

Seznam příloh

Příloha č.1: *Informační leták, strana 1.*

Příloha č.2: *Informační leták, strana 2.*

Příloha č.3: *Edukační proces.*

Příloha č.4: *Informovaný souhlas pacienta.*

Příloha č.5: *Souhlas se zpracováním kazuistiky pro bakalářskou práci.*

Proti obezitě.



Co pomáhá:

- Jíst pestře a střídě**, 5-6 jídel denně.
- Celozrnné pečivo místo bílého.
- Jíst dostatečné množství **zeleniny a ovoce**.
- Kvalitní zdroj sacharidů dodává energii.
- Pít** 2-3 litry tekutin (**neslazené** vody, minerální vody, čaje).
- Bílkoviny budují svalovou hmotu a podporují hojení.
- Odpočívat, dostatečně a **zdravě spát**.
- Pravidelně se hýbat** (například chůze, plavání, cyklistika, alespoň 3x týdně 30-40 minut). Chodit do přírody.
- Zapojit rodinu do zdravého života.

www.stobklub.cz | www.bandingklub.cz | www.casprozdravi.cz





Co škodí:

- Uzeniny, smažená a tučná jídla. **Nevyvážená strava.**
- Častá konzumace potravin s živočišnými tuky.
- Nedostatek vlákniny, zeleniny a ovoce.
- Sladkosti, zálusky, **rafinovaný cukr.**
- Konzumace polotovarů, instantních jídel, **nadměrné solení.**
- Přejídání se**, hladovění, váhové výkyvy, ponocování.
- Slazené, sycené a energetické nápoje.
- Kouření**, mnoho kofeinu, **alkohol.**
- Jídlo jako prostředek k uklidnění, odměně. **Stres.**
- Pravidelné stravování ve fastfoodech, v restauracích.
- Žádný nebo minimální pohyb. **Zázračné diety.**

www.bezsigaret.cz | www.alkoholpodkontrolou.cz | www.deprese.com

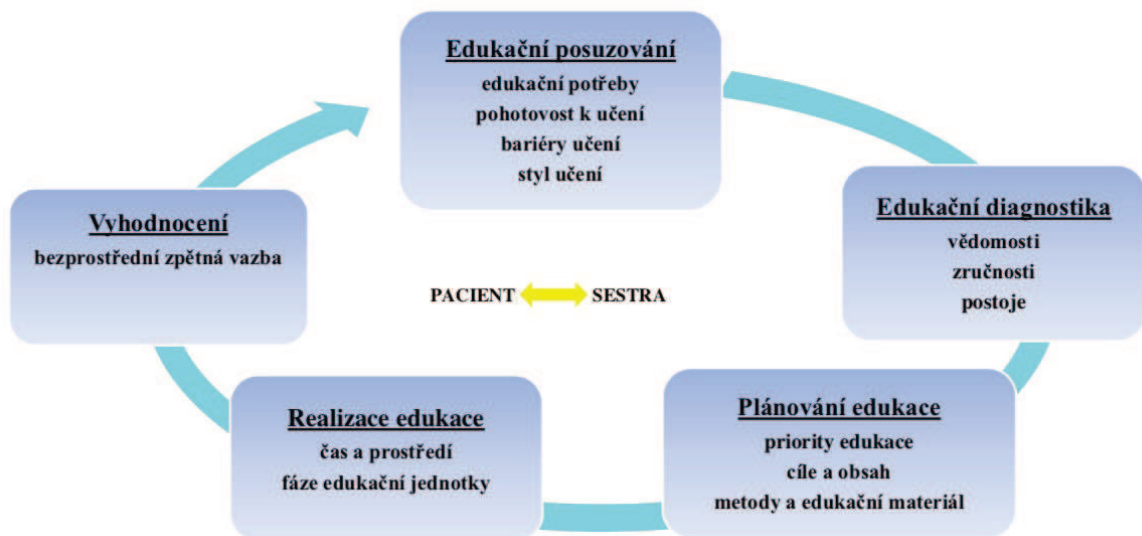


Příloha č. 3: *Edukační proces* (Němcová et al., 2010).

EDUKAČNÍ PROCES

Systematický, logický, následný a plánovaný proces, ve kterém probíhají vzájemně se ovlivňující činnosti – vzdělávání a učení.

- 1. POSUZOVÁNÍ:** IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE; ANAMNEZA; ZÁKLADNÍ ÚDAJE; POSOUZENÍ FYZICKÉHO STAVU, ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ A EDUKAČNÍCH POTŘEB; PROFIL RODINY; ZDROJE POMOCI A PODPORY RODINY, SOCIÁLNĚ-EKONOMICKÝ STAV; ŽIVOTNÍ STYL, KULTURA, NÁBOŽENSTVÍ, HODNOTY, POSTOJE; ADEKVÁTNOST A NEADEKVÁTNOST RODINNÝCH FUNKCÍ; POROZUMĚNÍ SOUČASNÉ SITUACE RODINOU; VSTUPNÍ TEST.
- 2. DIAGNOSTIKA:** DEFICIT VĚDOMOSTÍ; DEFICIT V POSTOJÍCH; DEFICIT ZRUČNOSTÍ.
- 3. PLÁNOVÁNÍ:** PRIORITY; STRUKTURA; ZÁMĚR; CÍLE; MÍSTO REALIZACE; ČAS; VÝBĚR; EDUKAČNÍ POMŮCKY; FORMA A TYP EDUKACE; STRUKTURA EDUKACE.
- 4. REALIZACE:** EDUKAČNÍ JEDNOTKY.
- 5. VYHODNOCENÍ:** ZHODNOCENÍ EDUKAČNÍHO PROCESU; POROVNÁNÍ VSTUPNÍHO A VÝSTUPNÍHO TESTU.



Příloha č. 4: *Informovaný souhlas pacienta.*

Informovaný souhlas pacienta

Název bakalářské práce (dále jen BP)

Jméno a příjmení pacienta:

Datum narození:

Ošetřující lékař:

1. Já, níže podepsaný souhlasím s mou účastí v bakalářské práci, kde budou údaje o mé osobě anonymně součástí kazuistiky. Je mi více než 18 let.
2. Byl jsem podrobně informována o cíli BP, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Studentka, zpracovávající BP mi vysvětlila očekávaný přínos BP.
3. Porozuměl jsem tomu, že svou účast v kazuistice mohu kdykoliv přerušit či odstoupit, aniž by to jakkoliv ovlivnilo průběh mého dalšího léčení. Moje účast v kazuistice je dobrovolná.
4. Kazuistika bude v BP uveřejněna přísně anonymně bez mých osobních údajů.
5. S mojí účastí v kazuistice BP není spojeno poskytnutí žádné odměny.
6. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v kazuistice BP.

Vlastnoruční podpis pacienta:

Podpis studenta:

Datum:

Datum:

Příloha č. 5: *Souhlas se zpracováním kazuistiky pro bakalářskou práci.*

Souhlas se zpracováním kazuistiky pro bakalářskou práci.

Udělují tímto souhlas Věře Horákové, studentce Univerzity Karlovy, 1.Lékařské fakulty, s vypracováním kazuistiky pro bakalářskou práci s názvem „Edukace pacienta s obezitou“ v našem zařízení. Účastník kazuistiky bude informován o důvodech výzkumu formou informovaného souhlasu.

Za:

V Praze, dne:

