Fragen für deinen nächsten Kontrolltermin zusammengefasst. Mit dieser Checkliste kannst du dich bestens vorbereiten – und das ist auf jeden Fall empfehlenswert!

- Tipp 1** Suche dir einen CED-Spezialisten/eine CED-Spezialistin.
- Tipp 2** Informiere dich vorab zum Thema CED (auf www.ced-kompass.at).
- Tipp 3** Deine Krankengeschichte – wichtige Infos für deinen Arzt/deine Ärztin
- Tipp 4** Dein Umfeld und du – erzähle deinem Arzt/deiner Ärztin von deinem Alltag und deinen Plänen.
- Tipp 5** Entscheide gemeinsam mit deinem Arzt/deiner Ärztin, welche die geeignete Therapie für dich ist.
- Tipp 6** Bereite dich gut auf komplexere Untersuchungen vor – das gibt dir Sicherheit.
- Tipp 7** Vor operativen Eingriffen ist ein ausführliches Infogespräch wichtig.
- Tipp 8** Lasse dich zu deinem Kontrolltermin begleiten!
- Tipp 9** Es gibt keine dummen Fragen!
- Tipp 10** Mache dir Notizen!

Hier gibt's die gesamte Checkliste für dein nächstes Arztgespräch als Download:



Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung von Takeda Pharma Ges.m.b.H.

CED-Ambulanzen in Österreich



Die CED-Ambulanzen sind Spitalsambulanzen der Inneren Medizin mit dem Schwerpunkt Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. In Österreich werden die meisten CED-Betroffenen langfristig in CED-Ambulanzen betreut. Diese Spezialambulanzen dienen der Versorgung von CED-Betroffenen mit akuten und chronischen Problemen.



**Eine Auflistung
aller CED-Ambulanzen
in Österreich findest
du hier:**



Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung von AbbVie GmbH

Für die langfristige medizinische Betreuung in einer CED-Ambulanz spricht vor allem, dass meist mehrere Abteilungen in einem Haus zusammengefasst sind. Dies ist vor allem bei komplexen Krankheitsverläufen (wie z.B. operative Eingriffe, Symptome und Beschwerden außerhalb des Darms etc.) oder in speziellen Fällen (wie z.B. Schwangerschaft bei CED oder CED bei Kindern und Jugendlichen etc.) von Vorteil.

Aber auch in akuten Situationen bist du in einer CED-Ambulanz sehr gut aufgehoben.

Du bist dir nicht sicher, wohin du dich mit deinen Beschwerden wenden sollst? Dann rufe uns an oder schreibe uns ein E-Mail.

Die CED-Nurses sind für dich erreichbar!

Hier findest du alle Möglichkeiten, um mit uns Kontakt aufzunehmen!





#DUbistnichtallein



Es gibt eine Reihe von Initiativen, die sich mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa auseinandersetzen. Sei es über eine App, über Instagram oder im Rahmen von Podcasts – Betroffene und Expert(inn)en gehen laufend mit ihrem Fachwissen zu CED online.

Im Folgenden ein Überblick für dich.

Info-Sites zu CED

ÖMCCV / www.oemccv.at – Die ÖMCCV ist die nationale Interessenvertretung für Menschen mit Chronisch Entzündlichen Darmerkrankungen.

CED-Kompass / www.ced-kompass.at – Eine Initiative der ÖMCCV mit Infos und Services rund um deinen Alltag mit CED.

CED-Nursing / www.ced-nursing.at – CED-Nursing Austria setzt sich konsequent für die fachliche Weiterentwicklung der Pflegekompetenz bei Chronisch Entzündlichen Darmerkrankungen ein.

ÖGGH / www.oeggh.at – Österreichische Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie

DarmPlus / www.darmplus.at – CED-Initiative Österreich

gemeinsamaktiv / www.gemeinsamaktiv.at – Die Website gemeinsamaktiv.at stellt Betroffene von chronischen Erkrankungen und ihre besonderen Belastungen im Alltag in den Mittelpunkt. gemeinsamaktiv.at ist ein Informationsangebot von Galapagos Biopharma Austria GmbH.

