

Přílohy

Příloha č. 1 - Dotazník

Dotazník k bakalářské práci Téma : Dietní prevence diabetes mellitus 2. typu

Dobrý den,

jmenuji se Jana Dejmalová a jsem studentkou 3. ročníku 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy obor Nutriční terapeut. Tématem mojí závěrečné bakalářské práce je dietní prevence diabetes mellitus 2. typu (neboli cukrovky). Součástí práce je i část praktická, ve které budu zpracovávat výsledky výzkumu vedeného formou dotazníku.

Dotazník je určen osobám, nacházejícím se v rizikové skupině ohrožené vznikem onemocnění cukrovky a je zaměřen především na stravovací návyky těchto osob a informovanost z oblasti dietní prevence cukrovky 2. typu.

Ráda bych Vás tímto požádala o trochu Vašeho času a o pomoc s vyplněním tohoto dotazníku, který mi zásadně umožní vypracování mojí bakalářské práce při ukončení studia zvoleného oboru.

Dotazník je zcela dobrovolný. Je striktně anonymní a odpovědi budou zpracovány hromadně spolu s odpověďmi dalších dotázaných, a to pouze pro účely výzkumu.

Předem Vám velmi děkuji za Vaši spolupráci při vyplňování dotazníku a i při jeho následném navrácení.

Navrácení dotazníku:

Pokud Vám dotazník předal Váš lékař, je možné ho přinést vyplněný při další návštěvě lékaře nejpozději do konce března 2014 nebo ho už vyplnit v čekárně, když budete například čekat na výsledky vyšetření apod. Pokud se ale do dané doby k lékaři nedostavíte, měli byste trochu času a vlastníte emailovou adresu, je možné odpovědi z dotazníku poslat mailem na adresu:

dotaznik.prevence@seznam.cz

(stačí poslat pouze číslo otázky a k tomu příslušné písmenko Vámi vybrané odpovědi – např. 7c, pokud má otázka ještě podotázku tak přidat za první odpověď čárku a připsat další Vámi vybrané písmenko – např. 8c,b. U otázek otevřených stačí připsat odpověď k příslušnému číslu otázky).

V případě, že se rozhodnete vyplnit dotazník přímo v počítači, nevhodné odpovědi škrtněte na záložce Domů, ikona ~~abe~~. Také je možné ručně vyplněný formulář naskenovat a zaslat v běžných formátech.

Ještě jednou Vám děkuji za Vaši ochotu a za jak doufám i prospěšnou spolupráci.

Jana Dejmalová, studentka 3. ročníku 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy

1. Pohlaví

- A) Muž
- B) Žena

2. Věk

- A) 18-31 let
- B) 31-40 let
- C) 41-60 let
- D) 61 let a více

3. Dosažené vzdělání

- A) Základní
- B) střední s maturitou
- C) vyučen/a
- D) Vyšší odborné
- E) Vysokoškolské
- F) Nedokončené základní

4. Vaše současná hmotnost:

5. Vaše současná výška:

6. Výrazné změny váhy za poslední půl rok? Pokud ano, kolik kilogramů (úbytek nebo nárůst na váze)

- A) Ano,(nárůst/ úbytek v kg)
- B) Ne

7. Kouříte?

- A) Ano
- B) Ne

8. Konzumujete alkohol? Pokud ANO, jak často alkohol konzumujete?

Doplňte prosím následně i přibližné množství na den a jaký druh alkoholu (např. pivo, víno, tvrdý alkohol,) nejčastěji pijete.

- A) Ne, alkohol nepiji
- B) Ano, denně
- C) Ano, 4x až 5x týdně
- D) Ano, 2x až 3x týdně
- E) Ano, 1x týdně
- F) Ano, příležitostně, párkrát do měsíce

Druh alkoholu a množství:

.....
.....

9. Konzumujete zpracované maso jako jsou uzeniny, salámy, párky apod. ?

- A) Vůbec
- B) Občas
- C) Několikrát do týdne
- D) Každý den

10. Upřednostňujete bílé maso (drůbeží, ryby) před masem tmavým a červeným (vepřové , hovězí, zvěřina, ..)?

- A) Ano
- B) Ne

11. Kolikrát týdně konzumujete ryby?

- A) Vůbec
- B) 1x až 2x týdně
- C) 3x týdně a více

12. Dáváte přednost rostlinným tukům typu Flora, Rama a rostlinným olejům (slunečnicový, sójový kukuřičný, řepkový, ..) před klasickým máslem v kostce?

