

Checkliste: Mein Weg zur Kontinenz

Nutzen Sie diese Checkliste als Hilfe, um sich auf Ihr Arztgespräch vorzubereiten. Sie soll Ihnen helfen, alle relevanten Themen anzusprechen. Machen Sie sich hierfür Notizen und besprechen Sie dann gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Arzt Möglichkeiten mit Ihrer Inkontinenz im Alltag besser zurecht zu kommen und welche Therapiemöglichkeiten für Sie in Frage kommen.

Berichten Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Ihre Kontinenzbeschwerden:

- Seit wann bestehen die Beschwerden?

- In welchen Situationen kommt es zum Urinverlust: Husten/Niesen, Laufen, Sitzen oder auch im Liegen?

- Welche Inkontinenzmaterialien (Vorlagen, Kondomurinal etc.) tragen Sie und wie viele verbrauchen Sie pro Tag?

- Wie sehr sind Sie durch die Inkontinenz im Alltag belastet?

- Haben Sie bereits Beckenbodentraining durchgeführt und hat dies eine Verbesserung gebracht?

Stichpunkte der Videoinhalte, die für Sie im ärztlichen Gespräch wichtig sein können:

Welche Untersuchungen sind notwendig, um eine geeignete Therapie meiner Inkontinenz zu finden?

Welche Hilfsmittel können mir den Alltag mit meiner Inkontinenz erleichtern?

- Geeignete Vorlagen oder Windeln
- Kondomurinal
- Penisklemme (wird nicht von der Krankenkasse gezahlt!)

Welche Therapie würde für mich in Frage kommen?

- Beckenbodentraining
- Eine operative Therapie
- Andere Möglichkeiten

Wenn eine operative Therapie eine Option wäre, welches Verfahren ist für mich geeignet?

- Nicht-adjustierbares Band
- Adjustierbares Band
- Künstlicher Schließmuskel

Wir möchten Sie ermuntern, sich an Ihre behandelnde Klinik, Ihre behandelnde Urologin oder Urologen oder eine anerkannte Beratungsstelle der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e.V. zu wenden.

Informieren Sie sich. Lassen Sie sich helfen.