

# Vorbereitung auf das „Arztgespräch“

## Ihr Arzt – der kompetente Gesprächspartner

*Harninkontinenz sollte Sie nicht daran hindern, Ihr Leben unbeschwert zu führen. Neue Therapieansätze können Ihnen dabei helfen. Sprechen Sie daher mit Ihrem Arzt darüber.*

### Was erwarten Sie von Ihrem Arzt?

Überlegen Sie, wo Sie sich durch Ihre Harninkontinenz am meisten eingeschränkt fühlen und was sich durch eine Behandlung ändern sollte:

- Ich möchte meinen Alltag frei gestalten können.
- Ich möchte allen Aktivitäten spontan nachgehen können.
- Ich möchte unbeschwert lachen können und ohne Bedenken niesen und husten können.
- Ich möchte das Thema offen angehen und auch mit meinem Partner und meiner Freundin darüber sprechen können.
- Ich möchte schöne Momente und unbeschwertem Sex mit meinem Partner genießen.

### Wie bereite ich mich vor?

Mit Ihrer Entscheidung, das Gespräch mit einem Arzt Ihres Vertrauens zu suchen, haben Sie bereits den größten Schritt getan. Jetzt gilt es, sich gründlich auf den ersten Termin vorzubereiten. Dazu sollten Sie sich über folgende Punkte einige Gedanken machen:

- Wie beginne ich das Gespräch?
- Was könnte mein Arzt mich fragen?
- Welche Fragen kann ich meinem Arzt stellen?



### Wie beginne ich das Gespräch?

Machen Sie sich bewusst, dass sich auch andere Frauen mit Harninkontinenz ebenfalls einem Arzt anvertrauen. Ihr Arzt weiß, dass es die meisten Menschen Überwindung kostet, darüber zu reden. Gerade deshalb ist er der ideale Ansprechpartner. Seien Sie ganz unbefangen und legen Sie einfach los, etwa:

- Es ist mir unangenehm darüber zu reden – aber es ist für mich ein Problem und ich muss es jetzt angehen: Ich verliere häufig unwillkürlich Harn.
- Zur Zeit gibt es etwas, das meinen Alltag sehr beeinträchtigt: Ich verspüre häufig einen enorm starken Harndrang und muss dann sofort zur Toilette.
- Ich bin bei der Ausübung meiner Tätigkeiten ziemlich beeinträchtigt. *Schildern Sie hier Beispiele, in welchen Situationen der unwillkürliche Harnverlust auftritt.*
- Wenn ich beispielsweise meinen Sport ausübe, führt das bei mir zu Harnverlust, den ich gar nicht vorher spüre.



Kompetenz-In-Kontinenz

# Vorbereitung auf das „Arztgespräch“

## Was könnte mein Arzt mich fragen?

Ihr Arzt wird Sie darüber aufklären, dass es verschiedene Formen der Harninkontinenz gibt. Seine Fragen dienen dazu herauszufinden, welche Form der Harninkontinenz bei Ihnen vorliegt. Anschließend wird er mit Hilfe weiterer Untersuchungen die Diagnose sichern. Auch wenn es Ihnen unangenehm ist, sollten Sie auf folgende Fragen vorbereitet sein:

- Benutzen Sie täglich oder regelmäßig Einlagen zum Auffangen des Urins?  
Falls ja: Wie oft wechseln Sie sie?
- Seit wann verlieren Sie ungewollt Urin?
- Wie oft verlieren Sie in einer durchschnittlichen Woche Urin?
- Verlieren Sie unwillkürlich Harn bei körperlicher Anstrengung wie Husten, Niesen, Heben oder Lachen

sowie bei körperlichen Belastungen wie Treppen steigen oder beim morgendlichen Aufstehen?

- Wie oft müssen Sie täglich die Toilette aufsuchen?
- Verlieren Sie auf dem Weg zur Toilette bereits Urin?
- Müssen Sie bei Harndrang sofort zur Toilette oder können Sie etwas warten?
- Vermeiden Sie in Ihrem beruflichen Alltag manche Tätigkeiten aus Angst vor unwillkürlichem Harnverlust?
- Fühlen Sie sich durch unwillkürlichen Harnverlust im täglichen Leben spürbar beeinträchtigt?
- Gibt es „liebe Gewohnheiten“, die Sie wegen dem unwillkürlichen Harnverlust aufgegeben haben?

*Um die beste Therapie für Sie zu finden, wird Ihr Arzt Sie wahrscheinlich auch zu möglichen Ursachen der Harninkontinenz befragen, u.a. zu Geburten und Unterleibsoperationen sowie zu verschiedenen Medikamenten, die Sie einnehmen.*

## Welche Fragen kann ich meinem Arzt stellen?

Fragen Sie prinzipiell sofort nach, wenn Sie etwas nicht verstehen. Verständnis für Ihr persönliches Problem und die Wahl der geeigneten Behandlung sind Grundvoraussetzung für ein unbeschwertes Leben.

Mögliche Fragen können sein:

- Welche Untersuchungen sind erforderlich?
- Welche Formen der Harninkontinenz gibt es – welche habe ich?
- Was ist der Unterschied zwischen einer Belastungs- und einer Dranginkontinenz?
- Welche Ursachen könnte meine Harninkontinenz haben?
- Ist Harninkontinenz ein „normales“ Altersproblem?
- Wieso sind mehr Frauen als Männer betroffen?

- Was ist ein Miktionstagebuch, welchen Zweck hat es und wie ist es zu führen?
- Haben Kaffee, Alkohol oder bestimmte Lebensmittel einen Einfluss auf die Harninkontinenz?
- Sollte ich wegen der Harninkontinenz auf Sex verzichten?
- Gibt es neue Erkenntnisse bei der Behandlung der Harninkontinenz?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für meine Form der Harninkontinenz?
- Wie hilft Beckenbodengymnastik bei Harninkontinenz?
- Können Medikamente die physiotherapeutische Behandlung (Beckenbodengymnastik) unterstützen?
- Wie finde ich geeignete, gut ausgebildete Physiotherapeuten dafür?
- Gibt es örtliche Selbsthilfegruppen? Wo kann ich das erfragen?



*Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrem Gespräch!*

Mehr Informationen finden Sie unter:  
[www.kompetenz-in-kontinenz.de](http://www.kompetenz-in-kontinenz.de)