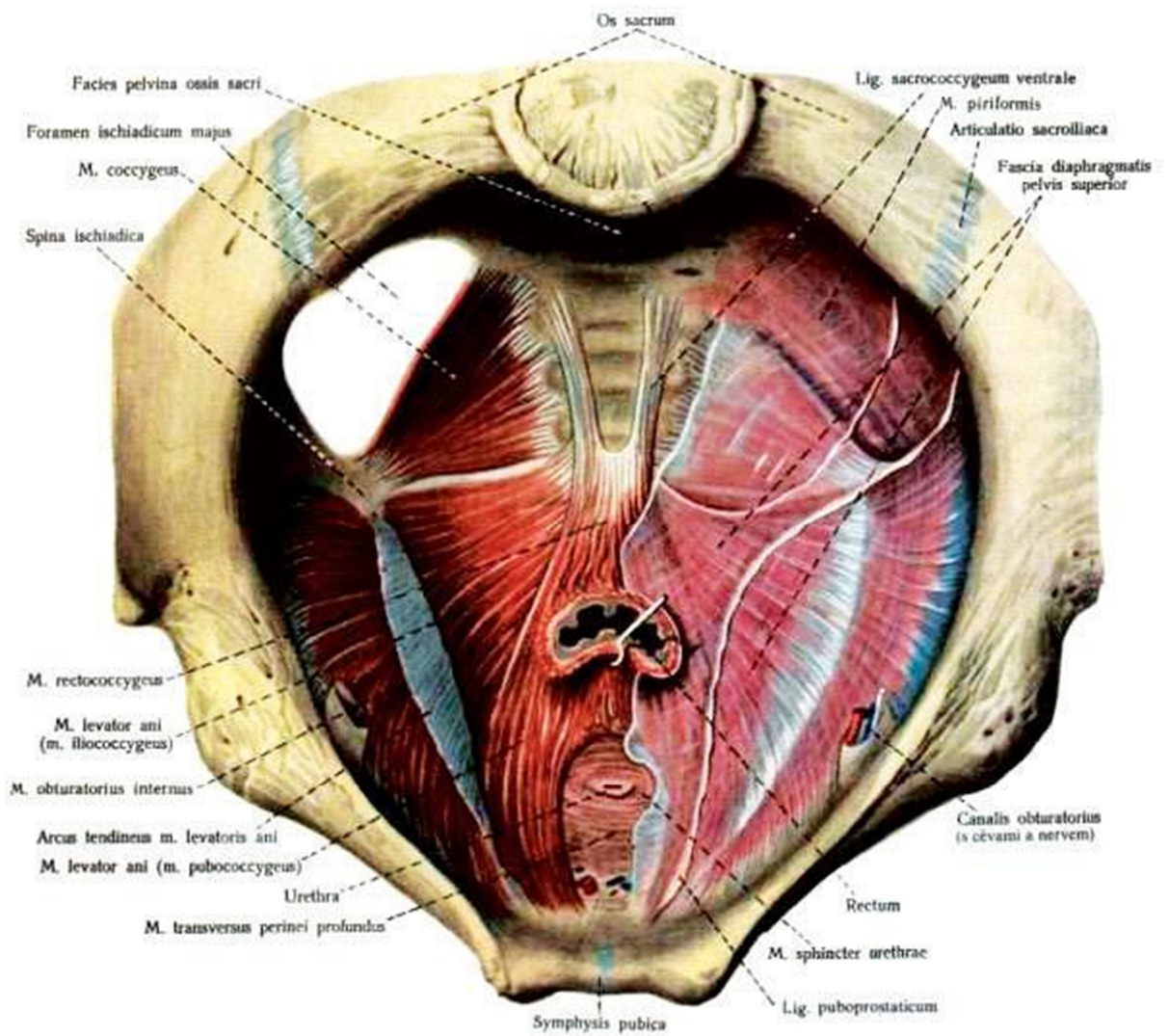


Příloha č. 1: Svaly pánevního dna

Obrázek č.1



Zdroj: <http://rocek.gli.cas.cz/Courses/Panevni%20dno%20small.jpg>

Příloha č. 2: Mikční deník

Obrázek č. 2



Mikční deník vyplňujte po dobu 2 za sebou jdoucích dnů.
Vyplněný mikční deník pak konzultujte se svým ošetřujícím lékařem.

1. den

Datum:	Co jste pil(a)? Jaké množství?	Každé močení, ke kterému došlo, zaznamenejte zaškrtnutím políčka v řádku odpovídajícího časového rozmezí. Celkový počet запиšte do spodního řádku.	Každý pocit silného, nepřekonatelného nucení na močení zaznamenejte zaškrtnutím políčka v řádku odpovídajícího časového rozmezí. Celkový počet запиšte do spodního řádku.	Pokud u Vás došlo k úniku moči, nestihli jste včas dojít na toaletu, zakroužkujte „N“ v příslušném políčku. Celkový počet запиšte do spodního řádku.	Při jaké činnosti k úniku moči došlo?
<i>Příklad</i>	<i>čaj - šálek</i>	X X X X X	X X X	Ⓝ N N N N N N N	<i>nákupy</i>
06-09 h				N N N N N N N	
09-12 h				N N N N N N N	
12-15 h				N N N N N N N	
15-18 h				N N N N N N N	
18-21 h				N N N N N N N	
21-24 h				N N N N N N N	
00-06 h				N N N N N N N	
Celkem					

Příloha č. 3: Gaudenzův dotazník

UROGYNEKOLOGICKÝ DOTAZNÍK

(R. Gaudenz)

Jméno datum narození
.....
Bydliště PŠČ
.....
Zaměstnání (u důchodců dřívější)
.....
Vzdělání (podtrhněte) základní – středoškolské – vysokoškolské

Zakroužkujte pravý sloupec!.

1. Uniká vám někdy mimovolně moč ? ano x
ne x
2. Jak často vám mimovolně uniká moč ?
zřídka, např. při nachlazení I
příležitostně (občas) I.
Denně nebo vícekrát za den I
prakticky stále I
3. Kolik moči vám mimovolně unikne ?
jen pár kapek I
vystříkne malé množství x
větší množství I
4. Kolikrát za den si musíte vyměnit spodní prádlo, neboť je mokré
není nutno x

