

VUL ASSEBLIEF

VANDAG SE DATUM IN:

(Dag, Maand, Jaar)

DEELNEMER Nr

LEES DIE VOLGENDE ASSEBLIEF NOUKEURIG DEUR

OP DIE VOLGENDE BLADSYE SAL U 'N AANTAL STELLINGS VIND WAT DEUR MENSE MET URINÊRE INKONTINENSIE (DIT IS MENSE WAT ONWILLEKEURIG URINE LEK) GEMAAK IS.

KIES ASSEBLIEF DIE RESPONS WAT OP HIERDIE OOMBLIK DIE BESTE OP U VAN TOEPASSING IS EN OMKRING DIE NOMMER VAN U ANTWOORD.

INDIEN U ONSEKER IS OOR HOE OM 'N VRAAG TE BEANTWOORD, GEE ASSEBLIEF DIE BESTE ANTWOORD WAT U KAN.

DAAR IS GEEN REGTE OF VERKEERDE ANTWOORDE NIE.

U ANTWOORDE SAL STRENG VERTROULIK GEHOU WORD.

INDIEN U ENIGE VRAE HET, KONTAK ASSEBLIEF:

U gevoelens

(Omkring asseblief die nommer van u antwoord)

1. Ek bekommer my dat ek nie die toilet betyds sal bereik nie.

1 UITERMATIG
2 HEELWAT
3 MIDDELMATIG
4 'N BIETJIE
5 GLAD NIE

2. As gevolg van my probleem met urine of inkontinensie bekommer ek my om te hoës of te nies.

1 UITERMATIG
2 HEELWAT
3 MIDDELMATIG
4 'N BIETJIE
5 GLAD NIE

3. As gevolg van my probleem met urine of inkontinensie moet ek versigtig wees om op te staan nadat ek gesit het.

1 UITERMATIG
2 HEELWAT
3 MIDDELMATIG
4 'N BIETJIE
5 GLAD NIE

4. Ek bekommer my oor waar die toilette is in nuwe plekke.

1 UITERMATIG
2 HEELWAT
3 MIDDELMATIG
4 'N BIETJIE
5 GLAD NIE

5. Ek voel terneergedruk as gevolg van my probleem met urine of inkontinensie.

1 UITERMATIG
2 HEELWAT
3 MIDDELMATIG
4 'N BIETJIE
5 GLAD NIE

(Omkring asseblief die nommer van u antwoord)

6. As gevolg van my probleem met urine of inkontinensie, voel ek nie vry om my huis vir verlengde periodes te verlaat nie.

1 UITERMATIG
2 HEELWAT
3 MIDDELMATIG
4 'N BIETJIE
5 GLAD NIE

7. Ek voel gefrustreerd omdat my probleem met urine of inkontinensie my verhoed om te doen wat ek wil.

1 UITERMATIG
2 HEELWAT
3 MIDDELMATIG
4 'N BIETJIE
5 GLAD NIE

8. Ek bekommer my dat ander mense urine aan my sal ruik.

1 UITERMATIG
2 HEELWAT
3 MIDDELMATIG
4 'N BIETJIE
5 GLAD NIE

9. My probleem met urine of inkontinensie is altyd in my gedagtes.

1 UITERMATIG
2 HEELWAT
3 MIDDELMATIG
4 'N BIETJIE
5 GLAD NIE

10. Dit is vir my belangrik om in staat te wees om dikwels toilet toe te gaan.

1 UITERMATIG
2 HEELWAT
3 MIDDELMATIG
4 'N BIETJIE
5 GLAD NIE

(Omkring asseblief die nommer van u antwoord)

11. As gevolg van my probleem met urine of inkontinensie is dit belangrik om elke besonderheid vooraf te beplan.

1 UITERMATIG
2 HEELWAT
3 MIDDELMATIG
4 'N BIETJIE
5 GLAD NIE

12. Ek bekommer my dat my probleem met urine of inkontinensie mag vererger soos ek ouer word.

1 UITERMATIG
2 HEELWAT
3 MIDDELMATIG
4 'N BIETJIE
5 GLAD NIE

13. As gevolg van my probleem met urine of inkontinensie het ek moeite om 'n goeie nag se slaap te kry.

1 UITERMATIG
2 HEELWAT
3 MIDDELMATIG
4 'N BIETJIE
5 GLAD NIE

14. Ek bekommer my dat ek, as gevolg van my probleem met urine of inkontinensie, verleë gemaak of verneder sal word.

1 UITERMATIG
2 HEELWAT
3 MIDDELMATIG
4 'N BIETJIE
5 GLAD NIE

15. My probleem met urine of inkontinensie laat my voel asof ek nie 'n gesonde mens is nie.

1 UITERMATIG
2 HEELWAT
3 MIDDELMATIG
4 'N BIETJIE
5 GLAD NIE

(Omkring asseblief die nommer van u antwoord)