Partnerseiten des CED-Kompass

ced-trotzdem-ich.at – Info-Plattform zu CED / Takeda Pharma Ges.m.b.H.

ichbleibaktiv.at – Info-Plattform zu CED / Janssen-Cilag Pharma GmbH

crohn-colitis-info.at – Info-Plattform zu CED / AbbVie GmbH

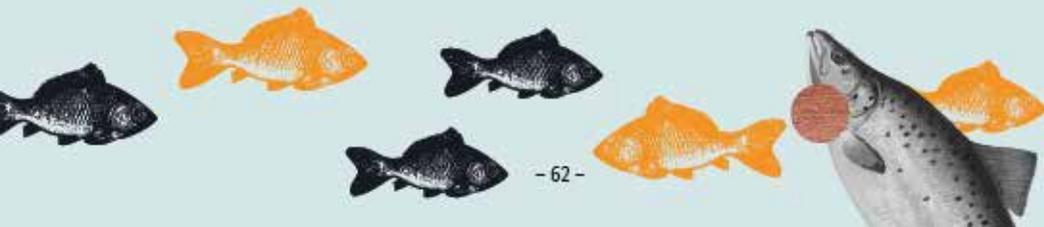
pfizer.at – Infos rund um CED / Pfizer Corporation Austria GmbH

at.glp.com – Infos rund um CED / Galapagos Biopharma Austria GmbH

coloplast.at – Infos und Services zum Alltag mit Stoma / Coloplast GmbH

ferring.at – Infos zu CED und Darmreinigung / Ferring Arzneimittel GmbH

drfalkpharma.at – Infos zu CED / Dr. Falk Pharma Österreich GmbH



Apps zu Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Diese Apps werden mit freundlicher Unterstützung von CED-Kompass Partnern zur Verfügung gestellt

Sidekick – Die CED-App mit deinem persönlichen Coaching-Programm:



For You, With You – Dein digitaler Begleiter bei CED:



Social-Media-Initiativen zu Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

#makeitvisible – Wir machen das Unsichtbare sichtbar!

Bereits im Herbst 2020 hat der CED-Kompass erstmals die Kampagne #makeitvisible ins Leben gerufen. #makeitvisible baut auf einem Fotoprojekt des CED-Kompass mit der Fotokünstlerin Barbara Wirl auf. Dabei haben sich insgesamt 12 Betroffene von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa vor die Kamera gewagt. Ziel der Kampagne ist es, diese beiden Erkrankungen sichtbar zu machen. Bereits zum Welt-CED-Tag 2021 wurde die gesamte CED-Community dazu aufgerufen, an der Kampagne teilzunehmen und online ein Zeichen zu setzen – mit Erfolg! Ein Hochglanzmagazin sowie eine Ausstellung mit den besten Bildern folgten. Anlässlich des Welt-CED-Tags 2022 wurden Straßenbahnzüge der Wiener Linien mit den Bildern von #makeitvisible versehen. Auch in den nächsten Jahren werden laufend Aktivitäten unter dem Motto „#makeitvisible“ stattfinden.



CED Social Wall – Betroffene geben Einblick in ihren Alltag

Die CED Social Wall zeigt euch, was andere Betroffene über ihr Leben mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa erzählen. Erfahre mehr darüber, wie sie mit ihrer Erkrankung umgehen und welche ganz persönlichen Wege sie gefunden haben, ein erfülltes Leben zu führen – trotz Chronisch Entzündlicher Darmerkrankung. Die Postings machen vielleicht auch dir Mut, deine Gedanken mit anderen zu teilen.

Hier geht's zur Social Wall:

Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung von AbbVie GmbH



Der CED-Kompass-Podcast-Channel

Im Jahr 2022 startet der CED-Kompass einen Podcast Channel. Neben Gesprächen mit Betroffenen über ihren Alltag mit der Erkrankung werden auch laufend medizinische Expert(inn)en aus verschiedenen Bereichen als Gesprächspartner/-innen zur Verfügung stehen. Alle Infos dazu auf www.ced-kompass.at



ÖMCCV-Zweigstellen in Österreich



#Selbsthilfe – die ÖMCCV: Von Betroffenen für Betroffene Österreichische Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung

Du hast Fragen zu Morbus Crohn/Colitis ulcerosa oder willst dich mit Betroffenen austauschen? Die ehrenamtlichen Mitarbeiter/-innen der Zweigstellen kümmern sich gerne um deine Anliegen und Fragen!

