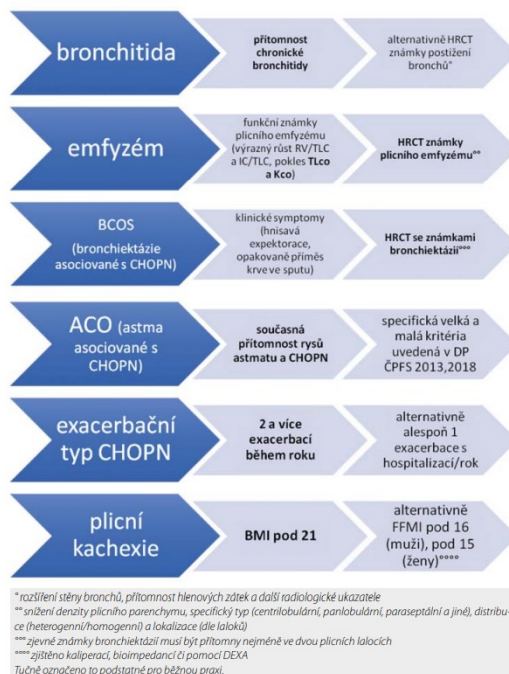
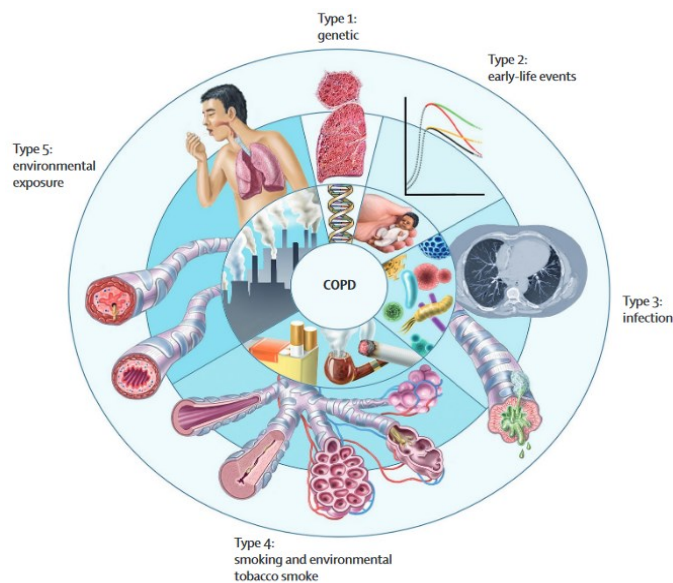


# PŘÍLOHY

**Příloha 1. Fenotypy CHOPN (Převzato z Koblížek et al., 2018) (obrázek)**



**Příloha 2. Fenotypy CHOPN dle Stolz et al. (Převzato ze Stolz et al., 2022) (obrázek)**



## Příloha 3. Informační materiál pro pacienty

### Jógové cvičení pro pacienty s chronickou obstrukční plicní nemocí

#### Relaxace - Body scan

Relaxaci provádějte v klidném prostředí, pokuste se eliminovat všechny rušivé prvky (hluk, ostré světlo apod.). Pokud nemáte prostor na provádění relaxace vleže, můžete ji provádět v pohodlném sedu.

1. Lehněte si na záda, dlaně otočte ke stropu, zavřete oči, uvolněte se.
2. Nejprve pozorujte svůj dech, nijak ho nekorigujte.
3. Proveďte několik hlubokých nádechů a výdechů.
4. Zaměřte se na chodidla. Všimněte si tělesných pocitů, které se v nich objevují. Pokud cítíte bolest, napětí nebo jakýkoliv pocit nepohodlí, jemně je prodýchejte a vizualizujte si, jak nepříjemné pocity opouštějí Vaše tělo.
5. Až se budete cítit připravení, přejděte k další části těla, postupně skenujte celé tělo od chodidel, přes dolní končetiny, trup, horní končetiny i hlavu. Pokud narazíte na nepříjemný pocit, prodýchejte jej.
6. Po dokončení skenování celého těla zůstaňte chvíli ležet se zavřenými očima, pozorujte svůj dech. Poté zahýbejte konečky prstů na nohou i na rukou, otevřete oči a pomalu se posaďte.

Pokud nemáte čas provádět skenování celého těla, zaměřte se jen na místa, ve kterých cítíte jakýkoli diskomfort a prodýchejte je.

