

Příloha č. 1 – Dotazníkové šetření

Vážené diabetičky,

jmenuji se Lenka Dolejšová a jsem studentkou závěrečného ročníku magisterského oboru Nutriční specialista 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy. Ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku, který je součástí mé diplomové práce na téma Faktory ovlivňující glykémii s diabetes mellitus 1. typu v graviditě. Vámi vyplněné odpovědi jsou anonymní a budou sloužit pouze pro praktickou část mé diplomové práce.

Dotazník se skládá z 24 otázek rozdělených do 2 částí, které zjišťují základní informace o vztahu k diabetu a znalosti aktuálních doporučení pro kompenzaci diabetu v těhotenství.

Moc děkuji za Vaši cennou chvíli času věnovanou vyplnění dotazníku a všem přeji do budoucna co nejlepší glykémii bez komplikací.

Osobní dotazník

1. Jaký je Váš věk?
2. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
 - a) Základní
 - b) Střední bez maturity nebo s vyučením
 - c) Střední s maturitou
 - d) Vyšší odborné (Dis.)
 - e) Vysokoškolské (Bc.)
 - f) Vysokoškolské (Mgr., Ing., ...)
 - g) Doktorské
3. Vyberte:
(Vyberte jednu nebo více odpovědí)
 - a) Jsem nyní těhotná.
 - b) Mám jedno dítě.
 - c) Mám dvě děti.
 - d) Mám více dětí.
4. Jaké technologie využíváte v terapii diabetu?
(Vyberte jednu nebo více odpovědí)
 - a) Inzulínové pero
 - b) Inzulínová pumpa
 - c) Glukometr
 - d) Kontinuální monitorace glukózy (Medtronic nebo Dexcom)
 - e) Okamžitá monitorace glukózy (FreeStyle Libre)
 - f) Jiné (uveďte):
5. Jakou hodnotu HbA1c jste měla na poslední kontrole na diabetologii?
6. S jakou hodnotou HbA1c jste začínala těhotenství?
7. Jaké návyky jste v graviditě změnily?
(Vyberte jednu nebo více odpovědí)
 - a) Celková skladba jídelníčku

- b) Množství sacharidů v jídle
 - c) Pravidelnost v jídle
 - d) Příjem tekutin
 - e) Pohybová aktivita
 - f) Spánek
 - g) Jiné (uveďte):
8. Co vás především vedlo k úpravám svého diabetického režimu v těhotenství?
- a) Doporučení lékaře
 - b) Doporučení nutričního terapeuta
 - c) Informace z internetu
 - d) Informace z knih a časopisů
 - e) Obava o vyvíjející se dítě
 - f) Zlepšení celkového zdravotního stavu
 - g) Strach z pozdních komplikací diabetu
 - h) Jiné (uveďte):
9. Co je (bylo) vaší největší oporou při léčbě diabetu v graviditě?
- a) Partner
 - b) Rodina
 - c) Přátelé
 - d) Lékař
 - e) Jiný zdravotník (porodní asistentka, dula, fyzioterapeut, ...)
 - f) Dostatečné množství informací
 - g) Jiné (uveďte):

Vědomostní dotazník

10. Jaký má vliv 1. trimestr těhotenství na kompenzaci diabetu?
(Vyberte jednu nebo více odpovědí)
- a) Zvyšuje citlivost na inzulín.
 - b) Snižuje citlivost na inzulín.
 - c) Je zde vyšší riziko hypoglykémie.
 - d) Je zde vyšší riziko hyperglykémie.
 - e) Nevím.
11. Jaké hodnoty glykovaného hemoglobinu v graviditě již představují riziko pro plod?
- a) HbA1c > 45 mmol/mol
 - b) HbA1c > 54 mmol/mol
 - c) HbA1c > 65 mmol/mol
 - d) HbA1c > 87 mmol/mol
12. Které faktory zpomalují vstřebávání aplikovaného inzulínu?
(Vyberte jednu nebo více odpovědí)
- a) Zanícená pokožka
 - b) Aplikace inzulínu do oblasti břicha
 - c) Aplikace inzulínu do oblasti hýždí
 - d) Obezita
 - e) Fyzická aktivita
 - f) Vyšší teplota pokožky

- g) Kouření
- h) Lipodystrofie (porušená stavba podkožní tkáně)
- i) Nevím

13. Glykemie na lačno pro jistění optimální kompenzace diabetu by měla být:

- a) < 4,5 mmol/l
- b) < 5,3 mmol/l
- c) < 6,7 mmol/l
- d) < 7,6 mmol/l

14. Kolik gramů sacharidů denně je vhodné zařadit do jídelníčku gravidní ženy s DM 1. typu?

- a) < 50 g
- b) 50 – 150 g
- c) 150 – 200 g
- d) 200 – 250 g
- e) > 250 g
- f) Nevím

15. Co vyjadřuje glykemický index?

- a) Kolik sacharidů obsahuje daná potravina.
- b) Kolik inzulínu musíme k sacharidovému pokrmu aplikovat.
- c) Jak rychle dojde ke změně glykémie po konzumaci sacharidového pokrmu.
- d) Jaká je doporučená hodnota glykémie před konzumací jídla.
- e) Nejsem si jistá.

