

שאלון ICIQ-SF הערכת דליפת שתן

International Consultation on Incontinence Questionnaire - Short Form

שם: _____ מספר סידורי: _____ תאריך: _____

אנשים רבים סובלים לעיתים מדליפת שתן. אנו מנסים לברר לכמה אנשים יש דליפת שתן ועד כמה זה מטריד אותם. נודה לך אם תוכלי/ לענות על השאלות הבאות. התייחסי/ בבקשה למצב שלך, בממוצע, בארבעת השבועות האחרונים.

חלק א': פרטים אישיים

1. בבקשה מלא/י את תאריך הלידה שלך / / יום חודש שנה
2. האם את/ה (סמן/י אחד) ☐ זכר ☐ נקבה

חלק ב': הערכת דליפת שתן

3. באיזו תדירות יש לך דליפת שתן? (סמן/י אחד) ☐ אף פעם ☐ (0) כפעם בשבוע או פחות ☐ (1) פעמיים או שלוש פעמים בשבוע ☐ (2) כפעם ביום ☐ (3) מספר פעמים ביום ☐ (4) כל הזמן ☐ (5)
4. היינו רוצים לדעת כמה שתן להערכתך דולף. מהי כמות השתן הדולפת בדרך כלל (בין אם את/ה משתמש באמצעי ספיגה ובין אם לא)? (סמן/י אחד) ☐ בכלל לא ☐ (0) כמות קטנה ☐ (2) כמות בינונית ☐ (4) כמות גדולה ☐ (6)
5. באופן כללי, עד כמה דליפת השתן מפריעה לחיי היום-יום שלך? (בבקשה סמן/י מספר בין 0 (בכלל לא) ל-10 (במידה רבה) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

בכלל לא במידה רבה

חלק ג': מצבי דליפה

6. מתי מופיעה דליפת השתן? (אנא סמן/י את כל מה שנכון לגביך) □ אף פעם - שתן לא דולף □ דולף לפני שאת/ה מספיק/ה להגיע לשירותים □ דולף בזמן שאת/ה משתעל/ת או מתעטש/ת □ דולף בזמן שאת/ה ישן/ה □ דולף בזמן שאת/ה מבצע פעילות גופנית/התעמלות □ דולף כאשר סיימת לתת שתן והנך לבוש/ה □ דולף ללא סיבה ברורה □ דולף כל הזמן

= סיכום: ICIQ-סכום הניקוד משאלות 3+4+5

תודה רבה שענית על השאלון

אופן הציון:

- ציון כולל: סכום שאלות 3+4+5 (טווח 0-21)
- ככל שהציון גבוה יותר, כך חומרת הבעיה גדולה יותר

2. מבחני פד

א. מבחן פד שעה: פרוטוקול סטנדרטי הכולל:

1. הכנה :
 - שתיית 500 מ"ל מים
 - שקילת פד יבש
2. פעילות מובנית למשך שעה :
 - הליכה והעלאת מדרגות (30 דקות)
 - 10 קימות מיישבה
 - 10 שיעולים
 - ריצה במקום (דקה)
 - 5 הרמות חפץ מהרצפה
 - שטיפת ידיים במים זורמים (דקה)
3. פרשנות תוצאות :
 - פחות מ-2 גרם: תקין
 - 2-10 גרם: דליפה קלה
 - 10-50 גרם: דליפה בינונית
 - מעל 50 גרם: דליפה חמורה

ב. מבחן פד 24 שעות:

1. מתודולוגיה :
 - איסוף כל הפדים במשך יממה
 - שקילה בתחילת ובסוף היממה
 - תיעוד כמות ונפח שתייה
2. פרשנות תוצאות :
 - פחות מ-20 גרם: דליפה קלה
 - 20-74 גרם: דליפה בינונית
 - מעל 75 גרם: דליפה חמורה

יתרונות השימוש בכלי ההערכה:

- מדידה אובייקטיבית של התקדמות
- אפשרות למעקב שיטתי

