

DOTAZNÍK

Ahoj, jmenuji se Anna Kluková a jsem studentkou lékařské fakulty v Hradci Králové v oboru Ošetrovatelství – Všeobecná sestra. Tento obor studuji již 3. rokem a letošní rok bych ho měla zakončit bakalářskou zkouškou. Moje bakalářská práce má téma „Menstruace pohledem dospívajících dívek“, a proto je následující dotazník zaměřen na menstruaci, její průběh, tvé znalosti menstruace a také na to, jak ty sama menstruaci vnímáš. Poprosím tě, abys dotazník vyplňovala podle svých pocitů, informace, které neznáš, nevyhledávala na internetu a čerpala ze svých znalostí. Když nebudeš něco vědět, nic se neděje, nejde o žádné zkoušení.

Dotazník je anonymní a jeho vyplnění ti zabere pár minut. Moc děkuji za jeho vyplnění!

OKRUH A) TVOJE MENSTRUACE A POMŮCKY K MENSTRUACI

1. **Tvůj věk je ...** (Prosím doplň.)
2. **V kolika letech jsi měla svou první menstruaci? ...** (Prosím doplň)
3. **Menstruace pro tebe znamená ...** (Vyber prosím jednu odpověď)
 - a) je pro mě přirozená.
 - b) je pro mě obtěžující, kdyby to šlo, neměla bych menstruaci vůbec.
 - c) považuji se nadřazenou oproti mužům, protože mám „něco navíc“.
 - d) nevím, nikdy jsem o tom nepřemýšlela.
4. **Od koho nebo odkud jsi se poprvé o menstruaci dozvěděla?** (Vyber prosím jednu odpověď.)
 - a) Od mamky.
 - b) Od kamarádky.
 - c) Od jiného rodinného příslušníka (babička, sestra, teta).

5. **Je tvoje menstruace pravidelná?** (Menstruace/menstruační krvácení je součástí cyklu, který se po měsíci opakuje, a proto v průměru krvácíme jednou za měsíc. Máš to také tak?)
- a) Ano.
 - b) Spíše ano.
 - c) Spíše ne.
 - d) Ne.
6. **Po kolika dnech se tvůj menstruační cyklus opakuje?** (Žena, dívka, holka, ... každá jsme jiná a každá máme pravidelnost menstruačního cyklu jinou. Jaký interval menstruačního krvácení máš ty?)
- a) Po 21–24 dnech.
 - b) Po 25–27 dnech.
 - c) Po 28–31 dnech.
 - d) Po 32–35 dnech.
 - e) Nemám pravidelnou menstruaci.
7. **Už jsi byla někdy na gynekologickém vyšetření? Pokud ano, v kolika letech jsi byla poprvé? ...** (Prosím doplň věk nebo napiš „nebyla“.)
8. **Když máš menstruaci, používáš?** (Vyber prosím jednu nebo více odpovědí.)
- a) Tampóny.
 - b) Vložky.
 - c) Menstruační kalíšek.
 - d) Menstruační houbu.
 - e) Menstruační kalhotky.
9. **Jak často si měníš menstruační pomůcky?** (Během menstruace jsou naše pohlavní orgány náchylnější k infekcím. Je proto nutné pravidelně měnit menstruační pomůcky. Jak často si je měníš ty?)
- a) Každé 2–3 hodiny.
 - b) Každých 4–7 hodin.
 - c) Každých 8–12 hodin.

10. **Když jsi na toaletě, měníš si vždy své menstruační pomůcky?** (Vyber prosím jednu odpověď.)
- a) Ano.
 - b) Ne.
 - c) Někdy ano, někdy ne.

OKRUH B) ZNALOST MENSTRUAČNÍHO CYKLU A JEHO PORUCHY

11. **Víš, co je *menarche*?** (Vyber prosím jednu odpověď.)
- a) První menstruace.
 - b) Bolestivá menstruace.
 - c) Menstruace u chlapců.
12. **Co víš o menstruačním cyklu?** (Menstruace není pouze krvácení, které se objeví jednou za měsíc. Je to celý cyklus procesů, jež v tvém těle probíhají a během něhož se tvé tělo mění. Věděla jsi, že menstruační krvácení má více fází?)
- a) Ano.
 - b) Ne.
13. **Znáš nějakou fázi menstruačního cyklu?** ... (Prosím doplň, a pokud nevíš, napiš „nevím“.)
14. **Znáš nějaké hormony, které ovlivňují menstruační cyklus?** ... (Menstruační cyklus je řízen důležitými hormony, jaké ženské hormony znáš? Pokud žádný hormon neznáš, napiš „nevím“.)

