Internationaler Prostata Symptom Score (IPPS)

Name, Vorname	
Adresse	
Geburtsdatum	

Rund 50 % aller Männer im Alter von 60 Jahren leiden unter Prostata-Beschwerden. Bei den 80-Jährigen sind es sogar 90 %. Für uns ist dies Grund genug, uns im Rahmen unserer Gesundheitsinitiative dieses Problems anzunehmen. Mit dem hier angebotenen Test können Sie sich auf einfache Art und Weise ein Bild über den Grad Ihrer Prostatabeschwerden machen. Damit können Sie Ihrem Arzt eine wichtige Hilfestellung geben.

Internationaler Prostata Symptom Score* (IPPS)									Bitte erheben Sie Ihren Status alle 4 Wochen aufs neue und vergleichen Sie die Werte.							
Alle Angaben beziehen sich auf die **letzten 4 Wochen**	niemals	seltener als in einem von fünf Fällen	seltener als in der Hälfte aller Fälle	ungefähr in der Hälfte aller Fälle	in mehr als der Hälfte aller Fälle	fast immer		Datum:								
1. Wie oft hatten Sie das Gefühl, dass Ihre Blase nach dem Wasserlassen nicht ganz entleert war?	0	1	2	3	4	5										
2. Wie oft mussten Sie innerhalb von 2 Stunden ein weiteres Mal Wasser lassen?	0	1	2	3	4	5										
3. Wie oft mussten Sie beim Wasserlassen	0	1	2	3	4	5										

mehrmals aufhören und wieder neu beginnen? (Harnstottern)																
4. Wie oft hatten Sie Schwierigkeiten, das Wasserlassen hinauszuzögern?	0	1	2	3	4	5										
5. Wie oft hatten Sie einen schwachen Strahl beim Wasserlassen?	0	1	2	3	4	5										
6. Wie oft mussten Sie pressen oder sich anstrengen, um mit dem Wasserlassen zu beginnen?	0	1	2	3	4	5										
7. Wie oft sind Sie im Durchschnitt nachts aufgestanden, um Wasser zu lassen? Maßgebend ist der Zeitraum vom Zubett gehen bis zum Aufstehen am Morgen.	niemals (0)	einmal (1)	zweimal (2)	dreimal (3)	viermal (4)	fünfmal oder mehr (5)										
Gesamtpunktzahl S=																
Lebensqualitätsindex (L)																
8. Wie würden Sie sich fühlen, wenn sich Ihre jetzigen Symptome beim Wasserlassen künftig nicht	Ausgezeichnet (0)	Zufrieden (1)	Überwiegend zufrieden (2)	Teils zufrieden, teils unzufrieden	Überwiegend unzufrieden (4)	Unglücklich (5)	Sehr schlecht (6)									

mehr ändern würden?				(3)											

* Offizielle urologischer Bewertungsstandard bei BPH.
Herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Urologie e.V.

Testauflösung:
(Gesamt-Beschwerdepunkte)

20 – 35 Punkte	Ihre Prostataerkrankung beeinträchtigt Sie **sehr stark**. Bitte besprechen Sie das Testergebnis umgehend mit Ihrem Arzt.
14 – 19 Punkte	Ihre Prostataerkrankung beeinträchtigt Sie relativ **stark**. Bitte besprechen Sie das Testergebnis mit Ihrem Arzt. Prüfen Sie in vier Wochen, ob dieser Zustand so geblieben ist oder ob sich Ihre Punktzahl verändert hat.
8 – 13 Punkte	Ihre Probleme mit der Prostata können als **mäßig** beurteilt werden. Es besteht kein Grund zur besonderen Besorgnis. Sie sollten Ihren Arzt aber über das Testergebnis informieren.
0 – 7 Punkte	Ihre Prostataprobleme sind **eher leichterer** Art. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Probleme und wiederholen Sie den Test nach vier Wochen.

Solten Verschlechterungen in der Punktzahl auftreten, wenn Sie den Test nach vier Wochen wiederholen, so wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Beobachten Sie auch den Wert der Punktzahl für die Lebensqualität (Frage 8). Hieran können Sie feststellen, wie Ihre Beschwerden Ihren Alltag beeinflussen.

Unabhängig von Ihrer Punktzahl: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Beschwerden. Er wird Ihnen sagen, wie Ihre Erkrankung behandelt wird und was Sie selbst zu einer Verbesserung beitragen können.