vícekrát za den x

5. Musíte nosit vložku nebo vatou když jdete ven ? ano x

nosím ji i doma x

beru si ji i na spaní x

6. Když si vyměňujete vložku nebo spodní prádlo, tak je

suchá x

vlhká x

mokrá x

jen pár kapek x

7. Únik moči mi vůbec nevadí x

občas mi vadí I

velmi mi vadí x

mimořádně mě obtěžuje I

8. Při kterých situacích vám nechtěně uniká moč ?

při kašli a kýchání I

při smíchu x

při chůzi či stoupání do schodů x

při schůzi z kopce x

při poskocích, skocích a cvičení x

vestoje x

vsedě a vleže I

9. Při jaké příležitosti vám nechtěný únik moči začal ?

po porodu x

po operaci podbřišku x

v období přechodu x

za jiných okolností x

10. Kolik dětí jste porodila ?

žádné I

1 – 3 x více než 4 x

11. Kolik dětí mělo porodní váhu přes 4000 g ?

žádné x

1 x

více než 2 x

12. Máte ještě menstruaci (měsíčky) ?

ano x

ne x

13. Prodělala jste již gynekologickou nebo urologickou operaci ?

ano, jakou x

ne x

14. Máte pálení, řezání při močení ?

ano – během močení x

ano, ale až po vymočení x

ne x

15. Jak často chodíte během dne močit ?

každé 3 – 6 hod III

každé 1 – 2 hod x

každou ½ hod nebo častěji 2

16. Budí vás v noci nucení na močení ? Kolikrát za noc jdete močit ?

vůbec ne III

lx, ne pravidelně x

2 – 4krát 3

5x a více x

17. Uniká vám v noci ve spánku nepozorovaně moč ?

ne, nikdy 1

občas, zřídka x

často, pravidelně I

18. Když pocítíte nucení na močení, musíte okamžitě jít, nebo můžete chvíli vydržet ?

mohu vydržet III

musím brzy jít, během 10 – 15 minut II

musím jít okamžitě, během 1 – 5 minut 3

19. Stává se, že přijdete na záchod (nedoběhnete) a moč vám již cestou uniká ?

ne, nikdy x

zřídka, např. při nachlazení III

občas, příležitostně x

často, pravidelně 3

20. Stává se, že zcela náhle pocítíte silné nucení na močení a krátce na to vám nečekaně unikne moč, aniž byste tomu mohla zabránit ?

ne, nikdy III

zřídka x

často 3

21. Můžete během močení přerušit proud moči ?

ano I

ne 2

nevím x

22. Máte pocit, že váš měchýř je po vymočení prázdný ?

ano I

ne I

ne vždy x

nevím x

23. Časté, těžko potlačitelné nucení na močení, je pro mě

nedělá mi žádné problémy III

občas mi vadí III

silně mi vadí 3

mimořádně mě obtěžuje 2

24. Míváte návaly ?

ano x

ne x

25. Užíváte hormonální tablety nebo dostáváte hormonální injekce ?

ano x

ne x

26. Kolik vážíte ?

51 – 60 kg x

61 – 70 kg x

71 – 80 kg I

81 – 90 kg x více než 90 kg x

Urgentní skóre (arabská číslice)

Stresové skóre (římské číslice)

U/S skóre

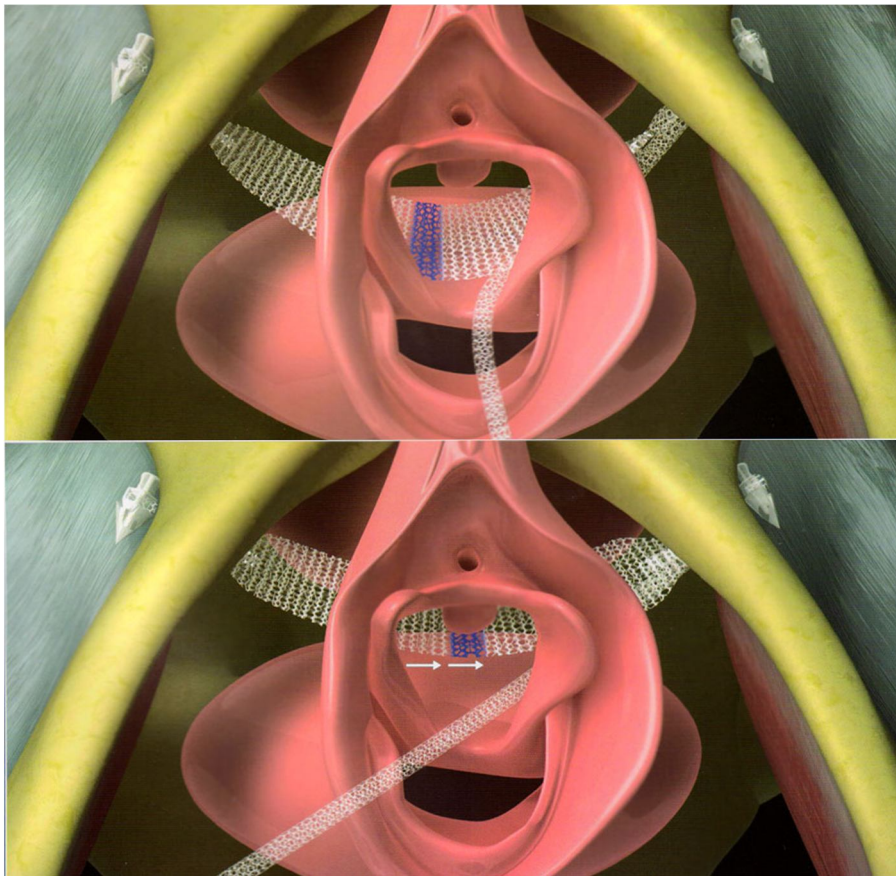
Pozn:

Zdroj: <http://www.fnbrno.cz/nemocnice-bohunice/gynekologicko-porodnicka-klinika/operacni-vykony-informovane-souhlasy/t2138>

Příloha č. 4: Tabulka pomůcek pro inkontinentní klienty

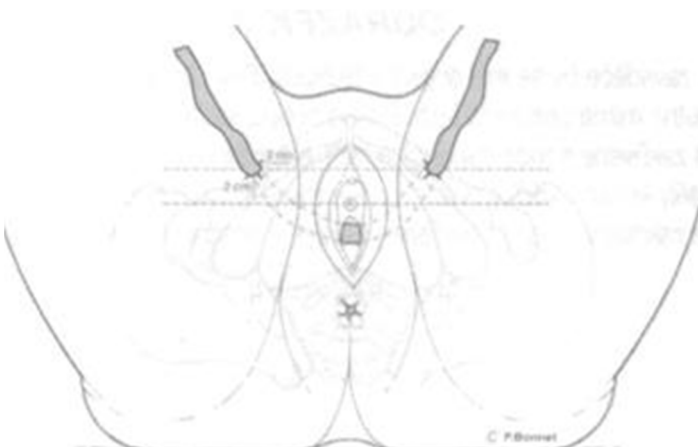
Stupeň inkontinence	Druh pomůcky	Způsob úhrady pojišťovnou
Stupeň inkontinence 1. <ul style="list-style-type: none"> používání pomůcek je nepravidelné 	Vložky pro inkontinenci <ul style="list-style-type: none"> pro ženy 	Max. 150 ks. měsíčně, nejvýše do 550 Kč
<ul style="list-style-type: none"> ztráty moči při stresových manévrech jsou menší než 30 ml únik moči při kašli, smíchu, kýchnutí, zvedání těžkých předmětů 	<ul style="list-style-type: none"> liší se svými rozměry a sací schopností povrch zůstává suchý, jsou vybaveny protiprachovým absorbentem Absorpční kolektory <ul style="list-style-type: none"> pro muže forma inkontinentní vložky přizpůsobená anatomickým poměrům může 	
Stupeň inkontinence 2. <ul style="list-style-type: none"> používání pomůcek je nutné při každém stresovém manévru ztráty moči při stresovém manévru jsou mezi 30–80 ml k úniku dochází při změně polohy, při běhu, při chůzi do schodů, při lehké fyzické práci 	Vložné pleny <ul style="list-style-type: none"> větší tvarované vložné pleny vhodné pro chodící pacienty Kondomové urinály <ul style="list-style-type: none"> jde o kondomy opatřené přídržným lepicím páskem, který udrží urinál na správném místě. Urinál se připojí na močový sáček, který může mít různý objem, což je důležité z hlediska diskretnosti. Sáček si pomocí přídržných suchých zipů pacient přifixuje na lýtko či stehno. Urinály jsou dodávány o různých průměrech. Lze je užít i u ležících pacientů a napojit na velký sběrný sáček. Pacienta je nutné poučit o správné hygieně (jeden urinál na jeden den) Fixační prádlo <ul style="list-style-type: none"> je vyrobeno z pružného úpletu – síťoviny nebo z lycry – a slouží k pohodlnému uchycení ochranné pomůcky (vložky, pleny, kolektoru), je různé velikosti, lze je práť. Pouze užívá-li klient pleny nebo vložky 	Max. 150 ks měsíčně, nejvýše do 900 Kč Kondomy urinální <ul style="list-style-type: none"> max. 30 ks/měsíčně, nejvýše do 900 Kč Sáčky sběrné urinální <ul style="list-style-type: none"> Max. 10 ks/měsíčně, nejvýše do 600 Kč Max. 24 ks ročně, nejvýše do 190 Kč – síťované Max 2 ks s lycrou ročně, nejvýše do 190 Kč.
Stupeň inkontinence 3. <ul style="list-style-type: none"> používání pomůcek je trvalou nutností ztráty při stresových manévrech jsou větší než 80 ml únik moči nastává při minimálním vzestupu nitrobřišního tlaku moč uniká prakticky trvale 	Plenkové kalhotky <ul style="list-style-type: none"> můžeme rozlišit velikost i absorpci TYP 1 <ul style="list-style-type: none"> je na bocích opatřené lepicími pásky a je vhodný u ležících pacientů TYP 2 <ul style="list-style-type: none"> je opatřené pružným pasem je vhodný zejména pro mobilní pacienty pacientům se s nimi lépe manipuluje 	Max. 150 ks měsíčně nejvýše do 1400 Kč.