15. **Tvé znalosti poruch menstruačního cyklu:** (Poruchy menstruačního cyklu jsou dnes již běžným problémem u menstruuujících dívek. Znáš nějaké poruchy menstruačního cyklu? Pokus se přiřadit latinské názvy k českým názvům těchto poruch /vyber jednu odpověď v každém řádku/.)

	Častější krvácení (cyklus je kratší než 21 dní)	Absence (chybění) menstruace	Slabá menstruace – slabé krvácení
Amenorea.			
Polymenorea.			
Amenorea.			

16. **Tvé znalosti poruch menstruačního cyklu 2:** (Pokus se přiřadit latinské názvy k českým názvům těchto poruch /vyber jednu odpověď v každém řádku/.)

	Bolestivá menstruace	Méně častá menstruace (cyklus je delší než 35 dní)	Silná menstruace – silné krvácení
Dysmenorea.			
Oligomenorea.			
Hypermenorea.			

OKRUH C) POCITY SPOJENÉ S MENSTRUACÍ A JEJÍ OVLIVNĚNÍ

17. **Během menstruačního cyklu ti je nevolno, bolí tě hlava nebo máš jiné potíže spojené s menstruací...** (Během menstruačního cyklu se tvé tělo mění. Mění se ti váha, mění se ti pleť, mění se velikost tvého poprsí, mění se ti chuť k jídlu, cítíš se slabá, bolí tě hlava, bolí tě břicho, je ti špatně od žaludku, máš křeče v břiše a mnoho dalšího. Pozoruješ na sobě tyto změny? Vyber prosím jednu odpověď.)

- a) Ano.
- b) Ne.

18. **Jakými problémy trpíš, které jsou nejčastější?** (Vyber prosím jednu nebo více odpovědí.)
- a) Bolest břicha.
 - b) Křeče v břiše.
 - c) Bolest hlavy.
 - d) Pocit na zvracení.
 - e) Změna chuti k jídlu.
 - f) Zvětšené poprsí.
 - g) Vyšší váha.
 - h) Cítím se slabá a unavená.
 - i) Mám horší pleť.
 - j) Častěji/více se mi mastí vlasy.
 - k) Mám pocit, že mám „nafouklé břicho“.
 - l) Ani jeden z výše uvedených symptomů.
 - m) Jiné symptomy (prosím napiš je).
19. **Snažíš se tyto nepříjemné pocity nějak zmírnit?** (Vyber prosím jednu odpověď.)
- a) Ano.
 - b) Někdy.
 - c) Ne.
20. **Pokud se snažíš nepříjemné pocity zmírnit, jaké techniky ti pomáhají?** (Vyber prosím jednu nebo více odpovědí.)
- a) Léky proti bolesti.
 - b) Alternativní medicína.
 - c) Relaxace.
 - d) Wellness, masáže.
 - e) Poslouchání písniček.
 - f) Tancování.
 - g) Jídlo.
 - h) Spánek.
 - i) Jiná, nějaká tvá osobní technika na zmírnění nepříjemných pocitů?
Pokud ano, tak ji prosím napiš.

21. **Když máš menstruaci (krvácíš) – omezuje Tě to v běžných denních činnostech?**
(Vyber prosím jednu odpověď.)
- a) Ano.
 - b) Ne.
 - c) Někdy ano, někdy ne.
22. **V kterých běžných denních činnostech tě menstruace omezuje?** (Známe to asi každá. Menstruační krvácení s sebou někdy nese nepříjemné pocity a někdy nás omezuje v běžných denních činnostech. V kterých činnostech ovlivňuje/omezuje tebe? Vyber prosím jednu odpověď.)
- a) V chození do školy.
 - b) Při sportu.
 - c) V chození na společenské akce.
 - d) V setkávání se s přáteli.
 - e) V cestování.
 - f) Menstruace mě nijak neomezuje.
 - g) Jiná...
23. **Pozoruješ na sobě, jestli jsi během menstruace „jiná“ nebo že se ti mění nálada?**
(Vyber prosím jednu odpověď.)
- a) Ano.
 - b) Ne.
 - c) Nevím.
24. **Pokud ano – jak se cítíš?** (Vyber prosím jednu nebo více odpovědí.)
- a) Podrážděná.
 - b) Náladová.
 - c) Více unavená.
 - d) Šťastnější.
 - e) Hezčí.
 - f) Žádné změny na sobě během menstruace nepozoruji.