#### Rozehřívací cvičení (Sukshma Vyayama)

##### 1. Předklon-záklon (Kati Shakti Vikasaka Kriya 2)

- Ve stoji rozkročte dolní končetiny na šířku kyčlí.
- Ruce dejte v bok, prsty směřují dozadu, palce dopředu.
- S nádechem se vyrovnejte a lehce zakloňte trup.
- Zůstaňte dva nádechy, s výdechem povolte a co nejnižše se předkloňte, ruce nechte v bok.
- Opakujte 5x.



##### 2. Úklony (Kati Shakti Vikasaka Kriya 3)

- Ve stoji rozkročte dolní končetiny na šířku kyčlí, horní končetiny rozpažte, dlaně směřují k podlaze.
- S výdechem ukloňte trup doprava až do krajní polohy, poté se s nádechem vraťte do výchozí pozice a opakujte na druhou stranu. Hlavu držte v prodloužení páteře, dívejte se před sebe.
- Opakujte 5x na každou stranu.



##### 3. Rotace (Kati Shakti Vikasaka Kriya 4)

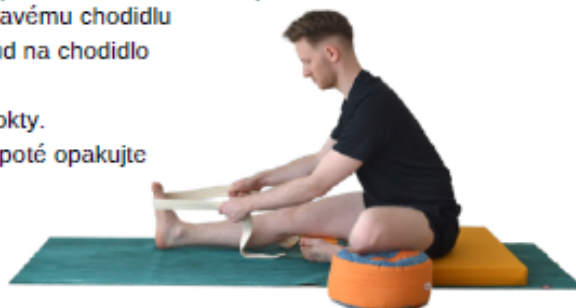
- Ve stoji dolní končetiny rozkročte na šířku kyčlí, horní končetiny předpažte před sebe, dlaně směřují k sobě.
- S výdechem otočte trup i horní končetiny doprava. Pravou horní končetinu nechte nataženou, levou při rotaci pokrčte v lokti.
- S nádechem se vraťte do výchozí pozice a opakujte na druhou stranu.
- Opakujte na každou stranu 5x.



## Jógové pozice (Ásany)

### 1. Překážkový sed - Džánu šíršásana

- Sedněte si na zem s nohama nataženýma před sebe.
- Pokrčte levou dolní končetinu, chodidlo přiložte k vnitřní straně pravého stehna.
- Natáhněte horní končetiny dopředu k pravému chodidlu a chytěte je oběma rukama (pokud na chodidlo nedosáhnete, můžete použít pásek).
- S výdechem předkloňte trup a pokrčte lokty.
- Setrvejte v pozici půl minuty až minutu, poté opakujte na druhou stranu.



### 2. Pozice závory - Parighásana

- Klekněte si na zem s kolena a kotníky u sebe. Natáhněte pravou dolní končetinu do strany, držte ji v přímce s trupem a levým kolenem.
- Vytočte pravé chodidlo do strany, koleno držte natažené.
- S nádechem rozpažte obě horní končetiny.
- S výdechem se ukloňte trupem a pravou paží dolů k natažené noze, dlaň opřete o pravou holeně nebo kotník.
- Levou horní končetinu vytahujte přes hlavu směrem k pravé.
- Setrvejte v pozici půl minuty až minutu, poté opakujte na druhou stranu.



### 3. Pozice ryby - Matsjásana

- Připravte si srolovaný velký polštář nebo deku.
  - Lehněte si na záda, trup a hlavu podložte polštářem nebo dekou. Horní končetiny nechte natažené podél těla, dlaněmi dolů. Dolní končetiny zůstávají natažené.
- Ztlačte do loktů, stáhněte lopatky k sobě a zvedněte hrudník nahoru, vytvořte z hrudníku oblouk. Hlavu uvolněte a opřete o polštář.
- Setrvejte v pozici půl minuty až minutu.



