

Hastanın adı-soyadı:

Tarih:

## ÜRİNER İNKONTİNANS YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ (I-QOL)

1. Zamanında tuvalete yetişememe endişesi duyuyorum.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

2. Öksürürken ve hapsirirken endişeleniyorum.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

3. Oturduktan sonra ayağa kalkarken, dikkatli olmam gerekiyor.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

4. İlk kez gittiğim yerlerde, tuvaletlerin nerede olduğu ile ilgili endişe yaşıyorum.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

5. Kendimi bunalımda (depresif) hissediyorum.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

6. Kendimi evimden uzun süre ayrılacak kadar özgür hissetmiyorum.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

7. İdrar kaçırma sorunum yapmak istediklerimi engellediği için, hayal kırıklığı yaşıyorum.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

8. Başkaları bende idrar kokusu alacak diye endişe yaşıyorum.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

9. İdrar kaçırma sorunum sürekli kafamı meşgul ediyor.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

10. Tuvalete sık gidip gelmek benim için gereklidir.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

11. İdrar kaçırmamdan dolayı, her ayrıntıyı önceden planlamam gerekiyor.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

12. Yaşlandıkça idrar kaçırmama sorunumun, daha da kötüleşmesinden endişe duyuyorum.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

13. Geceleri iyi uyumakta zorluk çekiyorum.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

14. İdrar kaçırmamdan dolayı utanma ya da küçük düşme endişesi yaşıyorum.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

15. İdrar kaçırmama sorunum bana sağlıklı bir insan olmadığım hissini veriyor.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

16. İdrar kaçırmama sorunum benim kendimi çaresiz hissetmeme yol açıyor.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

17. İdrar kaçırmama sorunumdan dolayı, hayattan daha az zevk alıyorum.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

18. Altımı ıslatacağım diye endişe yaşıyorum.

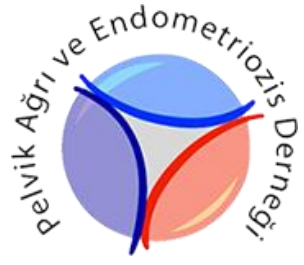
<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

19. İdrar kesemi kontrol edemiyordum gibi hissediyorum.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

20. İhtiklerimi takip etmek zorundayım.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç



21. İdrar kaçırma sorunun giysi seçimimi sınırlıyor.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

22. Cinsel ilişkiye girmekten endişe duyuyorum.

<sub>1</sub> Çok Fazla <sub>2</sub> Oldukça <sub>3</sub>Orta Düzeyde <sub>4</sub>Biraz <sub>5</sub> Hiç

**I-QOL skoru:**

Pelvik Ağrı ve Endometriozis Derneği

## I-QOL Nasıl Hesaplanır?

22 maddeden oluşan İnkontinans Yaşam Kalitesi Ölçeği'nde (I-QOL), bütün maddeler beş kategorilik Likert tipi skalada değerlendirilmektedir (1= çok fazla, 2= oldukça, 3= orta düzeyde, 4= biraz, 5=hiç). I-QOL ve alt ölçeklerinin puanları, her bir maddenin puanlarının toplanması, bu toplamın madde sayısına bölünmesi ile elde edilmektedir. Puanların daha kolay açıklanması için, hesaplanan toplam puan, 0'dan (en düşük yaşam kalitesi) 100'e kadar olan (en yüksek düzeydeki yaşam kalitesi) ölçek değerine dönüştürülmektedir. Yüksek puanlar düşük puanlara göre yaşam kalitesinin düzeyinin daha iyi olduğunu göstermektedir.

Pelvik Ağrı ve Endometriozis Derneği