

Leide ich an Blasenschwäche? Der Selbsttest.

Leide ich an Blasenschwäche? Sich das einzugestehen, ist nicht leicht. Ab wann man medizinisch von einer Blasenschwäche oder Inkontinenz spricht und was man dagegen tun sollte, erfahren Sie in diesem kurzen Selbsttest. Die Antworten sind hilfreich für die Checkliste für den Arztbesuch.

Bei den folgenden Fragen geht es zunächst darum, den Schweregrad einer möglichen Blasenschwäche festzustellen.

Wie verliere ich den Urin?

1 Ist der Harnverlust tröpfchenweise oder geht der Urin als Spritzer ab?

Ja

Nein

2 Gehen kleinere Mengen Urin beim Husten, Niesen oder Lachen ab?

Ja

Nein

Wenn mind. eine dieser Fragen mit Ja beantwortet wurde, liegt möglicher Weise eine leichte Blasenschwäche (Schweregrad 1) vor.

3 Ist Ihr Harnverlust eher schwallartig, verlieren Sie größere Mengen Urin?

Ja

Nein

4 Haben Sie das Gefühl, Sie verlieren ständig kleine bis mittlere Mengen Urin?

Ja

Nein

Wenn mind. eine dieser Fragen mit Ja beantwortet wurde, liegt möglicher Weise eine mittlere Blasenschwäche (Schweregrad 2) vor.

5 Verlieren Sie ständig größere Mengen Urin und sind permanent nass?

Ja

Nein

6 Entleert sich Ihre Blase unfreiwillig fast vollständig?

Ja

Nein

7 Haben Sie das Gefühl eines völligen Kontrollverlustes Ihrer Blase?

Ja

Nein

Wenn mind. eine dieser Fragen mit Ja beantwortet wurde, liegt möglicher Weise eine schwere Blasenschwäche (Schweregrad 3) vor.

Welche Symptome habe ich, wenn ich Urin verliere?

8

Verliere ich den Urin bei körperlicher Belastung oder im Liegen ohne erkennbaren Harndrang im Vorfeld?

Ja

Nein

Wenn diese Frage mit **Ja** beantwortet wurde, könnte eine **Belastungsinkontinenz** vorliegen.

9

Habe ich einen ständigen Harndrang oder verliere ich Urin durch ständigen Harndrang, den ich nicht unterdrücken kann?

Ja

Nein

Wenn diese Frage mit **Ja** beantwortet wurde, könnte eine **Dranginkontinenz** vorliegen.

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit **Ja** beantwortet haben, empfehlen wir Ihnen ein Toiletten- und Trinkprotokoll zu führen und legen bei mittlerer bis schwerer Blasenschwäche einen Arztbesuch nahe. Nutzen Sie hierzu auch die Jessa Diskret Checkliste für den Arztbesuch mit wertvollen Tipps zur Vorbereitung.

Wenn Sie alles mit **Nein** ankreuzen konnten, dann leiden Sie nicht an einer Blasenschwäche oder Inkontinenz.
