

Přílohy

Příloha 1: Jak se správně připoutat

PAŘÍZEK, Antonín. Kniha o těhotenství, porodu a dítěti. 5. vydání. Praha: Galén, 2015, 481 stran. ISBN 978-80-7492-214-5



Příloha 2: Dotazník 1. QOL GRAV

Dotazník

Milé budoucí maminky,

jmenuji se Michaela Kodešová, jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studijního programu Ošetrovatelství, oboru Všeobecná sestra na Lékařské fakultě v Hradci Králové. V rámci své závěrečné bakalářské práce na téma „Vliv životního stylu na kvalitu života těhotné ženy“ se na Vás obracím s žádostí o vyplnění 2 dotazníků: 1. Zdravý životní styl a 2. QOL GRAV. Součástí dotazníků jsou pokyny pro jejich správné vyplnění. Dotazníky jsou anonymní a údaje budou použity pouze pro účely mé bakalářské práce.

Předem Vám děkuji za Vaši ochotu a čas

Dotazník QOL-GRAV

(© originální verze: Vachková, E., Mareš, J., Ježek, S., 2013)

Instrukce:

Důkladně si, prosím, otázky přečtěte a na všechny otázky odpovězte. Pokud si nejste jistá, jak na nějakou otázku odpovědět, vyberte, prosím, tu odpověď, která se Vám zdá nejvhodnější. Často to bývá ta, která Vás napadne jako první. Svůj názor vyjádřete **zakroužkováním** příslušné číslice. Pokud se spletete nebo změníte názor, nevádí. **Škrtněte tu**, co již neplatí a zakroužkujte tu, co platí.

Demografické údaje

Označte, v kterém trimestru jste nyní:

1. I. trimestr
2. II. trimestr
3. III. trimestr

Uveďte svůj věk: _____

Nejvyšší dosažené vzdělání:

1. základní
2. střední
3. vyšší odborné
4. vysokoškolské

Zaměstnání:

1. ano
2. ne
3. studuji
4. jsem na MD

Rodinný stav:

1. svobodná
2. vdaná
3. rozvedená
4. vdova

Těhotná jste:

1. *poprvé*
2. *podruhé*
3. *potřetí*
4. *vícekrát*

Rodit budete:

1. *poprvé*
2. *podruhé*
3. *potřetí*
4. *počtvrté a více*

Plánované těhotenství:

1. *ano*
2. *ne*

Následující otázky zjišťují, jak moc jste během posledních dvou týdnů prožívala určité změny v těhotenství.

	vůbec ne	troch u	středně	hodně	maximáln ě
1. Do jaké míry máte pocit, že Vám tělesné změny související s tímto těhotenstvím neumožní dělat to, co potřebujete? (např. nauzea, zvracení, pálení žáhy, otoky, varixy, bolesti zad, dušnost, zácpa, hmotnostní přírůstek, omezená pohyblivost, výtok)	1	2	3	4	5
2. Do jaké míry máte pocit, že Vám psychické změny související s tímto těhotenstvím neumožní dělat to, co potřebujete? (např. poruchy spánku, plačtivost, přecitlivělost, strach, nervozita, úzkost, deprese, zvýšená agresivita)	1	2	3	4	5
3. Jak moc se obáváte, že nezvládáte péči o domácnost?	1	2	3	4	5
4. Jak moc se obáváte, že nezvládnete zdárně donosit plod?	1	2	3	4	5
5. Jak moc se obáváte, že nezvládnete porod?	1	2	3	4	5

Následující otázky zjišťují, v jakém rozsahu jste prováděla určité aktivity.

	vůbec ne	spíše ne	středně	většinou ano	zcela
6. Byla jste nucena v tomto těhotenství omezit fyzickou aktivitu?	1	2	3	4	5

Další otázky se zaměřují na to, jak jste byla **spokojená** s některými oblastmi života v **posledních dvou týdnech**.

	velmi spokojená	spokojená	ani spokojená ani nespokojená	nespokojená	velmi nespokojená
7. Jak jste teď spokojena s partnerským životem?	1	2	3	4	5
8. Jak jste teď spokojena se svým společenským životem?	1	2	3	4	5
9. Jak jste spokojena s tím, jak se Vám daří přizpůsobit se tomuto těhotenství?	1	2	3	4	5

Příloha 3: Dotazník 2. Zdravý životní styl

Dotazník zdravý životní styl

	Ano	Ne
1. Je Vaše těhotenství rizikové?	1	2
2. Navštěvujete předporodní kurzy během těhotenství?	1	2
3. Je pro Vás důležité dodržovat zdravý životní styl během těhotenství?	1	2

	Z předporodních kurzů	Od lékaře	Od porodní asistentky	Z tiskovin (noviny, časopisy, knihy ...)	Internetu	Jiných zdroje
4. Odkud čerpáte informace o zdravém životním stylu?	1	2	3	4	5	6

	Určitě ano	Spíše ano	Spíše ne	Určitě ne
5. Zvládáte běžné denní aktivity?	1	2	3	4

	Ano	Občas	Ne	Nemohu
6. Cvičíte během těhotenství?	1	2	3	4

	Cvičení pro těhotné	Plavání	Turistika	Procházky	Jízda na kole	Břišní tance	Jóga	Jiné aktivity
7. Jaké pohybové aktivity během těhotenství provozujete? (můžete označit i více odpovědí)	1	2	3	4	5	6	7	8