#### 4. Maríčjásána III

- Sedněte si na zem, dolní končetiny natáhněte před sebe.
- Pokrčte pravou dolní končetinu, chodidlo položte na zem, držte rovnoběžně s levou dolní končetinou.
- Pravou horní končetinu opřete nataženou za sebe.
- Otočte trup k pokrčené dolní končetině.
- Levou horní končetinu pokrčte v lokti, loket opřete o pokrčené koleno. Ruka je otevřená, prsty směřují ke stropu.
- Setrvejte v pozici půl minuty až minutu, poté opakujte na druhou stranu
- Pokud je pro Vás pozice příliš náročná, cvičte variantu na židli.
  - Posadte se na židli bokem k opěradlu. Chyťte rukama oba okraje opěradla a natočte trup k opěradlu. Opakujte na obě strany.



pokud nemáte dostatek času, následující jógové pozice lze vynechat

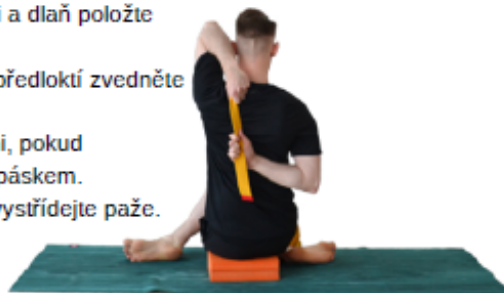
#### 5. Pozice psa hlavou dolů - Adho Mukha Švánásana

- Zaujměte polohu na čtyřech. Ruce držte pod rameny, prsty jsou roztažené.
- Zdvihněte pánev nahoru a dozadu, tím dojde k protažení dolních končetin. Propněte horní končetiny.
- Protáhněte záda, hlavu skloňte k nohám.
- Paty tlačte dolů, chodidla by měla být rovnoběžně, prsty míří dopředu.
- Setrvejte v pozici asi minutu, poté se s výdechem vraťte do výchozí pozice na všechny čtyři.



#### 6. Pozice krávy - Gomukhásana

- Posadte se do pohodlného sedu.
- Zvedněte levou paži nad hlavu, pokrčte v lokti a dlaň položte pod zátylek mezi ramena.
- Pravou paži dejte dolů, pokrčte v lokti, pravé předloktí zvedněte za zády a dlaň dejte na úroveň lopatek.
- Pokuste se chytit ruce za zády mezi lopatkami, pokud nezvládnete ruce spojit, můžete si dopomoci páskem.
- Setrvejte v pozici půl minuty až minutu, poté vystřidejte paže.





### 7. Pozice velblouda - Uštrásana

- Sedněte si na paty, kolena držte u sebe.
- Za sebe si připravte dva bloky na jógu, pokud nemáte bloky, použijte sedadlo židle.
- Dlaně položte za sebe na bloky/sedadlo.
- Vzepřete se na rukou a zvedejte hrudník.
- Přední část ramen zatáhněte dozadu a dolů k podlaze.
- Setrvejte v pozici půl minuty až minutu, poté se pomalu vraťte do výchozí pozice.



### 8. Pozice dítěte - Balásana

- Klekněte si na zem, kolena dejte asi 30 cm od sebe, chodidla zůstávají u sebe.
- Předkloňte se dopředu, horní končetiny vysuňte po podložce co nejvíce dopředu, opírejte se pouze o dlaně.
- Čelo opřete o zem.



#### a. Modifikace s úklony

- V základní pozici dítěte položte levou ruku na pravou, tím dojde k mírnému úklonu trupu vpravo.
- Setrvejte v pozici půl minuty, poté opakujte na druhou stranu.



#### b. Modifikace s rotacemi

- Ze základní pozice dítěte opřete dlaně vedle kolen tak, aby paže s předloktím svíraly pravý úhel.
- S výdechem se opřete o dlaně, zvedněte trup i hlavu a vytočte doprava.
- Setrvejte v pozici půl minuty, poté opakujte na druhou stranu.
- Pozici opakujte 3x na každou stranu.



## Dechové techniky (Pránájáma)

### 1. Udždžáji pránájáma

- Zaujměte pohodlný sed s napřímenými zády.
- Natáhněte horní končetiny a hřbety rukou opřete o kolena.
- Pomalu, zhluboka a vyrovnaně se nadechněte oběma nosními dírkami. Proud vzduchu byste měli cítit na střeše patra a vydávat sykvavý zvuk (sa).
- Poté zhluboka a rovnoměrně vydechněte. Při výdechu byste měli cítit proud vzduchu na střeše patra a vydávat sykavý zvuk (ha).
- Opakujte celý cyklus po dobu několika minut.

### 2. Nádí Šodhana pránájáma

- Zaujměte pohodlný sed s napřímenými zády.
- Zdvihněte pravou ruku, ukazováček a prostředníček opřete mezi obočím, ostatní prsty nechte volně.
- Palcem uzavřete pravou nosní díрку a vydechněte levou.
- Nadechněte levou nosní dírkou, poté uvolněte palec a prsteníčkem uzavřete levou nosní díрку.
- Vydechněte pravou nosní dírkou.
- Nadechněte pravou nosní dírkou, uvolněte prsteníček a palcem uzavřete pravou nosní díрку.
- Vydechněte levou nosní dírkou, následuje nádech opět levou nosní dírkou.
- Opakujte 8-10 cyklů. Nádech a výdech by měl trvat na obou stranách stejně dlouhou dobu.

pokud nemáte dostatek času, následující dechové cvičení lze vynechat

### 3. Bhastriká pránájáma

- Zaujměte pohodlný sed s napřímenými zády.
- Rychle, mocně se nadechněte a vydechněte rychle a silně. Zvuk dechu připomíná vzduch ženoucí se skrze měchy. Jeden nádech a výdech tvoří jeden cyklus.
- Opakujte 10-12 cyklů, poté proveďte pomalý nádech a výdech.
- Zopakujte 3x-4x.

## Relaxace - Body scan

Opakujte relaxaci, všimněte si, zda se Vaše pocity po cvičení změnilo.



**Příloha 5. Česká verze vyšetřovacího protokolu DNS (Převzato z Beránková, 2022) (tabulka)**

1. Test dechového stereotypu vsedě	vlevo	vpravo	Funkční DNS testy	
Dolní žebra zůstávají v kaudální poloze			Vyznačte každé políčko: 1=selhání, 2= nedostatečné, 3=dostatečné, ale ne ideální, 4=ideální	
Ramena zůstávají v neutrální poloze			<b>7. Test elevace HKK vleže na zádech</b>	
<b>2. Test regulace nitrobřišního tlaku vsedě</b>	vlevo	vpravo	Hrudník zůstává v neutrální poloze	
Aktivace dolní části břišní stěny			Neutrální poloha Th/L přechodu při flexi ramenních kloubů	
Pupek zůstává v neutrální poloze			<b>8. Test extenze trupu vleže na břiše</b>	
Proporční aktivace m. rectus abdominis			vlevo	vpravo
Hrudník v kaudální pozici			Hlava a krční páteř zůstávají v neutrální poloze	
<b>3. Brániční test vsedě</b>	vlevo	vpravo	Extenze páteře je proporcionální ve všech segmentech a křivka páteře je plynulá	
Aktivace laterodorzální břišní stěny			Lopatky setrvávají v neutrální poloze	
Dolní žebra se rozšiřují laterálně			Pánev je držena v neutrální poloze	
Ramena zůstávají v kaudální poloze			Přiměřená aktivace ischiokrurálního svalstva	
Udržení vzpřímené polohy páteře			<b>9. Test polohy na čtyřech s oporou o ruce a kolena</b>	
<b>4. Test flexe kyčlí vsedě</b>			vlevo	vpravo
	Flexe levé kyčle	Flexe pravé kyčle	Hlava setrvává v neutrální poloze	
Trup stabilní ve frontální rovině			Proporcionální zatížení dlaní	
Páteř stabilní v sagitální rovině			Neutrální postavení lopatek	
Pánev stabilní			Hrudní páteř zůstává stabilní v sagitální rovině	
<b>5. Test vleže na zádech s DKK nad podložkou</b>	vlevo	vpravo	Pánev zůstává v neutrální poloze	
Krční páteř ve vzpřímené poloze			<b>10. Test polohy medvěda s oporou o ruce a nohy</b>	
Stabilita Th/L přechodu (dolní část zad naléhá na podložku)			vlevo	vpravo
Proporční aktivace celé břišní stěny			Neutrální poloha hlavy	
Vyrovnaná aktivace přímého svalu břišního bez diastázy			Napřímění hrudní páteře v sagitální rovině	
<b>6. Test flexe trupu a krku vleže na zádech</b>	vlevo	vpravo	Neutrální poloha kolen	
Hlava v neutrální poloze			Proporční zatížení chodidel	
Hrudník držen v kaudální poloze			<b>11. Dřep</b>	
Spodní žebra fixována v kaudální poloze			vlevo	vpravo
Vyrovnaná aktivace přímého svalu břišního bez diastázy			Hlava držena v neutrální poloze	
			Ramena a páteř zůstávají v neutrální poloze	
			Ramena jsou držena v ose nad palci nohou	
			Kolena jsou umístěna v ose nad palci nohou	
			Neutrální postavení kotníků a chodidel	

Test stability trupu ve frontální rovině: nastane-li laterální posun, uveďte, na kterou stranu se trup posunul

