



Spoznaj svojo
inkontinenco
spletni tečaj

Datum:

FizioMama



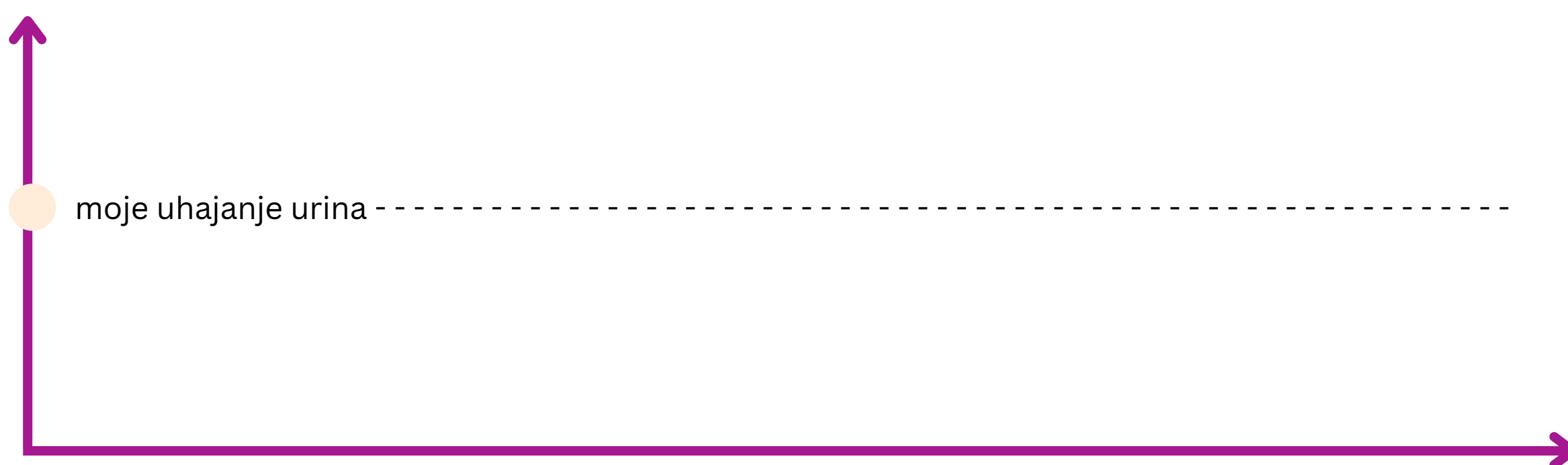
ANNA BOGACZ-UDOVČ

mojafizioterapevtka

FIZIOTERAPIJA
MEDENIČNEGA DNA

Za ženske, ki svojega medeničnega dna
ne prepuščajo naključju.

Prvi korak - kaj vem



1. Opiši, kakšno je tvoje uhajanje urina, kot ga opažaš zdaj

2. Zapiši dejavnike, ki so tvoje uhajanje poslabšale

3. Zapiši dejavnike, ki so tvoje uhajanje urina zmanjšale



Spoznaj svojo
inkontinenco
spletni tečaj

Datum:

FizioMama



ANNA BOGACZ-UDOVČ

mojafizioterapevtka

FIZIOTERAPIJA
MEDENIČNEGA DNA

Za ženske, ki svojega medeničnega dna
ne prepuščajo naključju.

Drugi korak - ocena



ura	kako nujno	uhajanje	urin (ml)	pijača (ml)	pijača (kaj)	blato	hrana (kaj)	dejavnost	bolečina	POP	drugo
6:00-7:00											
7:00-8:00											
8:00-9:00											
9:00-10:00											

1. Kateri dejavniki, ki vplivajo na tvoje uhajanje so zunanji?

2. Kateri dejavniki, ki vplivajo na tvoje uhajanje so telesni?

3. Ali si opredelila vse dejavnike tvojega uhajanja? Je kaj ostalo neznano?



Spoznaj svojo
inkontinenco
spletni tečaj

Datum:

FizioMama



ANNA BOGACZ-UDOVČ

mojafizioterapevtka

FIZIOTERAPIJA
MEDENIČNEGA DNA

Za ženske, ki svojega medeničnega dna
ne prepuščajo naključju.

Tretji korak - akcija

Vprašanja za tvojega fizioterapevta medeničnega dna



1 Moja diagnoza
Kaj je pokazala ocena mojega medeničnega dna? Kaj je vzrok za moje težave?

2 Moja prognoza
Kako lahko pričakujem, da se bodo razvijali moji simptomi v prihodnje? Kakšen je moj rehabilitacijski potencial?

3 Moji cilji
Ali mislite, da z rehabilitacijo medeničnega dna lahko dosežem ___?

4 Moje mišice medeničnega dna
Katere mišice so vpletene? Ali so preveč aktivne? Premalo aktivne? Prešibke? Gre za kombinacijo?

5 Časovni okvir
Kako dolgo naj pričakujem, bo trajalo, da dosežem svoje cilje?

6 Načrt rehabilitacije medeničnega dna
Katere metode obravnave priporočate?

7 Moj rehabilitacijski tim
Ali imate izkušnje z/s ___? Boste moj edini izvajalec ali bom sodeloval še s kom drugim?

8 Program domače obravnave
Kaj naj izvajam doma in kako pogosto?

9 Pripomočki
Ali svetujete pridobitev dodatnih pripomočkov?

10 Moje zdravstveno osebje
Ali svetujete, da obiščem še druge strokovnjake?

1. Kako lahko vplivam na zunanje dejavnike uhajanja? Kaj lahko spremenim?
Kaj lahko opustim? Kaj lahko prilagodim?

2. Kako lahko vplivam na telesne dejavnike uhajanja? Je edina pot, da preneham
z želeno dejavnostjo?

3. Ali sem odgovorila na vsa vprašanja? Ali potrebujem pomoč pri določanju
dejavnika medeničnega dna?



Spoznaj svojo
inkontinenco
spletni tečaj

Datum:

FizioMama



ANNA BOGACZ-UDOVČ

mojafizioterapevtka

FIZIOTERAPIJA
MEDENIČNEGA DNA

Za ženske, ki svojega medeničnega dna
ne prepuščajo naključju.

Zgodi se, da je
najmanjši korak
v pravo smer,
najpomembnejši korak
pri doseganju cilja.

Moji prvi koraki