



## B 知識大挑戰

學習單一

挑戰題目	對 ○	不對 X	不知道 ?
1. 尿失禁就是尿液無法控制地滲漏出來			
2. 我覺得年紀大，難免偶而會漏尿。			
3. 經過醫師或護士治療後，漏尿可以完全變好。			
4. 骨盆內的器官包含膀胱、子宮、大腸等。			
5. 婦女尿失禁最常見的原因是骨盆底肌肉鬆弛。			
6. 當有急尿感時，要先快夾緊骨盆底肌肉三次、深呼吸後，再慢慢走去廁所			
7. 應力型尿失禁是當有尿意感的時候，還沒來得及到廁所的過程中就發生漏尿的情形。			
8. 維持適當的體重能預防骨盆器官脫垂			
9. 一旦強化骨盆底肌的肌肉力量，就能預防漏尿			
10. 在做骨盆運動時要憋氣，不能呼吸			
11. 骨盆底肌肉鬆弛會造成子宮、膀胱脫垂。			
12. 骨盆底肌肉是可以隨意控制的肌肉。			
13. 當腹部用力前，即時收縮骨盆底肌肉可以減少漏尿。			
14. 骨盆底肌肉運動，只能躺著做。			
15. 骨盆底肌肉運動，在任何時間或地方，想做就可以做。			

## 學習單二

### A 寶貝骨盆

1. 您曾聽過骨盆底肌肉運動 提肛運動 提臀運動 都沒聽 (可複選)
2. 您是否會做骨盆底肌肉運動 會 不會 不確定
3. 對於骨盆底肌肉鬆弛所造成的症狀我在乎的有 漏尿頻尿 便秘  
陰道鬆弛 性功能下降器官掉出來(可複選)
4. 自然產數\_\_\_\_\_ 剖腹產數\_\_\_\_\_
5. 生產時曾有使用產鉗 真空吸引 剪會陰 會陰撕裂傷 無

### B 鬆弛警訊大作戰

偶爾：指一個月(含)以上才發生一次	不曾	偶爾	經常	總是
經常：每星期至少一次	0	1	2	3
總是：每天至少一次				
1. 我咳嗽、打噴嚏或用力時會漏尿。	0	1	2	3
2. 我覺得解尿總是解不乾淨。	0	1	2	3
3. 我尿急時會憋不住，且還來不及到廁所尿就漏出來	0	1	2	3
4. 我尿完後會滴尿。	0	1	2	3
5. 我睡覺時至少要上廁所兩次。	0	1	2	3
6. 我覺得生小孩的地方鬆鬆的。	0	1	2	3
7. 我有便秘的情形。	0	1	2	3
8. 我走動太久會有下墜感或下腹不適。	0	1	2	3
9. 我站立太久會有下墜感或下腹不適。	0	1	2	3
10. 我常常會腰酸或下背痛。	0	1	2	3
11. 我常常忍不住肛門排氣(肛門)	0	1	2	3

### 學習單三

#### A 態度

	非常贊同	贊同	沒意見	不贊同	非常不贊同
1. 我願意接受骨盆底肌肉運動指導。					
2. 我願意執行骨盆底肌肉運動，來預防骨盆腔鬆弛。					
3. 我覺得做骨盆底肌肉運動不花錢，又很簡單。					
4. 我覺得平常不太有空可以做骨盆底肌肉運動。					
5. 我認為每天記錄「防漏健身操運動 DIY 記錄單」是一件很麻煩的事情					
6. 我覺得做骨盆底肌肉運動不好學。					
7. 我對骨盆底肌肉運動對治療尿失禁效果還是沒有信心					
8. 我願意接受骨盆底肌肉健康相關之訊息					
9. 我願意向親朋好友推薦骨盆底肌肉運動。					

**B 骨盆底肌肉運動自我效能量表**

學習單三

你相信自己在下列情境中能達到的信心標示在量尺上，0 代表沒有信心；10 代表非常有信心，請以●標示在線上

1. 夾緊骨盆底肌肉	0                      5                      10  ----- -----
2. 一天做骨盆底肌肉運動三次	0                      5                      10  ----- -----
3. 躺下來可以夾緊骨盆底肌肉	0                      5                      10  ----- -----
4. 坐著時可以夾緊骨盆底肌肉	0                      5                      10  ----- -----
5. 站立時可以夾緊骨盆底肌肉	0                      5                      10  ----- -----
6. 緊夾骨盆底肌肉時腹部不收縮	0                      5                      10  ----- -----
7. 咳嗽或打噴嚏時，可以夾緊骨盆底肌肉	0                      5                      10  ----- -----
8. 周圍有人時，還是可以做骨盆底肌肉運動	0                      5                      10  ----- -----
9. 當你出門遠行時，還是會做記得骨盆底肌肉運動	0                      5                      10  ----- -----
10. 當你情緒不佳時，還是會做記得骨盆底肌肉運動	0                      5                      10  ----- -----
11. 當你有一點急尿感或想排尿時，可以緊夾骨盆底肌肉	0                      5                      10  ----- -----
12. 當你有強烈急尿感或想排尿時，可以緊夾骨盆底肌肉	0                      5                      10  ----- -----
13. 當你忙碌了一整天，還是會做記得骨盆底肌肉運動	0                      5                      10  ----- -----
14. 當你感到倦怠，還是會做記得骨盆底肌肉運動	0                      5                      10  ----- -----
15. 當你半夜因為尿意感醒來，會夾緊你的骨盆底肌肉	0                      5                      10  ----- -----



\_\_\_\_\_縣市\_\_\_\_\_衛生局(所)/醫院 編號\_\_\_\_\_

姓名\_\_\_\_\_電話\_\_\_\_\_出生年\_\_\_\_\_年

A 經過課程後，快猜猜下面的正確答案吧！

挑戰題目	對 ○	不對 X	不知道 ?
1. 尿失禁就是尿液無法控制地漏出來			
2. 我覺得年紀大，難免偶而會漏尿。			
3. 經過醫師或護士治療後，漏尿可以完全變好。			
4. 骨盆內的器官包含膀胱、子宮、大腸等。			
5. 婦女尿失禁最常見的原因是骨盆底肌肉鬆弛。			
6. 當有急尿感時，要先快夾緊骨盆底肌肉三次、深呼吸後，再慢慢走去廁所			
7. 應力型尿失禁是當有尿意感的時候，還沒來得及到廁所的過程中就發生漏尿的情形。			
8. 維持適當的體重能預防骨盆器官脫垂			
9. 一旦強化骨盆底肌的肌肉力量，就能預防漏尿			
10. 在做骨盆運動時要憋氣，不能呼吸			
11. 骨盆底肌肉鬆弛會造成子宮、膀胱脫垂。			
12. 骨盆底肌肉是可以隨意控制的肌肉。			
13. 當腹部用力前，即時收縮骨盆底肌肉可以減少漏尿。			
14. 骨盆底肌肉運動，只能躺著做。			
15. 骨盆底肌肉運動，在任何時間或地方，想做就可以做。			

## B 骨盆底肌肉運動自我效能量表

經過豐富的課程後，你相信自己在下列情境中能達到的信心標示在量尺上，0 代表沒有信心；10 代表非常有信心，請以●標示在線上

1. 夾緊骨盆底肌肉	0                      5                      10  ----- -----
2. 一天做骨盆底肌肉運動三次	0                      5                      10  ----- -----
3. 躺下來可以夾緊骨盆底肌肉	0                      5                      10  ----- -----
4. 坐著時可以夾緊骨盆底肌肉	0                      5                      10  ----- -----
5. 站立時可以夾緊骨盆底肌肉	0                      5                      10  ----- -----
6. 緊夾骨盆底肌肉時腹部不收縮	0                      5                      10  ----- -----
7. 咳嗽或打噴嚏時，可以夾緊骨盆底肌肉	0                      5                      10  ----- -----
8. 周圍有人時，還是可以做骨盆底肌肉運動	0                      5                      10  ----- -----
9. 當你出門遠行時，還是會做記得骨盆底肌肉運動	0                      5                      10  ----- -----
10. 當你情緒不佳時，還是會做記得骨盆底肌肉運動	0                      5                      10  ----- -----
11. 當你有一點急尿感或想排尿時，可以緊夾骨盆底肌肉	0                      5                      10  ----- -----
12. 當你有強烈急尿感或想排尿時，可以緊夾骨盆底肌肉	0                      5                      10  ----- -----
13. 當你忙碌了一整天，還是會做記得骨盆底肌肉運動	0                      5                      10  ----- -----
14. 當你感到倦怠，還是會做記得骨盆底肌肉運動	0                      5                      10  ----- -----
15. 當你半夜因為尿意感醒來，會夾緊你的骨盆底肌肉	0                      5                      10  ----- -----



**E 衛教教材內容整體滿意度 (請勾選)**

項 目	整體滿意度					未使用
	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意	
DVD 影 片	1. 影片提供的知識					
	2. 影片吸引力					
	3. 影片說服力					
學 習 手 冊	1. 單元一：問題少一點(失禁篇)					
	2. 單元二：保健多一點(脫垂篇)					
	3. 單元三：運動學一點(運動篇)					
	4. 單元四：【私房密技】 私密保養、自在安心					
輔 助 教 材	1. 彈力帶					
	2. 抗力球(小)					
	3. 健康環					
	4. 骨盆腔模型					
	5. 圖卡					

一、 如果您有其他建議，請寫出您的意見，謝謝！！

---



---

尿失禁防治協會祝您有快樂的一天