

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Informovaný souhlas pacienti

Příloha č. 2: Informovaný souhlas kontrolní skupina

Příloha č. 3: Souhlas autorů dizertačních prací

Příloha č. 4: Dotazník Human Activity Profile (HAP)

Příloha č. 1: Informovaný souhlas pacienti

INFORMACE PRO PACIENTA O VÝZKUMNÉM PROJEKTU

Projekt: Vliv pohybové intervence na průběh a aktivitu vybraných revmatických onemocnění

Vážená paní/slečno, vážený pane,

obracíme se Vás s možností zapojit se do nově začínajícího projektu „Vliv pohybové intervence na průběh a aktivitu vybraných revmatických onemocnění“.

Co projekt znamená? Vaše onemocnění, **idiopatická zánětlivá myopatie**, je vzácné chronické systémové onemocnění pojiva postihující pohybový aparát, kůži (v případě dermatomyozitidy) a vnitřní orgány. Jeho příčina není dosud zcela známá. Mnoha pokroků v medicíně bylo dosaženo sběrem a hodnocením souborů dat od pacientů s Vaším onemocněním. V současnosti máme nové znalosti o vlivu fyzioterapie a pohybové intervence, které analyzujeme u nemocných s idiopatickými zánětlivými myopatiemi.

Co bude Vaše účast v projektu obnášet?

1. Pokud budete souhlasit s účastí, podstoupíte v případě zařazení do intervenční skupiny pravidelný rehabilitační program pod vedením zkušeného fyzioterapeuta (trvání cvičení půl roku, frekvence 1 hod. 2x týdně) s kontrolním vyšetřením 2 fyzioterapeuty a lékařem (v měsíci 0,3,6,12). V případě zařazení do kontrolní skupiny podstoupíte jen výše a níže zmíněná vyšetření.
2. Pokud budete souhlasit s účastí, některé údaje týkající se Vašeho onemocnění a celkového zdravotního stavu, včetně podávané léčby, budou zaneseny do výzkumné databáze. Údaje budou zařazeny a dále zpracovávány bez Vašeho jména, rodného čísla či bydliště pod přiděleným identifikačním číslem a nikdo kromě hlavních řešitelů projektu nebude schopen Vaše údaje přiřadit.
3. V rámci výzkumného projektu budete také požádán o vyplnění dotazníků týkajících se faktorů zevního prostředí a Vašeho zdravotního stavu, včetně rodinné anamnézy. Budete poskytovat tyto osobní údaje: demografické údaje (pohlaví, datum narození, iniciály, etnická skupina, rasa), anamnézu (včetně diagnózy, údaje o nemoci, údaje o výskytu onemocnění v rodině), údaje o Vašem zdravotním stavu.

4. Pokud budete souhlasit s účastí, podstoupíte v měsíci 0,3,6,12 vyšetření tělesného složení (metodou iDEXA a bioimpedance, tj. neinvazivní nebolestivá vyšetření běžně používaná na hodnocení osteoporózy a tělesného složení), vyšetření stability (metodou stabilometrie, tj. neinvazivní nebolestivé vyšetření) a vyšetření svalové síly (dynamometrie, tj. neinvazivní nebolestivé vyšetření).

5. Při běžných odběrech (v měsíci 0,3,6,12) bude část vzorků vaší krve zajištěna pro zpracování k výzkumným účelům následujícím způsobem: při vyšetření budou odebrány zkumavky krve (max. 30ml). Jedna z odebraných zkumavek bude použita k izolaci DNA - to znamená deoxyribonukleové kyseliny, nositelky genetického kódu a RNA, ribonukleové kyseliny. V rámci studie budeme sledovat prozánětlivé geny (např. S100A4, HSP90, CXCL4, atd.). Dále bude biochemicky vyšetřována v krvi hladina prozánětlivých proteinů (např. S100A4, HSP90, CXCL4, atd.).

Jaká jsou možná rizika a nežádoucí účinky spojené s odběrem?

Odběr krve může být provázen tvorbou modřiny nebo krvácením v místě vpichu, točením hlavy a vzácně infekcí. Kdykoliv to bude možné, bude odběr krve pro tento výzkum proveden společně s odběry požadovanými v průběhu standardní léčby. S odběrem moči nejsou spojena žádná rizika.

1. Byl (a) jsem podrobně informován (a) o cílech a postupech projektu a beru na vědomí, že jde o výzkumnou činnost (prosím zaškrtněte):

o Souhlasím

o Nesouhlasím

2. Porozuměl (a) jsem tomu, že z mé účasti v tomto projektu mohu kdykoliv odstoupit, aniž by to jakkoliv ovlivnilo průběh mého dalšího léčení (prosím zaškrtněte):

o Souhlasím

o Nesouhlasím

3. Porozuměl (a) jsem, že v databázi budou uchovány mé osobní a zdravotní údaje pod číselným kódem (anonymní data) a jako taková mohou být dále zpracovávána pro výzkumné a vědecké účely. S mojí účastí ve studii není spojeno poskytnutí žádné odměny (prosím zaškrtněte):

o Souhlasím o Nesouhlasím

4. Souhlasím s odběrem (prosím zaškrtněte):

o krve k izolaci DNA

o krve k izolaci RNA

o krve pro separaci séra

o krve pro separaci plasmy

o krve pro separaci jaderných buněk (leukocytů)

5. Souhlasím s odběrem klinického materiálu (prosím zaškrtněte):

o Jednorázově

o Opakovaně po dobu mé léčby v RÚ

6. Souhlasím s uložením uvedeného biologického materiálu a jeho použitím ke studiu systémových autoimunitních, zánětlivých a nezánnětlivých revmatických onemocnění na dobu 20 let od skončení projektu, včetně genetických analýz (prosím zaškrtněte):

o Souhlasím

o Nesouhlasím

7. Souhlasím se zasíláním vzorků do spolupracujících zahraničních laboratoří k výzkumným účelům (prosím zaškrtněte):

o Souhlasím

o Nesouhlasím

8. Souhlasím s vyšetřením 2 fyzioterapeuty a lékařem a s vyšetřením tělesného složení (iDEXA, biompedance), stability (stabilometrie) a svalové síly (dynamometrie) v měsíci 0,3,6,12:

o Souhlasím

o Nesouhlasím

Veškeré informace shromažďované v průběhu řešení výzkumného projektu budou získávány v souladu s platnými právními předpisy. Během řešení výzkumného projektu budou Vaše osobní údaje zpracovávány v souladu se Zákonem č.101/2000 sb., o ochraně osobních údajů, v platném znění. Platnost Vašeho souhlasu s využíváním Vašich osobních údajů a odebraných biologických vzorků bude po dobu 20 let od

ukončení projektu, pokud svůj souhlas neodvoláte dříve. Máte právo požadovat informace o zpracování Vašich údajů a správce je povinen Vám takové informace poskytnout bez zbytečného prodlení. Máte také právo upozornit správce na případný rozpor mezi skutečností a zpracovanými osobními údaji a požadovat opravu chyby. Osobní údaje budou chráněny pomocí kódu, což bude jedinečné číslo, které bude přiděleno pouze Vám. Vedoucí výzkumného projektu bude mít klíč, podle kterého bude moci zjistit, komu dané údaje patří. Nahlížet do osobních údajů jsou oprávněny osoby jmenované vedoucím výzkumného projektu (spoluřešitelé výzkumného projektu), členové dohlížející nad řešením výzkumného projektu, členové Etické komise RÚ a případně spolupracující pracoviště. Upozorňujeme Vás také, že výsledky klinického hodnocení mohou být publikovány v odborné literatuře, avšak bez uvedení Vaší totožnosti.

.....
jméno pacienta (čitelně)

podpis pacienta

datum

.....
jméno lékaře (čitelně)

podpis lékaře

datum

MUDr. Michal Tomčík, Ph.D.

hlavní řešitel projektu

Prof. MUDr. Jiří Vencovský, DrSc.

řešitel projektu, vedoucí Oddělení pro vědu a výzkum

Příloha č. 2: Informovaný souhlas kontrolní skupina

INFORMACE PRO ZDRAVÉHO DOBROVOLNÍKA O VÝZKUMNÉM PROJEKTU

Projekt: Ateroskleróza a kardiovaskulární riziko u vybraných revmatických onemocnění

Vážená paní/slečno, vážený pane,

obracíme se Vás s možností zapojit se do nově začínajícího projektu „Ateroskleróza a kardiovaskulární riziko u vybraných revmatických onemocnění“.

Co projekt znamená? Onemocnění systémová sklerodermie a idiopatické zánětlivé myopatiejsouvzácná chronickárevmatická onemocnění postihující kůži,pohybový aparát a vnitřní orgány. Jejich příčina není dosud zcela známá. Mnoha pokroků v medicíně bylo dosaženo sběrem a hodnocením souborů dat od pacientů s těmito onemocněními. V současnosti máme nové znalosti o ateroskleróze (tj. kornatění tepen) a riziku vzniku a rozvoje kardiovaskulárních chorob (tj. postihujících srdce a tepny)které analyzujeme u nemocných s těmito chorobami.

Co bude Vaše účast v projektu obnášet?

1. Pokud budete souhlasit s účastí, podstoupíte vyšetření lékařem (revmatologem a internistou), ultrazvukové vyšetření tepen krčních a pažních, vyšetření krevního tlaku na pažích a kotnicích, měření obvodu pasu a boků a vyšetření tělesného složení (metodou iDEXA a bioimpedance) – tj. vše neinvazivní nebolestivá vyšetření.
2. Pokud budete souhlasit s účastí, některé údaje týkající se Vašeho celkového zdravotního stavu, včetně podávané léčby, budou zaneseny do výzkumné databáze. Údaje budou zařazeny a dále zpracovávány bez Vašeho jména, rodného čísla či bydliště pod přiděleným identifikačním číslem a nikdo kromě hlavních řešitelů projektu nebude schopen Vaše údaje přiřadit.
3. V rámci výzkumného projektu budete také požádán o vyplnění dotazníkůtýkajících se faktorů zevního prostředí a Vašeho zdravotního stavu, včetně rodinné anamnézy. Budete poskytovat tyto osobní údaje: demografické údaje (pohlaví, datum narození, iniciály, etnická skupina, rasa), anamnézu (včetně diagnózy, údaje o nemoci, údaje o výskytu onemocnění v rodině), údaje o Vašem zdravotním stavu.

4. Při běžných odběrech bude část vzorků vaší krve zajištěna pro zpracování k výzkumným účelům následujícím způsobem: při vyšetření budou odebrány zkumavky krve (max. 30ml). Jedna z odebraných zkumavek bude použita k izolaci DNA - to znamená deoxyribonukleové kyseliny, nositelky genetického kódu a RNA, ribonukleové kyseliny. V rámci studie budeme sledovat prozánětlivé, proaterogenní geny a/nebo geny oxidačního stresu (např. S100A4, HSP90, CXCL4, apoA1, SOD, atd.). Dále bude biochemicky vyšetřována v krvi hladina složek lipidového spektra, prozánětlivých proteinů a/nebo markerů oxidačního stresu (např. S100A4, HSP90, CXCL4, cholesterol, HDL, LDL, TG, SOD, atd.).

Jaká jsou možná rizika a nežádoucí účinky spojené s odběrem?

Odběr krve může být provázen tvorbou modřiny nebo krvácením v místě vpichu, točením hlavy a vzácně infekcí. Kdykoliv to bude možné, bude odběr krve pro tento výzkum proveden společně s odběry požadovanými v průběhu standardní léčby. S odběrem moči nejsou spojena žádná rizika.

1. Byl (a) jsem podrobně informován (a) o cílech a postupech projektu a beru na vědomí, že jde o výzkumnou činnost (prosím zaškrtněte):

o Souhlasím

o Nesouhlasím

2. Porozuměl (a) jsem tomu, že z mé účasti v tomto projektu mohu kdykoliv odstoupit, aniž by to jakkoliv ovlivnilo průběh mého dalšího léčení (prosím zaškrtněte):

o Souhlasím

o Nesouhlasím

3. Porozuměl (a) jsem, že v databázi budou uchovány mé osobní a zdravotní údaje pod číselným kódem (anonymní data) a jako taková mohou být dále zpracovávána pro výzkumné a vědecké účely. S mojí účastí ve studii není spojeno poskytnutí žádné odměny (prosím zaškrtněte):

o Souhlasím

o Nesouhlasím

4. Souhlasím s odběrem (prosím zaškrtněte):

o krve k izolaci DNA

o krve k izolaci RNA

o krve pro separaci séra

o krve pro separaci plasmy

o krve pro separaci jaderných buněk (leukocytů)

o moči

5. Souhlasím s odběrem klinického materiálu (prosím zaškrtněte):

o Jednorázově

o Opakovaně po dobu mého vyšetření v RÚ

6. Souhlasím s uložením uvedeného biologického materiálu a jeho použitím ke studiu systémových autoimunitních, zánětlivých a nezánnětlivých revmatických onemocnění na dobu 20 let od skončení projektu, včetně genetických analýz (prosím zaškrtněte):

o Souhlasím

o Nesouhlasím

7. Souhlasím se zasíláním vzorků do spolupracujících zahraničních laboratoří k výzkumným účelům (prosím zaškrtněte):

o Souhlasím

o Nesouhlasím

8. Souhlasím s vyšetřením lékařem (revmatologem a internistou), s ultrazvukovým vyšetřením tepen krčních a pažních, s vyšetřením krevního tlaku na pažích a kotnících, s měřením obvodu pasu a boků a s vyšetřením tělesného složení (metodou iDEXA a bioimpedance):

o Souhlasím

o Nesouhlasím

Veškeré informace shromažďované v průběhu řešení výzkumného projektu budou získávány v souladu s platnými právními předpisy. Během řešení výzkumného projektu budou Vaše osobní údaje zpracovávány v souladu se Zákonem č.101/2000 sb., o ochraně osobních údajů, v platném znění. Platnost Vašeho souhlasu s využíváním Vašich osobních údajů a odebraných biologických vzorků bude po dobu 20 let od ukončení projektu, pokud svůj souhlas neodvoláte dříve.

Máte právo požadovat informace o zpracování Vašich údajů a správce je povinen Vám takové informace poskytnout bez zbytečného prodlení. Máte také právo upozornit správce na případný rozpor mezi skutečností a zpracovanými osobními údaji a požadovat opravu chyby. Osobní údaje budou chráněny pomocí kódu, což bude jedinečné číslo, které bude přiděleno pouze Vám. Vedoucí výzkumného projektu bude mít klíč, podle kterého bude moci zjistit, komu dané údaje patří. Nahlížet do osobních údajů jsou oprávněny osoby jmenované vedoucím výzkumného projektu (spoluřešitelé výzkumného projektu), členové dohlížející nad řešením výzkumného projektu, členové Etické komise RÚ a případně spolupracující pracoviště. Upozornujeme Vás také, že výsledky klinického hodnocení mohou být publikovány v odborné literatuře, avšak bez uvedení Vaší totožnosti.

.....
jméno zdravého dobrovolníka (čitelně) podpis zdravého dobrovolníka datum

.....
jméno lékaře (čitelně) podpis lékaře datum

MUDr. Michal Tomčík, Ph.D.

hlavní řešitel projektu

Prof. MUDr. Jiří Vencovský, DrSc.

řešitel projektu, vedoucí Oddělení pro vědu a výzkum

Příloha č. 3: Souhlas autorů dizertačních prací

Informovaný souhlas

Vážená doktorko Oreská,

žádám Vás o poskytnutí a možnost využití vzorku dat z Vaší dizertační práce v rámci své diplomové práce, kterou realizuji na Univerzitě Karlově v Praze, Fakultě tělesné výchovy a sportu. Jedná se o antropometrické parametry (tělesnou hmotnost, výšku) a parametry tělesného složení, které jste zjišťovala pomocí přístroje BIA 2000-M a GE Healthcare Lunar řady iDXA. Diplomová práce bude dokončena v srpnu 2016.

Předem děkuji za spolupráci, Ondřej Mareček

Já.....(jméno a příjmení) souhlasím s využitím mnou poskytnutých dat k diplomové práci studenta Ondřeje Marečka z mé dizertační práce, která je celým názvem: „Ateroskleróza a kardiovaskulární riziko u vybraných revmatických onemocnění.“

Podpis:

Informovaný souhlas

Vážená magistro Špiritović,

žádám Vás o poskytnutí a možnost využití vzorku dat z Vaší dizertační práce v rámci své diplomové práce, kterou realizuji na Univerzitě Karlově v Praze, Fakultě tělesné výchovy a sportu. Jedná se o antropometrické parametry (tělesnou hmotnost, výšku) a parametry tělesného složení, které jste zjišťovala pomocí přístroje BIA 2000-M a GE Healthcare Lunar řady iDXA. Diplomová práce bude dokončena v srpnu 2016..

Předem děkuji za spolupráci, Ondřej Mareček

Já.....(jméno a příjmení) souhlasím s využitím mnou poskytnutých dat k diplomové práci studenta Ondřeje Marečka z mé dizertační práce, která je celým názvem: „Vliv pohybové intervence na průběh a aktivitu vybraných revmatických onemocnění.“

Podpis:

Příloha č. 4: Dotazník Human Activity Profile (HAP)

Jméno pacienta:

Datum vyšetření:

R.Č.:

Pořadí vyšetření (měsíc 0, 3, 6, 12)

Dotazník HAP hodnotící aktivitu–HumanActivity Profile

Dotazník HAP obsahuje seznam 94 různých aktivit, které jsou seřazeny podle vzrůstající energie, kterou je nutno vynaložit při provozování dané aktivity.

U každé z následujících aktivit prosím označte jedno políčko, které nejlépe vystihuje Vaši odpověď z tří možných:

- 1. Aktivitu stále provozuji** (jestliže jste naposled, když to bylo nutné, nebo když jste měl/a tu příležitost, úspěšně dokončil/a nebo vykonal/a danou aktivitu bez pomoci druhé osoby)
- 2. Aktivitu jsem přestal/a provozovat** (jestliže jste danou aktivitu provozoval/a nebo vykonával/a v minulosti, ale dnes byste pravděpodobně tuto aktivitu nevykonával/a nebo nedokázal/a provozovat, ani kdybyste měl/a tu příležitost)
- 3. Aktivitu jsem nikdy neprovozoval/a** (jestliže jste danou aktivitu nikdy neprovozoval/a nebo nedokázal/a provozovat)

Typ aktivity	Aktivitu stále provozuji	Aktivitu jsem přestal/a provozovat	Aktivitu jsem nikdy neprovozoval/a
1. Vstávání ze židle anebo postele a usedání na židli anebo uléhání do postele (bez pomoci druhé osoby)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Poslouchání rádia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Čtení knih, časopisů nebo novin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Psaní (dopisů, poznámek)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Práce za pultem (přepážkou) nebo za stolem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Stání (déle než 1 minutu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Stání (déle než 5 minut)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Oblékání nebo svlékání (bez pomoci druhé osoby)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Vyndávání oblečení ze šuplíků nebo ze skříně	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Nasedání do auta a vystupování z auta (bez pomoci druhé osoby)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Poobědvat nebo povečeřet v restauraci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Hraní karet nebo stolních her	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Vykoupat se (bez pomoci druhé osoby)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Obouvání bot, natahování punčoch nebo ponožek (bez pauzu nebo oddechu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Zhlédnout film v kině, hru v divadle, jít na mši do kostela, jít na sportovní utkání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Chůze na vzdálenost 27 m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Chůze na vzdálenost 27 m (bez zastavení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Oblékání nebo svlékání (bez pauzy nebo oddechu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Jízda hromadnou dopravou nebo autem (156 km a méně)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Jízda hromadnou dopravou nebo autem (160 km a více)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Vaření jídla pro vlastní potřebu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Mytí a utírání nádobí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Ukládání potravin na poličky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Typ aktivity	Aktivitu stále provozuji	Aktivitu jsem přestal/a provozovat	Aktivitu jsem nikdy neprovozoval/a
24. Žehlení a skládání oblečení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Utírání prachu/leštění nábytku anebo leštění auta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Sprchování	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Vyjít 6 schodů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Vyjít 6 schodů (bez zastavení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Vyjít 9 schodů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Vyjít 12 schodů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Chůze po rovině na vzdálenost půlky délky běžného panelového domu (přibližně 50m)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Chůze po rovině na vzdálenost půlky délky běžného panelového domu (přibližně 50m bez zastavení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Ustlat postel (bez výměny prostěradla)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Mytí oken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Klek nebo dřep za účelem lehké práce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Nést lehký nákup potravin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Vyjít 9 schodů (bez zastavení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Vyjít 12 schodů (bez zastavení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Chůze do kopce na vzdálenost půl délky běžného panelového domu (přibližně 50m)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Chůze do kopce na vzdálenost půl délky běžného panelového domu (přibližně 50m bez zastavení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Nakupovat (bez pomoci druhé osoby)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Prát oblečení (bez pomoci druhé osoby)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Chůze po rovině na vzdálenost délky běžného panelového domu (přibližně 100m)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Chůze po rovině na vzdálenost délky 2 běžných panelových domů (přibližně 200m)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Chůze po rovině na vzdálenost délky běžného panelového domu (přibližně 100m bez zastavení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Chůze po rovině na vzdálenost délky 2 běžných panelových domů (přibližně 200m bez zastavení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Drhnutí (podlahy, zdi nebo auta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Ustlat postel (s výměnou prostěradla)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Zametání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

