



TEST VETVLERËSIMI PËR INKONTINENCËN E URGJENCËS



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

1. VLERËSONI 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 ndjeni nevojë të papritur dhe të fortë për të urinuar?	☐	☐	☐	☐	☐
2	A ju ndodh të mos arrini dot në toalet në kohë?	☐	☐	☐	☐	☐
3	A keni rrjedhje urine para se të arrini në toalet?	☐	☐	☐	☐	☐
4	A shkoni në toalet më shpesh gjatë ditës (më shumë se çdo 2-3 orë)?	☐	☐	☐	☐	☐
5	A zgjoheni natën për të urinuar (më shumë se 1 herë)?	☐	☐	☐	☐	☐
6	A keni ndonjëherë rrjedhje urine edhe kur nuk bëni aktivitet fizik?	☐	☐	☐	☐	☐
7	A ndjeni se fshikëza nuk zbrazet plotësisht?	☐	☐	☐	☐	☐
8	A ju shqetëson kjo gjendje në aktivitetet tuaja të përditshme dhe në cilësinë e jetës?	☐	☐	☐	☐	☐
9	A keni ulur konsumimin e lëngjeve kur jeni larg shtëpisë për shkak të frikës së rrjedhjes?	☐	☐	☐	☐	☐
10	A përdorni mbrojtëse (pelena/absorbentë) për shkak të rrjedhjes së papritur të urinës?	☐	☐	☐	☐	☐

Shuma e pikëve totale: _____ / 40

2. INTERPRETIMI I REZULTATEVE

0 - 8 PIKË E LEHTË



Simptomat tuaja janë të lehta. Mund të keni irritim të lehtë të fshikëzës ose zakone që mund të përmirësohen. Rekomandohen ushtrime të muskujve të legenit (Kegel) dhe rregullime të stilit të jetesës.

9 - 16 PIKË E MODERUAR



Simptomat tuaja janë të moderuara. Konsultohuni me gjinekologun për vlerësim dhe këshilla. Trajtimi i hershëm përmirëson ndjeshëm cilësinë e jetës.

17 - 28 PIKË E RËNDË



Simptomat tuaja janë të rënda dhe ndikojnë në jetën e përditshme. Konsultohuni sa më shpejt me gjinekologun për ekzaminim dhe trajtim të specializuar.

29 - 40 PIKË SHUMË E RËNDË



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

3. ÇFARË MUND TË BËNI?

- ✓ Ushtrimet Kegel çdo ditë (3 sete x 10-15 përsëritje)
- ✓ Shkoni në toalet në intervale të rregullta (çdo 2-3 orë)
- ✓ Kontrolloni konsumin e lëngjeve, sidomos kafeinën dhe pijet me gaz
- ✓ Mbani peshën trupore normale
- ✓ Ushtroni rregullisht aktivitet fizik
- ✓ Shmangni irrituesit e fshikëzës (kafe, çaj i zi, alkool, ushqime pikante)
- ✓ Konsultohuni rregullisht me gjinekologun



4. KUR TË KËRKONI NDIHMË MJEKËSORE?

- Nëse ndjeni nevojë të papritur dhe të fortë për të urinuar dhe keni rrjedhje para se të arrini në toalet
- Nëse zgjoheni shpesh natën për të urinuar
- Nëse rrjedhja e urinës ndikon në aktivitetet e përditshme, punën ose jetën sociale
- Nëse ndjeni dhimbje, djegie ose gjak në urinë
- Nëse simptomat përkeqësohen
- Nëse përdorni mbrojtëse çdo ditë



KUJDES! Ky test nuk zëvendëson diagnozën mjekësore.

Vetëm një gjinekolog mund të përcaktojë shkallën e inkontinencës së urgjencës dhe trajtimin e duhur.

DATA: ____ / ____ / ____