

Vorlagen-Test (englisch: Pad-Test)

Der Vorlagen-Test (Pad-Test) ist ein standardisiertes Verfahren zur Ermittlung der Funktionsfähigkeit des Schließmuskels ihrer Blase.

Die rot markierten Punkte sind zur selbständigen Durchführung.

1. In Absprache mit dem Arzt kommen Sie zum Ultraschall der Blase. Es sollten mehr als 150ml in der Blase sein.
2. Sie erhalten eine Vorlage und Tüte, die zuvor gewogen wurde.
Leergewicht: _____g.
- 3. Legen Sie die Vorlage in die Hose und beginnen Sie mit folgenden Übungen:**
 - a. Gehen Sie im Treppenhaus bis zum Zwischengeschoss und zurück.**
 - b. Waschen Sie ihre Hände für 1 Minute unter lauwarmem Wasser.**
 - c. Treten Sie für 1 Minute auf der Stelle.**
 - d. Husten Sie 10 Mal kräftig.**
 - e. Springen Sie mit geschlossenen Beinen 5 Mal in die Luft.**
 - f. Stehen Sie aus dem Sitzen 10 Mal auf.**
 - g. Beugen Sie sich, um Gegenstände vom Fußboden aufzuheben 10 Mal.**
- 4. Verpacken Sie nun die Vorlage in die mitgegebene Tüte.**
- 5. Bitte entleeren Sie Ihre Blase und schreiben Sie die Menge auf.**
- 6. Geben Sie die verpackte Vorlage nun bei dem behandelnden Arzt ab.**
7. Vorlage mit der Tüte wird erneut gewogen.
8. Ultraschallbestimmung des Restharns.

Sporadische Inkontinenz	I°	bis 10 ml Harnverlust
Belastende Inkontinenz	II°	10 - 25 ml Harnverlust
Schwere Inkontinenz	III°	25 - 50ml Harnverlust
Absolute Inkontinenz	IV°	> 50 ml Harnverlust

Urinverlust: _____

Restharn: _____

Datum: _____

Behandelter Arzt: _____