

# Skema til **egenvurdering** af symptomer

## Uge 1

1. Hvilken følelse popper ind i dit hoved, når du tænker på din bækkenbund p.t.?

- |                                    |                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Svaghed   | <input type="checkbox"/> Frustration |
| <input type="checkbox"/> Vrede     | <input type="checkbox"/> Ked af det  |
| <input type="checkbox"/> Håbløshed | <input type="checkbox"/> Håb         |
| <input type="checkbox"/> _____     | <input type="checkbox"/> _____       |

2a. Oplever du smerte i bækkenbunden?

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ja, dagligt | <input type="checkbox"/> Ugentligt |
| <input type="checkbox"/> Sjældent    | <input type="checkbox"/> Aldrig    |

2b. Hvis ja, hvor slemme er smerterne 1-10?

1 (lavest) · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10 (højest)

3a. Oplever du inkontinens (læk af urin) ved?

- |                                             |                                         |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Host, nys, latter  | <input type="checkbox"/> Hop, løb       |
| <input type="checkbox"/> Gang, rejse dig op | <input type="checkbox"/> Siven konstant |

3b. Når du på toilettet uden at tisse i bukserne?

- |                                |                                     |                                   |
|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Altid | <input type="checkbox"/> Ikke altid | <input type="checkbox"/> Sjældent |
|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|

4a. Hvor ofte har du bind på pga. læk af urin?

- |                                         |                                     |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ind i mellem   | <input type="checkbox"/> Aldrig     |
| <input type="checkbox"/> Meget af tiden | <input type="checkbox"/> Hele tiden |

4b. Hvor meget urin lækker du af gangen?

- |                                     |                                 |                                           |
|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kun dråber | <input type="checkbox"/> En del | <input type="checkbox"/> Helt gennemblødt |
|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|

5. Oplever du prolaps symptomer så som:

- |                                              |                                  |
|----------------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tyngde              | <input type="checkbox"/> Åbenhed |
| <input type="checkbox"/> Som noget falder ud | <input type="checkbox"/> En bule |
| <input type="checkbox"/> Pres indefra        | <input type="checkbox"/> _____   |

6. Kan du koble prolaps symptomer med:

- |                                              |                                    |
|----------------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Træthed             | <input type="checkbox"/> Løb/hop   |
| <input type="checkbox"/> Har stået meget op  | <input type="checkbox"/> Bære børn |
| <input type="checkbox"/> Menstruationscyklus | <input type="checkbox"/> _____     |

7a. Har du afføring dagligt?

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej |
|-----------------------------|------------------------------|

7b. Hvor tit må du presse hårdt for at komme af med afføring?

- |                                |                                     |                                   |
|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Altid | <input type="checkbox"/> Ikke altid | <input type="checkbox"/> Sjældent |
|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|

8. Har din bækkenbunds tilstand indflydelse på dit sexliv?

- |                                   |                                       |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ja, ofte | <input type="checkbox"/> Ind i mellem | <input type="checkbox"/> Aldrig |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|

8b. Hvis ja, er det da smerte ved f.eks.

- |                                              |                                                |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bestemte stillinger | <input type="checkbox"/> Ved indtrængning      |
| <input type="checkbox"/> Efter indtrængning  | <input type="checkbox"/> Svært at give dig hen |

9. Overvej ell. skriv ned, hvordan du har det med dette overblik over dine symptomer.

Føler du dig:

- |                                      |                                        |
|--------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ked af det? | <input type="checkbox"/> Overvældet?   |
| <input type="checkbox"/> Håbefuldt?  | <input type="checkbox"/> På rette vej? |

Andet:

NB: Det første skridt til at genvinde bækkenbundens styrke og funktion er at blive opmærksom på dens nuværende tilstand – derfor er denne egenvurdering vigtig. Det kan dog være følelsesmæssigt hårdt at se det hele sort på hvidt. Men fat mod – der er håb forude! Lidt efter lidt vender din styrke og kontrol tilbage.