16. My probleem met urine of inkontinensie laat my magteloos voel.

- 1 UITERMATIG
- 2 HEELWAT
- 3 MIDDELMATIG
- 4 'N BIETJIE
- 5 GLAD NIE

17. As gevolg van my probleem met urine of inkontinensie kry ek minder genot uit die lewe.

- 1 UITERMATIG
- 2 HEELWAT
- 3 MIDDELMATIG
- 4 'N BIETJIE
- 5 GLAD NIE

18. Ek bekommer my dat ek myself sal natmaak.

- 1 UITERMATIG
- 2 HEELWAT
- 3 MIDDELMATIG
- 4 'N BIETJIE
- 5 GLAD NIE

19. Ek voel asof ek geen beheer het oor my blaas (urine) nie.

- 1 UITERMATIG
- 2 HEELWAT
- 3 MIDDELMATIG
- 4 'N BIETJIE
- 5 GLAD NIE

20. As gevolg van my probleem met urine of inkontinensie, moet ek versigtig wees oor wat of hoeveel ek drink.

- 1 UITERMATIG
- 2 HEELWAT
- 3 MIDDELMATIG
- 4 'N BIETJIE
- 5 GLAD NIE

(Omkring asseblief die nommer van u antwoord)

21. My probleem met urine of inkontinensie beperk my keuse van kleding.

- 1 UITERMATIG
- 2 HEELWAT
- 3 MIDDELMATIG
- 4 'N BIETJIE
- 5 GLAD NIE

22. As gevolg van my probleem met urine of inkontinensie bekommer ek my oor seksuele omgang.

- 1 UITERMATIG
- 2 HEELWAT
- 3 MIDDELMATIG
- 4 'N BIETJIE
- 5 GLAD NIE

Oor u

- A-1 Hoe lank het u 'n probleem met urine of is u al inkontinent? (*Skryf asseblief die aantal jare en/of maande hier onder*)

JAAR

MAANDE

- A-2 Hoeveel keer die afgelope jaar het u iemand in die mediese beroep (bv. u eie dokter, hospitaal dokter, verpleegkundige) oor u probleem met urine of inkontinensie gesien? (*Skryf asseblief die getal op die gegewe lyn*)

_____ **AANTAL AFSPRAKE IN DIE LAASTE JAAR**

- A-3 Hoe sou u die graad van u probleem met urine of inkontinensie beskryf? (*Omkring asseblief die nommer van u antwoord*)

1 GERING

2 MATIG

3 ERG

- A-4 Verloor u urine wanneer u hoes, nies, hardloop, loop, spring of wanneer u 'n ander spesifieke aktiwiteit doen?

0 NEE

1 JA

- A-5 Verloor u beheer oor u blaas voordat u by die badkamer kan uitkom?

0 NEE

1 JA

A-6 Verloor u urine op tye wat nie geassosieer is met enige spesifieke aktiwiteit of die behoefte om die badkamer te gebruik nie?

0 NEE

1 JA

A-7 In die laaste maand, hoeveel keer het u urine verloor, selfs 'n klein hoeveelheid, toe u nie wou nie? (*Skryf asseblief die getal op die gegewe lyn*)

_____ **AANTAL KERE DIE LAASTE MAAND**

A-8 In die laaste maand, hoeveel keer het u urine verloor, selfs 'n klein hoeveelheid, toe u nie wou nie?

0 GLAD NIE IN DIE LAASTE MAAND

1 1 OF 2 MAAL IN DIE LAASTE MAAND

2 4 MAAL (ONGEVEER 1 MAAL PER WEEK)

3 2-3 MAAL PER WEEK

4 ONGEVEER 1 MAAL PER DAG

5 1 OF 2 MAAL PER DAG

6 3 OF 4 MAAL PER DAG

7 5 OF MEER MAAL PER DAG