16. Jaké úpravy v jídelníčku jsou vhodné pro lepší kompenzaci diabetu?

(Vyberte jednu nebo více odpovědí)

- a) Zařazení více vlákniny
- b) Vaření ovesné kaše ve vodě
- c) Vaření ovesné kaše v mléce nebo přidání tvarohu
- d) Mixování ovoce nebo zeleniny (např. smoothie)
- e) Slazení pouze medem
- f) Přidání bílkovin nebo tuků k porci
- g) Zelenina ideálně ke každé porci jídla
- h) Zařazení mírné pohybové aktivity po jídle
- i) Vynechání pečiva v jídelníčku
- j) Konzumace ovoce pouze dopoledne
- k) Nevím

17. Které z uvedených příloh byste vybrala pro udržení vyrovnané glykémie po jídle?

(Vyberte jednu nebo více odpovědí)

- a) Americké brambory
- b) Bulgur
- c) Těstoviny
- d) Celozrnný kus-kus
- e) Luštěniny
- f) Jasmínová rýže
- g) Noky
- h) Pohanku

18. Co nám říká sacharidový poměr?

- a) O kolik se sníží glykémie po podání 1 jednotky inzulínu.
 - b) Obsah sacharidů v potravíně v porovnání s celkovou gramáží potraviny.
 - c) Zastoupení makroživin v potravíně (sacharidy, bílkoviny, tuky).
 - d) Jak rychle se změní glykémie po konzumaci sacharidového pokrmu.
 - e) Kolik gramů sacharidů nám pokryje 1 jednotka inzulínu.
 - f) Jak velkou máme stanovit korekční dávku inzulínu při hyperglykémii.
 - g) Nejsem si jistá.
19. Kolik gramů sacharidů najdeme v porci vařených brambor (150g)?
- a) 10 g S
 - b) 20 g S
 - c) 30 g S
 - d) 40 g S
20. Které potraviny je vhodné zařadit pro navýšení příjmu vlákniny?
(Vyberte jednu nebo více odpovědí)
- a) Ovesné vločky
 - b) Houby
 - c) Fazole
 - d) Brambory
 - e) Pomeranč
 - f) Květák
 - g) Pšeničné otruby
 - h) Celozrnné pečivo
 - i) Nevím
21. Kdy by se časově vzhledem ke konzumaci jídla měl ke konci těhotenství aplikovat inzulín?
- a) Na času aplikace nezáleží
 - b) ± 15 minut předem
 - c) ± 30 minut předem
 - d) ± 45 minut předem
 - e) V průběhu konzumace
 - f) Po dojedení jídla
 - g) Jiné (uveďte):
22. Vyberete doporučené reakce na naměřenou hodnotu glykémie.
(Vyberte jednu nebo více odpovědí)
- a) Při hyperglykémii 1 hodinu po jídle podáváme malou korekční dávku bolusu.
 - b) Při hyperglykémii 1 hodinu po jídle neaplikujeme inzulín.
 - c) Při hyperglykémii před spaním aplikujeme korekční bolus.
 - d) Na hypoglykémii v průběhu noci ihned reagujeme podáním sacharidů.
 - e) Hypoglykémii více než hodinu po jídle řešíme podáním 10 – 20 g sacharidů.
 - f) Hyperglykémii vzniklou na základě předchozí hypoglykémie je vhodné korigovat bolusovou dávkou inzulínu.
 - g) Při lehké hypoglykémii v průběhu noci můžeme v případě terapie využít zastavení výdeje bazální dávky inzulínu.
 - h) Nejsem si jistá.
23. S jakou glykemií je doporučeno začínat aerobní fyzickou aktivitu?
- a) < 5 mmol/l

- b) 5 – 6,9 mmol/l
- c) 7 – 10 mmol/l
- d) 10,1 – 15,0 mmol/l
- e) Nevím

24. Které pohybové aktivity vedou k mírnému zvýšení glykémie?

(Vyberte jednu nebo více odpovědí)

- a) Svižná chůze
- b) Aqua aerobik
- c) Cyklistika
- d) Jóga
- e) Plavání
- f) Posilovací cvičení
- g) Běh na lyžích
- h) Žádná z uvedených
- i) Nevím