Příloha č. 5: TVT páska



Zdroj: <http://www.gynekologicka-ordinace.cz/sim-03.jpg>

Příloha č. 6 TOT páska



Zdroj: <http://www.onhb.cz/article.asp?nArticleID=167&nLanguageID=1>

Příloha č. 7 Dotazník

DOTAZNÍK:

Vážené dámy,

Jmenuji se Jana Gardoňová a jsem studentkou Bakalářského studia, oboru Všeobecná sestra na 1. Lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění anonymního dotazníku, který bude použit jako materiál k šetření v mé závěrečné bakalářské práci. Bakalářská práce je zaměřená na informovanost žen v oblasti močové inkontinence. Cílem dotazníku je ověřování Vašich vědomostí, zkušeností a názorů na dané téma. Dotazník je anonymní, proto Vás prosím o pravdivé odpovědi na všechny otázky, aby byly výsledky výzkumu věrohodné.

Přečtěte si prosím pozorně všechny otázky a dle vlastního uvážení zaškrtněte vždy jednu správnou odpověď pokud není uvedena možnost více odpovědí, nebo odpověď stručně doplňte.

Děkuji za Váš čas a ochotu ke spolupráci.

Gardoňová Jana

LF UK Praha

1. Setkala jste se již někdy s pojmem „Močová inkontinence“ ?

A, ano

B, ne

2. Co z uvedených možností nejlépe vystihuje močovou inkontinenci?

A, Nedobrovolný únik moči

B, Noční pomočování

C, Infekce močových cest

3. Z jakých informačních zdrojů jste se poprvé doslechla informace o močové inkontinenci? (Pakliže bude Vaše odpověď možnost „F“, přeskočte prosím následující otázku č.4.)

- A, Od zdravotníků (lékař, sestra, fyzioterapeut,...)
- B, Od přátel
- C, Od rodinných příslušníků
- D, Z literatury (televize, časopisy, letáky, knihy, internet...)
- E, Jinde, prosím doplňte do volného pole kde.....
- F, S informacemi o močové inkontinenci jsem se doposud nikde nesetkala

4. V jakém období jste se poprvé setkala s informacemi močové inkontinenci?

- A, Již před otěhotněním
- B, V těhotenství
- C, Nevzpomínám si

5. Co má vliv na vznik močové inkontinence u ženy? (Můžete uvést více odpovědí)

- A, Užívání alkoholu
- B, Nadváha a obezita
- C, Časté infekce močových cest
- D, Gynekologická operace
- E, Těhotenství
- F, Porod
- G, Kouření
- H, Nedostatečná hygiena genitálu
- I, Ochabnutí pánevních svalů
- J, Věk

6. Co myslíte, že je z následujících možností účinné v předcházení vzniku inkontinence? (Můžete uvést více odpovědí)

- A, Snížení tělesné hmotnosti (pokud je na místě)
- B, Správná volba potravin
- C, Posilování svalů pánevního dna
- D, Dostatečný příjem vhodných tekutin
- E, Eliminace kouření a příjmu alkoholických nápojů
- F, Jiné, vyjmenujte jiná preventivní opatření, která znáte.....

7. Setkala jste se s informacemi o možnostech léčby inkontinence? Pokud ano s jakými? (Můžete uvést více odpovědí)

- A, Cviky na posílení svalů pánevního dna
- B, Jiné druhy fyzioterapie – elektrostimulace, vaginální kónusy
- C, Léčba pomocí medikamentů – léky pravidelné užívané
- D, Operativní léčba
- E, Účinná léčba inkontinence neexistuje

8. Znáte některé cviky, které vedou k posílení pánevního dna? Pokud ano, kdo Vás o nich poučil?

- A, Ne
- B, Ano.....

9. Kdy si myslíte, že je vhodné zahájit posilování pánevního dna, aby jste se co nejlépe vyhnula problémům s únikem moči?

- A, Již před otěhotněním
- B, S posilováním je vhodné začít v těhotenství
- C, Po porodu

10. Posilujete pravidelně svaly pánevního dna, aby jste předešla nedobrovolnému úniku moči?

- A, Ano
- B, Ne

11. Znáte nějaké hygienické pomůcky, které může inkontinentní žena používat? Pokud ano, vyjmenujte je.

A, Ano znám.....

B, Ne neznám

12. Slyšela jste někdy, že ženy, které rodily Císařským řezem trpí méně často nedobrovolným únikem moči než ženy po vaginálním porodu? Pokud ano, věděla by jste proč je tomu tak?

A, Ne, s touto informací jsem se ještě nesetkala

B, Ano,.....

C, Informaci jsem slyšela, ale nevím proč tomu tak je

13. Kolik jste prodělala porodů?

A, Čeká mě první

B, Jeden

C, Více než jeden

14. Stalo se Vám v některém z uvedených období, že jste trpěla nedobrovolným únikem moči? Pokud ano, uveďte kdy to bylo?

A, V době před otěhotněním

B, Při těhotenství

C, Po porodu

D, Nikdy jsem únikem moči netrpěla

15. Víte, na koho se obrátit v případě, že Vás postihne nedobrovolný únik moči?

A, Ne

B, Ano, uveďte

.....

