

3. Interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze, Fakultní politika, Budova, 1. patro

Karlovo nám. 32, Praha 2, 128 08 tel.: 224 866 693

### DOTAZNÍK ŽIVOTNÍHO STYLU

Vážený pane / Vážená paní,

jmenuji se Lucie Chmelíková a jsem studentkou 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze, obor Nutriční terapeut. Ráda bych Vás požádala o vyplnění přiloženého dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce na téma Životní styl pacientů s psychiatrickým onemocněním.

Tento dotazník poslouží výhradně k účelům vypracování mé bakalářské práce. Dotazník je dobrovolný a zcela anonymní. Získaná data nebudou poskytnuta nikomu k nahlížení.

Předem Vám velmi děkuji za ochotu a čas, který věnujete jeho vyplnění.

Děkuji Vám za spolupráci.

Pokud není řečeno jinak, vyberte prosím, vždy jednu nejvíce vyhovující odpověď.

#### Charakteristika souboru:

1. Muž / Žena: .....

2. Věk: .....

3. Zdroj:

Nemocnice

Internet

Ambulance

Jiné: .....

PL - Bohnice

4. Vaše aktuální váha: ..... Výška .....

#### Rodinná anamnéza:

(Informace o zdravotním stavu příbuzných (pokrevních, tzn. rodičů, sourozenců a dětí, i v případě, že již nežijí))

5. Léčil / léčí se někdo z rodiny na tato onemocnění? (Můžete zakroužkovat více odpovědí)

Cukrovka: NE - ANO

Onemocnění srdce : NE - ANO

Vysoký krevní tlak: NE - ANO

Jiné (vypište):.....

#### Profil respondenta:

6. Léčíte se s některým z uvedených onemocnění? (Můžete zaškrtnout více odpovědí)

Diabetes mellitus (cukrovka): NE - ANO

Onemocnění srdce: NE - ANO

Vysoký krevní tlak: NE - ANO

Jiné (vypište):.....

7. Jste kuřák?(zaškrtněte)

Ne

Exkuřák (více než 1 rok)

Ano

8. Co vidíte jako hlavní příčinu Vašeho vzestupu váhy? (Můžete zaškrtnout více odpovědí):

Zvýšená chuť k jídlu, přejídání

těhotenství/ přechod

málo pohybu

změna v rodině (manželství/rozvod)

- stres (doma, v práci)  Jiná příčina: Jaká?.....  
 léky - Jaké?.....

9. Uveďte Vaši nejvyšší dosaženou hmotnost (kg): Vaše max. váha: .....kg

10. Zkoušeli jste v minulosti hubnout ?

ANO - NE

11. Pokud se Vám v minulosti podařilo zhubnout, kolik to bylo kg a za jak dlouho?

O kolik kg: (Vepište) ..... Za jak dlouho?(Vepište).....

12. Co je pro Vás hlavní motivací k hubnutí? (Můžete zaškrtnout více odpovědí):

- být a cítit se fit  jiný důvod -Jaký? .....  
 dobře vypadat  
 přeje si to můj lékař

#### Stravovací zvyklosti:

( Zaškrtněte nejvíce vyhovující odpověď)

13. Kolikrát denně jíte?

- 1 – 2x  3 – 4x  5 – 6x  7x a více

14. Jíte pravidelně?(zaškrtněte)

ANO - NE

15. V kolik hodin jíte naposledy? (Vepište): .....

16. Snídáte pravidelně? (zaškrtněte)

ANO - NE

17. Svačíte? (zaškrtněte)

ANO - NE

18. Zaháníte stres / smutek sladkými nebo tučnými pokrmy?(sýry, chipsy, sladkosti, apod.) (Zaškrtněte)

ANO - NE

19. Jaké potraviny preferujete? (Co konzumujete nejčastěji) (Můžete zakroužkovat více odpovědí):

- maso a uzeniny  zeleninu a ovoce  
 mléčné výrobky  sladkosti a tučné výrobky  
 pečivo  Jiné (vypište): .....

21. Kolik tekutin za den vypijete?

- Méně než 1 litr  Více než 1 litr  Více než 2 litry

22. Jaké tekutiny pijete nejčastěji? (Co pijete během dne nejčastěji) (Můžete zaškrtnout více odpovědí)

- Káva  Voda  
 Čaj  Džusy/šťávy/ slazené limonády

#### Pohybová aktivita:

23. Provozujete nějakou pohybovou aktivitu?

- Ne  Ano - občas  Ano - pravidelně

24. Kolikrát týdně provozujete pohybovou aktivitu?

- Méně než jednou týdně  3 - 4x týdně  
 1 - 2x týdně  6x - a vícekrát v týdnu

25. Z jakého důvodu provozujete pohybovou aktivitu? (můžete zaškrtnout více odpovědí):

- Snížení váhy  Získání fyzické kondice

- Psychické uvolnění / odreagování
- Snížení bolestí (př. zad, hlavy, aj.)

- Udržení zdraví

**26. Jaký máte vztah k pohybu?**

- Mám ho rád/a - baví mě
- Nevyhledávám ho, ale nevadí mi

- Nemám ho vůbec rád/a

**27. Vedli Vás rodiče v dětství ke sportu?**

- Ano

- Ne

**28. Zkoušeli jste v minulosti hubnout/ cvičit pod vedením trenéra ve fitness centru? (Individuální trénink, skupinové lekce, aj.)**

- Ano

- Ne

DĚKUJI ZA VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU