

VAJİNAL YAŞLANMANIN GÜNLÜK ETKİSİ ÖLÇEĞİ

“Vajina” cinsel temas organınızdır ve “vajinal şikayetler” bu organınızda görülebilecek kuruluk, sızlama, tahriş ve kaşıntı gibi şikayetlerdir. Bu ölçek ile vajinal şikayetlerinizin günlük hayatınıza etkisini anlamak istiyoruz. Aşağıdaki her soru için, **son dört hafta boyunca** bu şikayetlerin aktivitelerinizi, ilişkilerinizi ve duygularınızı nasıl etkilediğini en iyi açıklayan seçeneği işaretleyiniz.

Bölüm A. Kuruluk, sızlama, tahriş veya kaşıntı gibi vajinal şikayetleriniz **son 4 hafta boyunca** aşağıdaki aktiviteleri yapabilmeyi ne kadar etkiledi veya engelledi?

1. Olağan (her zamanki) hızınızda yürümenizi

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hiç etkilemedi | <input type="checkbox"/> Biraz etkiledi | <input type="checkbox"/> Orta derecede etkiledi | <input type="checkbox"/> Oldukça çok etkiledi | <input type="checkbox"/> Aşırı derecede etkiledi |
|---|---|---|---|--|

2. İsteddiğiniz kıyafeti ya da iç çamaşırını giymenizi

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hiç etkilemedi | <input type="checkbox"/> Biraz etkiledi | <input type="checkbox"/> Orta derecede etkiledi | <input type="checkbox"/> Oldukça çok etkiledi | <input type="checkbox"/> Aşırı derecede etkiledi |
|---|---|---|---|--|

3. Tuvaletinizi yapmanızı veya tuvaletinizi yaptıktan sonra silinmenizi

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hiç etkilemedi | <input type="checkbox"/> Biraz etkiledi | <input type="checkbox"/> Orta derecede etkiledi | <input type="checkbox"/> Oldukça çok etkiledi | <input type="checkbox"/> Aşırı derecede etkiledi |
|---|---|---|---|--|

4. Bir saatten fazla oturmanızı

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hiç etkilemedi | <input type="checkbox"/> Biraz etkiledi | <input type="checkbox"/> Orta derecede etkiledi | <input type="checkbox"/> Oldukça çok etkiledi | <input type="checkbox"/> Aşırı derecede etkiledi |
|---|---|---|---|--|

5. İyi bir gece uykusu geçirmenizi

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hiç etkilemedi | <input type="checkbox"/> Biraz etkiledi | <input type="checkbox"/> Orta derecede etkiledi | <input type="checkbox"/> Oldukça çok etkiledi | <input type="checkbox"/> Aşırı derecede etkiledi |
|---|---|---|---|--|

Bölüm B. Vajinal şikayetleriniz, **son 4 hafta boyunca** aşağıdaki duyguları hissetmenize ne sıklıkta sebep oldu?

6. Depresif veya keyifsiz hissetmenize

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hiç sebep olmadı | <input type="checkbox"/> Nadiren sebep oldu | <input type="checkbox"/> Bazen sebep oldu | <input type="checkbox"/> Sıklıkla sebep oldu | <input type="checkbox"/> Çok sık sebep oldu |
|---|---|---|--|---|

7. Utangaç hissetmenize

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hiç sebep olmadı | <input type="checkbox"/> Nadiren sebep oldu | <input type="checkbox"/> Bazen sebep oldu | <input type="checkbox"/> Sıklıkla sebep oldu | <input type="checkbox"/> Çok sık sebep oldu |
|---|---|---|--|---|

8. Sinirli veya alıngan hissetmenize

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hiç sebep olmadı | <input type="checkbox"/> Nadiren sebep oldu | <input type="checkbox"/> Bazen sebep oldu | <input type="checkbox"/> Sıklıkla sebep oldu | <input type="checkbox"/> Çok sık sebep oldu |
|---|---|---|--|---|

