



ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΩ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ;

Διαβάστε προσεκτικά τις ερωτήσεις και απαντήστε βάσει του τελευταίου μήνα. Φέρτε το φυλλάδιο μαζί σας στην επόμενη επίσκεψη στο ιατρείο. Οι απαντήσεις σας στο παρακάτω ερωτηματολόγιο θα σας διευκολύνουν να αξιολογήσετε μαζί με τον ιατρό τι από όλο το φάσμα των συμπτωμάτων που χαρακτηρίζουν την υπερδραστήρια κύστη σας ταλαιπωρεί περισσότερο, πόσο σοβαρό ή όχι είναι το πρόβλημα για σας και πόσο επηρεάζει την ποιότητα ζωής σας.

Κυκλώστε όποιο νούμερο θεωρείται ότι χαρακτηρίζει την βαρύτητα των συμπτωμάτων σας

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	Καθόλου	Καμιά φορά	1 φορά την ημέρα	3 φορές την ημέρα	Περίπου την μισή μέρα	Σχεδόν πάντα	ΒΑΘΜΟΣ
ΕΠΙΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΓΚΗ							
1. Πόσο συχνά έχετε εκείνη την έντονη εκείνη ανάγκη να ουρήσετε του σας φοβίζει ότι δεν θα την ελέγξετε αν δεν πάτε άμεσα στην τουαλέτα;	0*	1	2	3	4	5	
2. Πόσο συχνά αυτή η έντονη ανάγκη ακολουθείται από απώλεια ούρων (είτε φοράτε είτε όχι σερβιέτα ακράτεια);	0	1	2	3	4	5	
ΑΚΡΑΤΕΙΑ	Καθόλου	Σταγόνες	1 κουτάλι γλυκού	1 κουτάλι σούπας	Μισό φλυτζάνι τσαγυιού	Ολόκληρη η κύστη	
3. Πόση ποσότητα ούρων νομίζετε ότι τελικά διαφεύγει (είτε φοράτε είτε όχι σερβιέτα απώλειας);	0	1	2	3	4	5	
ΣΥΧΝΟΥΡΙΑ	1-6 φορές	7-8 φορές	9-10 φορές	11-12 φορές	13-14 φορές	Περισσότερες από 15 φορές	
4. Πόσες φορές μέσα στην ημέρα ουρείτε;	0	1	2	3	4	5	
ΝΥΚΤΟΥΡΙΑ	Καθόλου	1 φορά	2 φορές	3 φορές	4 φορές	Περισσότερες από 5 φορές	
5. Πόσες φορές μέσα στην νύχτα θα σας ξυπνήσει η ανάγκη να πάτε να ουρήσετε;	0	1	2	3	4	5	

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Αθροίστε από τις ερωτήσεις 1+2+3+4+5 =

(*Αν το άθροισμα των βαθμών είναι συνολικά 0 ή 1, τότε δεν έχετε Υπερδραστήρια Κύστη)

0 = κανένα σύμπτωμα, 5= τα σοβαρότερα συμπτώματα

Κυκλώστε την απάντηση που θεωρείτε ότι ταιριάζει περισσότερο:

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ Πόσο πολύ σας ενοχλεί	Δεν με ενοχλεί καθόλου					Με ενοχλεί πολύ
ΕΠΙΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΓΚΗ						
1β. Η έντονη εκείνη ανάγκη να ουρήσετε του σας φοβίζει ότι δεν θα την ελέγξετε αν δεν πάτε άμεσα στην τουαλέτα;	0	1	2	3	4	5
ΑΚΡΑΤΕΙΑ						
2β. Η απώλεια ούρων μετά από την έντονη ανάγκη να πάτε άμεσα στην τουαλέτα;	0	1	2	3	4	5
ΣΥΧΝΟΥΡΙΑ						
3β. Να ουρείτε συχνά:	0	1	2	3	4	5
ΝΥΚΤΟΥΡΙΑ						
4β. Να ξυπνάτε την νύχτα προκειμένου να ουρήσετε;	0	1	2	3	4	5
ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗ						
5β. Πόσο σας ενοχλεί η ιδέα η παρούσα κατάσταση λειτουργίας της κύστης σας να παραμείνει η ίδια κι απαράλλακτη για όλη την υπόλοιπη ζωή σας:	0	1	2	3	4	5

6β. Πόσο τα παραπάνω συμπτώματα της επιτακτικής ανάγκης, της ακράτειας, της συχνουρίας, της νυκτουρίας επηρεάζουν την ποιότητα ζωής σας;
(Παρακαλώ τσεκάρετε όσα από τα παρακάτω συμβαίνουν)

- ☐ Δεν μπορείτε πλέον να έχετε την νύχτα έναν καλό ύπνο
- ☐ Αναγκάζεστε να μένετε σπίτι περισσότερο από όσο θα επιθυμούσατε
- ☐ Απέχετε από κοινωνικές εκδηλώσεις και διασκέδασεις
- ☐ Περιορίσετε την όποια φυσική σας άσκηση και γυμναστική
- ☐ Σας δημιουργεί πρόβλημα με τους φίλους σας και τους αγαπημένους σας

- Αποφεύγετε να παίρνετε μέσα μαζικής μεταφοράς ή και δεν μπορείτε πλέον να κάνετε κάποιο ταξίδι
- Δεν πάτε πουθενά αν δεν είσαστε βέβαιη ότι θα υπάρχει προσβάσιμη τουαλέτα κάπου κοντά
- Αντιμετωπίζετε πρόβλημα στην δουλειά σας
- Άλλοι τρόποι που τα παραπάνω συμπτώματα αλλοιώνουν την ποιότητα ζωής σας;

Στην βαθμολόγηση των ενοχλημάτων του πίνακα «ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ», κυκλώστε ξεχωριστά τον βαθμό στην κάθε ερώτηση χωρίς να τους αθροίσετε στο τέλος.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΑΛΛΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΕΚΤΟΣ ΤΩΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΘΑ ΘΕΛΑΤΕ ΝΑ ΣΗΜΕΙΩΣΕΤΕ; (π.χ. απώλεια ούρων όταν φτερνίζετσε, ή βήχετε, ή όταν ασκείστε ή χορεύετε. Δυσκολία να ξεκινήσει η ούρηση που σας αναγκάζει να σφίγκεíte ή και πόνος πριν ή και μετά την ούρηση, κ.ά.):

