

Meine Überlegungen zum Blasentraining

Blasentraining ist eine Möglichkeit zur Behandlung von Dranginkontinenz. In unserer Gesundheitsinformation zum Thema Dranginkontinenz haben wir für Sie umfassende Informationen zum Blasentraining und zu Studienergebnissen zusammengestellt:

www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/dranginkontinenz/behandlung-ohne-medikamente

Kommt ein Blasentraining für mich infrage?

Was spricht aus Ihrer Sicht für ein Blasentraining? Und was dagegen? Kreuzen Sie an, welche Aussagen für Sie eher zutreffen, und kommen Sie so zu einer Einschätzung.

Sie können Ihre angeklickten Antworten ausdrucken. Und falls Sie noch weitere Fragen zum Blasentraining haben, können Sie sich zusätzliche Notizen machen und zu Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin mitnehmen.

Spricht für ein Blasentraining		Spricht gegen ein Blasentraining	
„Ich möchte selbst etwas gegen meine Beschwerden tun.“		„Ich möchte eine Behandlung, bei der ich selbst nicht viel tun muss.“	
_____	_____	_____	_____
trifft zu	unentschieden	trifft zu	
„Ich kann mir meine Zeit flexibel einteilen, um einen Toilettenplan einzuhalten.“		„Ich kann in meinem Alltag schlecht zu festgelegten Zeiten auf die Toilette gehen.“	
_____	_____	_____	_____
trifft zu	unentschieden	trifft zu	
„Ich kann mich auch über längere Zeit gut motivieren, ein Trainingsprogramm durchzuhalten.“		„Mir fällt es schwer, ein Trainingsprogramm über längere Zeit durchzuhalten.“	
_____	_____	_____	_____
trifft zu	unentschieden	trifft zu	
„Mir ist es nicht wichtig, dass die Wirksamkeit in zuverlässigen <u>Studien</u> nachgewiesen wurde.“		„Mir ist es wichtig, dass die Wirksamkeit in zuverlässigen <u>Studien</u> nachgewiesen wurde.“	
_____	_____	_____	_____
trifft zu	unentschieden	trifft zu	

Hier ist Platz für Notizen oder Fragen: 