16. Myslíte si, že máte dostatek informací o močové inkontinenci?

A, Ano

B, Ne

C, Nevím

17. Máte zájem o více informací týkajících se močové inkontinence?

A, Ano

B, Ne

18. Kolik je Vám let?

A, 20 – 27

B, 28 – 33

C, 34 – 40

19. Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

A, Základní škola

B, Jsem vyučena

C, Středoškolské

D, Vysokoškolské

Zdroj: vlastní

Příloha č. 8: Význam symbolů užitých v tabulkách

ni.....absolutní četnost

fi (%)relativní četnost v procentech zaokrouhlena na jedno desetinné místo

Zdroj: vlastní

Příloha č. 9: Seznam tabulek

Tabulka č. 1 a č. 2: Věk respondentek

Tabulka č. 3 a č. 4: Vzdělání respondentek

Tabulka č. 5 a č. 6: Znalost pojmu močová inkontinence

Tabulka č. 7 a č. 8: Definice pojmu močová inkontinence

Tabulka č. 9 a č. 10: Zdroje, ze kterých se respondentka o močové inkontinenci doslechla

Tabulka č. 11 a č. 12: Kdy se respondentka poprvé setkala s informacemi o močové inkontinenci

Tabulka č. 13 a č. 14: Příčiny vzniku močové inkontinence dle respondentky

Tabulka č. 15 a č. 16: Znalost preventivních opatření

Tabulka č. 17 a č. 18: Znalost možností léčby močové inkontinence

Tabulka č. 19 a č. 20: Informace respondentky o cvicích posilujících svaly pánevního dna

Tabulka č. 21 a č. 22: Od koho má respondentka informace o těchto cvicích?

Tabulka č. 23 a č. 24: Kdy je vhodné zahájit posilování svalů pánevního dna

Tabulka č. 25 a č. 26: Posilují respondentky svaly pánevního dna pravidelně

Tabulka č. 27 a č. 28: Znalost hygienických pomůcek

Tabulka č. 29 a č. 30: Informace o nižším výskytu inkontinence v souvislosti s Císařským řezem

Tabulka č. 31 a č. 32: Počet porodů, které respondentka prodělala

Tabulka č. 33 a č. 34: Období, ve kterém respondentky poprvé utrpěly nedobrovolný únik moči

Tabulka č. 35 a č. 36: Ví respondentka na koho se obrátit v případě nedobrovolného úniku moči

Tabulka č. 37 a č. 38: Koho respondentky navštíví, při vyskytnutí se močové inkontinence

Tabulka č. 39 a č. 40: Považuje respondentka informace o močové inkontinenci za dostačující

