

TEST VETVLËRËSIMI PËR INKONTINENCËN URINARE TË SFORCËS FIZIKE (IUS)

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 ju rrjedh urina kur kolliteni?	☐	☐	☐	☐	☐
2	A ju rrjedh urina kur teshtini?	☐	☐	☐	☐	☐
3	A ju rrjedh urina kur ngrini diçka të rëndë?	☐	☐	☐	☐	☐
4	A ju rrjedh urina gjatë ushtrimeve fizike (vrap, kërcime, ushtrime etj.)?	☐	☐	☐	☐	☐
5	A ju rrjedh urina kur ngriheni nga ulja apo shtrati?	☐	☐	☐	☐	☐
6	A ju rrjedh urina kur ngjitni shkallët?	☐	☐	☐	☐	☐
7	A ju rrjedh urina kur qeshni?	☐	☐	☐	☐	☐
8	A ju rrjedh urina gjatë lëvizjes me mjet transporti ose në udhëtim?	☐	☐	☐	☐	☐
9	A ndjeni nevojë të shkoni shpesh në tualet?	☐	☐	☐	☐	☐
10	A keni nevojë të përdorni mbrojtëse (pelenë, peceta) për shkak të rrjedhjes së urinës?	☐	☐	☐	☐	☐

Shuma e pikëve totale: _____ / 40

2. INTERPRETIMI I REZULTATEVE

0 – 8 PIKË NË RREGULL



Simptomat tuaja janë të lehta ose nuk keni inkontinencë urinare të sforcës fizike. Vazhdoni të kujdeseni për shëndetin tuaj.

9 – 16 PIKË E LEHTË



Mund të keni inkontinencë urinare të lehtë. Rekomandohet të filloni ushtrimet e muskujve të legenit (Kegel) dhe të konsultoheni me gjinekologun.

17 – 28 PIKË E MODERUAR



Ka gjasa të keni inkontinencë urinare të moderuar. Konsultohuni sa më shpejt me gjinekologun për vlerësim dhe trajtim.

29 – 40 PIKË E RËNDË



Simptomat tuaja janë të rënda dhe ndikojnë në cilësinë e jetës. Konsultohuni me gjinekologun menjëherë për ekzaminim 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
- ✓ Trajtoni kapsllëkun
- ✓ Shmangni pirjen e duhanit dhe alkoolit të tepërt
- ✓ Konsultohuni rregullisht me gjinekologun



4. KUR TË KËRKONI NDIHMË MJËKËSORE?

- Nëse rrjedhja e urinës rritet
- Nëse ju pengon në aktivitetet e përditshme
- Nëse keni infeksione të shpeshta urinare
- Nëse ndjeni dhimbje, djegie ose gjak në urinë
- Nëse nuk përmirësoheni me ushtrimet dhe kujdesin e përditshëm



KUJDES!

Ky test nuk zëvendëson diagnozën mjekësore.
Vetëm një gjinekolog mund të përcaktojë shkakun e inkontinencës urinare dhe trajtimin e duhur.

DATA: ____ / ____ / ____