

## **Seznam příloh**

Příloha 1 – Výživová pyramida – Česká potravinová pyramida

Příloha 2 – Dotazník

Příloha 3 – Ukázka vyplněného dotazníku

Příloha 4 – Doslovné odpovědi na otevřené otázky

## Příloha 1 – Výživová pyramida - Česká potravinová pyramida

Ve výživové pyramidě najdeme grafické znázornění obecných výživových doporučení a slouží jako pomocník při sestavování vyváženého jídelníčku. Tým odborných pracovníků z Fóra zdravé výživy, sestavil výživovou pyramidu, která je určená české populaci. Potravinu jsou seřazeny podle vhodnosti ke konzumaci zleva (nejvhodnější) doprava a podle doporučeného množství zespoda (konzumovat nejčastěji) nahoru. Lidé, kteří mají za cíl zhubnout, by měly volit potraviny spíše z levé části a vyhýbat se potravinám z vrcholu pyramidy. Díky systému pyramidy je vhodná i pro diabetiky 2. typu.

Obrázek 1: Výživová pyramida



Zdroj: PYRAMIDA FVZ, 2013

**Dotazník k bakalářské práci**

Vážená respondentko, vážený respondente,

jmenuji se Veronika Jamborová a jsem studentkou posledního ročníku bakalářského studia na Pedagogické fakultě UK.

Tento dotazník byl vytvořen za účelem získání podkladu pro Bakalářskou práci s názvem Informovanost pacientů s **diabetem mellitem 2. typu** o svém onemocnění.

Dovoluji si Vás touto cestou požádat o co nejpřesnější vyplnění dotazníku. Vyplnění je anonymní a dobrovolné. Správně odpovědí zakroužkujte.

Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

**1. Jakého jste pohlaví?**

- a. muž b. žena

**2. Kolik je vám let? .....**

**3. Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

- a. ZŠ c. SŠ s maturitou  
b. SŠ bez maturity d. VOŠ či VŠ

**4. Kolik let si myslíte, že máte diabetes? .....**

**5. Má někdo další z vaší rodiny diabetes?**

- a. ano, uveďte kdo .....
- b. ne

**6. Máte vedle diabetické diety ještě další léčbu diabetu?**

- a. ano, uveďte jakou (prášky, inzulín) .....
- b. ne

**7. Jak často si posledního půl roku kontrolujete hladinu glukózy (cukru) v krvi?**

- a. jednou týdně d. několikrát denně  
b. několikrát do týdne e. jiná možnost, uveďte .....  
c. jednou denně

**8. Jaké je ideální rozmezí (cukru) v krvi u výborně kompenzovaného diabetika?**

- a. do 3,5 mmol na lačno, 5 – 7,5 po jídle  
b. 3,5-6,5 mmol na lačno, 5 – 7,5 po jídle  
c. 6,5 až 11 mmol na lačno, 8–12 po jídle

**9. Označte všechna jídla, která za den sníte.**

- a. snídaně
- b. dopolední svačina
- c. oběd
- d. odpolední svačina
- e. večeře
- f. druhá večeře
- g. jím nepravidelně

**10. Označte, kolikrát týdně se věnujete pohybu (chůze, cvičení doma, manuální práce např. na zahradě či úklid doma)?**

- a. vůbec (pokračujte na otázku č. 12)
- b. několikrát týdně
- c. každý den
- d. jiná možnost, uveďte .....

**11. Jak dlouho provádíte jednotlivou pohybovou aktivitu? (chůze, cvičení doma, manuální práce např. na zahradě či úklid doma)**

- a. do 10 minut
- b. 10 až 30 minut
- c. 30 minut až hodinu
- d. déle než 1 hodinu

**12. Kontrolujete si pravidelně svoji hmotnost?**

- a. Ano
- b. Ne

**13. Jak se změnila vaše hmotnost od doby diagnózy diabetu?**

- a. Přibral/a jsem
- b. Nezměnila se
- c. Zhubl/a jsem
- d. Nevím

**14. Víte, jaký orgán v těle tvoří inzulin?**

- a. játra
- b. slinivka břišní
- c. štítná žláza

**15. Uveďte, k čemu slouží glukometr? .....**

**16. Víte, co snižuje hladinu glukózy v těle? (možné vybrat více možností)**

- a. inzulin
- b. cukry
- c. umělá sladidla
- d. čistý alkohol
- e. pohyb
- f. čistá voda

**17. Víte, co zvyšuje hladinu glukózy v těle? (možné vybrat více možností)**

- a. inzulin
- b. cukry
- c. umělá sladidla
- d. čistý alkohol
- e. pohyb
- f. čistá voda

**18. Jak často jste měl/a za poslední půlrok hypoglykémie (cukr pod 3,5mmol/l)?**

- a. nikdy
- b. několikrát měsíčně
- c. několikrát týdně
- d. každý den
- e. jiná možnost, uveďte  
.....

**19. Co Vám nejlépe pomůže vyřešit začínající hypoglykémii (nízký cukr)?**

- a. celá tabulka čokolády
- b. 150 ml sladkého pití (džus)
- c. kousek chleba

**20. Jak často jste měl/a za poslední půlrok hyperglykémie (cukr nad 11mmol/l)?**

- a. nikdy
- b. několikrát měsíčně
- c. několikrát týdně
- d. každý den
- e. jiná možnost, uveďte  
.....

**21. Uveďte, jaké znáte chronické komplikace diabetu?**

**22. Máte nějaké chronické komplikace?**

- a. ano, uveďte jaké .....
- b. ne

**23. Na základě čeho, si dáváte inzulín?**

- a. neléčím se inzulínem
- b. dávkuji si množství stanovené lékařem
- c. podle množství sacharidů v jídle
- d. podle množství sacharidů v jídle a naměřené hladiny cukru v krvi
- e. jiná možnost, uveďte .....

**24. Kdo/co je pro Vás hlavním zdrojem informací o diabetu a jeho léčbě? (možné označit více možností)**

- a. zdravotnický personál (lékař a sestra)
- b. brožurky v čekárně
- c. televize či rozhlas
- d. internet
- e. známí
- f. jiná možnost, uveďte  
.....

**25. Zajímáte se o novinky v léčbě diabetu?**

- a. ano
- b. ne

**26. Uvítal/a byste školení ohledně péče o diabetes?**

- a. ano
- b. ne

**27. Ohodnoťte známkou, jako ve škole na jaké úrovni jsou vaše znalosti v níže uvedených oblastech.**

<b>OBLAST</b>	<b>výborné</b>	<b>chvalitebné</b>	<b>dobré</b>	<b>dostatečné</b>	<b>nedostatečné</b>
Diabetická dieta	1	2	3	4	5
Jednoduché a složité cukry ve stravě	1	2	3	4	5
Pohyb a jeho vliv na glykémie	1	2	3	4	5
Inzulín/ prášky (dávkování, účinky)	1	2	3	4	5
Nebezpečí příliš nízké/vysoké glykémie	1	2	3	4	5
Chronické komplikace diabetu	1	2	3	4	5
Péče o nohy	1	2	3	4	5

**28. Jakých chyb se, v rámci léčby diabetu, dle svého názoru dopouštíte?**

### Příloha 3 - Ukázka vyplněného dotazníku

#### Dotazník k bakalářské práci

Vážená respondentko, vážený respondente,

jmenuji se Veronika Jamborová a jsem studentkou posledního ročníku bakalářského studia na Pedagogické fakultě UK.

Tento dotazník byl vytvořen za účelem získání podkladu pro Bakalářskou práci s názvem Informovanost pacientů s **diabetem mellitem 2. typu** o svém onemocnění.

Dovoluji si Vás touto cestou požádat o co nejpřesnější vyplnění dotazníku.

Vyplnění je anonymní a dobrovolné. Správně odpovědi zakroužkujte.

Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

**1. Jakého jste pohlaví?**

a. muž

b. žena

**2. Kolik je vám let? .....** 69

**3. Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

a. ZŠ

c. SŠ s maturitou

b. SŠ bez maturity

d. VOŠ či VŠ

**4. Kolik let si myslíte, že máte diabetes? .....** 5

**5. Má někdo další z vaší rodiny diabetes?**

a. ano, uveďte kdo ..... tatulka

b. ne

**6. Máte vedle diabetické diety ještě další léčbu diabetu?**

a. ano, uveďte jakou (prášky, inzulín) ..... GLUCOPHAGE 1000 mg 7x denně

b. ne

**7. Jak často si posledního půl roku kontrolujete hladinu glukózy (cukru)**

**v krvi?**

a. méně než 1x týdně

d. každý den

b. několikrát do týdne

e. několikrát denně

c. jiná možnost, uveďte .....

