

தயவுசெய்து இன்றைய
தேதியை எழுதவும்

பங்கேற்பாளர் அடையாள எண்:

தேதி மாதம் ஆண்டு

தயவுசெய்து இதை கவனமாகப் படிக்கவும்

இனிவரும் பக்கங்களில் அடக்கமுடியாத சிறுநீர் கசியும் பிரச்சினை உள்ளவர்கள் (உங்களுக்கு வேண்டாத நேரத்தில் சிறுநீர் கசிதல்) கொடுத்த சில வாசகங்களை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

தயவுசெய்து தற்போதுள்ள உங்களுடைய நிலையை பொறுத்தமாகக் காட்டும் பதிலை தேர்ந்தெடுத்து அதன் எண்ணை வட்டமிடவும்.

உங்களால் எந்த ஒரு கேள்விக்கும் எப்படி பதில் தருவதென்று தெரியவில்லையென்றால் தயவுசெய்து உங்களால் முடிந்த சிறந்த பதிலைத் தரவும்.
இவைதான் சரியான அல்லது தவறான பதில்கள் என்றில்லை.

உங்களின் பதில்கள் கட்டாயம் ரகசியமாக வைத்திருக்கப்படும்.

உங்களுக்கு ஏதாவது கேள்விகள் இருந்தால்,
தயவுசெய்து தொடர்பு கொள்ளவும்:

உங்களின் உணர்வுகள்

(தயவுசெய்து உங்களின் பதிலுக்குரிய எண்ணை வட்டமிடவும்)

1. கழிவறையை அடைவதற்குள் சிறுநீர் கசியுமோ என நான் கவலைப்படுகிறேன்.

- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
- 2 கணிசமான அளவு
- 3 மிதமான அளவு
- 4 சிறிதளவு
- 5 அறவே இல்லை

2. எனது சிறுநீர் பிரச்சினைகள் அல்லது அடக்கமுடியாத சிறுநீர் கசியும் பிரச்சினையால் இருமவும் அல்லது தும்மவும் நான் கவலைப்படுகிறேன்.

- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
- 2 கணிசமான அளவு
- 3 மிதமான அளவு
- 4 சிறிதளவு
- 5 அறவே இல்லை

3. எனது சிறுநீர் பிரச்சினைகள் அல்லது அடக்கமுடியாத சிறுநீர் கசியும் பிரச்சினையால் நான் உட்கார்ந்து எழும்போது கவனமாக இருக்க வேண்டியுள்ளது.

- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
- 2 கணிசமான அளவு
- 3 மிதமான அளவு
- 4 சிறிதளவு
- 5 அறவே இல்லை

4. எனக்கு, புதிய இடங்களில் கழிவறைகள் எங்கு இருக்கும் என்ற கவலை.

- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
- 2 கணிசமான அளவு
- 3 மிதமான அளவு
- 4 சிறிதளவு
- 5 அறவே இல்லை

5. எனது சிறுநீர் பிரச்சினைகள் அல்லது அடக்கமுடியாத சிறுநீர் கசியும் பிரச்சினையால் நான் மனச்சோர்வடைவதாக உணர்கிறேன்.

- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
- 2 கணிசமான அளவு
- 3 மிதமான அளவு
- 4 சிறிதளவு
- 5 அறவே இல்லை

(தயவுசெய்து உங்களின் பதிலுக்குரிய எண்ணை வட்டமிடவும்)

6. எனது சிறுநீர் பிரச்சினைகள் அல்லது அடக்கமுடியாத சிறுநீர் கசியும் பிரச்சினையால் நான் என் வீட்டை விட்டு நீண்ட நேரம் வெளியே செல்ல வேண்டாவெறுப்பு அடைகிறேன்.
- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
 - 2 கணிசமான அளவு
 - 3 மிதமான அளவு
 - 4 சிறிதளவு
 - 5 அறவே இல்லை
7. எனது சிறுநீர் பிரச்சினைகள் அல்லது அடக்கமுடியாத சிறுநீர் கசியும் பிரச்சினை நான் விருமபும் செயலை செய்ய விடாது தடுக்கிறது என்ற ஏமாற்ற உணர்வு எனக்கு ஏற்படுகிறது.
- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
 - 2 கணிசமான அளவு
 - 3 மிதமான அளவு
 - 4 சிறிதளவு
 - 5 அறவே இல்லை
8. மற்றவர்கள் என்மீது சிறுநீர் நாற்றம் வீசுவதை கவனிப்பார்களோ என நான் கவலைப்படுகிறேன்.
- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
 - 2 கணிசமான அளவு
 - 3 மிதமான அளவு
 - 4 சிறிதளவு
 - 5 அறவே இல்லை
9. எனது சிறுநீர் பிரச்சினைகள் அல்லது அடக்கமுடியாத சிறுநீர் கசியும் பிரச்சினை என் மனதில் எப்போதும் இருக்கிறது.
- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
 - 2 கணிசமான அளவு
 - 3 மிதமான அளவு
 - 4 சிறிதளவு
 - 5 அறவே இல்லை
10. அடிக்கடி கழிவறைக்குச் செல்வது எனக்கு முக்கியமானது.
- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
 - 2 கணிசமான அளவு
 - 3 மிதமான அளவு
 - 4 சிறிதளவு
 - 5 அறவே இல்லை

(தயவுசெய்து உங்களின் பதிலுக்குரிய எண்ணை வட்டமிடவும்)

11. எனது சிறுநீர் பிரச்சினைகள் அல்லது அடக்கமுடியாத சிறுநீர் கசியும் பிரச்சினையால், எல்லா செயல் விவரங்களையும் முன்கூட்டியே திட்டமிடுவது முக்கியம்.
- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
 - 2 கணிசமான அளவு
 - 3 மிதமான அளவு
 - 4 சிறிதளவு
 - 5 அறவே இல்லை
12. எனது வயதுக் கூடக் கூட எனது சிறுநீர் பிரச்சினைகள் அல்லது அடக்கமுடியாத சிறுநீர் கசியும் பிரச்சினைகள் மோசமடையுமென கவலைப்படுகிறேன்.
- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
 - 2 கணிசமான அளவு
 - 3 மிதமான அளவு
 - 4 சிறிதளவு
 - 5 அறவே இல்லை
13. எனது சிறுநீர் பிரச்சினைகள் அல்லது அடக்கமுடியாத சிறுநீர் கசியும் பிரச்சினையால் நான் இரவு நேரத்தில் நல்ல தூக்கத்தை பெற சிரமப்படுகிறேன்.
- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
 - 2 கணிசமான அளவு
 - 3 மிதமான அளவு
 - 4 சிறிதளவு
 - 5 அறவே இல்லை
14. சிறுநீர் பிரச்சினைகள் அல்லது அடக்கமுடியாத சிறுநீர் கசியும் பிரச்சினையால் நான் அவமானப்படுவேன் அல்லது அவமதிக்கப்படுவேன் எனக் கவலைப்படுகிறேன்.
- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
 - 2 கணிசமான அளவு
 - 3 மிதமான அளவு
 - 4 சிறிதளவு
 - 5 அறவே இல்லை
15. எனது சிறுநீர் பிரச்சினைகள் அல்லது அடக்கமுடியாத சிறுநீர் கசியும் பிரச்சினைகள் நான் ஆரோக்கியமாக இல்லை என என்னை நினைக்க வைக்கிறது.
- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
 - 2 கணிசமான அளவு
 - 3 மிதமான அளவு
 - 4 சிறிதளவு
 - 5 அறவே இல்லை

(தயவுசெய்து உங்களின் பதிலுக்குரிய எண்ணை வட்டமிடவும்)

16. எனது சிறுநீர் பிரச்சினைகள் அல்லது அடக்கமுடியாத சிறுநீர் கசியும் பிரச்சினை, என்னை செயலற்றவன் என நினைக்க வைக்கிறது.

- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
- 2 கணிசமான அளவு
- 3 மிதமான அளவு
- 4 சிறிதளவு
- 5 அறவே இல்லை

17. எனது சிறுநீர் பிரச்சினைகள் அல்லது அடக்கமுடியாத சிறுநீர் கசியும் பிரச்சினையால் நான் வாழ்வில் குறைந்த அளவிலான இன்பத்தை அனுபவிக்கிறேன்.

- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
- 2 கணிசமான அளவு
- 3 மிதமான அளவு
- 4 சிறிதளவு
- 5 அறவே இல்லை

18. நான் என் சிறுநீர் கசிவால் நனைந்து போவது குறித்து கவலைப்படுகிறேன்.

- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
- 2 கணிசமான அளவு
- 3 மிதமான அளவு
- 4 சிறிதளவு
- 5 அறவே இல்லை

19. சிறுநீர் பையைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போவதாக நான் உணர்கிறேன்.

- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
- 2 கணிசமான அளவு
- 3 மிதமான அளவு
- 4 சிறிதளவு
- 5 அறவே இல்லை

20. சிறுநீர் பிரச்சினைகள் அல்லது அடக்கமுடியாத சிறுநீர் கசியும் பிரச்சினையால் நான் எதை அல்லது எவ்வளவு குடிப்பது என்பதைக் கவனிக்க வேண்டியுள்ளது.

- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
- 2 கணிசமான அளவு
- 3 மிதமான அளவு
- 4 சிறிதளவு
- 5 அறவே இல்லை

(தயவுசெய்து உங்களின் பதிலுக்குரிய எண்ணை வட்டமிடவும்)

21. எனது சிறுநீர் பிரச்சினைகள் அல்லது அடக்கமுடியாத சிறுநீர் கசியும் பிரச்சினை நான் அணிய விரும்பும் உடைகளைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
- 2 கணிசமான அளவு
- 3 மிதமான அளவு
- 4 சிறிதளவு
- 5 அறவே இல்லை

22. எனது சிறுநீர் பிரச்சினைகள் அல்லது அடக்கமுடியாத சிறுநீர் கசியும் பிரச்சினையால் நான் உடலுறவு கொள்வதில் கவலைப்படுகிறேன்.

- 1 மிதமிஞ்சிய அளவு
- 2 கணிசமான அளவு
- 3 மிதமான அளவு
- 4 சிறிதளவு
- 5 அறவே இல்லை

உங்களைப் பற்றியது

A-1 எவ்வளவு காலம் உங்களுக்கு இந்த சிறுநீர் பிரச்சினைகள் அல்லது அடக்கமுடியாத சிறுநீர் கசியும் பிரச்சினை இருக்கிறது? (தயவுசெய்து எண்ணை கீழே எழுதவும்)

_____ வருடங்கள்

_____ மாதங்கள்

A-2 கடந்த ஓராண்டில் உங்களின் சிறுநீர் பிரச்சினைகள் அல்லது அடக்கமுடியாத சிறுநீர் கசியும் பிரச்சினை சிகிச்சைக்காக எத்தனை மருத்துவ சந்திப்புகளுக்கு ஏற்பாடு செய்தீர்கள் (தயவுசெய்து எத்தனை என்பதை தரப்பட்டுள்ள கோட்டில் எழுதவும்)

_____ கடந்த ஆண்டு சந்திப்புகளின் எண்ணிக்கை

A-3 உங்களது சிறுநீர் பிரச்சினைகள் அல்லது அடக்கமுடியாத சிறுநீர் கசியும் பிரச்சினை எவ்வளவு கடுமையானதென விளக்குவீர்கள்? (தயவுசெய்து உங்களின் பதிலுக்குரிய எண்ணை வட்டமிடவும்)

1 மிதமானது

2 மத்திமம்

3 கடுமையானது

A-4 நீங்கள் இருமும் போது, தும்மும் போது, ஓடும் போது, நடக்கும் போது, குதிக்கும் போது அல்லது மற்ற சில குறிப்பிட்ட செயலைச் செய்யும் போது சிறுநீர் கசிவதுண்டா?

0 இல்லை

1 ஆமாம்

A-5 கழிவறையை சென்றடைவதற்குள் சிறுநீர்ப்பையின் கட்டுப்பாட்டை இழப்பதுண்டா?

0 இல்லை

1 ஆமாம்

A-6 குறிப்பிட்ட நடவடிக்கையுடன் தொடர்பு இல்லாத போதும் அல்லது கழிவறைக்குப் போவதற்கான தேவை ஏற்படாத போதும் சிறுநீர் கசிந்தது உண்டா?

0 இல்லை

1 ஆமாம்

A-7 கடந்த மாதத்தில் உங்களுக்கு சிறுநீர் கழிக்க தேவை இல்லாதிருந்தும் எத்தனை தடவைகள் சிறுநீர் கசிந்தது, சிறிதளவு கசிவையும் சேர்த்து?, (தயவுசெய்து எத்தனை என்பதை தரப்பட்டுள்ள கோட்டில் எழுதவும்)

_____ கடந்த மாதத்தில் எத்தனை தடவைகள்

A-8 கடந்த மாதத்தில் உங்களுக்கு சிறுநீர் கழிக்க தேவை இல்லாதிருந்தும் எத்தனை தடவைகள் சிறுநீர் கசிந்தது, சிறிதளவு கசிவையும் சேர்த்து?

0 கடந்த மாதத்தில் அறவே இல்லை

1 கடந்த மாதத்தில் 1 லிருந்து 2 தடவை

2 4 தடவைகள் (கிட்டத்தட்ட வாரம் ஒரு தடவை)

3 ஒரு வாரத்தில் 2 லிருந்து 3 தடவை

4 கிட்டத்தட்ட ஒரு நாளில் ஒரு தடவை

5 ஒரு நாளில் ஒன்று அல்லது இரண்டு தடவை

6 ஒரு நாளில் மூன்று அல்லது நான்கு தடவை

7 ஒரு நாளில் ஐந்து அல்லது அதற்கு மேல்