

DOTAZNÍK SYMPTÓMOV INKONTINENCIE

inkofórum

Na návštevu lekára sa pripravte.

Premyslite si, čo všetko by ste chceli lekárovi povedať a čo sa ho nezabudnúť opýtať.

Vyplňte a zoberte si k lekárovi tento dotazník, ktorý Vám pomôže si uvedomiť aj najmenšie drobnosti a lekárovi pomôže jednoduchšie sa zorientovať vo vašom probléme.

1. Ako často Vám uniká moč? (označte jedno okienko)

- 0 - nikdy
- 1 - asi jedenkrát týždenne alebo menej
- 2 - dva alebo trikrát týždenne
- 3 - asi jedenkrát denne
- 4 - mnohokrát denne
- 5 - nepretržite

2. Aké množstvo moču Vám podľa Vás zvyčajne uniká?

(označte jedno okienko)

- 0 - žiadne
- 2 - malé množstvo
- 4 - stredné množstvo
- 6 - veľké množstvo

3. Ako veľmi Vám celkovo zasahuje únik moču do každodenného života? (zakrúžkujte jedno číslo)

vôbec - 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - veľmi veľa

Skóre ICI - Q: súčet skóre 1 + 2 + 3

Doplnková otázka: Kedy Vám moč uniká? (zaškrtnite všetky možnosti)

- nikdy
- uniká skôr ako prídem na záchod
- uniká keď kašlem alebo kýchnem
- uniká keď spím
- uniká keď telesne pracujem, cvičím
- uniká keď som domočil/a a už som oblečený/á
- uniká bez jasného dôvodu
- uniká nepretržite

Čo sa Váš lekár môže opýtať?

- či užívate nejaké lieky, ak áno, tak aké;
- či fajčíte;
- kedy a koľko tekutín pijete;
- či a v akej miere konzumujete alkohol či kávu;
- na absolvované operácie;
- na črevné ťažkosti;
- na počet tehotenstiev;
- na počet a typ pôrodov;
- na menopauzu;

Lekár sa môže pýtať aj na vplyv inkontinencie na váš každodenný život. Napríklad:

- ako často chodíte na toaletu;
- ako často u vás dochádza k úniku moču;
- ako dlho trpíte únikom moču;
- či vám moč uniká pri smiechu, kašli alebo kýchaní;
- či sa v noci kvôli močeniu budíte, ak áno, koľko krát;
- či sa musíte ponáhľať na toaletu, keď cítite nutkanie močiť;
- či máte po vymočení pocit nedostatočne vyprázdneného močového mechúra;
- či vám bol niekedy diagnostikovaný zápal močových ciest;
- či používate jednorazové absorpčné pomôcky;
- či sa vyhýbate kvôli úniku moču nejakým aktivitám;
- či únik moču ovplyvňuje vaše osobné vzťahy;