

DAS TANZBERGER-KONZEPT®

Präventive und kurative Physiotherapie für das Beckenboden-Sphinkter-System

Sonstige Erkrankungen?

neurologische

internistische

orthopädische

- Welche? _____

Sonstige: _____

Nehmen Sie Medikamente ein? Art/Dosierung _____

Weitere Operationen?

Haben Sie Bewegungseinschränkungen?

Künstliche Gelenke? Welche? _____

Wirbelsäule _____

Sonstige? _____

Körperliche Belastungen im Alltag

z.B.: Krankenpflege

Gartenarbeit

schweres Heben

langes Stehen

Sonstiges: _____

Treiben Sie Sport?

nein

ja

Sportarten, Häufigkeit, Dauer: _____

Trinkgewohnheiten

Wie viel Flüssigkeit nehmen Sie am Tag zu sich?

bis zu 1l 1-2l mehr als 2l

Welche Getränke nehmen Sie zu sich?

Tee Sorten: _____ Kaffee

Wasser still Wasser medium Wasser classic

Fruchtsäfte Alkohol Art/Häufigkeit/Menge: _____

Entleerungsverhalten

Wie oft entleeren Sie Ihre Blase? tags _____ x nachts _____ x

Wie oft entleeren Sie Ihre Blase? _____

Zeitabstand zwischen zwei Entleerungen: _____ Stunden/Minuten

Haben Sie manchmal Startschwierigkeiten? nein ja

Unterbricht oder stottert manchmal der Harnstrahl? nein ja

Tritt plötzlicher, kaum unterdrückbarer Harndrang auf?

nein ja am Tag in der Nacht

Müssen Sie sofort zur Toilette, sobald Sie Harndrang verspüren?

ja, sofort möglichst bald kann auch länger warten

manchmal erreiche ich die Toilette nicht rechtzeitig

Reduzieren Sie bewusst Ihre Trinkmenge, wenn Sie außer Haus gehen?

nein manchmal häufig immer

Gehen Sie vorsorglich zur Toilette, bevor Sie das Haus verlassen?

nein manchmal häufig immer

Wissen Sie, wo es in der Stadt „saubere“ Toiletten gibt?

nein ja Haben Sie „Stammlokale“? nein ja

Kennen Sie das Phänomen „Haustürdrang“?

nein ja

Wird ungewollt Urin verloren?

nein selten öfters täglich dauernd tags nachts

In welchen Mengen? einige Tropfen Spritzer größere Mengen

Bei welcher Gelegenheit verlieren Sie ungewollt Urin?

Husten Niesen Lachen Bücken Heben schwerer Lasten

Aufstehen vom Liegen Aufstehen vom Sitzen Treppab Gehen

Bergab Gehen Sport spontan, ohne jeden Anlass

andere _____

DAS TANZBERGER-KONZEPT®

Präventive und kurative Physiotherapie für das Beckenboden-Sphinkter-System

Benutzen Sie schützende Vorlagen?

nein

ja

tags

nachts

Wie viele Vorlagen benötigen Sie? pro Tag _____ pro Nacht _____

Haben Sie Erfahrungen mit konservativen Behandlungsmethoden?

Präventionskurs: nein ja wo? _____

welches Konzept? _____

welche Erfahrungen?

Physiotherapie: nein ja wo? _____

welche Erfahrungen?

Elektrostimulation/Biofeedback: nein ja

welche Erfahrungen?

Was erwarten Sie von diesem Präventionskurs?

Anmerkungen

Ort, Datum

Teilnehmer

KursleiterIn