

## Selbsttest - zum Thema Blase

Ist die Blase zu überaktiv oder zu schwach – wird Ihre Lebensqualität und Ihre Bewegungsfreiheit deutlich eingeschränkt. Viele scheuen sich aus Scham einen Arzt zu konsultieren, wenn sie bemerken, dass es „unten tröpfelt“. Doch gerade die frühe Erkennung und auch Behandlung ist wichtig, dieses Problem wieder in den Griff zu bekommen. Und es ist gut zu wissen: Sie sind mit diesem Problem nicht allein – denn in Österreich sind ca. 1 Millionen Menschen an einer Form von Inkontinenz betroffen!

Machen Sie den ersten Schritt und füllen Sie diesen Fragebogen aus und nehmen diesen mit zum Arzt:

- 1. Harndrang: Leiden Sie an plötzlichem Harndrang, den Sie nicht kontrollieren können?**
  - Ja
  - Nein
  
- 2. Häufigkeit: Wie oft kommt es bei Ihnen zu unwillkürlichem Harnverlust?**
  - Nie
  - Ca. einmal pro Woche
  - Ein- zweimal täglich
  - Mehrmals täglich
  - Ständig
  
- 3. Menge: Wie hoch würden Sie dabei den Harnverlust einschätzen?**
  - Kein Urinverlust
  - Nur einige Tropfen
  - Eine mittelgroße Menge
  - Eine komplette Blasenentleerung
  
- 4. Wann kommt es zu einem unfreiwilligen Harnverlust?**
  - Nie
  - Vor dem Erreichen einer Toilette
  - Beim Husten, Niesen, Laufen
  - Bei körperlichen Anstrengungen
  - Im Schlaf
  - Immer
  
- 5. Fühlen Sie sich dadurch in Ihrem normalen Lebensablauf beeinträchtigt?**
  - Gar nicht
  - Etwas
  - stark