

Přílohy

Příloha č. 1 - Fagertsrömův test závislosti (Heatherton et al, 1991; Fagerström, 2012)

U každé otázky vyberte jednu z možností	
Jak brzy po probuzení si obvykle zapálíte svou první cigaretu?	Do 5 min (3 body)
	Do půl hodiny (2 body)
	Do 1 hodiny (1 bod)
	Za více než 1 hodinu (0 bodů)
Je pro vás obtížné nekouřit tam, kde je kouření zakázáno, např. v kostele, knihovně nebo kině?	Ano (1 bod)
	Ne (0 bodů)
Kterou cigaretu byste nejvíce postrádal/a?	První po probuzení (1 bod)
	Kteroukoliv jinou (0 bodů)
Kolik cigaret denně průměrně kouříte?	Do 10 cigaret (0 bodů)
	11-20 cigaret (1 bod)
	21-30 cigaret (2 body)
	Více než 30 cigaret (3 body)
Kouříte častěji v prvních hodinách po probuzení než ve zbytku dne?	Ano (1 bod)
	Ne (0 bod)
Kouříte i během nemoci, když musíte ležet většinu dne v posteli?	Ano (1 bod)
	Ne (0 bodů)
Hodnocení závislosti na cigaretách: bodové rozmezí je 0-10 bodů, již jeden bod určitou závislost znamená.	

Příloha č. 2 - Dotazník

Vliv různých zdrojů nikotinu na tělesnou hmotnost

Dobrý den,

jsem studentka 2. ročníku magisterského oboru Nutriční specialista 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy. Pro účely mé diplomové práce prosím o vyplnění stručného anonymního dotazníku o vlivu nikotinu na tělesnou hmotnost. Dotazník je určen pouze pro kuřáky, a to jak klasických cigaret, tak i elektronických cigaret nebo zahřívaného tabáku (IQOS, GLO).

Předem děkuji za Váš čas a spolupráci.

Bc. Daria Riabus

1. Pohlaví:
 - a. Muž
 - b. Žena

2. Váš věk:

3. Vaše hmotnost (v kg):

4. Vaše výška (v cm):

5. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
 - a. Základní
 - b. Střední bez maturity / vyučen
 - c. Střední s maturitou
 - d. Vysokoškolské

6. Vyberte, prosím, tvrzení, které se Vás týká:
 - a. Kouřím jenom klasické cigarety
 - b. Kouřím jenom IQOS, GLO
 - c. Vapuji elektronické cigarety s nikotinem
 - d. Vapuji elektronické cigarety bez nikotinu
 - e. Používám kombinaci klasických cigaret a elektronické cigarety s nikotinem
 - f. Používám kombinaci klasických cigaret a IQOS, GLO

7. Pokud vapujete elektronické cigarety nebo užíváte zahřívaný tabák (IQOS, GLO), uveďte důvod, proč jste tyto produkty začal/a používat (vyberte jednu nebo více možností):

- a. Kouřím jenom klasické cigarety, toto tvrzení se mě netýká
- b. Absence nepříjemného pachu
- c. Větší variabilita příchutí
- d. Používám to jako metodu odvykání kouření
- e. Je to levnější
- f. Užívání nikotinu si užívám
- g. Možnost kouřit v nekuřáckých prostorech
- h. Kvůli kolektivu, kamarádům
- i. Jiné:

8. Myslíte si, že vapování elektronických cigaret nebo užívání zahřívaného tabáku (IQOS, GLO) je v porovnání s kouřením klasických cigaret:

- a. Méně škodlivé
- b. Více škodlivé
- c. Stejně škodlivé
- d. Nevím

9. Myslíte si, že Vám kouření či vapování usnadňuje vyprazdňování?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Nevím

10. Myslíte si, že kouření či vapování pomáhá snižovat hmotnost?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Nevím

11. Obáváte se zvýšení hmotnosti v důsledku zanechání kouření či vapování?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Nevím

12. Pokud jste v minulosti zkoušel/a přestat kouřit nebo vapovat, došlo u Vás k nárůstu tělesné hmotnosti?

- a. Ano, přibral/a jsem
- b. Ne, nepřibral/a jsem
- c. Ne, naopak, svoji hmotnost jsem snížil/a
- d. Nezkoušel/a jsem přestat kouřit či vapovat

13. Pokud jste přibral/a, o kolik kilogramů to bylo? (pokud jste nepřibral/a nebo nezkoušel/a přestat, napište 0):

14. Pokud jste zhubl/a, o kolik kilogramů to bylo? (pokud jste nezhubl/a nebo nezkoušel/a přestat, napište 0):

15. Nahrazujete jídlo nebo svačinu kouřením či vapováním?

- a. Ano, používám pro tento účel klasické cigarety
- b. Ano, používám pro tento účel elektronické cigarety
- c. Ano, používám pro tento účel IQOS nebo GLO
- d. Ne

16. Jak často nahrazujete jídlo nebo svačinu kouřením či vapováním?

- a. Nikdy
- b. Každý den
- c. Méně, než každý den, ale aspoň jednou týdně
- d. Méně, než každý týden, ale aspoň jednou měsíčně
- e. Méně, než jednou měsíčně

17. Která z následujících věcí je/byla pro Vás důležitá při vapování/užívání zahřívaného tabáku (IQOS, GLO) jako náhrady jídla nebo svačiny:

- a. Kouřím jenom klasické cigarety, toto tvrzení se mě netýká
- b. Nenahrazuji jídlo nebo svačinu vapováním/kouřením IQOS, GLO
- c. Příchuť
- d. Koncentrace nikotinu
- e. Zaměstnávání rukou (např. při plnění e-cigarety liquidem)
- f. Mít něco v puse
- g. Pocit v ústech
- h. Hustota vdechované páry
- i. Žádné z uvedených

18. Pokud vapujete elektronické cigarety nebo užíváte zahřívaný tabák (IQOS, GLO), vyberte jednu z možností:

- a. Kouřím jenom klasické cigarety, toto tvrzení se mě netýká
- b. Předtím jsem nekouřil/a klasické cigarety
- c. Poté, co jsem zanechal/a kouření klasických cigaret, jsem začal/a užívat e-cigarety nebo IQOS, GLO
- d. Kouření klasických cigaret kombinuji s elektronickými cigaretami a/nebo se zahřívaným tabákem (IQOS, GLO)

Příloha č. 3 – Seznam grafů

Graf č. 1 Poměr respondentů z hlediska pohlaví

Graf č. 2 BMI respondentů

Graf č. 3 Vzdělání respondentů

Graf č. 4 Preference zdrojů nikotinu

Graf č. 5 Názor respondentů na škodlivost zahřívání tabáku a EC

Graf č. 6 Názor respondentů ohledně vlivu kouření či vapování na vyprazdňování

Graf č. 7 Názor respondentů ohledně vlivu kouření či vapování na tělesnou hmotnost

Graf č. 8 Obavy respondentů ohledně zvýšení hmotnosti po zanechání kouření či vapování

Graf č. 9 Změna hmotnosti respondentů po zanechání kouření či vapování

Graf č. 10 Přírůstek tělesné hmotnosti po zanechání kouření či vapování

Graf č. 11 Úbytek tělesné hmotnosti po zanechání kouření či vapování

Graf č. 12 Nahrazování jídla nebo svačiny kouřením či vapováním

Graf č. 13 Četnost nahrazování jídla nebo svačiny kouřením či vapováním

Příloha č. 4 – Seznam tabulek

Tabulka č. 1 Základní charakteristika výzkumného souboru

Tabulka č. 2 Důvod začátku užívání zahřívaného tabáku/vapování EC

Tabulka č. 3 Výsledky dotazníkové otázky č. 17

Tabulka č. 4 Výsledky dotazníkové otázky č. 18