Die ÖMCCV ist Österreichs Selbsthilfe-Initiative für Betroffene von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Wusstest du, dass ...

- > sich die ÖMCCV seit mehr als 35 Jahren für die Anliegen von CED-Betroffenen einsetzt?
- > sich die ÖMCCV unter dem Motto „Von Betroffenen für Betroffene“ national und international für deine Anliegen einsetzt?
- > du in allen Bundesländern ÖMCCV-Ansprechpartner/-innen in deiner Nähe findest?
- > du mit einer ÖMCCV-Mitgliedschaft das Team der ÖMCCV unterstützt und somit einen wichtigen Beitrag in puncto Selbsthilfe leistest?



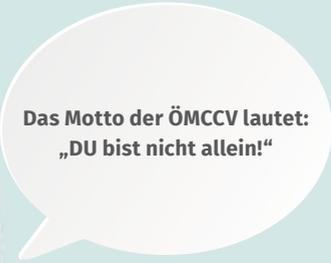
Online findest du
die ÖMCCV hier:





Reden hilft! – Die Spezialgruppen der ÖMCCV

Wie auch die Zweigstellen stehen dir die Spezialgruppen, wie die Pouchgruppe, Stomagruppe und Kinder- und Jugendgruppe der ÖMCCV, bei vielen Anliegen gerne mit Erfahrungsberichten und Tipps zur Seite. Außerdem lernst du dort Menschen kennen, die vielleicht schon über einen längeren Zeitraum Erfahrungen über die Erkrankung sammeln konnten. Und wer weiß – vielleicht entstehen genau dort neue Freundschaften?



Das Motto der ÖMCCV lautet:
„DU bist nicht allein!“

So erreichst du die ÖMCCV:

ÖMCCV

**Österreichische Morbus Crohn /
Colitis ulcerosa Vereinigung**

Obere Augartenstraße 26–28
1020 Wien

☎ 01/333 06 33

✉ office@oemccv.at

🌐 www.oemccv.at





Der CED-Kompass



Der CED-Kompass wurde im Mai 2018 präsentiert und ist mittlerweile Österreichs größte Info- und Serviceplattform für Betroffene von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Der CED-Kompass ist eine Initiative der ÖMCCV (Österreichische Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung) in Zusammenarbeit mit CED-Nursing Austria.

Mit einer Reihe von kostenfreien Services und zahlreichen Informationen zu Chronisch Entzündlichen Darmerkrankungen (CED) steht der CED-Kompass den Betroffenen als Orientierungshilfe zur Verfügung.

Die Services des CED-Kompass auf einen Blick:

CED-Helpline – Ruf uns an!

Fachkompetente CED-Nurses geben dir unter 01/267 61 67* telefonisch Auskunft.

TELEGRAM-InfoChannel – Registriere dich jetzt!

Alle aktuellen Infos zu CED direkt aufs Tablet oder Smartphone.

E-Mail-Service – Schreib uns!

meinefrage@ced-kompass.at – Prof. Harald Vogelsang** und das Team der CED-Nurses antworten innerhalb von 24 Stunden.

Medizinische Sprechstunde – Ruf uns an!

Prof. Harald Vogelsang** ist zweimal monatlich unter 0660/294 35 15* für komplexe Anliegen rund um CED erreichbar.

Social Media – Abonniere uns jetzt!

Du findest den CED-Kompass auch auf Instagram, YouTube und Twitter! Folge uns unter @cedkompass, #CEDKompass und teile Infos & Neuigkeiten des CED-Kompass.