50. Zametání (5 minut vkuse)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Nést velký kufr nebo jedna hra bowlingu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Vysávání koberců	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Vysávání koberců (5 minut vkuse)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Malování (interiéru/exteriéru)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. Chůze po rovině na vzdálenost délky 6 běžných panelových domů (přibližně 600m)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. Chůze po rovině na vzdálenost délky 6 běžných panelových domů (přibližně 600m bez zastavení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Typ aktivity	Aktivitu stále provozuji	Aktivitu jsem přestal/a provozovat	Aktivitu jsem nikdy neprovozoval/a
57. Vynést odpadky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. Nést těžký nákup potravin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. Vyjít 24 schodů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. Vyjít 36 schodů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61. Vyjít 24 schodů (bez zastavení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62. Vyjít 36 schodů (bez zastavení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63. Chůze na vzdálenost 1,6km	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64. Chůze na vzdálenost 1,6km (bez zastavení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65. Běh na 100m anebo hrát softball/baseball/badminton/golf/házet na basketbalový koš/jízda na skateboardu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66. Tanec (ve společnosti)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67. Lehké kondiční cvičení anebo taneční aerobik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68. Sekání trávníku (pomocí elektrické nebo benzínové sekačky, nejde o jízdu na zahradním sekačím traktoru)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69. Chůze na vzdálenost 3,2km	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70. Chůze na vzdálenost 3,2km (bez zastavení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71. Vyjít 50 schodů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72. Házení lopatou, kopání jámy nebo rytí rýčem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73. Házení lopatou, kopání jámy nebo rytí rýčem (5 minut vkuse)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74. Vyjít 50 schodů (bez zastavení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75. Chůze na vzdálenost 4,8 km anebo odehrání 18 jamek golfu bez jízdy na golfovém vozíku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76. Chůze na vzdálenost 4,8 km (bez zastavení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77. Plavání na vzdálenost 23 m (téměř jedna délka standardního bazénu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78. Plavání na vzdálenost 23 m (téměř jedna délka standardního bazénu) (bez zastavení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79. Jízda na kole na vzdálenost 1,6 km	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80. Jízda na kole na vzdálenost 3,2 km	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
81. Jízda na kole na vzdálenost 1,6 km (bez zastavení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

82. Jízda na kole na vzdálenost 3,2 km (bez zastavení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
83. Běh nebo rekreační běh na vzdálenost 0,5 km	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
84. Běh nebo rekreační běh na vzdálenost 0,8 km	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
85. Hrát tenis nebo squash	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
86. Hrát basketbal nebo fotbal (jedná se o hru v rámci utkání/zápasu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
87. Běh nebo rekreační běh na vzdálenost 0,5 km (bez zastavení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
88. Běh nebo rekreační běh na vzdálenost 0,8 km (bez zastavení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
89. Běh nebo rekreační běh na vzdálenost 1,6 km	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
90. Běh nebo rekreační běh na vzdálenost 3,2 km	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
91. Běh nebo rekreační běh na vzdálenost 4,8 km	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Typ aktivity	Aktivitu stále provozuji	Aktivitu jsem přestal/a provozovat	Aktivitu jsem nikdy neprovozoval/a
92. Běh nebo rekreační běh na vzdálenost 1,6 km za 12 minut a méně	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
93. Běh nebo rekreační běh na vzdálenost 3,2 km za 20 minut a méně	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
94. Běh nebo rekreační běh na vzdálenost 4,8 km za 30 minut a méně	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Skóre (vyplní lékař):

Maximum activityscore (MAS) _____

(nejvyšší číslo aktivity označené jako „Aktivitu stále provozuji“)

Adjustedactivityscore (AAS) _____

(=MAS minus celkový počet aktivit umístěných pod hodnotou MAS označených jako „Aktivitu jsem přestal/a provozovat“)

Příklad: MAS = 90, a možnost „Aktivitu jsem přestal/a provozovat“ je zaškrtnutá u č.

82, 78, 65. AAS = 90 – 3 = 87