9. Kendinizi kötü hissetmenize

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hiç sebep olmadı | <input type="checkbox"/> Nadiren sebep oldu | <input type="checkbox"/> Bazen sebep oldu | <input type="checkbox"/> Sıklıkla sebep oldu | <input type="checkbox"/> Çok sık sebep oldu |
|---|---|---|--|---|

Bölüm C. Aşağıdaki sorular, cinsel birleşmeniz ve kendi kendini uyarma veya mastürbasyon gibi diğer cinsel aktivite türleri üzerine şikayetlerinizin etkilerini sormaktadır. **Son 4 hafta boyunca** kuruluk, sızlama, tahriş ya da kaşıntı gibi vajinal şikayetleriniz:

10. Cinsel birleşme veya diğer cinsel aktivite türlerine (kendi kendini uyarma ve mastürbasyon da dahil) olan arzunuzu veya ilginizi ne kadar etkiledi?

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hiç etkilemedi | <input type="checkbox"/> Biraz etkiledi | <input type="checkbox"/> Orta derecede etkiledi | <input type="checkbox"/> Oldukça çok etkiledi | <input type="checkbox"/> Aşırı derecede etkiledi |
|---|---|---|---|--|

11. Cinsel birleşme veya diğer cinsel aktivite türleri (kendi kendini uyarma ve mastürbasyon da dahil) sıklığınızı ne kadar etkiledi?

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hiç etkilemedi | <input type="checkbox"/> Biraz etkiledi | <input type="checkbox"/> Orta derecede etkiledi | <input type="checkbox"/> Oldukça çok etkiledi | <input type="checkbox"/> Aşırı derecede etkiledi |
|---|---|---|---|--|

12. Cinsel aktivite (kendi kendini uyarma ve mastürbasyon da dahil) sırasında uyarılmanızı (tahrik olabilmeyenizi) ne kadar etkiledi?

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hiç etkilemedi | <input type="checkbox"/> Biraz etkiledi | <input type="checkbox"/> Orta derecede etkiledi | <input type="checkbox"/> Oldukça çok etkiledi | <input type="checkbox"/> Aşırı derecede etkiledi |
|---|---|---|---|--|

Geçerli değil - Son zamanlarda herhangi bir cinsel aktivitem olmadı.

13. Kendiliğinden cinsel aktivitede (kendi kendini uyarma ve mastürbasyon da dahil) bulunmanızı ne kadar etkiledi?

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hiç etkilemedi | <input type="checkbox"/> Biraz etkiledi | <input type="checkbox"/> Orta derecede etkiledi | <input type="checkbox"/> Oldukça çok etkiledi | <input type="checkbox"/> Aşırı derecede etkiledi |
|---|---|---|---|--|

Geçerli değil - Son zamanlarda herhangi bir cinsel aktivitem olmadı.

14. Gevşemenizi ve cinsel aktiviteden (kendi kendini uyarma ve mastürbasyon da dahil) hoşlanmanızı ne kadar etkiledi?

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hiç etkilemedi | <input type="checkbox"/> Biraz etkiledi | <input type="checkbox"/> Orta derecede etkiledi | <input type="checkbox"/> Oldukça çok etkiledi | <input type="checkbox"/> Aşırı derecede etkiledi |
|---|---|---|---|--|

Geçerli değil - Son zamanlarda herhangi bir cinsel aktivitem olmadı.

15. Cinsel aktivite (kendi kendini uyarma ve mastürbasyon da dahil) sırasında yaşadığınız zevk miktarınızı ne kadar etkiledi?

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hiç etkilemedi | <input type="checkbox"/> Biraz etkiledi | <input type="checkbox"/> Orta derecede etkiledi | <input type="checkbox"/> Oldukça çok etkiledi | <input type="checkbox"/> Aşırı derecede etkiledi |
|---|---|---|---|--|

Geçerli değil - Son zamanlarda herhangi bir cinsel aktivitem olmadı.

