

## Der Arztbesuch

Angst, Scham und Verdrängung begleiten sehr viele Menschen, wenn sie unter Inkontinenz-Symptomen im wahrsten Sinne des Wortes leiden. Den Autoren dieses Internetangebotes waren diese Gefühle und Verhaltensweisen nicht fremd, sind sie doch alle entweder selbst von einer Inkontinenz betroffen oder Angehörige eines Betroffenen.

Wir wissen, wie schwer es fallen kann, den ersten Schritt zu wagen, um sich einer Ärztin oder einem Arzt anzuvertrauen. Dennoch lässt sich dieser Schritt nicht aufschieben. Inkontinenz ist nicht selten dynamisch. Dies bedeutet, dass sich Kontinenzprobleme schnell verschlechtern können.

### **Inkontinenz ist immer nur ein Symptom.**

Ihr Körper teilt Ihnen auf diese Weise mit, dass mit ihm etwas nicht stimmt. Ähnlich wie der Schmerz ist die Inkontinenz also ein Warnsignal, und dieses sollten Sie nicht ignorieren. Hinter einer Inkontinenz können sich auch schwerwiegende Erkrankungen verbergen. Gerade dann gilt es, die Erkrankung möglichst frühzeitig zu erkennen und entsprechende Therapien einzuleiten.

### **Trotz evtl. bestehender Ängste sollten Sie dem Arzt alle Ihre Beschwerden schildern und nichts verschweigen!**

Denken Sie daran, dass auch Beschwerden, die Ihnen vielleicht unerheblich vorkommen, für den Arzt ein wichtiges Indiz zum Aufspüren der Krankheitsursache sein können. Vor dem Arzt braucht Ihnen kein Beschwerdebild peinlich zu sein. Für ihn gehört das Gespräch, ebenso wie die medizinische Diagnostik und die Behandlung aller körperlichen und seelischen Zustände, zur täglichen Routine! Ärzte bzw. ihre Assistentinnen sind an diese Fragen gewöhnt.

Inkontinenz zeigt sich in unterschiedlichen Formen und die Ursachen von unwillkürlichem Urinverlust sind vielfältig. Deshalb sollten sich Betroffene direkt an einen erfahrenen Arzt wenden. Bei Inkontinenzsymptomen ist dies der Urologe, also der Facharzt für die Blase und die ableitenden Harnwege. Der Gynäkologe behandelt zwar in der Regel ebenfalls die Harninkontinenz der Frau, ist im Gegensatz zum Urologen aber ein Facharzt für die weiblichen Fortpflanzungsorgane.

Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Behandlungsmöglichkeiten und Inkontinenz ist heutzutage in sehr vielen Fällen heil- oder zumindest deutlich verbesserbar!

Wir möchten Sie ermutigen und auf den Arztbesuch vorbereiten, indem wir Ihnen einige Ratschläge an die Hand geben.

Woran Sie vor einem Arztbesuch denken sollten:

Schon bei der Terminvereinbarung können Sie einige Fragen im Vorfeld klären:

- Muss ich nüchtern sein? ( Essen, Trinken )
- Gegebenenfalls: Darf ich vorher meine Medikamente einnehmen?
- Soll ich meine Blase vor der Untersuchung entleeren?
- Gibt es sonst etwas, was ich beachten muss?

Zum Arztbesuch sollten Sie mitbringen:

- Versichertenkarte
- Überweisung vom Hausarzt

Und falls vorhanden:

- Vorbefunde
- Krankenhausberichte aus der letzten Zeit
- Operationsberichte
- Röntgenbefunde (gegebenenfalls auch die Bilder)
- Ultraschallbefunde
- Laborbefunde
- Arztberichte von anderen Ärzten

Der Arzt wird zunächst eine Anamnese erstellen. Durch gezielte Fragen wird der Arzt Ihr Beschwerdebild erfassen, eingrenzen und ggfls. von anderen Beschwerdebildern abgrenzen. Die Anamnese ist die Grundlage für eine weiterführende Diagnostik und Behandlung.

So wird Sie Ihr Arzt evtl. fragen, ob Sie unter Anstrengung Urin verlieren oder unter heftigem, nicht kontrollierbarem Harndrang leiden. Männern wird häufig die Frage gestellt, ob der Urinstrahl in letzter Zeit schwächer geworden ist, da dies auf eine Prostatavergrößerung schließen lässt.

