

# SELBSTTEST: VERSTOPFUNG / OBSTIPATION

## Wie oft haben Sie durchschnittlich Stuhlgang, ohne Abführmittel oder Einläufe zu verwenden?

- 1 Entleerung jeden oder jeden 2. Tag 0
- 2 Entleerungen pro Woche 1
- 1 Entleerung pro Woche 2
- weniger als 1 Entleerung pro Woche 3

Punkte

## Haben Sie regelmäßig gehäufte Stuhlentleerung oder Entleerungsversuche pro Tag?

- nein, maximal 1 mal pro Tag 0
- 2 mal pro Tag 1
- 3-4 mal pro Tag 2
- mehr als 4 mal pro Tag 3

Punkte

## Wie sehr und wie lange müssen Sie meistens bei der Stuhlentleerung pressen?

- nicht oder nur leicht 0
- mittel/moderat für einige Sekunden 2
- mittel/moderat für einige Minuten oder länger 3
- stark für einige Sekunden 3
- stark für einige Minuten oder länger 4

Punkte

## Wie oft haben Sie das Gefühl, unvollständig entleert zu sein?

- nie oder selten 0
- 1 mal pro Woche 1
- 2 mal pro Woche 2
- mehr als 2 mal pro Woche 3

Punkte

## Wie oft verspüren Sie ein lästiges Druckgefühl oder Schmerz im Mastdarm oder am Damm?

- nie oder selten 0
- 1 mal pro Woche 1
- 2 mal pro Woche 2
- mehr als 2 mal pro Woche 3

Punkte

## Wie oft brauchen Sie Abführmittel, um Stuhl entleeren zu können?

- nie 0
- selten 1
- für jede 2., 3. oder 4. Entleerung 3
- für mehr als die Hälfte der Entleerungen 5
- immer 7

Punkte

## Wie oft brauchen Sie Einläufe, um Stuhl entleeren zu können?

- nie 0
- selten 1
- für jede 2., 3. oder 4. Entleerung 3
- für mehr als die Hälfte der Entleerungen 5
- immer 7

Punkte

## Wie oft müssen Sie die Finger zu Hilfe nehmen, um Stuhl entleeren zu können?

- nie 0
- selten 1
- für jede 2., 3. oder 4. Entleerung 3
- für mehr als die Hälfte der Entleerungen 5
- immer 7

Punkte

## Ist Ihr Tagesablauf regelmäßig durch eine schwierige Stuhlentleerung gestört?

- nein 0
- bis zu eine Stunde pro Tag 2
- mehr als eine Stunde pro Tag 4
- mehr als die Hälfte des Tages 6

Punkte

gesamte Punktzahl

Der Selbsttest soll Ihnen erste Anhaltspunkte bezüglich einer möglichen Verstopfung geben. Beträgt die addierte Punktzahl aller Antworten am Ende sieben Punkte oder mehr, besteht die Wahrscheinlichkeit einer Obstipation. In diesem Fall sollten Sie sich ärztlich beraten lassen. In unserer **Proktologischen Sprechstunde** besteht die Möglichkeit zu einem Beratungsgespräch. Wenn erforderlich, können spezielle Tests durchgeführt und gezielte Therapien eingeleitet werden. Termine können telefonisch unter der Telefonnummer (02 11) 44 00-20 00 vereinbart werden.

Marien Hospital Düsseldorf  
Rochusstraße 2  
40479 Düsseldorf

info@marien-hospital.de  
www.marien-hospital.de