Test stability páteře v sagitální rovině: uveďte, pokud je přítomna zvýrazněná kyfóza nebo lordóza

Test stability pánve: uveďte, pokud je přítomen náklon dopředu (anteverze) nebo dozadu (retroverze)

**Příloha 6. Borgova škála dušnosti (Převzato z Neumannová et al., 2014) (tabulka)**

Číselné hodnocení	Slovní hodnocení
0	vůbec žádná
0,5	velmi, velmi slabá
1	velmi slabá
2	Lehká
3	Střední
4	poněkud silná (těžká)
5	silná (těžká)
6	
7	velmi silná (těžká)
8	
9	
10	velmi, velmi silná (těžká)
*	Maximální



## Příloha 7. Dotazník CAT (Převzato z <https://www.catestonline.org/patient-site-test-page-czech.html>)

### Jak se Vám daří s CHOPN? Odpovězte na test ohodnocení CHOPN (COPD Assessment Test™, CAT)

Tento test pomůže Vám a Vašemu ošetřující lékaři ohodnotit vliv CHOPN (chronická obstrukční plicní nemoc) na Váš pocit životní pohody a na každodenní život. Vy a Váš ošetřující lékař můžete odpovědi a výsledky testu použít na pomoc při lepším zvládnání Vaší CHOPN a k obdržení co nejlepších výsledků léčení.

Pokud si přejete vyplnit dotazník ručně na papíře, klepněte prosím sem a vytiskněte si jej.

Pro každou položku dole zakřížkujte (X) políčko, které Vám v současné době nejlépe odpovídá. Zvolte prosím pouze jednu odpověď na každou otázku.

Příklad: Jsem velmi šťastný(á)  0  1  2  3  4  5 Jsem velmi smutný(á)

VÝSLEDEK

Nikdy nekašlu	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Kašlu stále	<input type="radio"/>
Vůbec nemám zahleněné průdušky	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Mám silně zahleněné průdušky	<input type="radio"/>
Vůbec nemám pocit sevřeného hrudníku	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Mám pocit hodně sevřeného hrudníku	<input type="radio"/>
Když jdu do kopce nebo po schodech do jednoho patra, nezadýchám se	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Když jdu do kopce nebo po schodech do jednoho patra, velmi se zadýchám	<input type="radio"/>
Doma vykonávám bez omezení všechny činnosti	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Mám velká omezení při všech činnostech doma	<input type="radio"/>
Věřím si, že mohu odejít z domu navzdory své plicní nemoci	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Vůbec si nevěřím, že mohu kvůli své plicní nemoci odejít z domu	<input type="radio"/>
Spím dobře	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Kvůli své plicní nemoci spím špatně	<input type="radio"/>
Mám spoustu energie	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Nemám vůbec žádnou energii	<input type="radio"/>
<b>CELKOVÝ VÝSLEDEK</b>			<input type="text"/>

**Příloha 8. Dotazník SGRQ** (Převzato z  
<https://chopn.registry.cz/res/file/dokumenty/sgrq-dotaznik.doc>)

Fakultní nemocnice Hradec Králové, Sokolská 581, 500 05 Hradec Králové  
IČ: 00179906  
Plicní klinika tel: 495 834 771, fax: 495 834 773

---



ST. GEORGE'S RESPIRATORY QUESTIONNAIRE  
CZECH

**DOTAZNÍK NEMOCNICE ST. GEORGE O obtížích s dýcháním (SGRQ)**

*Tento dotazník byl vytvořen, aby nás lépe informoval o Vašich dýchacích obtížích a o tom, jak ovlivňují Váš život. Účelem tohoto dotazníku je zjistit přímo od Vás, které aspekty onemocnění Vám působí nejvíce problémů a ne to, co si o Vašich potížích myslí lékař nebo sestry.*

*Prosím, přečtěte si pozorně pokyny a zeptejte se, pokud něčemu nebudete rozumět.  
Nepřemýšlejte o svých odpovědích příliš dlouho.*

*Předtím, než dotazník vyplníte, označte, prosím, křížkem okénko odpovídající Vašemu současnému zdravotnímu stavu:*

Velmi dobrý    Dobrý    Docela dobrý    Špatný    Velmi špatný  
               

Copyright reserved  
P.W. Jones, PhD FRCP  
Professor of Respiratory Medicine,  
St. George's Hospital Medical School,  
Jenner Wing,  
Cranmer Terrace,  
London SW17 0RE, UK.