- A) Ano
- B) Ne

13. Pijete kávu? Pokud ano, kolik šálků kávy denně vypijete?

- A) Občas
- B) Ano, jeden šálek denně
- C) 2 denně
- D) 3 denně
- E) 4 denně
- F) 5 denně a více
- G) Kávu nepiji

14. Konzumujete celozrnné výrobky a celozrnné pečivo? Pokud jste odpověděl/a OBČAS/ANO/KAŽDÝ DEN, nakupujete pečivo, které je skutečně celozrnné?

- A) Ne, mám raději pečivo bílé (rohlíky, housky)
- B) Občas
- C) Ano, několikrát do týdne
- D) Každý den

Podotázka: Je Vámi nakupované pečivo skutečně celozrnné?

- A) Ano, myslím si to
- B) Ne, myslím si, že je spíše obarvené a jen posypané semínky

15. Konzumujete denně alespoň 500 g ovoce a zeleniny?

- A) Ano
- B) Ne

16. Najdou se ve vašem jídelníčku často luštěniny?

- A) Ne, luštěniny nejím
- B) Ano, občas
- C) Snažím se je zařadit alespoň 1x do týdne
- D) 2x týdně i více

17. Máte rád/a sladké? Konzumujete sladké nápoje, sušenky, oplatky apod.?

- A) Ano, denně
- B) Ano, několikrát do týdne
- C) Ano, občas
- D) Ne

18. Jíte ořechy? Pokud ano, jak často?

- A) Ne, nejím
- B) Ano, občas
- C) Ano, několikrát týdně
- D) Ano, denně

19. Dáváte přednost výrobkům označených názvem Light?

- A) Ano
- B) Ne
- C) Občas

20. Kolikrát denně se stravujete?

- A) 2x denně-většinou nesnídám, ale obědvám a večeřím velkou večeří
- B) 2x denně – snídám, obědvám a už nevečeřím
- C) 3x denně-snídaně, oběd, večeře
- D) 4x denně- jím snídani, oběd i večeři a svačinu
- E) 5x denně- snídane, oběd, večeře a odpolední a dopolední svačina
- F) 6x denně a více

21. Myslíte si, že se stravujete pravidelně během dne?

- A) Ano
- B) Ne

22. Dostanete se během týdne k větší pohybové aktivitě? (cvičení, běh, svižná chůze a další sporty trávající alespoň po dobu 30 minut)

- A) Ne
- B) Ano, snažím se alespoň 1x týdně
- C) 2x týdně
- D) 3x až 4x týdně
- E) 5x až 6x týdně

F) Denně

23. Máte příbuzného v rodině, u kterého byla diagnostikována cukrovka jakéhokoliv typu?

Pokud ano, uveďte příbuzenský vztah. (např. rodiče, sourozenci)

A) Ano – příbuzenský vztah s nemocným:

B) Ne

24. Byla u Vás diagnostikována hypertenze (zvýšený tlak) a zahájena farmakologická léčba?

A) Ano

B) Ne

25. Byl Vám diagnostikován zvýšený cholesterol nebo triglyceridy?

A) Ano

B) Ne

26. Chodíte pravidelně na vyšetření hodnoty glykémie (hladina cukru v krvi)?

A) Ano

B) Ne

27. Myslíte si, že pokud obézní jedinec v riziku výskytu onemocnění diabetem mírně redukuje svoji váhu, docílí tak i k výraznému časovému oddálení výskytu toho onemocnění?

A) Ano, i mírná redukce váhy má výrazný vliv

B) Ne, nemyslím si

28. Myslíte si, že cukrovku lze zařadit mezi jednu z hlavních komplikací obezity?

A) Ano, myslím si to

B) Ne, nemyslím si

29. Víte co je obezita androidního typu?

A) Ano, jde o typ obezity typu hruška, tuk se ukládá především v oblasti stehen

B) Ano, jde o typ obezity typu jablko, tuk se ukládá především v centrální oblasti břicha

C) Ne, nevím

30. Myslíte si, že vznik cukrovky je spojen s nadměrným příjmem cukrů?

A) Ano, když se jimi člověk přejídá neustále si tak zvyšuje hladinu cukrů v krvi

B) Ano, člověk tak přijímá více energie vedoucí k obezitě, která je spojována se zvýšeným výskytem cukrovky

C) Ne, nemyslím si. Myslím, že cukrovka je spojena především s vysokým příjmem tuků

D) Ne, nemyslím si

31. Myslíte si, že změna životního stylu, zahrnující především dietní opatření a zvýšení fyzické aktivity, má výrazný vliv v prevenci výskytu diabetu 2. typu?