Tabulka č. 41 a č. 42: Zájem o prohloubení informací o močové inkontinenci

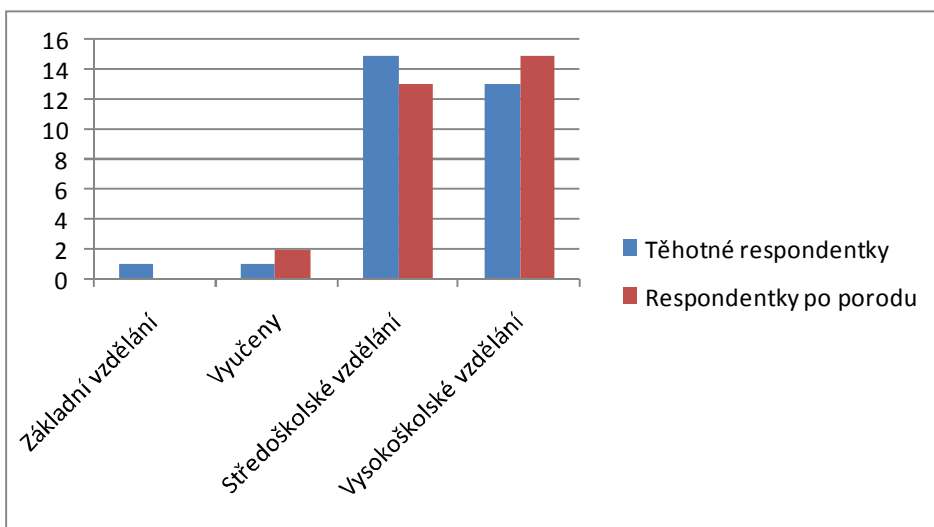
Zdroj: vlastní

Příloha č. 10: Seznam grafů

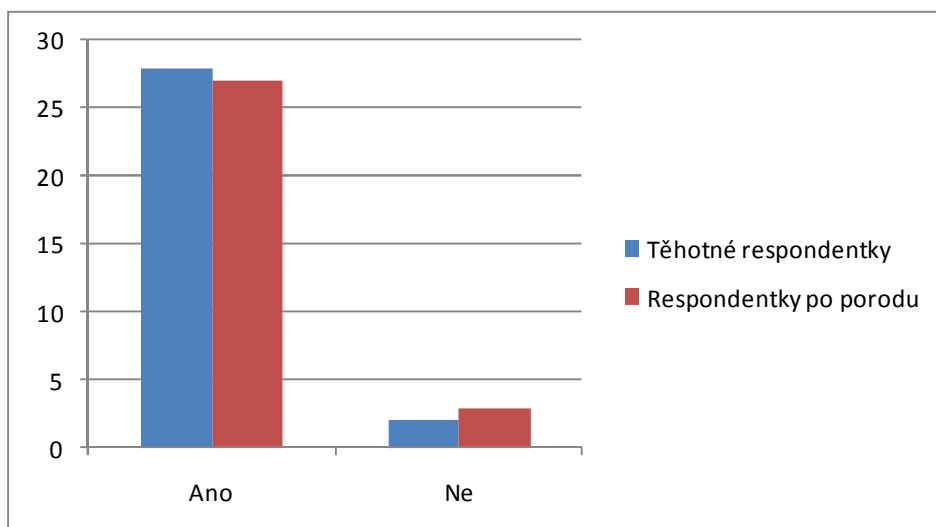
Graf č. 1: Věk respondentek



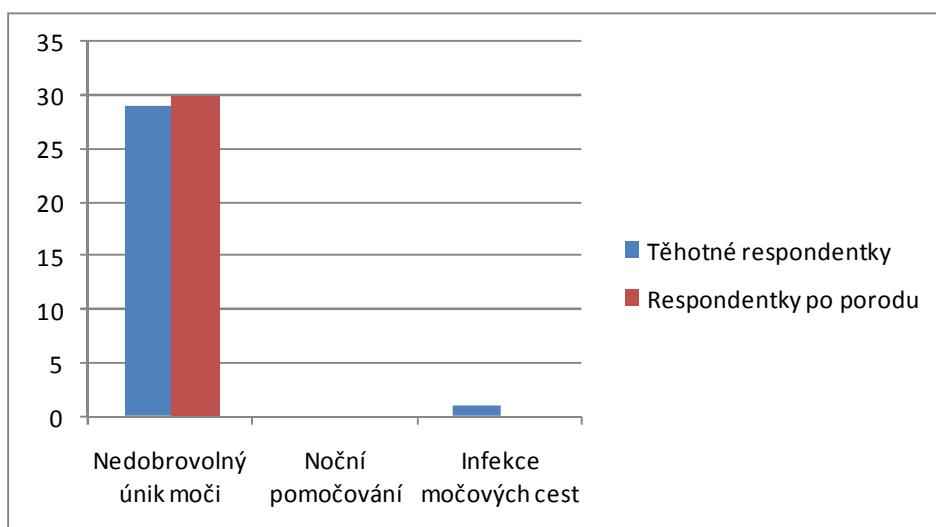
Graf č. 2: Vzdělání respondentek



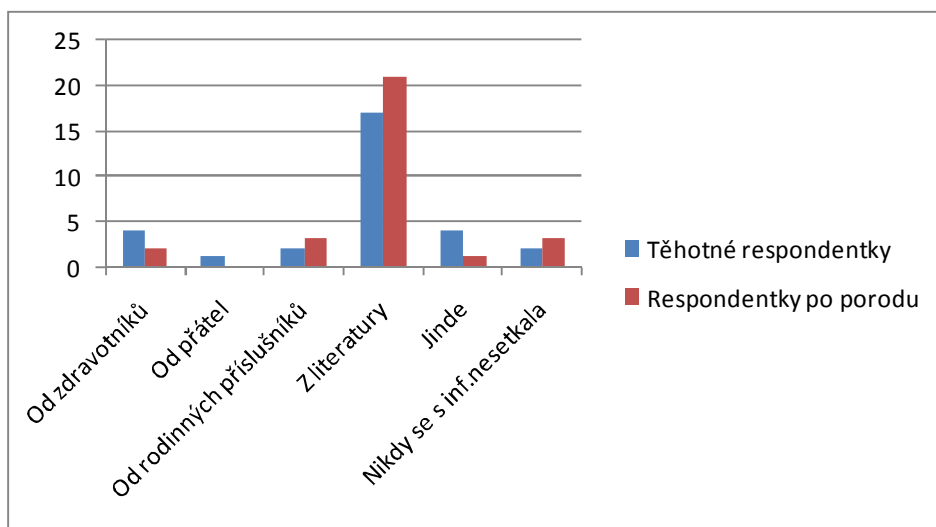
Graf č. 3: Znalost pojmu močová inkontinence



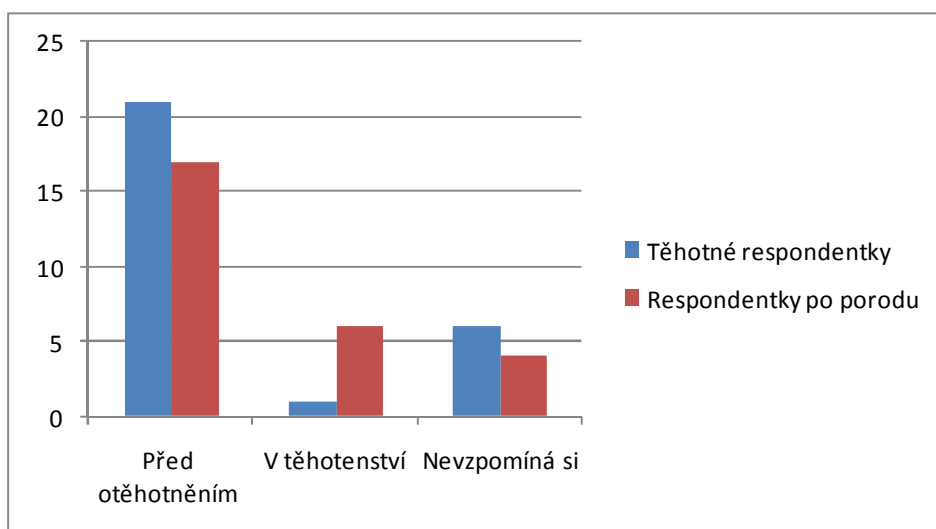
Graf č. 4: Definování pojmu močová inkontinence



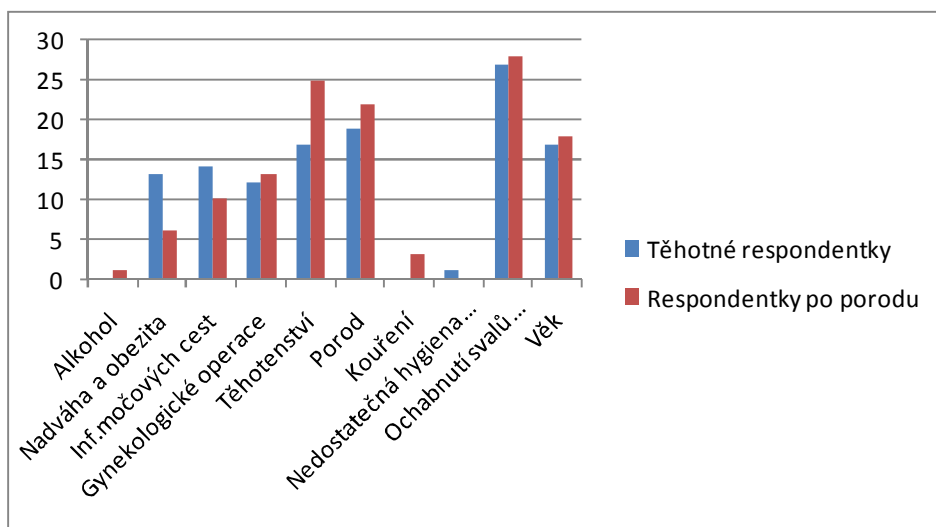
Graf č. 5: Zdroje, ze kterých se respondentka o močové inkontinenci doslechla



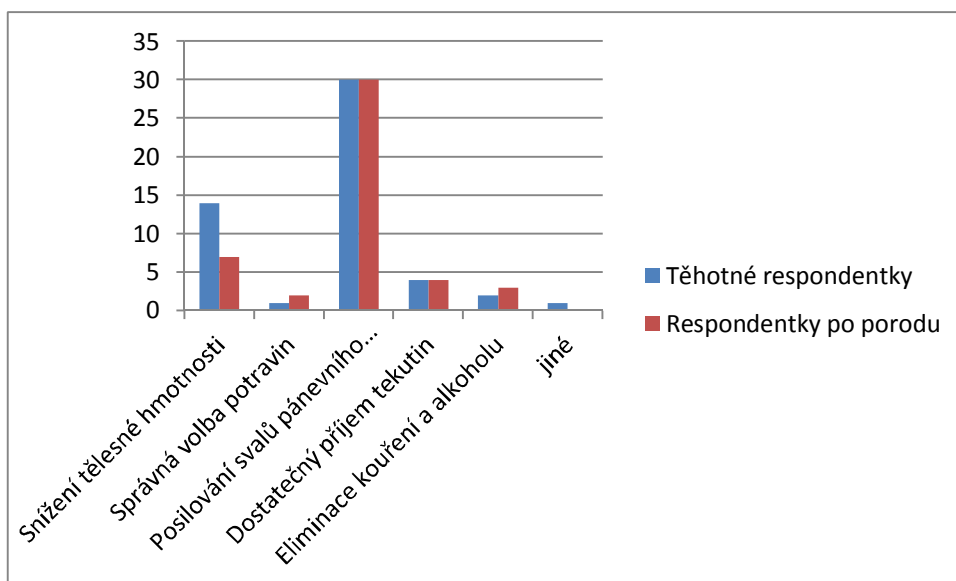
Graf č. 6: Kdy se respondentka poprvé setkala s informacemi o močové inkontinenci