Tel. +44 (0) 20 8725 5371  
Fax +44 (0) 20 8725 5955

## Dotazník Nemocnice St. George o obtížích s dýcháním ČÁST 1

**Otázky týkající se Vašich dýchacích obtíží během posledních 4 týdnů.**

Označte (✓) pro každou otázku jedno okénko:

	Většinu dní v týdnu	Několik dní v týdnu	Několik dní v měsíci	Jen při infekcích dýchacích cest	Vůbec ne
1. Během posledních 4 týdnů jsem kašlal(a):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Během posledních 4 týdnů jsem vykašlával(a) hlenu:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Během posledních 4 týdnů jsem nestačil(a) s dechem:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Během posledních 4 týdnů jsem trpěl(a) záchvaty pískotů:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Kolik těžkých nebo velmi nepříjemných záchvatů dýchacích obtíží jste měl(a) během posledních 4 týdnů?	Označte (✓) jednu odpověď:				
	Více než 3 záchvaty <input type="checkbox"/>				
	3 záchvaty <input type="checkbox"/>				
	2 záchvaty <input type="checkbox"/>				
	1 záchvat <input type="checkbox"/>				
	Žádný záchvat <input type="checkbox"/>				
6. Jak dlouho trval nejtěžší záchvat dýchacích obtíží? (Pokud jste neměl(a) žádný těžký záchvat, přejděte k otázce 7)	Označte (✓) jednu odpověď:				
	Týden nebo více <input type="checkbox"/>				
	3 nebo více dní <input type="checkbox"/>				
	1 nebo 2 dny <input type="checkbox"/>				
	Méně než 1 den <input type="checkbox"/>				
7. Kolik dobrých dní (s lehkými dýchacími obtížemi) v týdnu jste obvykle měl(a) během posledních 4 týdnů?	Označte (✓) jednu odpověď:				
	Žádný dobrý den <input type="checkbox"/>				
	1 nebo 2 dobré dny <input type="checkbox"/>				
	3 nebo 4 dobré dny <input type="checkbox"/>				
	Téměř každý den byl dobrý <input type="checkbox"/>				
	Každý den byl dobrý <input type="checkbox"/>				
8. Pokud máte pískoty, jsou horší ráno?	Označte (✓) jednu odpověď:				
	Ne <input type="checkbox"/>				
	Ano <input type="checkbox"/>				

**Dotazník Nemocnice St. George o obtížích s dýcháním  
ČÁST 2**

**Oddíl 3**

**Některé další otázky týkající se kašle a dýchacích potíží v těchto dnech.**

**U každé otázky označte (✓) odpověď podle toho, co platí ve Vašem případě v těchto dnech.**

	Souhlasím	Nesouhlasím
Bolí mě, když kašlu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kašel mě unavuje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zadýchám se, když mluvím	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zadýchám se, když se sehnu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kašel nebo dýchání mě ruší ze spánku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snadno se vyčerpám	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Oddíl 4**

**Otázky týkající se dalších problémů, které Vám mohou v těchto dnech působit dýchací obtíže.**

**U každé otázky označte (✓) odpověď podle toho, co ve Vašem případě platí v těchto dnech.**

	Souhlasím	Nesouhlasím
Kašel nebo dýchání mě na veřejnosti přivádí do rozpaků	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moje dýchací potíže obtěžují mou rodinu, přátele nebo sousedy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mám strach nebo se mě zmocňuje panika, nemohu-li popadnout dech	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mám pocit, že moje dýchací potíže jsou mimo moji kontrolu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neočekávám, že se moje dýchací potíže vůbec kdylepší	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V důsledku dýchacích obtíží mám chatrné zdraví nebo jsem invalidní	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cvičení pro mě není bezpečné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Všechno mi připadá příliš namáhavé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Oddíl 5**

**Otázky týkající se léčby, kterou užíváte. Pokud žádnou léčbu neužíváte, přejděte rovnou k Oddílu 6.**

**U každé otázky označte (✓) odpověď podle toho, co ve Vašem případě platí v těchto dnech.**

	Souhlasím	Nesouhlasím
Léčba, kterou užívám, mi moc nepomáhá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Užívání léčebných prostředků na veřejnosti mne přivádí do rozpaků	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Léky, které užívám, u mne vyvolávají nepříjemné vedlejší účinky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Léčba, kterou užívám, zasahuje rušivě do mého života	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Dotazník Nemocnice St. George o obtížích s dýcháním  
ČÁST 2**