8. Jaké je ideální rozmezí (cukru) v krvi u výborně kompenzovaného diabetika?

- a. do 3,5 mmol na lačno, 5 – 7,5 po jídle
- b. 3,5-6,5 mmol na lačno, 5 – 7,5 po jídle
- c. 6,5 až 11 mmol na lačno, 8 – 12 po jídle

9. Označte všechna jídla, která za den sníte.

- a. snídaně
- b. dopolední svačina
- c. oběd
- d. odpolední svačina
- e. večeře
- f. druhá večeře
- g. jím nepravidelně

10. Označte, kolikrát týdně se věnujete pohybu (chůze, cvičení doma, manuální práce např. na zahradě či úklid doma)?

- a. vůbec (pokračujte na otázku č. 12)
- b. několikrát týdně
- c. každý den
- d. jiná možnost, uveďte .....

11. Jak dlouho provádíte jednotlivou pohybovou aktivitu? (chůze, cvičení doma, manuální práce např. na zahradě či úklid doma)

- a. do 10 minut
- c. 30 minut až hodinu
- b. 10 až 30 minut
- d. déle než 1 hodinu

12. Kontrolujete si pravidelně svoji hmotnost?

- a. Ano
- b. Ne

13. Jak se změnila vaše hmotnost od doby diagnózy diabetu?

- a. Přibral/a jsem
- b. Nezměnila se
- c. Zhubl/a jsem
- d. Nevím

14. Víte, jaký orgán v těle tvoří inzulín?

- a. játra
- b. slinivka břišní
- c. štítná žláza

15. Uveďte, k čemu slouží glukometr?

..... měření hladiny cukru v krvi .....



16. Víte, co snižuje hladinu glukózy v těle? (možné vybrat více možností)

- a. inzulín
- b. cukry
- c. umělá sladidla
- d. čistý alkohol
- e. pohyb
- f. čistá voda

17. Víte, co zvyšuje hladinu glukózy v těle? (možné vybrat více možností)

- a. inzulín
- b. cukry
- c. umělá sladidla
- d. čistý alkohol
- e. pohyb
- f. čistá voda

18. Jak často jste měl/a za poslední půlrok hypoglykémie (cukr pod 3,5mmol/l)?

- a. nikdy
- b. několikrát do měsíce
- c. několikrát do týdne
- d. denně
- e. jiná možnost, uveďte .....

19. Co Vám nejlépe pomůže vyřešit začínající hypoglykémii (nízký cukr)?

- a. tabulka čokolády
- b. 150 ml sladkého pití (džus)
- c. kousek chleba

20. Jak často jste měl/a za poslední půlrok hyperglykémie (cukr pod 11mmol/l)?

- a. nikdy
- b. několikrát do měsíce
- c. několikrát do týdne
- d. denně
- e. jiná možnost, uveďte .....

21. Uveďte, jaké znáte chronické komplikace diabetu?

..... *neuropatie, oči, ledvy, srdce* .....

22. Máte nějaké chronické komplikace?

- a. ano, uveďte jaké .....
- b. ne

23. Na základě čeho, si dávkujete inzulín?

- a. neléčím se inzulínem
- b. dávkuji si množství stanovené lékařem
- c. podle množství sacharidů v jídle
- d. podle množství sacharidů v jídle a naměřené hladiny cukru v krvi
- e. jiná možnost, uveďte .....

**24. Kdo/co je pro Vás hlavním zdrojem informací o diabetu a jeho léčbě?**

(možné označit více možností)

- a. zdravotnický personál (lékař a sestra)       d. internet  
 b. brožurky v čekárně      e. známí  
c. televize či rozhlas      f. jiná možnost, uveďte  
.....