16. Cinsel ilişkiye girme arzunuzu ve ilginizi ne kadar etkiledi?

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hiç etkilemedi | <input type="checkbox"/> Biraz etkiledi | <input type="checkbox"/> Orta derecede etkiledi | <input type="checkbox"/> Oldukça çok etkiledi | <input type="checkbox"/> Aşırı derecede etkiledi |
|---|---|---|---|--|

17. Eşinizi cinsel olarak tatmin edebileceğinize dair güveninizi ne kadar etkiledi?

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hiç etkilemedi | <input type="checkbox"/> Biraz etkiledi | <input type="checkbox"/> Orta derecede etkiledi | <input type="checkbox"/> Oldukça çok etkiledi | <input type="checkbox"/> Aşırı derecede etkiledi |
|---|---|---|---|--|

18. Cinsel hayatınızla ilgili genel memnuniyetinizi ne kadar etkiledi?

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hiç etkilemedi | <input type="checkbox"/> Biraz etkiledi | <input type="checkbox"/> Orta derecede etkiledi | <input type="checkbox"/> Oldukça çok etkiledi | <input type="checkbox"/> Aşırı derecede etkiledi |
|---|---|---|---|--|

Bölüm D. Aşağıdaki ifadeler vajinal şikayetlerinizin kendiniz ve vücudunuz hakkındaki duygularınızı hangi açılardan etkilediğini açıklamaktadır. **Son 4 hafta boyunca** her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu seçerek işaretleyiniz.

19. Vajinal şikayetlerim bana yaşlandığımı hissettiriyor.

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hiç doğru değil | <input type="checkbox"/> Biraz doğru | <input type="checkbox"/> Kısmen doğru | <input type="checkbox"/> Çoğunlukla doğru | <input type="checkbox"/> Kesinlikle doğru |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|---|---|

20. Vajinal şikayetlerim yüzünden istenilmeyen kişi olduğumu düşünüyorum.

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hiç doğru değil | <input type="checkbox"/> Biraz doğru | <input type="checkbox"/> Kısmen doğru | <input type="checkbox"/> Çoğunlukla doğru | <input type="checkbox"/> Kesinlikle doğru |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|---|---|

21. Vajinal şikayetlerimi düşündüğümde, bir şeyleri kaybettiğimi hissediyorum.

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hiç doğru değil | <input type="checkbox"/> Biraz doğru | <input type="checkbox"/> Kısmen doğru | <input type="checkbox"/> Çoğunlukla doğru | <input type="checkbox"/> Kesinlikle doğru |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|---|---|

22. Vajinal şikayetlerim vücudumun kötüleştiğini hissetmeme sebep oluyor.

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hiç doğru değil | <input type="checkbox"/> Biraz doğru | <input type="checkbox"/> Kısmen doğru | <input type="checkbox"/> Çoğunlukla doğru | <input type="checkbox"/> Kesinlikle doğru |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|---|---|

23. Vajinal şikayetlerim yüzünden daha az seksi (çekici) hissediyorum.

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hiç doğru değil | <input type="checkbox"/> Biraz doğru | <input type="checkbox"/> Kısmen doğru | <input type="checkbox"/> Çoğunlukla doğru | <input type="checkbox"/> Kesinlikle doğru |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|---|---|

VYGE PUANLAMA

- Her soru (0-4) arası puanlanır.
- Her bölüm için ortalama puan hesaplanır. (0-4)
- 4 bölümün ortalama puanları toplanarak toplam deęer bulunur. (0-16)
- Puan yükseldikçe negatif etki artmaktadır.

Burcu Sert , Serap Özgül, Turkish day-to-day impact of vaginal aging questionnaire: reliability, validity and relationship with pelvic floor distress, Int Urogynecol J. 2022 Nov;33(11):3093-3102. doi: 10.1007/s00192-022-05085-w.