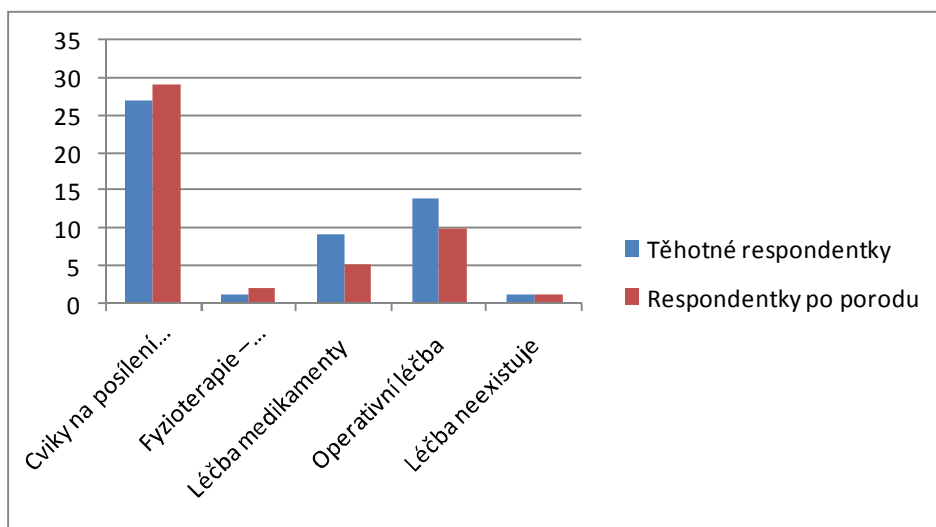
Graf č. 7: Příčiny vzniku močové inkontinence dle respondentky



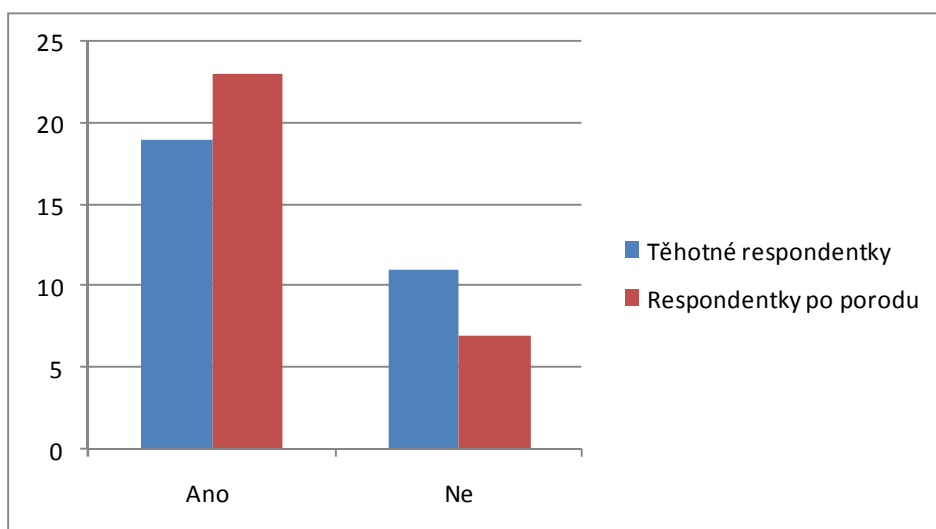
Graf č. 8: Znalost preventivních opatření



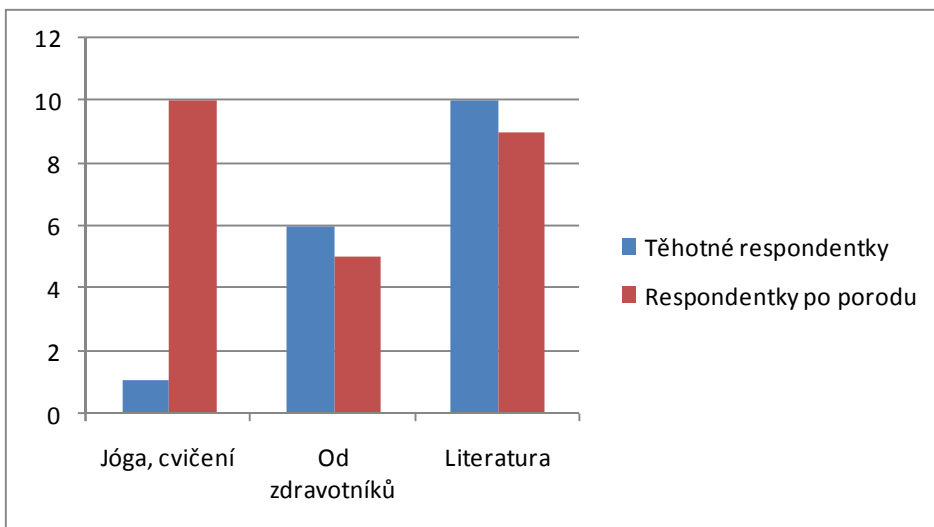
Graf č. 9: Znalost možností léčby močové inkontinence



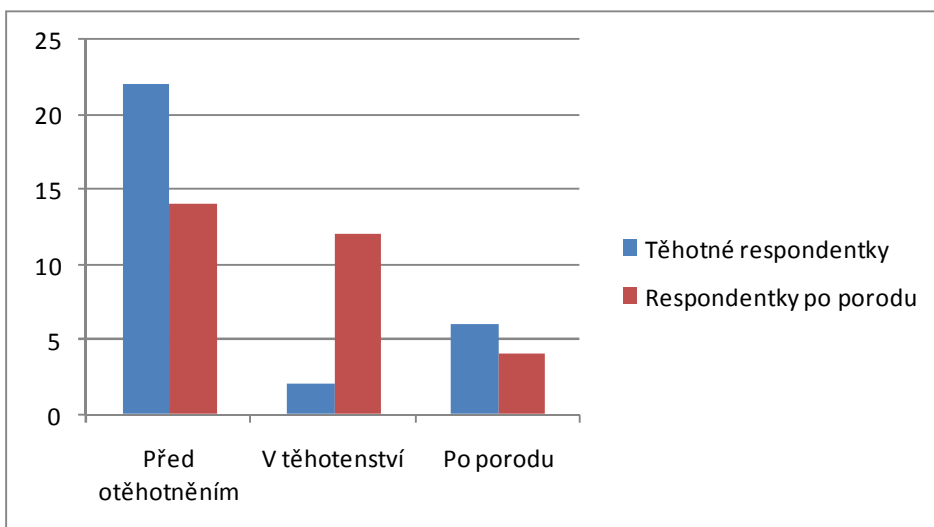
Graf č. 10 : Informace respondentky o cvicích posilujících svaly pánevního dna



