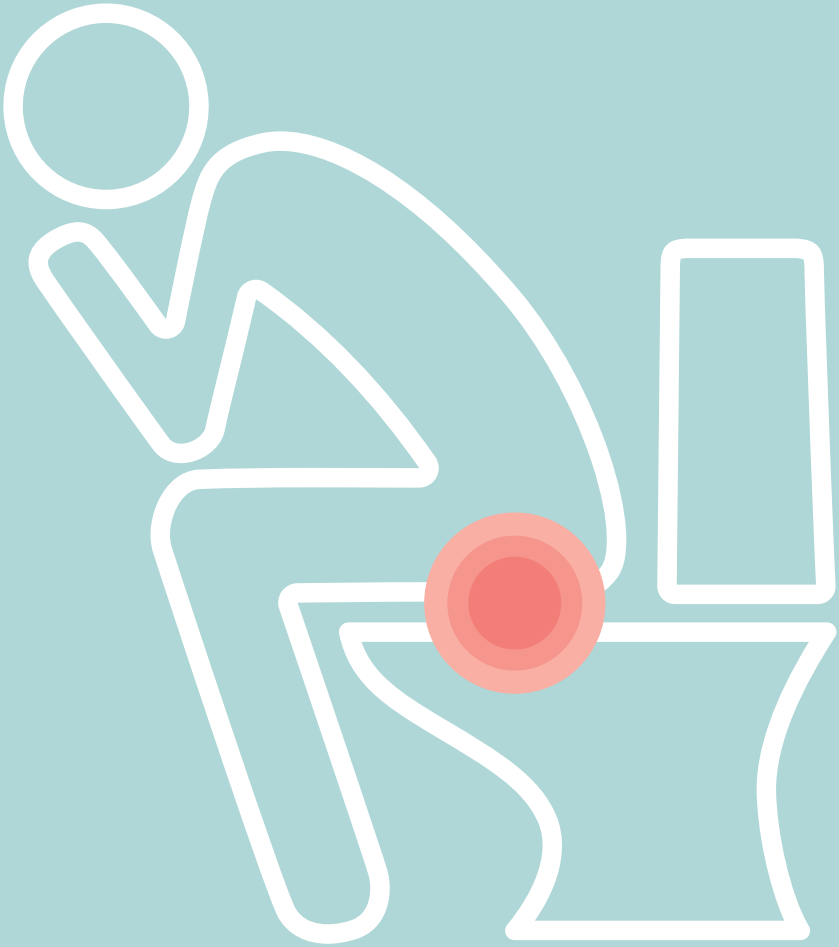
Wenn's zwickt im Po

Pflegetipps bei perianalen Fisteln

Betroffene und ExpertInnen
geben Tipps für deinen Alltag!



Eine Initiative des CED-Kompass und der ÖMCCV

CED-KOMPASS
Ein Service der ÖMCCV

ÖMCCV

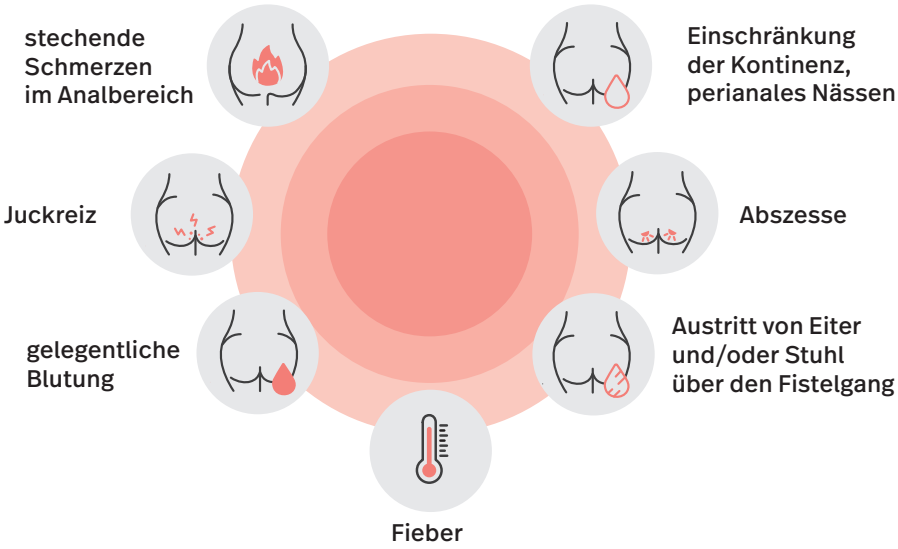
Was sind perianale Fisteln?

