

Příloha A

Vážená paní, Vážený pane,

jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studia, obor Všeobecná sestra, při 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Součástí státních závěrečných zkoušek je také obhajoba bakalářské práce. Mým cílem je zjistit přístup, míru péče a motivaci k vlastnímu zdraví, povědomí občanů o souhrnu činitelů odrážejících jejich zdravotní stav a jejich prevenci. Proto bych Vás chtěla požádat o vyplnění dotazníku. Dotazník, je anonymní, neslouží k posouzení úrovně znalostí, ale k porovnání postojů v této otázce vzhledem k věku, pohlaví a životních zkušeností respondentů. Označte křížkem nebo číslem jednu nebo více variant, místa vyznačená tečkami vyplňte, případně vyjádřete svůj názor.

Děkuji Vám za Váš čas a ochotu ke spolupráci.

Zuzana Sáčková

1) Pohlaví:

- žena
- muž

2) Váš věk:

- 25 – 35 let
- 36 – 45 let
- 46 – 55 let
- 56 let a více

3) Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:

- základní
- SŠ bez maturity
- SŠ s maturitou
- vyšší odborné vzdělání
- vysokoškolské

4) Žijí a pracují v místě s počtem obyvatel:

- do 80 000
- nad 80 000

5) Vaše současná životní role. Označte křížkem.

- student
- rodičovská, mat. dovolená
- invalidní důchodce
- starobní důchodce
- nezaměstnaný(á)
- zaměstnaný(á)

6) Jak byste hodnotil (a) svůj zdravotní stav?

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> velmi dobrý | <input type="checkbox"/> velmi špatný |
| <input type="checkbox"/> spíše špatný | <input type="checkbox"/> průměrný |
| <input type="checkbox"/> spíše dobrý | |

7) Souhlasíte s tvrzením, že povinností každého jednotlivce, je aktivně se podílet se na vytváření zdravých podmínek života pro sebe i ostatní osoby?

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> rozhodně ano | <input type="checkbox"/> rozhodně ne |
| <input type="checkbox"/> spíše ano | <input type="checkbox"/> spíše ne |

8) Myslíte si, že obezita se stává hlavním problémem ovlivňujícím zdraví české populace v důsledku nezdravého životního stylu?

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> rozhodně ano | <input type="checkbox"/> rozhodně ne |
| <input type="checkbox"/> spíše ano | <input type="checkbox"/> spíše ne |

9) Co podle Vašeho názoru ovlivňuje zdraví člověka? Označte křížkem.

	ano	ne	nevím
životní styl			
životospráva			
dědičnost			
vědomé užívání tabáku			
duševní stav			
ekonomická situace			
životní prostředí			
prevence			

10) Na čem podle závisí Váš přístup k vlastnímu zdraví? Označte křížkem.

	ano	ne	nevím
na osobní motivaci			
na zájmu lékaře			
na současné finanční situaci			
na zájmu jiných lidí (rodina, přátelé...)			
na vyrovnaném psych. stavu člověka			
na dostatku informací o podpoře zdraví			
na osobní zkušenosti člověka s nemocí			
na výchově ke zdraví (rodina, škola)			
na benefitech (zaměstn., zdrav. poj.)			

11) Co pro Vás znamená zdraví? Doplňte.

.....
.....

12) Seřad'te číselně priority tak, jak jsou pro Vás důležité. (číslo 1- nejdůležitější).

- peníze
- společenské uplatnění - zaměstnání
- pracovní postup, kariéra
- svoboda a dostatek volného času
- rodina
- zdraví
- přátelé

13) Cítíte odpovědnost za své zdraví?

- ano
- ne

14) Využíváte možnosti preventivních prohlídek?

- ano, jakých:
- ne, uveďte důvod:

15) Znáte nějaké preventivní programy v rámci podpory zdraví, které nabízí Vaše zdravotní pojišťovna?

- ano, jaké
- ne

16) Z jakých zdrojů nejčastěji čerpáte informace ve vztahu ke zdraví? Označte křížkem jednu variantu.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> v ordinaci lékaře | <input type="checkbox"/> z reklamy |
| <input type="checkbox"/> na doporučení známých | <input type="checkbox"/> z periodik (časopisy, noviny) |
| <input type="checkbox"/> z vlastní zkušenosti | <input type="checkbox"/> z jiných zdrojů |
| <input type="checkbox"/> z televize, rozhlasu | <input type="checkbox"/> nezajímám se o tyto informace |
| <input type="checkbox"/> z internetu | |

17) Kouříte?

- ano
- ne
- jen příležitostně

18) Jste spokojený(á) se svou tělesnou hmotností?

- ano
- ne

V případě, že jste spokojený(á) se svou váhou, na otázku 19 neodpovídejte.

19) Jakým způsobem chcete dosáhnout její úpravy? Označte křížkem jednu variantu.

- dám přednost nějaké dietě
- střídmostí v jídle a pití
- rekreačním sportováním
- vyhledám pomoc odborníka – dietologa, nutričního terapeuta
- pravidelným cvičením pod vedením odborníka
- pravidelným cvičením v domácím prostředí
- operačním zásahem
- jiné

20) Jakým způsobem relaxujete nejčastěji? Označte křížkem jednu variantu.

- sledováním televize, internetu
- preferuji spánek
- návštěvou kulturních akcí nebo zařízení
- návštěvou obchodních a nákupních center
- aktivně, sportem
- četbou
- jiné

21) Zapojujete aktivní pohyb do běžného života (chůze, plavání, bicykl, běh, apod.) v rozsahu 35 minut a více? Označte křížkem jednu variantu.

- ano 1x-2x týdně
- ano 2x-3x týdně
- více než 3x týdně
- méně než 1x týdně
- ne

22) Co Vás motivuje ke změnám v životním stylu? Možnost více variant. Označte křížkem.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> doporučení lékaře | <input type="checkbox"/> inspirace jinou osobou |
| <input type="checkbox"/> je to moderní | <input type="checkbox"/> zdravotní potíže (vysoký krevní tlak, cukrovka, vysoký cholesterol, bolesti pohybového aparátu, atd.) |
| <input type="checkbox"/> být v dobré kondici | |
| <input type="checkbox"/> chtít být zdravý | |
| <input type="checkbox"/> chtít dobře vypadat | |
| <input type="checkbox"/> přání partnera, manžela (lky), rodiny | |

23) Co Vám brání v péči o vlastní zdraví? Možnost více variant. Označte křížkem.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> únava | <input type="checkbox"/> nedostatek informací o zdravém životním stylu |
| <input type="checkbox"/> nedostatek vlastní vůle | <input type="checkbox"/> nezáměr lékaře o mou osobu |
| <input type="checkbox"/> nedostatek motivace | <input type="checkbox"/> špatná ekonomická situace |
| <input type="checkbox"/> zdravotní stav | |
| <input type="checkbox"/> nedostatek času | |

24) Pečuji o své zdraví, protože...: Možnost více variant. Označte křížkem.

- záleží mi na mém zdraví
- záleží mi na mém vzhledu
- necítím se spokojen (a) se svým zdravím
- o zdraví se nezajímám

25) Myslíte si, že můžete Vy sami udělat něco ke zlepšení Vašeho zdraví?

- ano, uveďte, co:
- ne

Děkuji za Váš čas a ochotu.