	Ano	Ne
8. Chodíte během těhotenství do svého zaměstnání?	1	2

	Méně jak 6	6 - 7	8 - 9	Více jak 9
9. Kolik hodin denně spíte?	1	2	3	4

	Určitě ano	Spíše ano	Spíše ne	Určitě ne
10. Dbáte na zvýšenou hygienu během těhotenství?	1	2	3	4

	Ano	Občas	Ne
11. Pečujete o pokožku svého těla? (prevence strií)	1	2	3

	Ano	Ne
12. Máte strie? (břicho, hýždě, stehna)	1	2

	Určitě ano	Spíše ano	Spíše ne	Určitě ne
13. Změnila jste svůj jídelníček během těhotenství?	1	2	3	4

	3x a méně	4x	5x	6x a více
14. Kolikrát denně jíte?	1	2	3	4

	2x - 3x za týden	4x - 5x týdně	Každý den	Nejím maso
15. Jak často konzumujete maso během týdne v těhotenství?	1	2	3	4

	Určitě ano	Spíše ano	Spíše ne	Určitě ne
16. Konzumujete během těhotenství <u>více ovoce a zeleniny</u> ?	1	2	3	4
17. Zvýšila jste přísun kalorií během těhotenství?	1	2	3	4

	Ano, pravidelně	Občas	Ne
18. Užíváte nějaké doplňky stravy či vitamíny?	1	2	3

	Méně než 1 litr	1 litr	1,5 litru	2 litry	3 a více litrů
19. Kolik denně vypijete tekutin?	1	2	3	4	5

	Ano	Občas	Ne
20. Pijete kávu během těhotenství?	1	2	3
21. Kouříte během těhotenství?	1	2	3
22. Pijete alkohol během těhotenství?	1	2	3

Příloha 4: Výzkum v Jaroměři

Vážená paní
MUDr. Renata Jarošová
Ordinace gynekologie a porodnictví
Národní 83
551 01 Jaroměř

V Hradci Králové 7. 11. 2018

Věc: Žádost o povolení výzkumného šetření v Gynekologicko - porodnické ordinaci v Jaroměři

Vážená paní doktorko,

Dovolujeme si Vás požádat o povolení výzkumného šetření ve Vaší ordinaci, jež by mělo být součástí bakalářské práce studentky Michaely Kodešové, narozené 22. 03. 1997, posluchačky 3. ročníku bakalářského studijního programu Ošetrovatelství, kombinované formy, LF UK v Hradci Králové.

Cílem této práce je zjistit kvalitu života těhotné ženy, jaký vliv má těhotenství na životní styl ženy a jak změna životního stylu v těhotenství ovlivňuje její kvalitu života.

Výzkumné šetření bude provedeno formou dobrovolného anonymního dotazníku, který je přiložen k žádosti.

Závěrečná práce je zpracována pod odborným vedením Mgr. Eva Vachková, Ph.D., vedoucí oddělení ošetrovatelství.

Výsledky šetření Vám rádi poskytneme.

Prosíme o sdělení Vašeho rozhodnutí

S pozdravem
Michaela Kodešová
Hrubínova 701
551 01 Jaroměř
E-mail: kodesova.michaela@seznam.cz

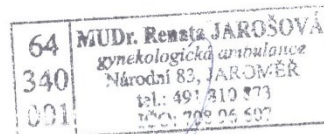
Vedoucí práce
Mgr. Eva Vachková, Ph.D.
Oddělení ošetrovatelství
Ústav sociálního lékařství
Lékařská fakulta UK v Hradci Králové
Šímkova 870
500 03 Hradec Králové
Tel. 49 58 16 420
E-mail: VachkovaE@lfhk.cuni.cz

Vyjádření vedení instituce:

- Souhlasím
 Nesouhlasím

Datum: 16.11.2018

Podpis a razítko



Příloha 5: Výzkum ve Dvoře Králové nad Labem

Vážený pan
MUDr. Tomáš Minář
Gynekologie a porodnictví
Náměstí T.G. Masaryka 80
554 01 Dvůr Králové nad Labem

V Hradci Králové 7. 11. 2018

Věc: Žádost o povolení výzkumného šetření v Gynekologicko - porodnické ordinaci ve Dvoře Králové nad Labem

Vážený pane doktore,

Dovolujeme si Vás požádat o povolení výzkumného šetření ve Vaší ordinaci, jež by mělo být součástí bakalářské práce studentky Michaely Kodešové, narozené 22. 03. 1997, posluchačky 3. ročníku bakalářského studijního programu Ošetrovatelství, kombinované formy, LF UK v Hradci Králové.

Cílem této práce je zjistit kvalitu života těhotné ženy, jaký vliv má těhotenství na životní styl ženy a jak změna životního stylu v těhotenství ovlivňuje její kvalitu života.

Výzkumné šetření bude provedeno formou dobrovolného anonymního dotazníku, který je přiložen k žádosti.

Závěrečná práce je zpracována pod odborným vedením Mgr. Evy Vachkové, Ph.D, vedoucí oddělení ošetrovatelství.

Výsledky šetření Vám rádi poskytneme.

Prosíme o sdělení Vašeho rozhodnutí

S pozdravem
Michaela Kodešová
Hrubínova 701
551 01 Jaroměř
E-mail: kodesova.michaela@seznam.cz

Vedoucí práce
Mgr. Eva Vachková, Ph.D.
Oddělení ošetrovatelství
Ústav sociálního lékařství
Lékařská fakulta UK v Hradci Králové
Šimkova 870
500 03 Hradec Králové
Tel. 49 58 16 420
E-mail: VachkovaE@lfhk.cuni.cz

Vyjádření vedení instituce:

- Souhlasím
 Nesouhlasím

Datum: 15.11.2018

Podpis a razítko

