

# 1. Check di orientamento per l'incontinenza urinaria

## Perché fare questo check?

Piccole perdite di urina non sono “normali”.

Questo test ti aiuta a capire se:

- il tuo pavimento pelvico potrebbe non sostenere adeguatamente la continenza
- alcuni comportamenti quotidiani meritano attenzione
- può essere utile un percorso di riabilitazione pelvica

1. Ti capita di perdere urina quando tossisci, starnutisci o ridi?
2. Avverti urgenza improvvisa di urinare difficile da controllare?
3. Ti capita di non arrivare in tempo al bagno?
4. Perdi urina durante attività fisica o sforzi (camminata veloce, corsa, sollevamento pesi)?
5. Ti alzi più di una volta per notte per urinare?
6. Avverti la sensazione di vescica mai completamente svuotata?
7. Limiti l'assunzione di liquidi per paura di perdere urina?
8. Utilizzi assorbenti o protezioni per sicurezza?
9. Eviti alcune attività o situazioni sociali per timore di perdite?
10. Hai notato che il problema è peggiorato nel tempo?