

Checkliste für den Arztbesuch Blasenschwäche

vor dem Arztbesuch

- 1 Beantworte vorher die Fragen eines **Selbsttests**, z.B. den Jessa Diskret Selbsttest.
- 2 Wichtig dabei: Welche **Symptome** hast Du genau? Was hast Du bisher unternommen?
- 3 Führe ein **Toiletten- bzw. Trinkprotokoll** (mind. drei Tage bis zu einer Woche) und bringe es mit zum Arztgespräch.

während des Arztbesuches

- 4 Berichte dem Arzt über Deine Beschwerden. Unbedingt ehrlich sein und **nichts auslassen!**
- 5 Frage nach, ob Du selbst etwas tun kannst, um die Behandlung zu unterstützen (z.B. Beckenbodentraining).
- 6 Frage nach **Hilfsmitteln** abseits von Medikamenten (z.B. Hygiene- und **Inkontinenzartikel**).

nach dem Arztbesuch

- 7 Besorge Dir die vom Arzt genannten **Hilfsmittel**.
- 8 Beobachte Dich selbst. Stellst Du Veränderungen fest, **melde Dich** bei Deinem Arzt.