

Otázky k polostrukturovanému rozhovoru

1. část – období menopauzálního přechodu/pozdní dospělosti

- a. Jak na toto období obecně ze své vlastní zkušenosti pohlížíte? (špatně/dobře)
- b. Máte pocit, že tímto obdobím něco končí nebo naopak začíná? /třeba nějaká etapa života) Co přesně? (Máte pocit, že o něco přicházíte nebo naopak něco nového do vašeho života přichází?
- c. Okolo jakého roku začala vaše menopauza? Přišlo vám to brzo/pozdě? Zkuste si vzpomenout, jak vám bylo, když začala.
- d. Jaká byla očekávání tohoto období? Lišilo se to od reality?
- e. Věděla jste, co toto období obnáší? Měla jste dostatek informací? (z médií, literatury, od doktorů atd.)
- f. Jaké signifikantní životní změny (kromě hormonálních změn) vás v tomto období potkaly? (v práci, doma, v rodině) Co jste prožívala, když...?
- g. Jsou nebo byly tyto změny důležitější (= brány například více negativně) než samotná menopauza (fyziologické změny)?
- h. Jak hodnotíte postoj společnosti k menopauze? Přejde vám téma menopauzy tabuizované? Pokud ano, má toto tabu vliv na to, jak se s tímto obdobím vyrovnáváte?

2. část – Fyzické potíže, fyziologické změny

- a. Jak hodnotíte, že vám skončila menstruace? Co jste prožívala, když se stala menstruace nepravidelnou?
- b. S jakými potížemi jste se setkala? Jaké jsou nebo byly nejvíce obtěžující? (*návaly horka, noční pocení, nespavost, výkyvy nálad, vaginální suchost, inkontinence, nepravidelná menstruace, bolesti hlavy, migrény, otoky, křehké, bolavé klouby, bušení srdce*) Mají tyto potíže dopad na vaši náladu/prožívání/psychický stav? Byly nějaké dlouhotrvající?
- c. Bála jste se o své zdraví? Věděla jste, že dané potíže souvisí právě s tímto obdobím (s menopauzou)?
- d. Jak důležité pro vás bylo sdílení? (Pověděla jste někomu o svých potížích? Sdílíte toto se svými kamarádkami? Příbuznými? Doktory?)
- e. Jaký dopad má menopauza na váš spánek a energii? Co jste prožívala, když vás v noci přepadlo noční pocení, návaly horka a jiné? (pokud ano)

- f. Zkuste si vzpomenou, jak vám bylo, když vás přepadly příznaky menopauzy (návaly horka, pocení, náhlá menstruace) na veřejnosti? (Bála jste se, že jsou na vás poznat? Styděla jste se za to před lidmi?)

3. část – Psychické potíže, nálada

- a. Mění se často vaše nálada? Jaká je vaše nálada povětšinu času (pokud se nemění)?
- b. Zkuste si vzpomenout, zda jste pociťovala psychické stavy, které jste doposud neznala.
- c. Měla nebo máte někdy pocity, že se nepoznáváte? Že je s vámi něco špatně/jinak? Co jste prožívala?
- d. Zhoršují nebo zhoršily se vaše špatné psychické stavy v tomto období? (pokud jste je předtím měla)
- e. Jaká je vaše zkušenost v tomto období s takzvanou „mozkovou mlhou“, tedy zapomínáním, problémy se zapamatováním atd.?
- f. Jaké máte zkušenosti v tomto období s úzkostí, depresivní stavy, podrážděností, vztekem?
- g. Měly na vaši špatnou náladu (pokud byla) vliv životní okolnosti spíše než věci související s menopauzou (hormonální změny)?
- h. Začala jste díky tomuto období s dobrými návyky/špatnými návyky? Jaký dopad měly tyto změny na vaši psychiku?
- i. Dopřejete si odpočinek? Posloucháte vaše tělo? (když tělo chce odpočinek, odpočinek mu dopřejete apod.) nebo proti tomu bojujete?
- j. Je nebo byla nějaká skutečnost, kterou je/bylo těžké přijmout? (např. už nebudu plodná)
- k. Byly nebo jsou skutečnosti, které s menopauzou souvisí a které berete pozitivně?

4. část – sebepojetí, sebevědomí, vzhled

- a. Začala jste pociťovat změny vzhledu? Jaké? Bylo těžké nějaké přijmout?
- b. Jak jste na změny vzhledu reagovala, jak vám bylo?
- c. Jaký dopad má toto období (a s tím spojené právě změny vzhledu) na vaše sebevědomí? (Jak hodnotíte nyní vaše sebevědomí? Je zde nějaká souvislost se změnami vzhledu?)
- d. Cítíte nebo cítila jste se někdy v tomto období méněcenná? Či neatraktivní?
- e. Jaký postoj máte ke stárnutí?

- f. Změnilo se nějak vaše sebepojetí jako ženy? (spíše ve smyslu role mateřské) (role ženy = jsem žena, která již neplodí děti, moje mateřská povinnost skončila apod.)

5. část – vztahy

- a. Mluvila vaše matka o tomto období a svém prožívání v vámi?
- b. Pokud máte dceru, mluvíte s ní o tomto období?
- c. Zkuste si vzpomenou, jestli jste někdy reagovala na lidi/události jinak než obvykle? A jak vám po té reakci bylo, co jste pociťovala? (je vám líto/vadí vám, jak reagujete na jiné lidi (události)? Byla jste někdy překvapená ze své reakce?)
- d. Má něco spojené s menopauzou vliv na vaše vztahy (rodinné, partnerské, přátelské, pracovní)?
- e. Změnily se nějak vaše partnerské vztahy? Čím myslíte, že se změnily? Životní situací (např. odchod dětí z domu) vaší podrážděností/špatnou náladou? Či něčím jiným? (pokud se změnily)
- f. Jak hodnotíte partnerovu reakci na toto období? (Chápe partner vaši situaci? Ví, co se s vámi a vašim tělem děje? Snaží se pomoci, podporovat vás?)
- g. Zkuste si vzpomenou, zda jste reagovala na svého partnera někdy více podrážděně, než je obvyklé?