

Přílohy

Příloha č. 1 Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Lucie Chaloupková a jsem studentkou Lékařské fakulty Univerzity Karlovy oboru Ošetřovatelství. V rámci zpracování bakalářské práce na téma Vliv životního stylu na menstruační cyklus bych Vás ráda požádala o vyplnění následujícího dotazníku, který je určen pro ženy ve věku 18 - 50 let, které nejsou v současné době těhotné. Dotazník je zcela anonymní.

Předem Vám děkuji za Váš čas a ochotu se podílet na mém výzkumném šetření.

1. Kolik je Vám let? (doplňte číslo)

2. V kolika letech jste měla první menstruaci? (doplňte číslo)

3. Máte pravidelný menstruační cyklus?

- a) Ano
- b) Ne

4. Jak dlouhý je Váš menstruační cyklus?

- a) 21 – 28 dnů
- b) 29 – 36 dnů
- c) 37 – 44 dnů
- d) 45 a více dnů

5. Jak dlouho u Vás trvá menstruační krvácení?

- a) 2 – 3 dny
- b) 4 – 5 dní
- c) 6 – 7 dní
- d) 7 a více dní

6. Používáte nějakou formu hormonální antikoncepce? (nitroděložní tělíčko, náplasti, antikoncepční pilulky, atd.)

- a) Ano
- b) Ne

7. Jaká je intenzita Vašeho menstruačního krvácení?

- a) Velmi slabé krvácení - špinění
- b) Slabé krvácení
- c) Normální krvácení
- d) Silné krvácení

8. Trpíte bolestivou menstruací?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Někdy

9. Jaké jiné příznaky spojené s menstruací pociťujete? (Můžete zvolit více odpovědí)

- a) Křeče v podbříšku
- b) Bolesti hlavy
- c) Bolesti zad
- d) Bolesti dolních končetin
- e) Zvýšená citlivost či bolestivost prsou
- f) Otoky
- g) Zhoršení stavu pleti
- h) Únava
- i) Náladovost, podrážděnost
- j) Úzkost, přecitlivělost, plačtivost
- k) Zvýšená chuť k jídlu
- l) Nechutenství
- m) Zácpa/průjem
- n) Nemám žádný z uvedených příznaků
- o) Mám jiné příznaky, uveďte _____

10. Trvají Vám tyto příznaky po celou dobu menstruace? Pokud ne, jak dlouho?

- a) Ano
- b) Ne, doplňte.. _____

11. Zajímáte se o zdravý životní styl?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

12. Co pro Vás zdravý životní styl znamená? (Stručně prosím doplňte)

13. Věnujete se pravidelně nějakému sportu? Pokud ano, jakému?

- a) Ano, věnuji se _____
- b) Ne, nevěnuji

14. Pokud se věnujete nějakému sportu, jak často?

- a) Každý den
- b) 5-6x týdně
- c) 3-4x týdně
- d) 1-2x týdně
- e) Občas

f) Nevěnuji se sportu

15. Pokud se nevěnujete žádnému sportu pravidelně, máte jinou pravidelnou fyzickou aktivitu (např. zaměstnání, domácnost)?

- a) Ano
- b) Ne

16. Dbáte na pestrý a vyvážený jídelníček?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

17. Mění se Vaše stravovací zvyklosti během menstruace?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

18. Pokud se mění Vaše stravovací zvyklosti, jak?

- a) Jím spíše tučná a nezdravá jídla
- b) Jím více
- c) Jím méně
- d) Jím zdravěji
- e) Trpím nechutenstvím
- f) Mé stravovací zvyklosti se nemění
- g) Jiné..

19. Pijete alkohol?

- a) Příležitostně
- b) Pravidelně
- c) Ne, nepiji alkohol vůbec

20. Kouříte?

- a) Ano
- b) Ne