



# NAISTE FÜSIOTERAAPIA ANKEET

## ÜLDINFO

Ees- ja perekonnanimi		Isikukood ja vanus	Kuupäev
E-mail	Telefon	Lapsega kodus (alates)	Pensionil (alates)
Toitumine (tervislik / ebatervislik)	Suitsetamine ( jah / ei ) / Tk päevas	Kehakaal	Rahulolu kehakaaluga ( jah / ei )
Töö intensiivsus (istuv / seisev / liikuv)		Kehaline aktiivsus ja sportlikkus ( ei harrasta / veidi / mõõdukas / intensiivne)	
Peamine probleem, mille tõttu visiidile pöörduetakse (nt kõht, uriinilekked vmt)		Probleemi algusaeg	
Kas probleem on aja jooksul halvenenud ( jah / ei / jäänud samaks)		Hinnang oma tervisele skaalal 1–10 (1- väga hea; 10 – väga halb)	
Visiidi peamine eesmärk ja isiklikud ootused (nt seljavaludest vabaks saada, kehakaalu langetada, kõhtu ilusamaks vormida vmt)			

## TERVISLIK SEISUND *Esineva sümptomi lahtrisse märkige X.*

Peavalu	Kaelavalu	Seljavalu	Puusavalu / jalavalu	Vaagnavalud	Kõhuvalud
Vererõhk (kõrge / madal)	Tasakaaluhäired	Skolioos	Krooniline kõha / nohu	Kilpnäärme probleem	Valulik seksuaalvahekord
Tundetu seksuaalvahekord	Organite allavajad	Ebaregulaarne menstruatsioon	Valulik menstruatsioon	Menopaus	Hemorroidid
Krooniline kõhukinnisus	Krooniline kõhulahtisus	Uriini-, gaasi-, roojaleke	Kõrge stressitase tööl	Depressioon	Pidev väsimus
Muud terviseprobleemid			Ravimid, mida tarvitate regulaarselt		
Operatsioonid (selja / kõhu / vaagnapiirkonnas)			Traumad		

## RASEDUSED JA SÜNNITUSED

Laste vanused	Rasedusnädal, mil lapsed sündisid	Rasedusaegne kaalutõus (kg)
Rasedusaegne keheline aktiivsus (jah / ei)	Kunstlik viljastamine (jah / ei)	Nurisünnitused (jah / ei)
Eelnevate sünnituste iseloomustus ( vaginaalne / keisrilõige / epiduraal / tuharseis / vaakum / esilekutsumine / lahkliha lõige vmt)		

## ELUKVALITEEDI HINNANG

**URINEERIMINE** Vastake kõikidele küsimustele lähtudes tervise hetkeseisundist. Sobiv valik märkige X-ga.

Hinnang sümptomi esinemisele ja kui palju see häirib	Ei häiri	Häirib veidi	Häirib keskmiselt	Häirib palju
Esineb sage urineerimissoov				
Uriinilekkeid esineb siis, kui tekib tugev urineerimisvajadus				
Uriinilekkeid esineb köhimise, aevastamise või naeruga seoses				
Uriinilekkeid esineb väikestes kogustes (tilgad)				
Esineb raskusi põie tühjendamisel				
Esineb valu / ebamugavustunne alakõhus või genitaalpiirkonnas				

## ROOJAMINE

Hinnang sümptomi esinemisele ja kui palju see häirib	Ei häiri	Häirib veidi	Häirib keskmiselt	Häirib palju
Soole tühjendamiseks on vaja tõesti pingutada				
Pärast soole tühjendamist on tunne, et sool ei ole ikkagi täielikult tühi				
Esineb kontrollimatuid tahke rooja lekkeid				
Esineb kontrollimatuid vedela rooja lekkeid				
Esineb kontrollimatuid gaasilekkeid				
Soole tühjendamisel esineb valu				
Soole tühjendamise vajadus tekib ootamatult /tuleb tualetti kiirustada				
Soole tühjendamisel esineb pärasoole väljalangemist				

## VAAGNAORGANITE ALLVAJED

Hinnang sümptomi esinemisele ja kui palju see häirib	Ei häiri	Häirib veidi	Häirib keskmiselt	Häirib palju
Survetunne alakõhus				
Raskustunne või tuimus vaagnapiirkonnas				
Esineb millegi katsutava/nähtava välja sopistumist vaginaalpiirkonnas				
Soole tühjendamise soodustamiseks on vaja vajutada vagiinale või pärakuümbrusele				
Urineerimise alustamiseks või lõpetamiseks on vaja sõrmedega vajutada väljasopistunud osale vaginaalpiirkonnas				

## IGAPÄEVAELU TEGEVUSED

Kas antud sümptomid mõjutavad järgnevaid tegevusi	Põis või urineerimine	Pärasool või soole tühjendamine	Tupp või vaagen
Majapidamistööde tegemine (toidu valmistamine, koristamine, pesu pesemine)	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju
Sportimine (kõndimine, ujumine, võimlemine jne)	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju
Osalemine vabaajategevustes (kinos käimine, kontserditel käimine)	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju
Reisimine auto või bussiga eeldades, et koju jõudmine võtab kauem aega kui 30 minutit	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju
Osalemine ühiskondlikes tegevustes	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju
Emotsionaalne seisund (närvilisus, depressioon jne)	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta üldse <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju
Kas antud probleemid häirivad Teid?	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju	<input type="checkbox"/> Ei mõjuta <input type="checkbox"/> Vähesel määral <input type="checkbox"/> Keskmiselt <input type="checkbox"/> Palju

Raviplaani koostamiseks võib füsioterapeut soovitada põhjalikumat kõhu- ja vaagnapõhjalihaste hindamist. Vajalike uuringute täpne maht lepitakse kokku personaalsetest vajadustest lähtuvalt konsultatsiooni raames.

- Vaagnapõhjalihaste vaginaalne hindamine (lisatasuta)
- Kõhulihaste hindamine ultraheliga (15 €)
- Vaagnapõhjalihaste hindamine EMG elektrodidega (27 €)

Füsioterapeut Helle Nurmsalu, FT Msc on omandanud magistrikraadi füsioterapias Tartu Ülikoolis. Füsioterapeutiline ravi on vabatahtlik ja patsiendi omal vastutusel. Kinnitame, et patsiendi andmed on konfidentsiaalsed ega kuulu kolmandatele isikutele avaldamiseks.

/ nimi ja allkiri /