

TEST VETVLERËSIMI PËR CISTOCLEN

Ky test është vetëm për vetvlerësim dhe nuk zëvendëson vizitën te mjeku.
Nëse keni shqetësime, konsultohuni me një gjinekolog.



1. VLERËSONI SIMPTOMAT TUAJA

A keni përjetuar ndonjë nga këto në 3 muajt e fundit?

Nr.	Simptoma	Asnjëherë 0 pikë	Rrallë 1 pikë	Ndonjëherë 2 pikë	Shpesh 3 pikë	Shumë shpesh / Vazhdimisht 4 pikë
1	Ndihet presion ose peshë në pjesën e poshtme të legenit.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Keni ndjesinë se fshikëza nuk zbrazet plotësisht pas urinimit.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Duhet të shtyni ose të bëni presion për të urinur?	☐	☐	☐	☐	☐
4	Urinimi i shpeshtë, veçanërisht gjatë ditës?	☐	☐	☐	☐	☐
5	Zgjoheni natën për të urinuar?	☐	☐	☐	☐	☐
6	Dalje urine (pa dashje) kur kolliteni, teshtini, buzëqeshni ose bëni aktivitet fizik?	☐	☐	☐	☐	☐
7	Nevojë për të shtypur me gisht në vaginë për të zbrazur fshikëzën?	☐	☐	☐	☐	☐
8	Rjedhje urine e papritur dhe e fortë (urgjencë)?	☐	☐	☐	☐	☐
9	Keni vështirësi për të filluar urinimin?	☐	☐	☐	☐	☐
10	Simptomat tuaja ndikin në cilësinë e jetës suaj të përditshme?	☐	☐	☐	☐	☐

Shuma e pikëve totale: _____ / 40

2. INTERPRETIMI I REZULTATEVE

0 – 8 PIKË

Normale



Simptomat tuaja janë të lehta ose të padukshme. Vazhdoni të kujdeseni për shëndetin e legenit dhe bëni ushtrime Kegel.

9 – 16 PIKË

Të lehta



Mund të keni shenja të lehta të cistocelles. Rekomandohet të konsultoheni me gjinekologun për vlerësim dhe këshilla të përshtatshme.

17 – 28 PIKË

Të moderuara



Ka gjasa të ketë cistocelë mesatare. Konsultohuni sa më shpejt me gjinekologun për vlerësim të mëtejshëm dhe trajtim.

29 – 40 PIKË

Të rënda



Simptomat tuaja janë të rënda dhe ndikojnë ndjeshëm në jetën tuaj. Konsultohuni menjëherë me gjinekologun për trajtim të specializuar.

3. ÇFARË MUND TË BËNI?

- ✓ Ushtrime Kegel çdo ditë
- ✓ Mbani peshën trupore normale
- ✓ Shmangni ngritjen e peshave të rënda
- ✓ Trajtoni kapsllëkun
- ✓ Shmangni kollitjen e zgjatur
- ✓ Kontrolla të rregullta gjinekologjike



4. KUR TË KËRKONI NDIHMË MJEKËSORE?

- Nëse simptomat përkeqësohen
- Nëse keni dhimbje, infeksione të shpeshta të rrugëve urinare apo gjak në urinë
- Nëse ndikon në cilësinë e jetës tuaj



KUJDES! Ky test nuk zëvendëson diagnozën mjekësore.

Vetëm një gjinekolog mund të përcaktojë me siguri praninë dhe shkallën e cistocelles.

DATA: ____ / ____ / ____