**25. Zajímáte se o novinky v léčbě diabetu?**

- a. ano      b. ne

**26. Uvítal/a byste školení ohledně péče o diabetes?**

- a. ano      b. ne

**27. Ohodnoťte známku, jako ve školení jaké úrovni jsou vaše znalosti v níže uvedených oblastech.**

OBLAST	výborné	chvalitebné	dobré	dostatečné	nedostatečné
Diabetická dieta	1	2	3	4	5
Jednoduché a složité cukry ve stravě	1	2	3	4	5
Pohyb a jeho vliv na glykémie	1	2	3	4	5
Inzulín/ prášky (dávkování, účinky)	1	2	3	4	5
Nebezpečí příliš nízké/vysoké glykémie	1	2	3	4	5
Chronické komplikace diabetu	1	2	3	4	5
Péče o nohy	1	2	3	4	5

**28. Jakých chyb se, v rámci léčby diabetu, dle svého názoru dopouštíte?**

..... přeložením doporučených dávek jídla.....  
..... nepřikonalu chut' a sladké.....

Příloha č. 4 – Doslovné odpovědi na otevřené otázky

#### Otázka č. 2 – Kolik je Vám let?

věková skupina	uvedený věk	Celkem
20-30 let	19, 23, 27	3
34-40 let	39	1
41-50 let	45, 50, 50, 50	4
51-60 let	53, 56, 58, 58	4
61-70 let	62, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 70	8
71-80 let	72, 73, 73, 74, 76, 76, 77, 78,	8
81 let a více	81, 82	2

#### Otázka č. 4 – Kolik let si myslíte, že máte diabetes?

skupina dle délky trvání diabetu	uvedené roky	Celkem
0-5 let	1, 1, 2, 4, 5, 5, 5, 5, 5, 5	10
6-10 let	7, 8, 10, 10, 10, 10, 10, 10,	8
11-20 let	12, 13, 15, 16, 17, 18, 20	7
více než 20 let	25, 25, 28, 36, 38	5

#### Otázka č. 5 - Má někdo další z Vaší rodiny diabetes?

Ano, uveďte kdo.... „Partnera“ uvedly 2 osoby.

„Rodiče“ uvedlo 12 osob (8 osob pouze matku, 2 osoby pouze otce a 2 osoby oba dva rodiče). Jeden respondent uvedl kromě matky s diabetem 2. typu i výskyt diabetu 1. typu u synovce.

„Prarodiče“ jako jediné osoby s diabetem v rodině, uvedli 3 osoby.

#### Otázka č. 15 – Uveďte, k čemu slouží glukometr?

- „zjištění hladiny cukru v krvi“ (3x)
- „měření cukru“ (4x)
- „hladina cukru v krvi“ i (2x)
- „ke kontrole glukózy v krvi“ (2x)
- „ke stanovení glukózy v krvi“ (2x)
- „k měření cukru v krvi“ (12x)
- „glykemie“
- „nevím“ (4x)

**Otázka č. 28 – Jakých chyb se v rámci léčby diabetu dle svého názoru dopouštíte?**

Název podkategorie	
Dietní chyby	<p>„Jim sem tam sladké“; „sladké“; „zapomínání na svačiny - časté hypoglykemie“; „nepravidelná strava“; „dopřeji si sladké jídlo“; „jím sladké“; „nemohu si pomoci, hodně jím“; „nedodržení diety“; „piju občas pivo, a jím sladké“; „překročení doporučených dávek jídla, nepřekonatelná chuť na sladké“; „občas si dám sladké (bonbon, bábovku)“; „občas se přejím - dietní chyby“; „pivo“; „hodně sladkého jídla“; „nedodržuji dietu“; „více jídla, jím hodně sladké“; „jím hodně sladkého“; „dietní chyby“; „hodně sladkého“; „rád se nabaštím“; „nedodržuji dietu“; „nedodržuji dietu, hodně sladkého jídla“; „nedodržuji dietu“; „dietní chyby“; „občas zhřeším“; „chyby ve stravování“; „někdy nedodržuji stravu“.</p>
Nedostatek pohybu	<p>„Je třeba hodně sportu-lehkovážnost, lenost“; „moc pohybu“; „málo pohybu“; „žádný pohyb“; „málo pohybu“; „málo se hýbu“; „mám málo pohybu“; „málo pohybu“.</p>
Chyby v dávkování inzulínu	<p>„Příliš vysoká/nízká dávka inzulínu při sportu, to vede k případné hypoglykémii nebo hyperglykémii“; „zapomínání na aplikaci inzulínu“; „male porce jídla... velká dávka inzulínu...“.</p>
Nedostatečná kontrola glukózy v krvi	<p>„Málo se měřím“; „nečasté měření“; „málo se měřím“; „málo se měřím“; „zapomínání na měření“.</p>