Menschen mit Morbus Crohn entwickeln überdurchschnittlich häufig perianale Fisteln. Perianale Fisteln sind Verbindungsgänge zwischen Enddarm oder Analkanal und der perianalen Haut (Haut rund um den After). Fistelgänge können grundsätzlich auch an einem anderen Organ enden, z. B. an der Harnblase (enterovesikale Fistel) oder der Vagina (Vaginalfistel). Je nachdem führen sie zu unterschiedlichen Symptomen.

Perianale Fisteln sind gekennzeichnet durch Schmerzen, Juckreiz, Druckgefühl und den unkontrollierten Ausfluss von Flüssigkeit wie Blut, Eiter sowie Stuhl. Damit verbunden sind auch Einschränkungen der Lebensqualität betroffener Menschen. Es können Infektionen und Abszesse auftreten, die medikamentös bzw. chirurgisch behandelt werden müssen. Die Wundpflege bei Fisteln spielt daher eine wesentliche Rolle, um die oben genannten Symptome zu verbessern.

Typische Symptome

Da perianale Fisteln viele belastende Symptome mit sich bringen, kann die Lebensqualität stark eingeschränkt sein.



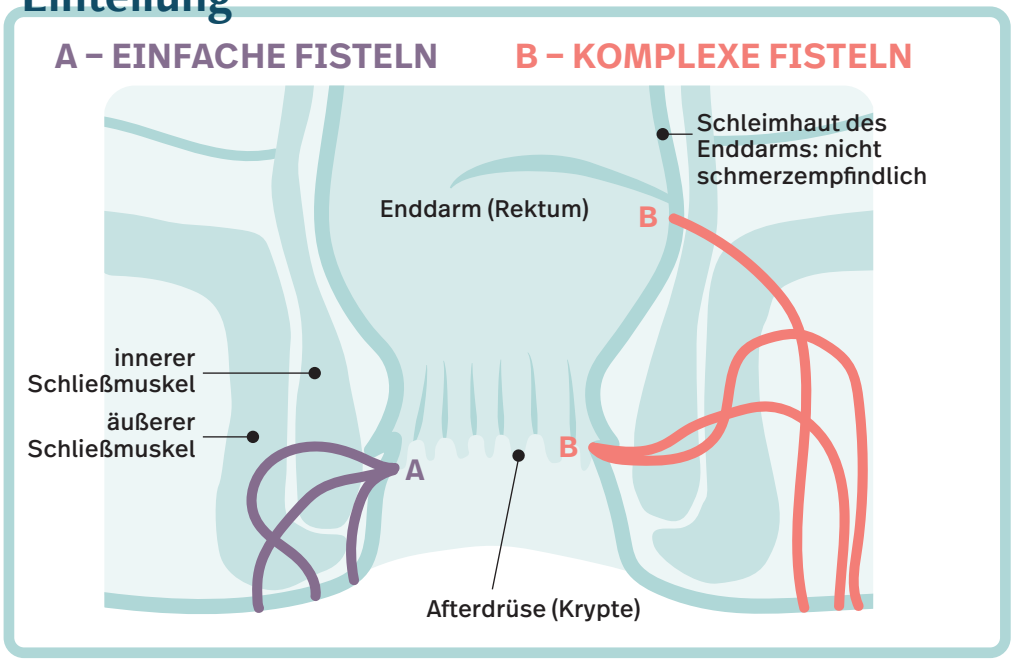
Entstehung von perianalen Fisteln

Bei der Suche nach der Krankheitsursache von Morbus Crohn ist in den letzten Jahren neben einer überschießenden, fehlgeleiteten Immunantwort auf Bakterien oder Stuhlbestandteile auch immer mehr die sogenannte Barriere-Störung der Darmschleimhaut in den Fokus gerückt. Störungen dieser Darmbarriere und der Wundheilung der entzündeten Schleimhaut spielen bei der Entstehung perianaler Fisteln eine wichtige Rolle.

Unterscheidung komplexer und einfacher Fisteln

Perianale Fisteln lassen sich in einfache oder komplexe Fisteln einteilen. Sie unterscheiden sich hinsichtlich des Verlaufs des Fistelgangs durch den Schließmuskel, der Anzahl von Fistelöffnungen und des Vorhandenseins von Abszessen. Komplexe perianale Fisteln bei Morbus Crohn sind oft verzweigt und sie können mehrere Öffnungen im Analkanal (innere Öffnungen) oder mehrere Öffnungen in der Haut rund um den Anus haben (äußere Öffnungen).

Einteilung



Behandlung von perianalen Fisteln