- A) Ano, určitě to hraje velkou roli, především v časnosti výskytu onemocnění
- B) Ne, genetická predispozice nelze ovlivnit
- C) Ne, myslím, že v prevenci lze uplatnit především léky

32. Myslíte si, že žijete zdravě?

- A) Ano
- B) Spíše ne

33. Vyberte z následujících odpovědí tu/ty, o které/kterých si myslíte, že patří mezi výrazné dietní opatření v prevenci diabetu.

- A) Upřednostnění především rostlinných tuků a olejů (slunečnicový olej, tuk Flora, ..) před tuky živočišnými (máslo, sádlo)
- B) Zvýšení příjmu druhotně zpracovaného masa
- C) Příjem potravin, které nasytí jen krátkodobě, způsobující rychlý vzestup hladiny cukru v krvi (tzv. potraviny s vysokým glykemickým indexem)
- D) Příjem ořechů
- E) Příjem kávy
- F) Zábava vzniku obezity resp. redukce hmotnosti alespoň o 5%
- G) Snížení příjmu vlákniny

34. Myslíte si, že konzumace druhotně zpracovaného masa (uzeniny, salámy, párky, paštiky apod.) má vliv na vznik cukrovky?

- A) Ano, myslím si to
- B) Ne, nemyslím si

35. Myslíte si, že častý příjem ořechů je zdravý prospěšný? Pokud NE, doplňte prosím pár slovy proč.

- A) Ano
- B) Ne, protože:

.....
.....

36. Myslíte si, že zvýšený příjem vlákniny má výrazný vliv v prevenci vzniku cukrovky?

- A) Vláknina má vliv na vstřebávání některých živin ve střevě, může tak regulovat i rychlost vzestupu cukru v krvi
- B) Vláknina působí pouze jako „čistič“ střev
- C) Myslím si, že vláknina nemá výrazný vliv v prevenci cukrovky

37. Myslíte si, že mírná konzumace alkoholu má prospěšný vliv v prevenci vzniku cukrovky?

- A) Ano, myslím si to
- B) Ne, nemyslím si

Příloha č. 2 - Zdravá 13

Zdravá 13
1. Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m ² a obvodem pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen.
2. Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.
3. Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 4-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.
4. Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 500 g (zele-niny 2x více než ovoce), rozdělené do více porcí; občas konzumujte menší množství ořechů.
5. Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýži) nebo brambory nejvýše 4x denně, nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1 x týdně).
6. Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.
7. Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné.
8. Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku jak ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky), tak jako pomazánky na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů. Pokud je to možné nahraďte tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky.
9. Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny.
10. Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), nepřilosujte hotové pokrmy.
11. Předcházejte nálezám a otrávám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dáváte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování.
12. Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené).
13. Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu 20 g(200 ml vína, 0,5l piva, 50 ml lihoviny).

Příloha č. 3 - Vyjádření Etické komise VFN v Praze

Etická komise
Všeobecné fakultní nemocnice v Praze
ETHICS COMMITTEE
of the General University Hospital, Prague

Na Bojišti 1
 128 08 Praha 2
 tel. 224964131
 e-mail: zuzana.balikova@vfn.cz

Vážená paní
 Jana Dejmalová
 III. interní klinika VFN a I. LFUK
 U Nemocnice 1
 128 08 Praha 2

12.12.2013
 čj.: 2206/13 S-IV (ind.výzkum)

Zasílací adresa: Rozmarná 474, 250 64 Hovorčovice, Praha-Východ

Vážená paní Dejmalová,
 Etická komise VFN projednala na svém zasedání dne 12.12.2013 Vámi předložený projekt – ind.výzkum:
 čj.: 2206/13 S-IV.

Název studie: Bakalářská práce – dotazníkový projekt: Dietní prevence diabetes mellitus 2. typu.

Datum doručení žádosti: 2.12.2013

Lhůta pro podání písemné zprávy o průběhu KII od jeho zahájení/ Time schedule for submission of the written Annual Report from the CT commencement: **1x ročně/Once a year** Jiná lhůta/ Other
 Úhrada nákladů spojených s posouzením žádosti a vydáním stanoviska /Reimbursement of costs related to assessment and issue of the EC opinion: Ano/Yes Ne, zdůvodnění/ No, reasons: Nesponzorovaný projekt

Datum jednání EK + čas/Date and time of Ethics Committee's session: 12.12.2013 (15,30 – 18,50 hod.)

Seznam míst hodnocení s označením míst, ke kterým se EK vyjádřila jako místní EK a kde vykonává dohled / List of clinical trial sites in the Czech Republic where EC has given its opinion and will perform supervision:

Místo hodnocení/ Jméno zkoušejícího Trial Site / Name of Investigator	Místní EK Local EC	Adresa místní EK Address
Jana Dejmalová, III. interní klinika - klinika endokrinologie a metabolismu VFN a I. LFUK, U Nemocnice 1, 128 08 Praha 2	<input checked="" type="checkbox"/>	EK při VFN, Na Bojišti 1, 128 08 Praha 2

Seznam hodnocených dokumentů/List of all submitted documents:

Název dokumentu, verze, datum Document title, version, date	Schváleno /Approved		Vzato na vědomí / Taken into account	
	ANO Yes	NE No	ANO Yes	NE No
Průvodní dopis z 25.11.2013	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dotazník k předkládaným dokumentům – Zkrácený formulář EK VFN k neintervenční dotazníkové studii u pacientů (26.11.2013)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dotazník k bakalářské práci (česká nedatovaná verze)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Žádost o dotazníkovou akci podepsaná Mgr. Svobodovou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čestné prohlášení o provádění výzkumu ve VFN v Praze bez finanční podpory třetím subjektem, vč. Souhlasu přednosta kliniky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Životopis hlavní zkoušející: Jana Dejmalová	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Stanovisko etické komise: EK VFN nemá etických námitek proti předloženému projektu a **souhlasí** s jeho realizací na III. interní klinice VFN a I. LFUK.

Podpis předsedy EK /Signature of Chairperson

1/2

MUDr. Josef SEDIVÝ, CSc.

Etická komise
Všeobecné fakultní nemocnice
 v Praze

Seznam členů etické komise/ List of the Ethics Committee Members:

	Muž/ Žena Male/ Female	Odbornost Specialist	Zaměstnanec zřizovatele EK*		Funkce v EK Role in EC	Přítomen Attendance		Hlasoval Voted	
			Ano Yes	Ne No		Ano Yes	Ne No	Ano Yes	Ne No
MUDr. Josef Šedivý, CSc.	M/M	Clinical Pharmacologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Předseda/ Chairperson	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jana Farkačová	Ž/F	Lab. Technician	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doc. MUDr. Pavel Freitag, CSc.	M/M	Gynaecologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prof. MUDr. Eva Havrdová, CSc.	Ž/F	Neurologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr. Anna Jedličková	Ž/F	Microbiologist	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr. Jiří Kolář	M/M	Cardiologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doc. MUDr. Bohuslav Konopásek, CSc.	M/M	Oncologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
MUDr. Ladislav Korábek, CSc., MBA	M/M	Dental surgeon	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prof. MUDr. František Perlík, DrSc.	M/M	Pharmacologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prof. MUDr. Jan Roth, CSc.	M/M	Neurologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Mgr. Libuše Roytová Mgr. ThLic. of Theologie	Ž/F	Member of clergy	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr. Magda Šišková, CSc.	Ž/F	Haematologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Místopřed- seda/Vice- chairperson	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JUDr. Šárka Špeciánová	Ž/F	Lawyer	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
MUDr. Marcela Trojánková	Ž/F	Privat Nefrologist	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prof. MUDr. Jiří Zeman, DrSc.	M/M	Paediatrist – Adolescent Med	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
JUDr. Milada Džupinková, MBA	Ž/F	Lawyer	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
MUDr. Kateřina Rusinová, MgA.	Ž/F	Anesthesiologist- Intensive Med.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

pozn: *Zaměstnanec zřizovatele EK/ Employee of EC appointing authority)

Etická komise prohlašuje, že byla ustavena a pracuje v souladu se správnou klinickou praxí (GCP) a platnými právními předpisy. Poslední sloupec udává, zda členové EK byli přítomni hlasování, ale nikoli jak hlasovali ve věci./The Ethics Committee hereby declares that it was established and operates in accordance with its Rules of Procedure in compliance with GCP and valid legal regulations. EC members personally presented the voting procedure (and NOT their individual voting result to or against the cause) are indicated in the last column :

Ano/Yes Ne/No

Komentář/Comments:

Datum/Date: 12.12.2013

Podpis předsedy EK nebo zástupce
Signature of Chairperson or Vice-Chairperson

MUDr. Josef ŠEDIVÝ, CSc.

Etická komise
Všeobecné fakultní nemocnice
v Praze