Sie helfen Ihrem Arzt bei der Diagnostik, wenn Sie von sich aus auf Veränderungen ihres Körpers hinweisen.

Keine Angst, die oftmals gefürchtete Blasenspiegelung steht zumeist erst ganz am Ende der Diagnostik und kommt auch nur dann zum Einsatz, wenn andere, weniger belastende, Diagnostikverfahren kein oder ein nur unzureichendes Bild ergeben.

Zunächst erfolgt eine körperliche Untersuchung, besonders der Genital- und Analregion. Sicherlich ist dies nicht ganz angenehm, allerdings auch nicht schmerzhaft. Denken Sie immer daran, daß diese Untersuchungen täglich von Ihrem Arzt an unzähligen Patienten durchgeführt werden. Sie müssen also keine Scham empfinden. Ärzte untersuchen nicht nur 18-jährige. Körperliche Veränderungen oder z.B. Übergewicht sind dem Arzt also nicht fremd.

Bei Frauen findet zumeist eine gynäkologische Untersuchung statt. Dabei wird geprüft, ob sich Gebärmutter und Scheide gesenkt haben. Zudem wird der Beckenboden in seiner Beschaffenheit beurteilt.

Bei Männern erfolgt oftmals die rektale Untersuchung der Prostata. Diese Untersuchung wird von vielen als unangenehm empfunden, auch sie ist nicht schmerzhaft, zur Diagnosestellung aber immer noch die wichtigste manuelle Untersuchung.

Im Anschluss an die körperliche Untersuchung folgen unter Umständen:

- Ultraschalluntersuchung der Blase, der Harnwege und der Nieren
- Urinuntersuchung
- Blutanalyse

Weitergehende Diagnostik im Einzelfall:

- Ausscheidungsurografie
- Urethrozystoskopie und Zystoskopie
- urodynamische Untersuchung
- Röntgenaufnahme mit Kontrastmittelgabe

Die meisten Menschen kennen die Situation, dass es dann, wenn darauf ankommt, die wichtigen Fragen nicht gestellt werden. Daher kann es hilfreich sein, sich schon im Vorfeld Gedanken über grundsätzliche Fragen zu machen und diese für den Arztbesuch zu notieren.

Aus vielen Rückmeldungen wissen wir, daß Betroffene nicht selten den Arzt genauso unwissend wieder verlassen, wie sie ihn aufgesucht haben.

**Deshalb sollten Sie stets nachfragen, wenn sie etwas nicht verstanden haben** oder Ihnen die Antworten und Erklärungen des Arztes unklar sind, weil sie z.B. mit unverständlichem Fachlateinisch durchzogen waren.

Nehmen Sie Ihre Mündigkeit wahr, auch ein Arzt kocht nur mit Wasser.

Wenn der Arzt eine Therapie vorschlägt, sollte er diese mit Ihnen ausführlich besprechen. Sind bei Ihnen Fragen offen, dann gilt auch hier: Nachfragen!

Schließlich geht es um Sie und Ihren Körper. Zuhause nützen Ihnen Ihre offenen Fragen nichts.

Auf jeden Fall sollten diese Fragen geklärt werden:

- Welches Ergebnis ist durch die Behandlung zu erwarten?
- Mit welchen Nebenwirkungen und Komplikationen muss ich eventuell rechnen?
- Wie lange wird die Behandlung voraussichtlich dauern?
- Wie muss ich die Medikamente einnehmen bzw. aufbewahren?
- Darf ich während der Behandlung bzw. nach einer Operation meinen normalen Lebensgewohnheiten nachgehen?
- Vertragen sich die Medikamente mit meinen bereits einzunehmenden Medikamenten?

Geben Sie dem Arzt eine Rückmeldung, wenn bei Ihnen die verordnete Therapie nicht anschlägt oder es zu unangenehmen Nebenwirkungen kommt. Nur so kann Ihr Arzt die Therapie verändern oder noch individueller anpassen.

Inkontinenz Selbsthilfe e.V.

[www.inkontinenz-selbsthilfe.com](http://www.inkontinenz-selbsthilfe.com)