**Oddíl 6**

*Tyto otázky se týkají činností, na které mohou Vaše obtíže s dýcháním mít vliv.*

Označte (✓) *u každé otázky* to, co platí ve  
Vašem případě *z důvodu obtíží s  
dýcháním*

	Souhlasím	Nesouhlasím
Trvá mi dlouho, než se umyji nebo obleču	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nemohu se koupat nebo sprchovat nebo mi to trvá dlouho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chodím pomaleji než ostatní lidé, nebo se zastavuji, abych si odpočinul(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Činnosti jako např. domácí práce mi trvají dlouho, nebo musím dělat přestávky na odpočinek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pokud vyjdu jedno poschodí, musím jít pomalu nebo se zastavit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spěchám-li nebo jdu-li rychle, musím se zastavit nebo zpomalit chůzi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dýchání mi ztěžuje činnosti jako chůze do kopce, vynášení věcí do schodů, lehké práce na zahrádce (jako trhání plevelů), tanec, hraní kuželek apod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dýchání mi ztěžuje činnosti jako nošení těžkých břemen, okopávání na zahrádce nebo odstraňování sněhu, poklus nebo rychlou chůzi (8km/h), hraní tenisu nebo plavání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dýchání mi ztěžuje činnosti jako velmi těžkou tělesnou práci, běh, jízdu na kole, rychlé plavání nebo intenzivní sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Oddíl 7**

*Rádi bychom věděli, jak dýchací obtíže obvykle ovlivňují Váš každodenní život.*

Označte (✓) *u každé otázky* to, co platí ve  
Vašem případě *z důvodu obtíží s dýcháním*

	Souhlasím	Nesouhlasím
Nemohu sportovat nebo hrát pohybové hry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nemohu chodit za zábavou nebo se rekreovat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nemohu chodit na nákupy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nemohu dělat domácí práce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nemohu se velmi vzdalovat od postele nebo od židle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Dotazník Nemocnice St. George o obtížích s dýcháním

*Zde je seznam dalších činností, ve kterých Vám mohou dýchací obtíže bránit. (Nemusíte je označovat, mají Vám jen připomenout, co všechno Vám mohou dýchací obtíže ztěžovat):*

Vycházky nebo venčení psa

Práce v domácnosti nebo na zahradě

Pohlavní styk

Návštěvy bohoslužeb, restaurací, klubů nebo zábavných akcí

Pobyt venku za špatného počasí nebo v zakouřených místnostech

Návštěvy příbuzných nebo přátel nebo hraní s dětmi

Vyjmenujte jakékoli další důležité činnosti, ve kterých Vám mohou dýchací obtíže bránit:

.....  
.....  
.....  
.....

Mohl(a) byste nyní označit odpověď (pouze jednu), která podle Vašeho názoru nejlépe vystihuje, jak Vás dýchací obtíže ovlivňují

Nebrání mi v žádné činnosti, kterou bych chtěl(a) dělat

Brání mi v jedné nebo dvou činnostech, které bych chtěl(a) dělat

Brání mi ve většině činností, které bych chtěl(a) dělat

Brání mi ve všem, co bych chtěl(a) dělat

*Děkujeme Vám za vyplnění tohoto dotazníku. Zkontrolujte, prosím, zda jste odpověděl(a) na všechny otázky.*

**Příloha 9. Škála dušnosti mMRC (Převzato z Koblížek et al., 2013, s. 24)  
(tabulka)**

Dušnost dle mMRC	Popis stupně dušnosti
0. stupeň	• bez dušnosti při běžné fyzické aktivitě, dušnost jen při velké námaze (chůze do kopce)
1. stupeň	• obtíže s dýcháním při rychlé chůzi po rovině či při chůzi do nepatrného kopce
2. stupeň	• z důvodu dušnosti je třeba chodit pomaleji, než je běžné u osob stejného věku
3. stupeň	• zastavení pro dušnost po 100 m či po několika minutách chůze po rovině
4. stupeň	• dušnost při minimální námaze (oblékání, svlékání, ranní hygieně) či v klidu