Es gibt, ganz allgemein gesprochen, medikamentöse (Antibiotika bei Abszessen, Immunsuppressiva, Biologika – die auch die Grunderkrankung Morbus Crohn behandeln) und chirurgische Therapieoptionen. Über Symptome perianaler Fisteln zu sprechen ist vielen Betroffenen unangenehm. Es lohnt sich jedoch in den Gesprächen mit FachärztInnen offen darüber zu sprechen, um gemeinsam die Behandlungsschritte nach den Therapiezielen auszurichten.

Pflege und Wundmanagement von Fisteln

Die richtige Pflege der Fistel trägt wesentlich zum Therapieerfolg und besseren Befinden bei. Alltagsbeschwerden wie Schmerz oder Juckreiz lassen sich dadurch minimieren und mit etwas Routine und Organisation kannst du deinen Alltag sehr gut und möglichst ohne Einschränkungen meistern.

In dieser Broschüre haben wir einige Begriffe und Tipps rund um das richtige Wundmanagement für dich zusammengefasst.
Auch Betroffene von perianalen Fisteln geben dir hier konkrete Ratschläge und sprechen offen über ihre Erfahrungen.

Erfahrungstipp

eine Betroffene berichtet

Grundsätzlich sollte die Fistel 2–3 x täglich und nach jedem Stuhlgang gereinigt werden (Reinigungsschaum oder Wasserspülung). Anschließend sollte die Wunde vorsichtig mit einem Tuch, einer Kompresse oder Papierhandtüchern trocken getupft werden.

Wohin kann ich mich wenden?

Sobald Beschwerden rund um den Anus auftauchen, ist es wichtig, dass du dich an kompetente AnsprechpartnerInnen wendest, um die Wundheilung bzw. Pflege der Fisteln an deine Beschwerden anzupassen. Auch wenn dir dein Anliegen vielleicht unangenehm ist, lohnt es sich, deine Fragen an eine/n Stoma- und KontinenzberaterIn, eine/n WundmanagerIn, deinen CED-Pfleger oder deine CED-Nurse oder eine/n Dermatologen/Dermatologin zu richten.

Du kannst dich auch an die **CED-Helpline des CED-Kompass** wenden, um nützliche Pflegetipps zu bekommen.

Weitere Infos zu perianalen Fisteln bei Morbus Crohn findest du unter: **www.ced-kompass.at**

„Für mich ist es ein Teil meiner Pflegekompetenz, auf alle Fragen rund um perianale Fisteln einzugehen und zu versuchen durch Infos und konkrete Ratschläge die Lebensqualität der PatientInnen zu verbessern.

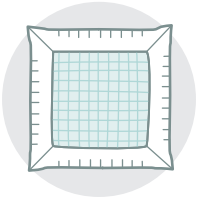
Viele Betroffene scheuen anfangs davor zurück, das Thema Fistel-Pflege offen anzusprechen. Es ist jedoch sehr wichtig, dass keine Fragen unbeantwortet bleiben, um eine optimale Heilung voranzutreiben. Wir sind für euch da!“

DGKP Barbara KLAUSHOFER,
Präsidentin CED-Nursing Austria,
CED-Nurse Praxis Dr. Haas, Salzburg

Die Top 10 der Fistel-Pflege

Hier findest du Ratschläge rund um die Fistel-Pflege, welche sich bei vielen Betroffenen im Alltag bewährt haben. Solltest du jedoch akute Beschwerden oder Schmerzen verspüren, bitten wir dich, deine/n Arzt/Ärztin zu kontaktieren.

Vlieskompresse oder Mulltupfer



Bei Hautreizungen (z. B. durch Analfissuren oder Drainagen) ist es wichtig, die Feuchtigkeit von betroffenen Stellen zu reduzieren bzw. die Hautareale gut voneinander zu trennen. Das gelingt besonders gut mit Vlieskompressen oder Mulltupfern.

Tipp: Die betroffenen Stellen am besten vorab mit Reinigungsschaum oder Wasser reinigen.

Zinksalbe

Die abtrocknenden, beruhigenden und pflegenden Inhaltsstoffe der Zinksalbe bewähren sich gut im Bereich der Wundumgebung. Sie eignet sich besonders bei juckenden und nässenden Stellen. Auf offene Wunden sollte sie eher nicht aufgetragen werden, da sie die Wunden austrocknet.

*Tipp: Zinksalben (wie z. B. **Biogena Zinksalbe** oder **dline® ZCR® ZincCream**) eignen sich besser als Zinkpasten.*

Wundheilsalbe

Bei offenen Wunden im Analbereich eignen sich Wundheilsalben, um das Abheilen der Wunde zu fördern bzw. die Entzündung abheilen zu lassen. Es gibt auch Wundheilsalben, welche gleichzeitig eine desinfizierende Wirkung haben. Wenn nötig, ist auch der Einsatz einer kortisonhaltigen Salbe für kurze Zeit sinnvoll, dieser ist natürlich immer mit einem/r Arzt/Ärztin abzuklären.

*Tipp: Beispiele für Pflegesalben sind **Bepanthen Plus** oder **Inotyol**. Weitere Tipps dazu in deiner Apotheke.*

Po-Dusche oder Wasserspülung

Um die offenen Wunden bzw. gereizten Hautstellen im Analbereich besonders schonend zu reinigen, eignen sich Wasserspülungen, da herkömmliches Toilettenpapier oder der übermäßige Einsatz von Feuchttüchern die Reizungen noch mehr vorantreibt. Außerdem unterstützt man mit regelmäßigen Intimspülungen die Hygiene im entzündeten Bereich, welche einen wichtigen Einfluss auf den Behandlungserfolg hat.

Tipp: Unterwegs eignet sich beispielsweise die Po-Dusche von ***HappyPo****.*

Tipp für unterwegs

eine Betroffene berichtet

Unterwegs oder im Büro sind die Möglichkeiten zur Pflege etwas eingeschränkt. Speziell bei einem Stuhlgang ist es meist sehr schwierig, den Analbereich zu säubern und danach trocken zu halten. In meinem Fall ist mein Anusbereich extrem vernarbt („wildes Fleisch" durch die vielen OPs) und daher kann ich nur durch Wischen sehr wenig erreichen. Ausspülen ist für mich die beste Möglichkeit. Das dann halt nur zu Hause oder mit einer mobilen Po-Dusche. Unterwegs helfe ich mir auch mit einem Reinigungsschaum, Salbe und Tupfer, um nicht so extrem wund zu werden, bis ich dann zu Hause alles sauber machen kann.

