# COZEAN VPRAŠALNIK O DISFUNKCIJI MEDENIČNEGA DNA

Prevod vprašalnika, ki ga je ustvarila dr. Nicole Cozean – PelvicSanity; z dovoljenjem avtorice prevedla Anna Bogacz-Udovč, dipl. fiziot.

## *NAVODILO: OZNAČITE VSAKO TRDITEV, KI JE ZA VAS RESNIČNA*

Včasih občutim bolečino v medenici (tj. v predelu spolovila, presredka, sramnice ali predela mehurja oz. čutim bolečino pri uriniranju), ki presega oceno 3 na 1-10 lestvici bolečine, kjer ocena 10 pomeni najhujšo možno bolečino.

Spomnim se padca na trtico, spodnji del hrbtenice ali ritnice (tudi v otroštvu).

Včasih doživljam enega ali več naštetih simptomov mehurja:

- nehoteno uhajanje urina
- občutek nemožnosti popolne izpraznitve sečnega mehurja
- potrebo po uriniranju nekaj minut po opravljenem uriniranju
- bolečino ali pekoč občutek pri uriniranju
- težavo začeti uriniranje ali pogoste pavze/prekinitve curka urina.

Včasih moram ponoči urinirati dvakrat ali več.

Včasih imam občutek povečanega pritiska v medenici ali občutek zdrsa (premika navzdol) mojih medeničnih organov oz. izpadanja.

Imam zgodovino bolečine v spodnjem predelu medenice, bokih, dimljah ali trtici oz. imam išias.

Včasih doživljam enega ali več naštetih simptomov črevesja:

- izguba nadzora nad izločanjem blata
- občutek nezmožnosti popolne izpraznitve črevesja
- napenjanje ali bolečina pri odvajanju blata
- težave pri začenjanju odvajanja blata.

Včasih občutim bolečino ali nelagodje pri spolnih odnosih.

Spolna aktivnost poveča eno ali več mojih drugih težav.

Daljše sedenje poveča moje druge težave.

**ČE STE OZNAČILI 3 ALI VEČ TRDITEV, JE DISFUNKCIJA MEDENIČNEGA DNA PRI VAS VERJETNA.**