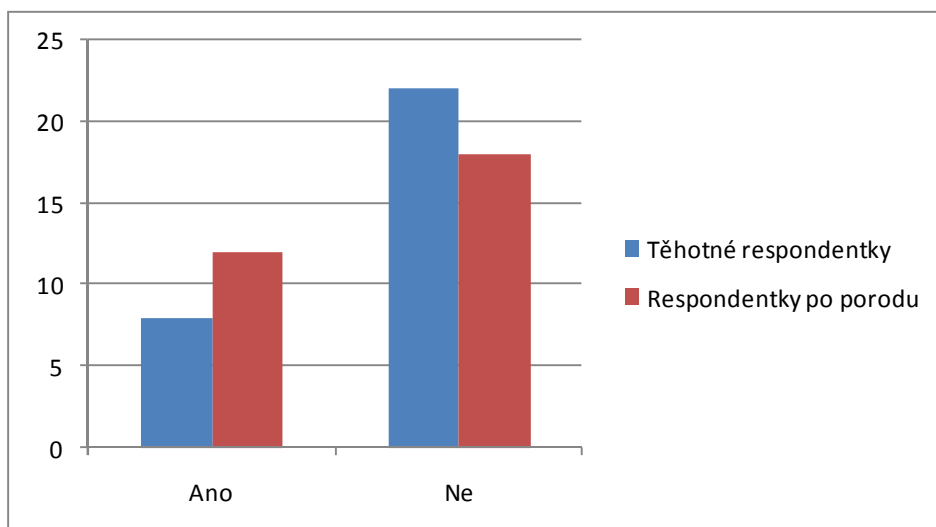
Graf č. 11 : Od koho má respondentka informace o těchto cvičích



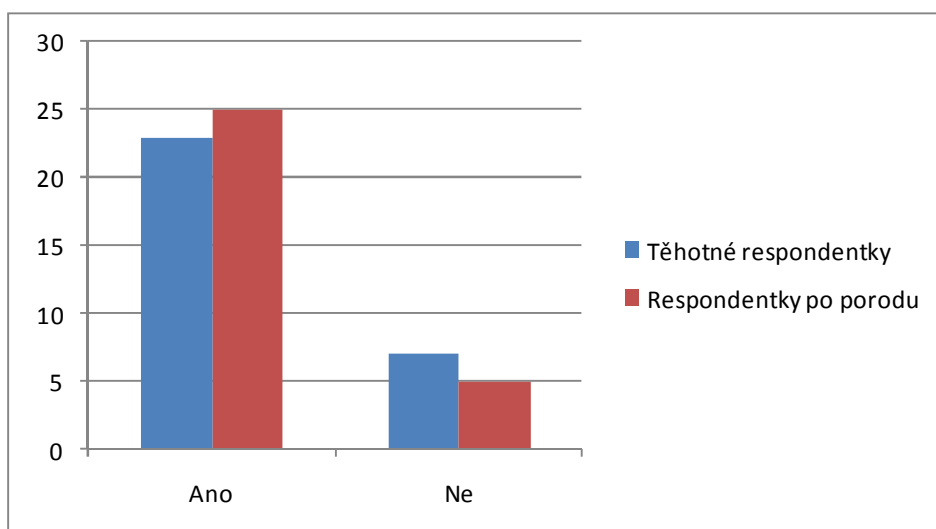
Graf č. 12: Kdy je vhodné zahájit posilování svalů pánevního dna



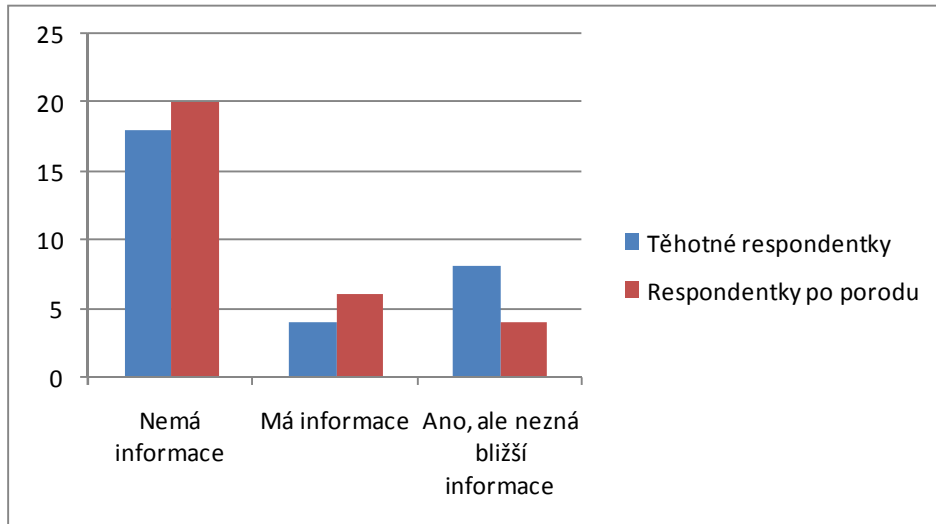
Graf č. 13: Posilují respondentky svaly pánevního dna pravidelně



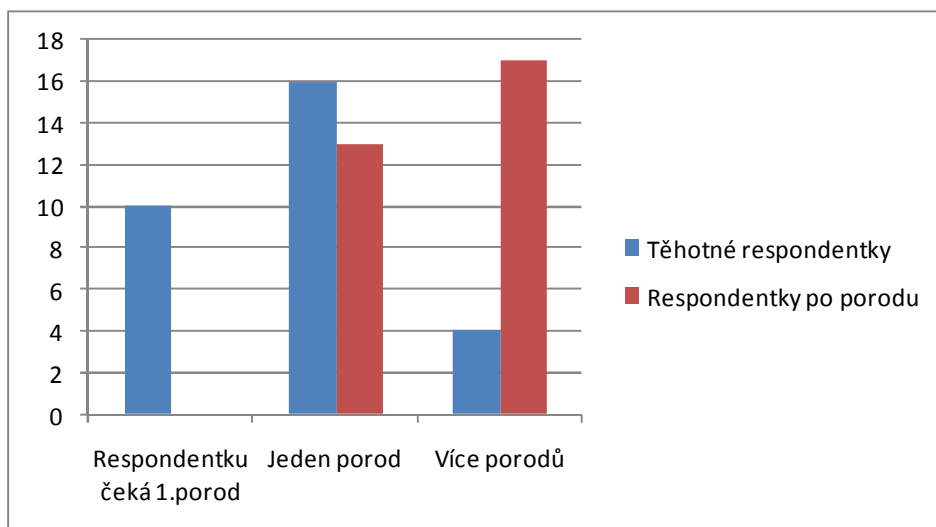
Graf č. 14: Znalost hygienických pomůcek



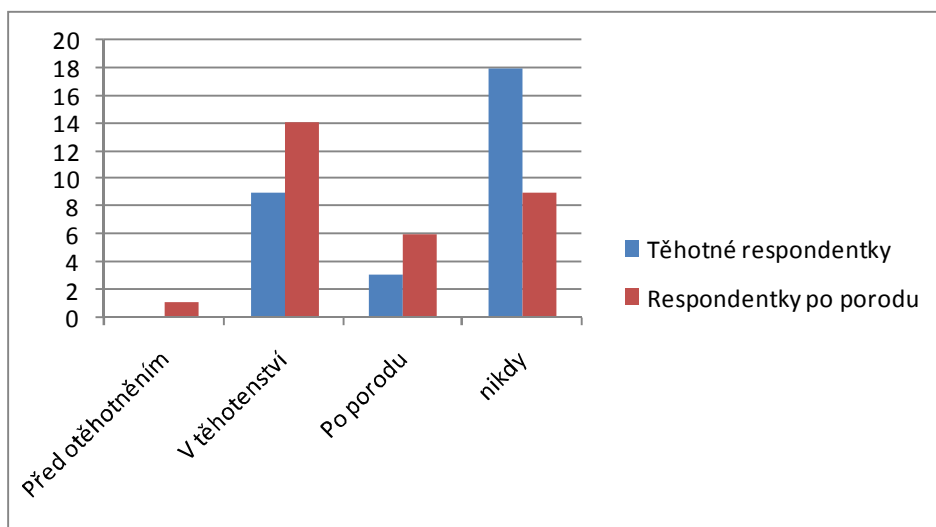
Graf č. 15: Informace o nižším výskytu inkontinence v souvislosti s Císařským řezem



