

TEST VETVLERËSIMI PËR INKONTINENCËN E PËRZIER (STRES + URGJENCË)

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



1. VLERËËONI SIMPTOMAT TUAJA

Për secilën pyetje zgjidhni përgjigjen që ju përshkruan më mirë gjatë 4 javëve të fundit.

Nr.	Pyetja	Kurrë 0 pikë	Rrallë 1 pikë	Ndonjëherë 2 pikë	Shpesh 3 pikë	Gjithmonë 4 pikë
1	A ju rrjedh urina kur kolliteni, teshtini, qeshni ose flisni?	☐	☐	☐	☐	☐
2	A ju rrjedh urina gjatë ushtrimeve fizike, ngritjes së peshave, kërcimit ose vrapit?	☐	☐	☐	☐	☐
3	A ju rrjedh urina kur ngrini diçka të rëndë ose nga ulja apo shtrati?	☐	☐	☐	☐	☐
4	A ndjeni nevojë të papritur dhe të fortë për të urinuar?	☐	☐	☐	☐	☐
5	A keni vështirësi të mbani urinë derisa të arrini në tualet?	☐	☐	☐	☐	☐
6	A ju rrjedh urina para se të arrini në tualet?	☐	☐	☐	☐	☐
7	A ngriheni gjatë natës për të urinuar?	☐	☐	☐	☐	☐
8	A rrjedh urina edhe në sasi të vogla (një pikë ose disa pika)?	☐	☐	☐	☐	☐
9	A përdorni mbrojtëse (pelena, absorbentë) për shkak të rrjedhjes së urinës?	☐	☐	☐	☐	☐
10	A ndikon rrjedhja e urinës në aktivitetet tuaja të përditshme ose në cilësinë e jetës?	☐	☐	☐	☐	☐
11	A ndjeni turp, ankth ose stres për shkak të rrjedhjes së urinës?	☐	☐	☐	☐	☐
12	A mendoni se keni të dy llojet e problemeve: rrjedhje gjatë sforcimit DHE nevojë e papritur për të urinuar?	☐	☐	☐	☐	☐

Shuma e pikëve totale: _____ / 48

2. INTERPRETIMI I REZULTATEVE

0 – 12 PIKË E LEHTË



Simptomat tuaja janë të lehta dhe mund të përzihen. Ndryshime në stilin e jetesës, ushtrimet e muskujve të legenit (Kegel) dhe këshillat e gjinekologut mund të përmirësojnë gjendjen.

13 – 24 PIKË E MODERUAR



Simptomat tuaja janë të moderuara. Rekomandohet të konsultoheni me gjinekologun për vlerësim dhe trajtim të përshtatshëm.

25 – 36 PIKË E RËNDË



Simptomat tuaja janë të rënda dhe ndikojnë ndjeshëm në jetën tuaj. Konsultohuni sa më shpejt me gjinekologun për ekzamim dhe trajtim të specializuar.

37 – 48 PIKË SHUMË E RËNDË



Simptomat tuaja janë shumë të rënda dhe ndikojnë shumë në cilësinë e jetës. Mos e shtyni, konsultohuni menjëherë me gjinekologun për vlerësim dhe trajtim të specializuar.

3. ÇFARË MUND TË BËNI?

- ✓ Ushtrimet Kegel çdo ditë (3 sete x 10–15 përsëritje)
- ✓ Mbani peshën trupore normale
- ✓ Shmangni ngritjen e peshave të rënda
- ✓ Shmangni pirjen e duhanit dhe alkoolit të tepërt
- ✓ Ushtroni rregullisht aktivitet fizik të moderuar
- ✓ Kufizoni kafeinën dhe pijet irrituese (p.sh. alkool)
- ✓ Mos shtyni urinimin, shkoni në tualet rregullisht
- ✓ Konsultohuni rregullisht me gjinekologun



4. KUR TË KËRKONI NDIHMË MJEKËSORE?

- Nëse rrjedhja e urinës përkeqësohet
- Nëse përdorni mbrojtëse çdo ditë
- Nëse ndjeni dhimbje, djegie ose gjak në urinë
- Nëse keni infeksione të shpeshta urinare
- Nëse simptoma ju pengojnë në punë, ushtrime ose në jetën shoqërore



KUJDES! Ky test nuk zëvendëson diagnozën mjekësore.

Vetëm një gjinekolog mund të përcaktojë shkaktuesin e inkontinencës së përzier dhe trajtimin e duhur.

DATA: ____ / ____ / ____