İNKONTİNANS YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ (I-QOL)	Çok	Fazla	Oldukça	Ortadüzeyde	Biraz	Hiç
1.Zamanında tuvalete yetişememe endişesi duyuyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2.Öksürürken ve hapşırırken endişeleniyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3.Oturduktan sonra ayağa kalkarken, dikkatli olmam gerekiyor.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4.İlk kez gittiğim yerlerde tuvaletlerin nerede olduğu ile ilgili endişe yaşıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5.Kendimi bunalımda (depresif) hissediyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6.Kendimi evimden uzun süre ayrılabilecek kadar özgür hissetmiyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7.İdrar kaçırma sorunum yapmak istediklerimi engellediği için, hayal kırıklığı yaşıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8.Başkaları bende idrar kokusu alacak diye endişe yaşıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9.İdrar kaçırma sorunum sürekli kafamı meşgul ediyor.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10.Tuvalete sık gidip gelmek benim için gereklidir.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11.İdrar kaçırmamdan dolayı, her ayrıntıya önceden planlamam gerekiyor.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12.Yaşlandıkça idrar sorunumun daha da kötüleşmesinden endişe duyuyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13.Geceleri iyi uyumakta zorluk çekiyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14.İdrar kaçırmamdan dolayı utanma ya da küçük düşme endişesi yaşıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15.İdrar kaçırma sorunum bana sağlıklı bir insan olmadığım hissini veriyor.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16.İdrar kaçırma zorunum benim kendimi çaresiz hissetmeme yol açıyor.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17.İdrar kaçırma sorunumdan dolayı, hayattan daha az zevk alıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18.Altımı ıslatacağım diye endişe yaşıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19.İddrar kesemi kontrol edemiyormuşum gibi hissediyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20.İçtiklerimi takip etmek zorundayım.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21.İdrar kaçırma sorunum giysi seçimimi sınırlıyor.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22.Cinsel ilişkiye girmekten endişe duyuyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