

## PŘÍLOHY

### Příloha č. 1 - Dotazník kvality života

Následující otázky se ptají na to, jak jste vnímal/a kvalitu svého života, zdraví a jiných oblastí Vašeho života. Přečtete si jednotlivé otázky spolu s možnostmi odpovědí. Vyberte prosím odpověď, která se Vám zdá nejvhodnější. Pokud si nejste jistý/á, jak na otázku odpovědět, obvykle je nejlepší ta odpověď, která Vás napadne jako první.

1. Jak byste hodnotil/a kvalitu svého života?				
velmi špatná	špatná	ani špatná ani dobrá	dobrá	velmi dobrá
1	2	3	4	5
2. Jak jste spokojen/á se svým zdravím?				
velmi nespokojen/a	nespokojen/a	ani spokojen/a ani nespokojen/a	spokojen/a	velmi spokojen/a
1	2	3	4	5

Následující otázky zjišťují, jak moc jste během posledních dvou týdnů prožíval/a určité věci.

	vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
3. Do jaké míry Vám bolest brání v tom, co potřebujete dělat?	1	2	3	4	5
4. Jak moc potřebujete lékařskou	1	2	3	4	5

péči, abyste mohl/a fungovat v každodenním životě?					
5. Jak moc Vás těší život?	1	2	3	4	5
6. Nakolik se Vám zdá, že Váš život má smysl?	1	2	3	4	5
7. Jak se dokážete soustředit?	1	2	3	4	5
8. Jak bezpečně se cítíte ve svém každodenním životě?	1	2	3	4	5
9. Jak zdravé je prostředí, ve kterém žijete?	1	2	3	4	5

Další otázky se zaměřují na to, jak jste byl/a šťastný/a nebo spokojený/á s různými oblastmi svého života v posledních 2 týdnech.

	vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
10. Máte dost energie pro každodenní život?	1	2	3	4	5
11. Dokážete akceptovat svůj tělesný vzhled?	1	2	3	4	5
12. Máte dost peněz k uspokojení svých potřeb?	1	2	3	4	5
13. Máte přístup k informacím, které potřebujete pro svůj každodenní život?	1	2	3	4	5
14. Máte možnost věnovat se svým zálibám?	1	2	3	4	5

	velmi špatně	velmi špatně	velmi špatně	velmi špatně	velmi špatně
--	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

15. Jak se dokážete pohybovat?	1	2	3	4	5
--------------------------------	---	---	---	---	---

Další otázky se zaměřují na to, jak jste byl/a šťastný/á nebo spokojený/á s různými oblastmi svého života v posledních dvou týdnech.

	velmi nespokojen/a	nespokojen/a	ani spokojen/a ani nespokojen/a	spokojen/a	velmi spokojen/a
16. Jak jste spokojen/a se svým spánkem?	1	2	3	4	5
17. Jak jste spokojen/a se svou schopností provádět každodenní činnosti?	1	2	3	4	5
18. Jak jste spokojen/a se svým pracovním výkonem?	1	2	3	4	5
19. Jak jste spokojen/a sám/sama se sebou?	1	2	3	4	5
20. Jak jste spokojen/a se svými osobními vztahy?	1	2	3	4	5
21. Jak jste spokojen/a se svým sexuálním životem?	1	2	3	4	5
22. Jak jste spokojen/a s podporou, kterou Vám poskytují přátelé?	1	2	3	4	5
23. Jak jste spokojen/a s podmínkami v místě, kde žijete?	1	2	3	4	5
24. Jak jste spokojen/a s dostupností zdravotní péče?	1	2	3	4	5
25. Jak jste spokojen/a s	1	2	3	4	5

dopravou?					
-----------	--	--	--	--	--

Následující otázka se týká toho, jak často jste prožíval/a určité věci během posledních dvou týdnů.

	nikdy	někdy	středně	celkem často	neustále
26. Jak často prožíváte negativní pocity, jako je např. rozmrzelost, beznaděj, úzkost nebo deprese?	1	2	3	4	5

## **Příloha č. 2 - Dotazník PSSS**

Přečtěte si pozorně každou položku dotazníku s možnostmi odpovědí. Vyberte prosím odpověď, která se Vám zdá nejvhodnější. Pokud si nejste jistý/á, jak na otázku odpovědět, obvykle je nejlepší ta odpověď, která Vás napadne jako první.

Čísla mají následující význam:
--------------------------------

7 rozhodně souhlasím	3 spíše nesouhlasím
6 souhlasím	2 nesouhlasím
5 spíše souhlasím	1 rozhodně nesouhlasím
4 nevím	

1. Když jsem v nouzi, existuje člověk, který je mi nablízku	1	2	3	4	5	6	7
2. Existuje člověk, se kterým se mohu podělit o své starosti i radosti	1	2	3	4	5	6	7
3. Má rodina se mi skutečně snaží pomáhat	1	2	3	4	5	6	7
4. Mám od své rodiny citovou podporu a pomoc, jakou potřebuji	1	2	3	4	5	6	7
5. Existuje člověk, který je pro mě zdrojem radosti a spokojenosti	1	2	3	4	5	6	7
6. Moji přátelé se mi skutečně snaží pomáhat	1	2	3	4	5	6	7
7. Když se mi něco nedaří, mohu se o své přátele opřít a spolehnout se na ně	1	2	3	4	5	6	7
8. Se svojí rodinou mohu hovořit o svých problémech	1	2	3	4	5	6	7
9. Mám přátele, se kterými se mohu podělit o své starosti i radosti	1	2	3	4	5	6	7
10. Existuje člověk, kterému není jedno, co cítím a jak na tom jsem	1	2	3	4	5	6	7
11. Moje rodina mi při rozhodování pomáhá	1	2	3	4	5	6	7
12. O svých problémech si mohu se svými přáteli pohovořit	1	2	3	4	5	6	7