

## שאלון כאבים פונקציונלי (V-Q) - Vulvar pain functional questionnaire

לפניך מספר משפטים הקשורים לאופן שבו הכאבים בנרתיק משפיעים על חיי היומיום שלך. נא סמני תיבה אחת נכונה עבור כל משפט, בחרי את התיבה המתארת בצורה הטובה ביותר את מצבך. חלק מהמשפטים נוגעים בנושאים אישיים. בחרנו במשפטים אלה כיוון שהם יסייעו למטפלת שלך, להתאים את הטיפול הטוב ביותר עבורך ולמדוד את ההתקדמות שלך במהלך הטיפול. מענה על השאלון מהווה את הסכמתך לשימוש בנתונים לצורך המחקר. תשובותיך יישמרו כמובן בסודיות מלאה. כמו כן – נעשה שימוש במילים "כאבי רצפת האגן" אך הכוונה היא לכאב בנרתיק.

### 1. בגלל כאבי רצפת האגן

- 3 אני לא יכולה ללבוש בגדים הדוקים מאוד כמו גרביונים המפעילים לחץ על כל האזור הכואב.
- 2 אני יכולה ללבוש בגדים צמודים (כגון גרביונים) כל עוד הם לוחצים רק במעט על האזור הכואב.
- 1 רוב הזמן אני מסוגלת ללבוש כל בגד, אולם מדי פעם אני חשה בכאב האגן הנגרם כתוצאה מבגדים לוחצים.
- 0 אני יכולה ללבוש מה שאני רוצה; אני אף פעם לא סובלת מכאבים באגן בגלל בגדים.

### 2. כאבי רצפת האגן שאני חשה

- 3 מחמירים כשאני הולכת, לכן המרחק אותו אני יכולה ללכת ללא כאב הוא רק סביב הבית, לא מעבר.
- 2 מחמירים כשאני הולכת. אני יכולה ללכת מרחק קצר מחוץ לבית, אבל זה מאוד כואב ללכת מרחק גדול יותר כמו לדוגמה לחנות המכולת כדי לקנות מצרכים.
- 1 נעשים מעט יותר גרועים כשאני הולכת. אני יכולה ללכת רחוק מספיק כדי לעשות סידורים כמו קניות במכולת, אבל הכאב יוחמר בהליכה למרחקים ארוכים יותר כמו לפעילויות פנאי או ספורט.
- 0 הכאב אינו מחמיר בהליכה; אני יכולה ללכת כמה שאני רוצה.
- 0.5 כאבי האגן לא מקשים על ההליכה, ישנה סיבה רפואית אחרת שבגללה קשה לי ללכת.

### 3. כאבי רצפת האגן שאני חשה

- 3 מחמירים כשאני יושבת, כך שאיני מסוגלת לשבת יותר מ-30 דקות ברצף.
- 2 מחמירים כשאני יושבת. אני יכולה לשבת יותר מ-30 דקות ברצף, אולם הכאב מפריע לי במידה כזו שאני מתקשה לעבוד או לצפות בסרט.
- 1 לעיתים מחמירים כשאני יושבת, אבל רוב הזמן הישיבה נוחה לי.
- 0 אינם מחמירים בישיבה, אני מסוגלת לשבת כמה שאני רוצה.
- 0 כאבי האגן שלי לא מקשים עלי לשבת, ישנה סיבה רפואית אחרת שבגללה קשה לי לשבת לאורך זמן.

### 4. אני נוטלת משככי כאבים בגלל כאבי רצפת האגן ולכן :

- 3 אני ישנונית ומתקשה להתרכז בעבודה או בזמן שאני עושה עבודות בית.
- 2 אני יכולה להתרכז על מנת לבצע את עבודתי, אולם לא יותר מכך כגון לצאת בשעות הערב.
- 1 אני יכולה לעבוד וגם לצאת בערב אם אני רוצה אולם איני חשה במיטבי.
- 2 משככי הכאבים שאני נוטלת עקב כאבי באגן אינם מהווים בעיה.
- 0 אני לא נוטלת תרופות לכאבים באגן.

### 5. בגלל כאבי רצפת האגן שאני חשה

- 3 כאבי האגן שלי מחמירים בזמן פעילות מעיים. וזה ממשיך לכאוב עוד לפחות 5 דקות אחרי שכבר סיימתי.

- 2 כואב לי כשאני יושבת להתרוקן לצואה בשירותים, אבל הכאב חולף כשאני מסיימת.
- 1 לרוב איני חשה כאב כשאני יושבת להתרוקן לצואה בשירותים, אבל מדי פעם אני חשה כאב.
- 0 כאבי האגן שלי לא קשורים כלל להתרוקנויות בשירותים.

#### 6. בגלל כאבי רצפת האגן שאני חשה

- 3 אני נמנעת מלהיפגש עם חברות או מלצאת למסיבות או אירועים.
- 2 אני נפגשת עם חברות או יוצאת למסיבות ואירועים מדי פעם.
- 1 לרוב אני נפגשת עם חברות או יוצאת למסיבות או אירועים לפי החשק. אולם מדי פעם אני נמנעת מכך בשל כאבים באגן.
- 0 אני נפגשת עם חברות והולכת לאירועים לפי החשק, כאבי האגן אינם מונעים זאת ממני.

#### 7. בגלל כאבי רצפת האגן שאני חשה

- 3 אינני מסוגלת לסבול הכנסת ספקולום בעת בדיקה גניקולוגית.
- 2 אני מסוגלת לעמוד בהכנסת הספקולום רק אם הוא מוכנס בעדינות יתרה, אבל מרבית הזמן אני חשה כאבים עזים.
- 1 לרוב אני מסוגלת לסבול הכנסת ספקולום בעת בדיקה גניקולוגית אולם מדי פעם אני חשה כאבים
- 0 איני חשה כאבים בהכנסת ספקולום בעת בדיקה גניקולוגית.

#### 8. בגלל כאבי רצפת האגן שאני חשה

- 3 אני לא יכולה להשתמש בטמפונים כלל, כי הם מחמירים את הכאב שלי.
- 2 אני יכולה להשתמש בטמפונים רק אם אני שמה אותם בזהירות רבה.
- 1 בדרך כלל לא כואב לי להשתמש בטמפונים, אולם מדי פעם כן.
- 0 לא כואב לי להשתמש בטמפונים.
- 0 השאלה הזו לא רלבנטית לגבי מפני שאיני נזקקת להשתמש בטמפונים או בוחרת שלא להשתמש בהם ללא קשר לכאבים.

#### 9. בגלל כאבי רצפת האגן שאני חשה

- 3 איני מסוגלת לאפשר לבן זוגי להכניס את האצבע או הפין שלו לנרתיק שלי בזמן קיום יחסים.
- 2 בן זוגי יכול להכניס את האצבע או הפין לנרתיק שלי בזהירות בעת קיום יחסים אולם זה גורם לכאב.
- 1 אם בן זוגי יכניס את האצבע או הפין לנרתיק שלי לרוב זה לא יכאב, אם כי מדי פעם יתכן כאב.
- 0 כשבן הזוג שלי מכניס את אצבעו או את הפין שלו לנרתיק שלי, זה לא כואב לי כלל.
- 0 שאלה זו אינה תקפה לגבי כי אין לי שותף מיני.
- 4 אני נמנעת מלהתקשר עם בן זוג מאחר ואני מוטרדת מכאבים באגן בעת מגע מיני.

#### 10. בגלל כאבי רצפת האגן שאני חשה

- 3 אינני מסוגלת לאפשר לבן זוגי לגעת בי באופן מיני גם אם מדובר במגע ללא חדירה לנרתיק אלא סביבו.
- 2 בן זוגי יכול לגעת בי בזהירות באופן מיני רק סביב הנרתיק.
- 1 לרוב לא כואב לי כשבן זוגי נוגע בי סביב הנרתיק, אולם מדי פעם כן.
- 0 אף פעם לא כואב לי כשבן זוגי נוגע בי סביב הנרתיק.
- 0 שאלה זו אינה תקפה לגבי כי אין לי בן זוג.
- 4 אני נמנעת מלהתקשר עם בן זוג מאחר ואני מוטרדת מכאבים באגן בעת מגע מיני.

#### 11. בגלל כאבי רצפת האגן שאני חשה

- 3 איני מסוגלת לגעת בעצמי לצורך הנאה מינית בשל כאבים.

- 2 אני מסוגלת לגעת בעצמי לשם הנאה מינית אם אני מאוד זהירה.
- 1 בדרך כלל לא כואב לי לגעת בעצמי לשם הנאה מינית, אם כי מדי פעם זה כן גורם לכאב.
- 0 אף פעם לא כואב לי לגעת בעצמי לשם הנאה מינית.
- 4 אינני נוגעת בעצמי לצורך הנאה מינית, אולם זה מבחירה ולא בגלל כאבי האגן שאני חשה.

© 2005 Kathie Hummel-Berry, PT, PhD, Kathe Wallace, PT, Hollis Herman MS, PT, OCS  
All providers of women's health services are hereby given permission to make unlimited copies  
for clinical use.