Spezielle Pflegetücher

Auch spezielle Pflegetücher können zur Reinigung des Intimbereiches herangezogen werden. Auf diverse Zusatzstoffe (wie allergene Konservierungs- und Duftstoffe sowie Alkohol) sollte jedoch verzichtet werden, da diese oft allergische Reaktionen hervorrufen können.

Tipp: Auch Baby-Feuchttücher ohne jegliche Zusatzstoffe können verwendet werden.

Reinigungsschaum

Reinigungsschäume können ebenso zur Reinigung im Intimbereich verwendet werden. Hier gilt es auch auf die Zusatzstoffe zu achten (frei von allergenen Konservierungs- und Duftstoffen sowie Alkohol). Viele Produkte haben zusätzlich eine entzündungshemmende und hautberuhigende Wirkung.

*Tipp: Reinigungsschaum (z. B. **Lactamousse**) eignet sich besonders gut für unterwegs oder auf Reisen.*

Tipp bei starkem Nässen

eine Betroffene berichtet

Ich habe in den vielen Jahren sehr viel ausprobiert. Am allerliebsten ist es mir, wenn ich mich ausduschen kann, Tupfer rein, fertig. Gerade in den Phasen des starken Nässens mache ich das viele Male über den Tag. Bin ich unterwegs, verwende ich gerne Reinigungsschaum, den habe ich vor Jahren für mich entdeckt und finde ihn sehr angenehm für die Haut. Ist die Fistel schmerzhaft und die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sie zumacht und „verstopft“, dann arbeite ich mit der Inotyol-Salbe, abwechselnd aber auch mit Heilhonig (Manuka).

Tipp für unterwegs

eine Betroffene berichtet

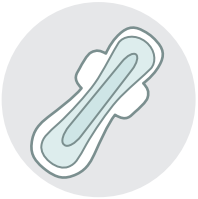
Ich habe immer Tupfer und Reinigungsschaum dabei, ebenso frische Unterwäsche. Es kommt immer wieder vor, dass der Tupfer durchnässt. Ein Punkt, der es im Job und unterwegs manchmal sehr lästig macht, denn ich komme nicht immer rechtzeitig zum Wechseln und Saubermachen. Ich habe lange Zeit Binden getragen, die ich aber generell fürs Milieu in diesem Bereich sehr unangenehm empfinde, daher bin ich auf Tupfer umgestiegen (10 x 10 cm unsteril). Davon zwicke ich 2 bis 3 Stück nach der Reinigung ein.

Frische Unterwäsche

Sofern es mal daneben geht oder zu viel Flüssigkeit austritt, lohnt es sich, frische Unterwäsche dabei zu haben. Besonders in der Freizeit oder im Büro kann man unangenehme Situationen durch Ersatzunterwäsche gut lösen.

Tipp: Auf raue Stoffe oder Spitzenunterwäsche möglichst verzichten, da diese oft zu Hautreizungen führen.

XXL-Binden



Große Binden können im Fall von starkem Nässen oder Stuhlaustritt bis zur nächsten Reinigungsmöglichkeit aushelfen. Man sollte diese jedoch nicht zu lange tragen, da diese ein feuchtes und warmes Milieu fördern, was wiederum zu weiteren Beschwerden führen kann.

Achtung: Binden enthalten oft diverse Zusatz- oder Duftstoffe, welche zu Reizungen führen können.

Tipp für zu Hause

eine Betroffene berichtet

Zu Hause mache ich oft ein Sitzbad (Eichenrinde), das aber je nach Ausprägung der Fistel mehr oder weniger hilft, oder auch einen Salbenverband (Tupfer plus Salbe). Und wenn gar nichts hilft, dann kann ich auch spontan zu meinem Chirurgen in die Praxis fahren, der die Fistel dann spült, das hilft sehr oft und sehr gut.

Manuka-Honig

Der Einsatz von Manuka Honig hat sich als gute Ergänzung zu anderen Präparaten erwiesen. Dieser Honig wirkt schmerzlindernd, antibakteriell und entzündungshemmend.

