



# 04 UNTERSUCHUNG ZUR BLASENKONTROLLE

Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen, sich auf Ihre Untersuchung zur Blasenkontrolle vorzubereiten.

Eine Untersuchung zur Blasenkontrolle umfasst einige Fragen und eine körperliche Untersuchung durch einen Arzt oder ausgebildeten medizinischen Spezialisten. Mit Hilfe dieser Untersuchung können etwaige bestehende Probleme der Blasenkontrolle sowie deren Ursachen festgestellt werden. Sie kann Ihnen auch bei der Planung der bestmöglichen Lösungen dieser Probleme helfen.

---

## WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES?

---

Die Untersuchung ist schmerzlos und es gibt verschiedenen Möglichkeiten, wie sie durchgeführt werden kann.

Jedermann hat das Recht auf eine private und persönliche Untersuchung, die seine Bedürfnisse und Wünsche respektiert. Jeder Mensch hat außerdem das Recht, die Untersuchung sowie andere Pflegemaßnahmen abzulehnen.

An manchen Orten gibt es Kliniken, die sich nur auf Männer oder Frauen spezialisiert haben. Wenn Sie möchten, dass Ihre Untersuchung von einem Mann oder einer Frau durchgeführt wird, so erwähnen Sie dies bitte, wenn Sie den Termin für Ihre Untersuchung vereinbaren.

Viele Kliniken können einen Dolmetscher (Ihres Geschlechts, falls notwendig) mit einbeziehen. Dieser Service ist für Sie kostenlos. Erbitten Sie weitere Informationen hierzu von Ihrem örtlichen Gesundheitszentrum. Sie können einen Verwandten oder Freund mitbringen, wenn Ihnen dies dabei hilft, der Untersuchung positiver gegenüberzustehen.

---

## WAS MUSS VOR DER UNTERSUCHUNG GESCHEHEN?

---

Es kann sein, dass Sie vor der Untersuchung einen Blasenplan führen müssen. Dieser Blasenplan kann so aussehen:

Zeit	Ausgeschiedene Menge	Bemerkungen
5:00 Uhr	250 ml	“etwas Urin auf dem Weg zur Toilette ausgetreten”
7.30 Uhr	70 ml	“brennendes Gefühl”
9.15 Uhr	160 ml	“Schmerz”

In der Spalte für Bemerkungen können Sie ungewollten Urinaustritt oder andere Probleme vermerken.

Um die Menge des von Ihnen ausgeschiedenen Urins zu messen, platzieren Sie ein Gefäß (zum Beispiel einen Eiskrembehälter) zwischen Ihre Beine in die Toilette. Nun setzen Sie sich auf die Toilette und entspannen sich, während Ihre Füße auf dem Boden ruhen. Entleeren Sie Ihren Urin in das Gefäß. Wenn Sie fertig sind, messen Sie die Menge, indem Sie den Urin in einen Messbecher schütten. Männer können auch gleich im Stehen in den Messbecher urinieren.

Saugfähige Binden können dazu verwendet werden, festzustellen, wieviel Urin Sie im Laufe von einem oder zwei Tagen ungewollt ausscheiden. Wiegen Sie zunächst die trockene und dann die nasse Binde in einem Plastikbeutel und ziehen Sie dann das Gewicht der trockenen Binde von dem der nassen Binde ab. Nun können Sie berechnen, wieviel Sie ausgeschieden haben, da jedes Gramm Gewicht einem Milliliter entspricht.



# 04 UNTERSUCHUNG ZUR BLASENKONTROLLE

Folgendermaßen:

Nasse Binde	400 Gramm
Trockene Binde	150 Gramm
Gewichtsdifferenz	250 Gramm

Ausgeschiedene Flüssigkeitsmenge = 250 ml

## WAS PASSIERT WÄHREND DER UNTERSUCHUNG?

Während der Untersuchung werden Sie über Ihre Ernährung, Ihr Gewicht, Ihre Krankengeschichte und Ihre derzeitige Gesundheit befragt. Diese Fragen können die folgenden Themen umfassen:

- Nehmen Sie Medikamente oder Vitamine? Medikamente können die Funktion von Blase und Darm nachdrücklich beeinflussen. Machen Sie eine Liste aller Medikamente, die Sie nehmen, nicht nur die vom Arzt verschriebenen.
- Wieviel Alkohol oder Koffein trinken Sie? Größere Mengen Alkohol oder koffeinhaltiger Getränke wie Kaffee und Cola können die Blase negativ beeinflussen.
- Leiden Sie unter Verstopfung? Stuhlprobleme können die Beckenbodenmuskulatur schwächen und die Blase negativ beeinflussen.
- Haben Sie manchmal "Unfälle" oder ungewollten Ausfluss aus dem After? Schwache Beckenbodenmuskulatur kann zu ungewollter Flatulenz oder Stuhlausscheidung führen.
- (Nur für Frauen) Haben Sie Kinder? Schwangerschaften und Geburten können die Blasenkontrolle beeinflussen.
- (Nur für Frauen) Befinden Sie sich zur Zeit in den Wechseljahren? Hormonänderungen können Blasenprobleme verschlimmern.

### Die folgenden Tests können auch einen Teil Ihrer Untersuchung zur Blasenkontrolle bilden:

- Eine körperliche Untersuchung, die auch eine Untersuchung des vorderen Ausgangs und des Afterns umfassen kann (falls Sie damit einverstanden sind).
- Urinproben zum Zweck der Analyse können genommen werden.
- Blutproben für Diabetes- oder Prostataprobleme können genommen werden.
- Ein Urodynamiktest ist ein besonderer Test, der zeigt, wie Ihre Blase arbeitet.
- Wenn weitere Informationen darüber, wie Ihre Blase arbeitet, benötigt werden, kann auch ein Ultraschalltest durchgeführt werden.



# 04 UNTERSUCHUNG ZUR BLASENKONTROLLE

---

## ZUR BEACHTUNG

---

Egal welche Art von Untersuchung Ihnen vorgeschlagen wird, Sie können fragen:

- Wer sie durchführen wird?
- Wie sie durchgeführt wird?
- Wie sie Ihnen helfen wird?

Sie haben das Recht, jede Untersuchung zu gestatten oder abzulehnen.

---

## SUCHEN SIE HILFE

---

Wenn Sie nichts unternehmen, verschwindet das Problem nicht einfach von selbst. Und es kann noch schlimmer werden.

Jedes Blasen- oder Stuhlkontrolleproblem, egal wie geringfügig, muss betreut werden. Es gibt fast immer eine Hilfsmöglichkeit.

Rufen Sie das Expertenberatungspersonal bei der Nationalen Telefonauskunftsstelle für Kontinenz an und erhalten Sie kostenlose:

- Informationen;
- Ratschläge; und
- Merkblätter.

Kostenlose Telefonnummer 1800 33 00 66 (8:00 Uhr bis 20:00 Uhr, Montags bis Freitags), oder

Besuchen Sie diese Webseite: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Die Telefonauskunftsstelle wird über die National Continence Management Strategy der Commonwealth-Regierung finanziert und durch die Continence Foundation of Australia verwaltet.

Geltende Gebühren werden für Anrufe von Mobiltelefonen berechnet.