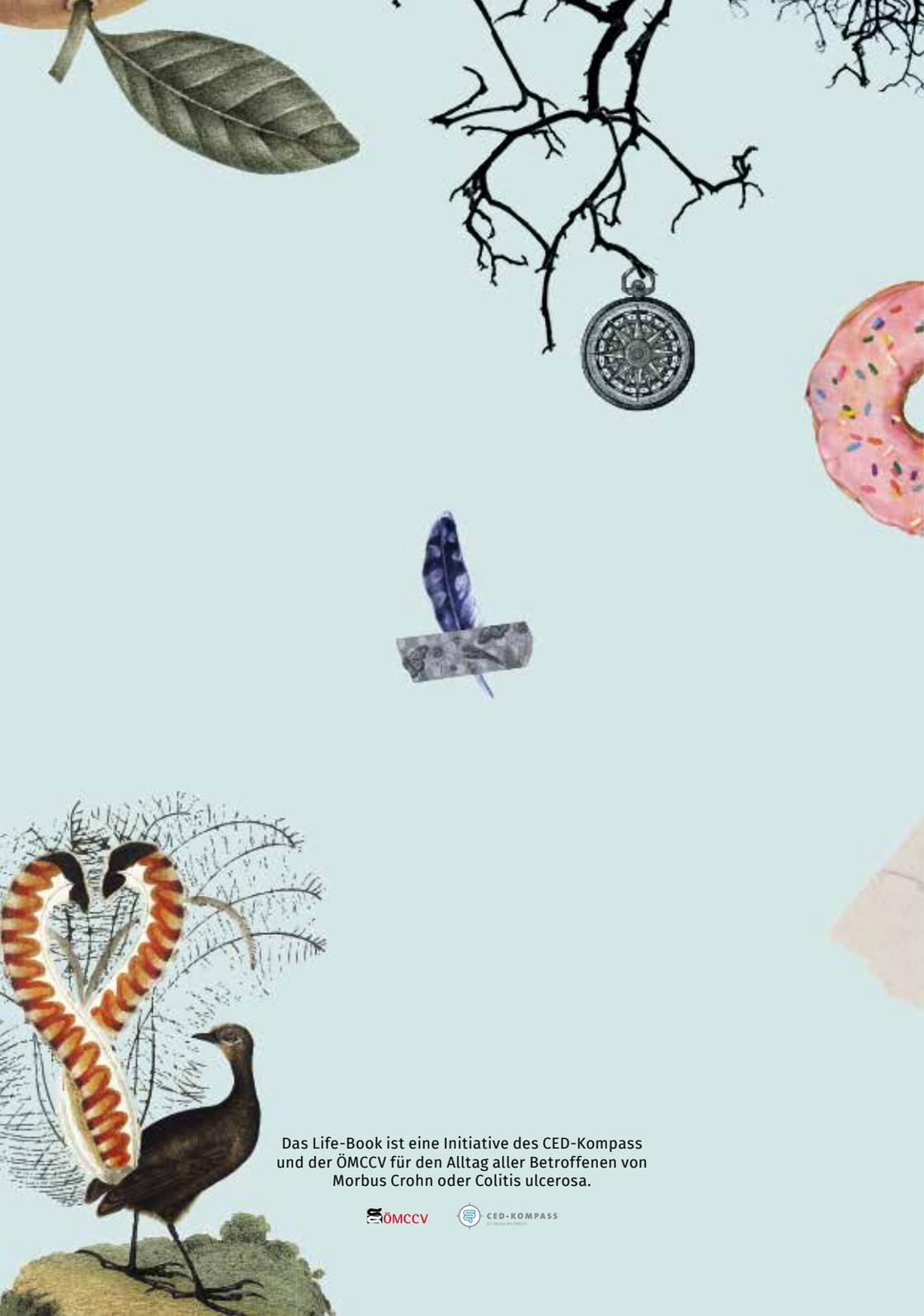
*Für Gespräche zum Ortstarif können Mobilfunkkosten deines jeweiligen Mobilfunkpartners anfallen. Details und Einsatzzeiten der CED-Helpline unter www.ced-kompass.at

**Univ.-Prof. DI Dr. Harald Vogelsang, ehem. Leiter der CED-Ambulanz am AKH Wien und medizinischer Berater des CED-Kompass



**Weitere Services
und Infos findest
du hier:**





Das Life-Book ist eine Initiative des CED-Kompass
und der ÖMCCV für den Alltag aller Betroffenen von
Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa.

