

LŪDZU, IERAKSTIET
ŠODIENAS DATUMU:

_____ _____ _____
diena mēnesis gads

DALĪBNIIEKS:

LŪDZU, RŪPĪGI IZLASIET SEKOJOŠO

NĀKAMAJĀS LAPPUSĒS JŪS IZLASĪSIET DAŽUS APGALVOJUMUS, KURUS IR
TEIKUŠI CILVĒKI, KURIEM IR URĪNA NESATURĒŠANA (NOPLŪST URĪNS, KAD JŪS
TO NEGRIBAT).

LŪDZU, IZVĒLIETIES ATBILDI, KURA ŠOBRĪD JUMS IR VISATBILSTOŠĀKĀ, UN
APVELCIET IZVĒLĒTĀS ATBILDES NUMURU.

JA JŪS NEESAT PĀRLIECINĀTS/-TA, KĀ ATBILDĒT UZ JAUTĀJUMU, TAD LŪDZU,
IZVĒLIETIES ATBILDI, KURA BŪTU PĒC IESPĒJAS LABĀKĀ.
ŠEIT NAV PAREIZU VAI NEPAREIZU ATBILŽU.

JŪSU ATBILDES PALIKS PILNĪGI KONFIDENCIĀLAS

JA JUMS IR KĀDI JAUTĀJUMI, LŪDZU SAZINIETIES:



Jūsu pašsajūta

(Lūdzu, apvelciet ar aplīti Jūsu atbildes numuru)

1. Es uztraucos par to, ka nevaru laicīgi aiziet līdz tualetes podam.

1 ĀRKĀRTĪGI
2 DIEZGAN
3 VIDĒJI
4 MAZLIET
5 NĒ

2. Es uztraucos par klepošanu vai šķaudīšanu, urīnceļu problēmu vai urīna nesaturēšanas dēļ.

1 ĀRKĀRTĪGI
2 DIEZGAN
3 VIDĒJI
4 MAZLIET
5 NĒ

3. Pēc apsēšanās, man jāceļas augšā uzmanīgi, jo man ir urīnceļu problēmas vai urīna nesaturēšana.

1 ĀRKĀRTĪGI
2 DIEZGAN
3 VIDĒJI
4 MAZLIET
5 NĒ

4. Es uztraucos par to, kur atrodas tualetes vietās, kur esmu pirmo reizi.

1 ĀRKĀRTĪGI
2 DIEZGAN
3 VIDĒJI
4 MAZLIET
5 NĒ

5. Es esmu nomākts/-ta, jo man ir urīnceļu problēmas vai urīna nesaturēšana.

1 ĀRKĀRTĪGI
2 DIEZGAN
3 VIDĒJI
4 MAZLIET
5 NĒ

(Lūdzu, apvelciet ar aplīti Jūsu atbildes numuru)

6. Tā kā man ir urīnceļu problēmas vai urīna nesaturēšana, es nejūtos drošs, lai ietu prom no mājām uz ilgu laika periodu.

1 ĀRKĀRTĪGI
2 DIEZGAN
3 VIDĒJI
4 MAZLIET
5 NĒ

7. Es jūtos nokaitināts, jo man ir urīnceļu problēmas vai urīna nesaturēšana, kas neļauj darīt to, ko gribu.

1 ĀRKĀRTĪGI
2 DIEZGAN
3 VIDĒJI
4 MAZLIET
5 NĒ

8. Es uztraucos, ka pārējie cilvēki sajūtīs mana urīna smaku.

1 ĀRKĀRTĪGI
2 DIEZGAN
3 VIDĒJI
4 MAZLIET
5 NĒ

9. Manas urīnceļu problēmas vai urīna nesaturēšana visu laiku ir manās domās.

1 ĀRKĀRTĪGI
2 DIEZGAN
3 VIDĒJI
4 MAZLIET
5 NĒ

10. Man ir ļoti svarīgi bieži apmeklēt tualeti.

1 ĀRKĀRTĪGI
2 DIEZGAN
3 VIDĒJI
4 MAZLIET
5 NĒ

(Lūdzu, apvelciet ar aplīti Jūsu atbildes numuru)

11. Manu urīnceļu problēmu vai urīna nesaturēšanas dēļ man ir svarīgi visu saplānot jau iepriekš.

- 1 ĀRKĀRTĪGI
- 2 DIEZGAN
- 3 VIDĒJI
- 4 MAZLIET
- 5 NĒ

12. Es uztraucos par to, ka manas urīnceļu problēmas vai urīna nesaturēšana ar gadiem pasliktinās.

- 1 ĀRKĀRTĪGI
- 2 DIEZGAN
- 3 VIDĒJI
- 4 MAZLIET
- 5 NĒ

13. Man ir grūti izgulēties, urīnceļu problēmu vai urīna nesaturēšanas dēļ.

- 1 ĀRKĀRTĪGI
- 2 DIEZGAN
- 3 VIDĒJI
- 4 MAZLIET
- 5 NĒ

14. Es uztraucos par to, ka varu tikt apkaunots vai pazemots, manu urīnceļu problēmu vai urīna nesaturēšanas dēļ.

- 1 ĀRKĀRTĪGI
- 2 DIEZGAN
- 3 VIDĒJI
- 4 MAZLIET
- 5 NĒ

15. Manu urīnceļu problēmu vai urīna nesaturēšanas dēļ es nevaru justies kā vesels cilvēks.

- 1 ĀRKĀRTĪGI
- 2 DIEZGAN
- 3 VIDĒJI
- 4 MAZLIET
- 5 NĒ

(Lūdzu, apvelciet ar aplīti Jūsu atbildes numuru)