*Tipp: Das **Manuka Honey Wound Gel** ist in der Apotheke erhältlich und lässt sich gut dosieren.*

Sitzbäder mit Kräutern

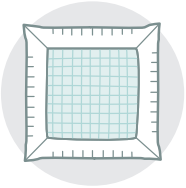
Für zu Hause eignen sich Sitzbäder (zum Beispiel mit Eichenrinden- oder Kamillenextrakt). Dazu gibt es spezielle WC-Aufsätze, mit welchen sich ein Sitzbad unkompliziert und doch entspannend durchführen lässt. Sitzbäder können die Heilung unterstützen, sollten aber nicht allzu lange durchgeführt werden, da die Wunde sonst aufweicht.

Tipp: Ergänzend zum Sitzbad können auch spezielle Sitzkissen für Linderung und Entspannung sorgen.

SOS-Tipps für unterwegs:

Wenn du diese Hilfsmittel immer mit dabei hast, kannst du unangenehme Situationen im Alltag schnell lösen.

Pflegesalben



Vlieskompresse oder Mulltupfer

Frische Unterwäsche

Pflegeschaum

Po-Dusche

Erfahrungstipp

eine Betroffene berichtet

Ich selbst schränke mich nicht ein, möchte nicht die Fistel über meine Aktivitäten und Situationen entscheiden lassen, lebe dann eher mit den „Folgen“ und übe Schadensbegrenzung. Denn mit den richtigen Utensilien ist das auch von unterwegs aus gut möglich. Gerade bei längeren Radfahrten kann es schon mal sein, dass die Fistel etwas rebellischer ist. Hier beuge ich mit entsprechend gepolsterten Hosen etwas vor.

Diese Broschüre ist eine Initiative des CED-Kompass und der ÖMCCV (Österreichische Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung), welche durch die Unterstützung der **Takeda Pharma Ges.m.b.H.** ermöglicht wurde.

Morbus Crohn? Colitis ulcerosa?

CED-KOMPASS

Der **CED-Kompass** ist ein **Service der ÖMCCV* für alle Betroffenen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa!**

Instagram und Twitter! @cedkompass

Folge uns und teile Infos und Neuigkeiten des CED-Kompass.

Bleib informiert! Registriere dich jetzt!

Abonniere noch heute den CED-Kompass TELEGRAM-InfoChannel oder melde dich für unseren NEWSLETTER an.

Auf www.ced-kompass.at findest du eine Schritt-für-Schritt Anleitung.

eMail Service für deine Frage!

Schreibe diskret an **meinefrage@ced-kompass.at** oder vereinbare einen Rückruf.

Ruf uns an! CED-Helpline

Unter **01-267 6 167**** erhältst du fachkompetente Auskunft von unseren CED-Nurses.

Medizinische Sprechstunde

Unser medizinischer Experte Prof. Harald Vogelsang ist telefonisch für komplexe Anliegen rund um CED unter **0660-294 35 15**** erreichbar.

TastyCat & alvavector shutterstock.com

DarmTalk – Dein Podcast zu Morbus Crohn & Colitis ulcerosa

Der DarmTalk ist auf allen gängigen Podcast-Plattformen oder auf **www.ced-kompass.at** zu finden.

Apple Podcast · Spotify · Google Podcasts · audible

www.ced-kompass.at

* Österreichische Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung – **www.oemccv.at**

** Für Gespräche zum Ortstarif können Mobilfunkkosten deines jeweilige Mobilfunkpartners anfallen. Details und Einsatzzeiten der CED-Helpline und der Medizinischen Sprechstunde findest du auf **www.ced-kompass.at**

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

ÖMCCV · CED-NURSING AUSTRIA Pflegepersonal mit Spezialausbildung

Der CED-Kompass wird unterstützt von:

janssen · Takeda · Pfizer · Coloplast · abbvie · FERRING PHARMACEUTICALS · Galápagos Pioneering for patients · Dr. Falk