

# कोज़ियन पेल्विक डिसफंक्शन स्क्रीनिंग प्रोटोकॉल

## निर्देश:-जो लागू हो उस पर टिक करें

- मुझे कभी-कभी पेल्विक दर्द होता है (जननांगों, पेरिनेम, जघन या मूत्राशय क्षेत्र में, या पेशाब करते समय दर्द) जो 1-10 दर्द पैमाने पर '3' से अधिक होता है, जिसमें 10 सबसे खराब दर्द होता है जिसकी कल्पना की जा सकती है
- मुझे अपनी टेलबोन, पीठ के निचले हिस्से और नितंबों पर गिरना याद है (बचपन में भी)
- मुझे कभी-कभी निम्नलिखित मूत्र लक्षणों में से एक या अधिक का अनुभव होता है
  - मूत्र की आकस्मिक हानि
  - अपने मूत्राशय को पूरी तरह खाली करने में असमर्थ महसूस करना
  - पिछले मूत्राशय खाली के कुछ मिनटों के भीतर ही फिर से मूत्राशय खाली कर देना
  - पेशाब के साथ दर्द या जलन होना
  - पेशाब की धारा शुरू होने या बार-बार रुकने/शुरू होने में कठिनाई
- मुझे अक्सर या कभी-कभी रात में दो या अधिक बार पेशाब करने के लिए उठना पड़ता है
- मुझे कभी-कभी पेल्विक दबाव बढ़ने या मेरे पेल्विक अंगों के नीचे खिसकने या बाहर गिरने का एहसास होता है
- मेरी पीठ के निचले हिस्से, कूल्हे, कमर या टेलबोन में दर्द का इतिहास रहा है या साइटिका की समस्या रही है
- मुझे कभी-कभी निम्नलिखित आंत्र लक्षणों में से एक या अधिक का अनुभव होता है
  - आंत्र नियंत्रण क्षमता का खो जाना
  - अपनी आंतों को पूरी तरह से खाली करने में असमर्थ महसूस करना
  - मल त्याग करते समय तनाव या दर्द होना
  - मल त्याग शुरू करने में कठिनाई
- मुझे कभी-कभी यौन गतिविधि और संभोग के दौरान दर्द का अनुभव होता है
- यौन गतिविधि मेरे अन्य लक्षणों में से एक या अधिक को बढ़ा देती है
- लंबे समय तक बैठे रहने से मेरे लक्षण बढ़ जाते हैं

यदि आपने जांच की है 3 या अधिक घेरे, पेल्विक फ्लोर डिसफंक्शन की संभावना है।  
आप पेल्विक फ्लोर पुनर्वास (पीटी/ओटी) प्रदाता से मूल्यांकन से लाभान्वित हो सकते हैं।