**Příloha 10. Srovnání vstupních a výstupních hodnot klidové respirační amplitudy (tabulka)**

<b>KLIDOVÁ RESPIRAČNÍ AMPLITUDA</b>				
<b>VSTUPNÍ HODNOTY</b>				
	Axilární	Mezosternální	Xiphosternální	1/2 vzdálenosti mezi proc. xiphoideus a umbilicem
Nádech	90 cm	81 cm	80,5 cm	80,5 cm
Výdech	89 cm	80 cm	79,5 cm	79,5 cm
<b>Amplituda</b>	<b>1 cm</b>	<b>1 cm</b>	<b>1 cm</b>	<b>1 cm</b>
<b>VÝSTUPNÍ HODNOTY</b>				
Nádech	90 cm	87 cm	81,5 cm	83 cm
Výdech	89 cm	85,5 cm	80 cm	82 cm
<b>Amplituda</b>	<b>1 cm</b>	<b>1,5 cm</b>	<b>1,5 cm</b>	<b>1 cm</b>

**Příloha 11. Srovnání vstupních a výstupních hodnot maximální respirační amplitudy (tabulka)**

<b>MAXIMÁLNÍ RESPIRAČNÍ AMPLITUDA</b>				
<b>VSTUPNÍ HODNOTY</b>				
	Axilární	Mezosternální	Xiphosternální	1/2 vzdálenosti mezi proc. xiphoideus a umbilicem
Nádech	91 cm	82 cm	81,5 cm	81 cm
Výdech	89 cm	80 cm	79 cm	79,5 cm
<b>Amplituda</b>	<b>2 cm</b>	<b>2 cm</b>	<b>2,5 cm</b>	<b>1,5 cm</b>
<b>VÝSTUPNÍ HODNOTY</b>				
Nádech	91 cm	88,5 cm	82,5 cm	82,5 cm
Výdech	86,5 cm	84 cm	79,5 cm	80,5 cm
<b>Amplituda</b>	<b>4,5 cm</b>	<b>4,5 cm</b>	<b>3 cm</b>	<b>2 cm</b>

**Příloha 12. Srovnání vstupních a výstupních hodnot dotazníku SGRQ**

<b>SGRQ</b>	Vstupní skóre	Výstupní skóre
Symptomy	43,03	31,23
Aktivita	53,48	53,64
Dopad	38,73	44,5
<b>Celkové skóre</b>	<b>43,93</b>	<b>45,35</b>

**Příloha 13. Srovnání vstupních a výstupních výsledků Testu dechového stereotypu (tabulka)**

<b>Test dechového stereotypu vsedě</b>	<b>Vlevo</b>	<b>Vpravo</b>
Dolní žebra zůstávají v kaudální poloze	2/ <b>3</b>	2/ <b>3</b>
Ramena zůstávají v neutrální poloze	1/ <b>2</b>	1/ <b>2</b>

1 = selhání, 2 = nedostatečné, 3 = dostatečné, ale ne ideální, 4 = ideální

**Příloha 14. Srovnání vstupních a výstupních výsledků 1. fáze bráničního testu (tabulka)**

<b>Brániční test – fáze 1</b>	<b>vlevo</b>	<b>vpravo</b>
Aktivace laterodorzální břišní stěny	3/3	3/3
Dolní žebra se rozšiřují laterálně	3/3	3/3
Ramena zůstávají v kaudální poloze	1/2	1/2
Udržení vzpřímené polohy páteře	2/2	2/2

1 = selhání, 2 = nedostatečné, 3 = dostatečné, ale ne ideální, 4 = ideální

**Příloha 15. Srovnání vstupních a výstupních výsledků 2. fáze bráničního testu (tabulka)**

<b>Brániční test – fáze 2</b>	<b>vlevo</b>	<b>vpravo</b>
Aktivace laterodorzální břišní stěny	2/3	2/3
Dolní žebra se rozšiřují laterálně	2/2	2/2
Ramena zůstávají v kaudální poloze	1/2	1/2
Udržení vzpřímené polohy páteře	2/2	2/2

1 = selhání, 2 = nedostatečné, 3 = dostatečné, ale ne ideální, 4 = ideální

**Příloha 16. Srovnání vstupních a výstupních výsledků 3. fáze bráničního testu (tabulka)**

<b>Brániční test – fáze 3</b>	<b>vlevo</b>	<b>vpravo</b>
Aktivace laterodorzální břišní stěny	2/2	2/2
Dolní žebra se rozšiřují laterálně	2/2	2/2
Ramena zůstávají v kaudální poloze	1/1	1/1
Udržení vzpřímené polohy páteře	2/2	2/2

1 = selhání, 2 = nedostatečné, 3 = dostatečné, ale ne ideální, 4 = ideální