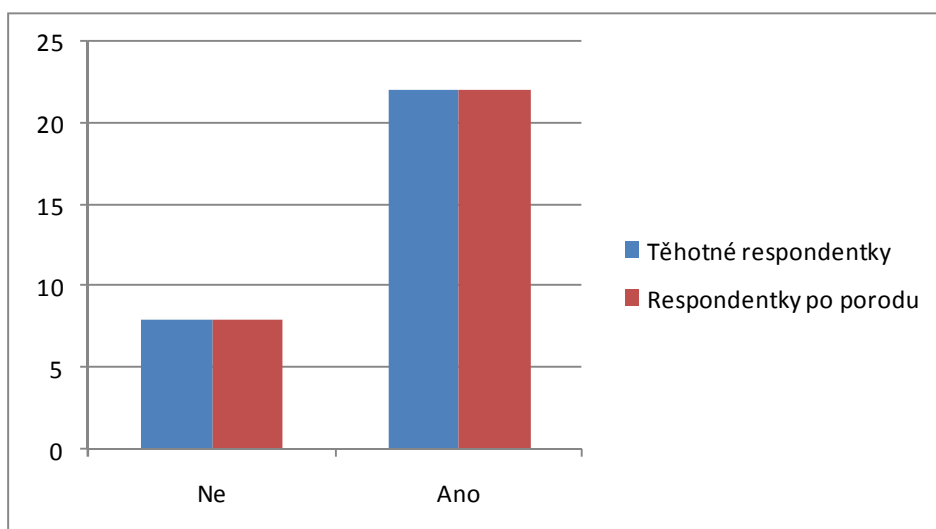
Graf č. 16: Počet porodů, které respondentka prodělala



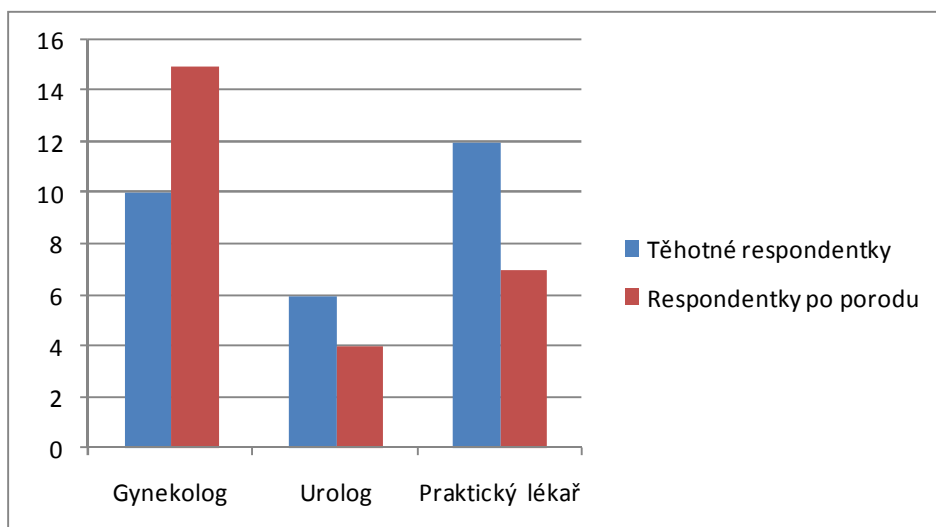
Graf č. 17: Období kdy respondentky poprvé utrpěly nedobrovolný únik moči



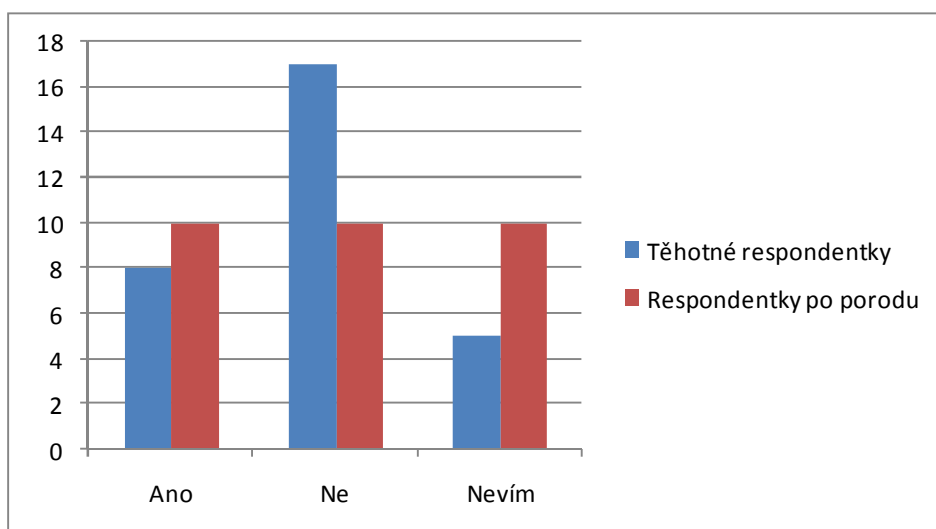
Graf č. 18 : Ví respondentka na koho se obrátit v případě nedobrovolného úniku moči



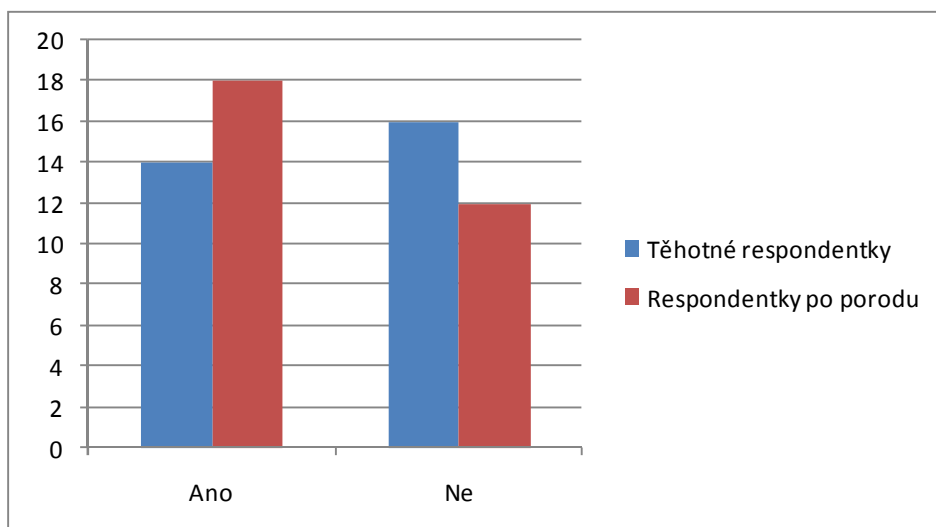
Graf č. 19: Koho respondentky navštíví, při vyskytnutí se močové inkontinence



Graf č. 20: Považuje respondentka informace o močové inkontinenci jako dostačující



Graf č. 21: Zájem o prohloubení informací o močové inkontinenci



Zdroj: vlastní