16. Manas urīnceļu problēmas vai urīna nesaturēšana liek man justies bezpalīdzīgam/-ai.

- 1 ĀRKĀRTĪGI
- 2 DIEZGAN
- 3 VIDĒJI
- 4 MAZLIET
- 5 NĒ

17. Es nevaru pilnībā izbaudīt dzīvi urīnceļu problēmu vai urīna nesaturēšanas dēļ.

- 1 ĀRKĀRTĪGI
- 2 DIEZGAN
- 3 VIDĒJI
- 4 MAZLIET
- 5 NĒ

18. Es uztraucos, ka varu pieslapināt bikses.

- 1 ĀRKĀRTĪGI
- 2 DIEZGAN
- 3 VIDĒJI
- 4 MAZLIET
- 5 NĒ

19. Man ir sajūta, ka nevaru kontrolēt savu urīnpūsli.

- 1 ĀRKĀRTĪGI
- 2 DIEZGAN
- 3 VIDĒJI
- 4 MAZLIET
- 5 NĒ

20. Man ir jāpievērš uzmanība tam, ko un cik daudz es dzeru, manu urīnceļu problēmu vai urīna nesaturēšanas dēļ.

- 1 ĀRKĀRTĪGI
- 2 DIEZGAN
- 3 VIDĒJI
- 4 MAZLIET
- 5 NĒ

(Lūdzu, apvelciet ar aplīti Jūsu atbildes numuru)

21. Manu urīnceļu problēmu vai urīna nesaturēšanas dēļ mana apģērbu izvēle ir ierobežota.

- 1 ĀRKĀRTĪGI
- 2 DIEZGAN
- 3 VIDĒJI
- 4 MAZLIET
- 5 NĒ

22. Es uztraucos par nodarbošanos ar seksu, jo man ir urīnceļu problēmas vai urīna nesaturēšana.

- 1 ĀRKĀRTĪGI
- 2 DIEZGAN
- 3 VIDĒJI
- 4 MAZLIET
- 5 NĒ

Par Jums

- A-1 Cik ilgu laiku Jums ir bijušas urīnceļu problēmas vai urīna nesaturēšana?
(Lūdzu, apakšā ierakstiet skaitli)

<u> </u>	<u> </u>
GADI	MĒNEŠI

- A-2 Cik reizes esiet bijis vizītē pie ārsta pēdējā gada laikā, lai ārstētu savas urīnceļu problēmas vai urīna nesaturēšanu? (Lūdzu, ierakstiet vizīšu skaitu ciparos uz dotās līnijas)

_____ **ĀRSTA APMEKLĒJUMU SKAITS PĒDĒJA GADA LAIKĀ**

- A-3 Kā Jūs raksturotu savu urīnceļu problēmu vai urīna nesaturēšanas nopietnību?
(Lūdzu, apvelciet ar aplīti savas izvēlētajās atbildes numuru)

1 NEDAUDZ

2 VIDĒJI

3 NOPIETNI

- A-4 Vai Jums notiek urīna noplūde, kad klepojat, šķaudāt, skrienat, staigājat, lecat vai kad veicat citas īpašas aktivitātes?

0 NĒ

1 JĀ

- A-5 Vai Jūs zaudējat kontroli pār savu urīnpūsli, pirms tiekāt līdz tualetes podam?

0 NĒ

1 JĀ

A-6 Vai Jums noplūst urīns arī tad, ja Jūs neveicat nekādas īpašas aktivitātes vai kad nejūtat vajadzību iet uz tualeti?

0 NĒ

1 JĀ

A-7 Cik reizes pēdējā mēneša laikā Jums ir bijusi urīna noplūde, kaut vai neliela, kad Jūs to negribējāt? (*Lūdzu, ierakstiet reižu skaitu uz dotās līnijas*)

_____ **REIŽU SKAITS PĒDĒJĀ MĒNEŠA LAIKĀ**

A-8 Pēdējā mēneša laikā cik reizes Jums bija urīna noplūde, pat nelielā daudzumā, kad Jūs to negribējāt?

0 NEVIENU REIZI PĒDĒJĀ MĒNEŠA LAIKĀ

1 VIENU VAI DIVAS REIZES PĒDĒJĀ MĒNEŠA LAIKĀ

2 ČETRAS REIZES (APMĒRAM VIENU REIZI NEDĒĻĀ)

3 DIVAS VAI TRĪS REIZES NEDĒĻĀ

4 APMĒRAM VIENU REIZI DIENĀ

5 VIENU VAI DIVAS REIZES DIENĀ

6 TRĪS VAI ČETRAS REIZES DIENĀ

7 PIECAS VAI VAIRĀK REIŽU DIENĀ