

PŘÍLOHY

Příloha 1 – Vstupní dotazník

Dotazník pro bakalářskou práci – vstupní část

Dostává se Vám do rukou dotazník, který bude použit pro zpracování bakalářské práce. Tento dotazník je zcela anonymní. Vyplňujte ho prosím tak, aby odpovědi co nejvíce odpovídaly právě Vaší osobě. Předem moc děkuji za Vaši ochotu a čas podílet se na mé bakalářské práci.
Hana Stejskalová, studentka 3. ročníku fyzioterapie.

Vaše iniciály:

Dnešní datum:

Ročník narození:

Pohlaví:

Výška:

Váha:

Obvod pasu:

Zaměstnání (prosím zakřížkujte):

- fyzicky náročné
- sedavé

Které klouby jsou artrózou postiženy?

1. Co Vás přimělo k tomu, abyste se pokusil(a) snížit váhu a začal(a) se více pohybovat?

- zdravotní problémy (viz. otázka č. 2)
- zhoršená fyzická kondice
- Vaše okolí (rodina, přátelé, ...)
- Vy sám (sama), i když jste zatím žádné zdravotní problémy nezaznamenal(a)
- Jiný důvod (prosím uveďte):

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

2. Můžete upřesnit Vaše zdravotní problémy?

- bolest kloubů
- zhoršená hybnost kloubů
- únavnost kloubů
- vysoký krevní tlak
- diabetes mellitus (cukrovka)

- jiné, uveďte:

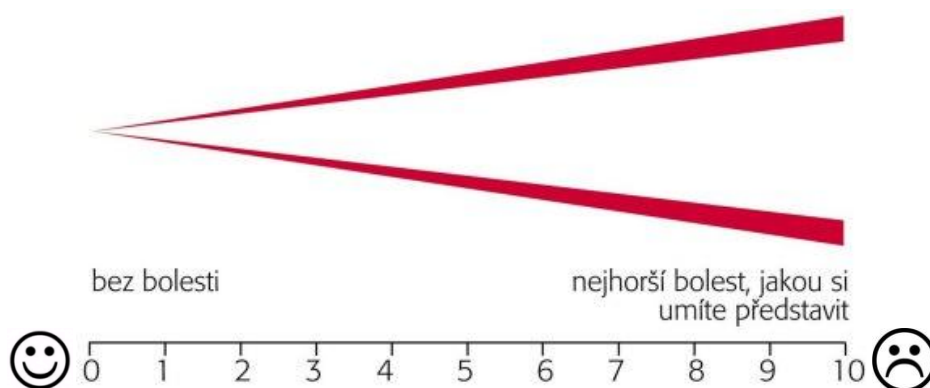
.....

3. Jakou pomůcku využíváte? (např. při chůzi, sportu apod....)

- francouzskou hůl (hole)
- vycházkovou hůl
- ortézu
- bederní pás
- jinou pomůcku (prosím uveďte):
- žádnou pomůcku nevyžívám

4. Kdybyste měl (a) přiřadit vaší artrotické bolesti číslo od 1 do 10, kdy (1=bez bolesti a 10=nejhorší bolest), bylo by to číslo (prosím zakřížkujte):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



5. Kolikrát týdně si najdete čas na určitou fyzickou aktivitu?

- méně než 1x týdně
- 1x týdně
- 2-3x týdně
- jiná frekvence (prosím uveďte):.....

6. Jak dlouho cvičíte?

- méně než 30 minut
- 30 a více minut
- hodinu
- jinou dobu (prosím uveďte):.....

7. Jaký typ fyzické aktivity Vám nejvíce vyhovuje?

- vodní sporty, plavání, jízda na kole, rotoped
- chůze, jízda na bruslích, tanec
- běh, míčové sporty
- spíše relaxační cvičení (jóga, taiči, protahování na baloně apod.....)
- jiné (prosím uveďte):.....

8. Jaký máte vztah ke sportu a cvičení obecně?

- sport mě baví, přináší mi radost
- sport mi nevadí
- sportování mě nebaví, přináší mi spíše utrpení

9. Jste schopen(a) klečít nebo dřepět a vydržet v této pozici? (např. při vytírání podlahy, zavazování tkaniček apod.)

- ano, bez obtíží
- ano, ale pociťuji bolest
- tyto pozice mi zcela nevyhovují

10. Jak se ve většině případů dostáváte do zaměstnání, na nákupy apod....?

- autem nebo MHD (i vlak)
- pěšky
- na kole
- jinak (prosím uveďte):

.....
.....

11. Kolik času strávíte během dne chůzí? (přibližně)

- do 30 minut
- do 60 minut
- více (prosím uveďte):

12. Změní se nějak Vaše obtíže (bolest, zhoršená hybnost v kloubech) bezprostředně po určité fyzické námaze?

- ano, zvýší se natolik, že nejsem schopen(a) cvičit v průběhu celého týdne
- ano, zvýší, ale jsem schopen(a) druhý nebo třetí den cvičit znovu, jelikož obtíže postupně vymizí
- nezmění
- obtíže se zmírní
- obtíže se nezmění, mám však málo motivace do dalšího cvičení
- jiný názor:.....

.....

Děkuji za vyplnění!

Na konec tohoto dotazníku bych Vás ráda poprosila o uvedení kontaktu na Vás (nejlépe o e-mailovou adresu), jelikož po uplynutí několika týdnů bude následovat ještě dotazník výstupní (kontrolní).

Váš email:.....,
(popřípadě jiný kontakt):

Dotazník pro bakalářskou práci – část II.

Vaše iniciály:

Ročník narození:

Pohlaví:

Dnešní datum:

1. Zaznamenal(a) jste úbytek hmotnosti?

- ano, uveďte prosím, o kolik kg:
- ne

2. Snížil se obvod pasu?

- ano, uveďte prosím, o kolik cm:
- ne

3. Kdybyste měl(a) přiřadit vaši artrotické bolesti číslo od 1 do 10, kdy (1=bez bolesti a 10=nejhorší bolest), bylo by to číslo (prosím zakřížkujte):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Které z Vašich obtíží se konkrétně zmírnily?

- bolest kloubů
- zhoršená hybnost kloubů
- vysoký krevní tlak
- diabetes mellitus (cukrovka)
- jiné, uveďte:.....
- obtíže se nezmírnily

5. Kolikrát týdně si najdete čas na určitou fyzickou aktivitu?

- méně než 1x týdně
- 1x týdně
- 2-3x týdně
- jiná frekvence (prosím uveďte):.....

6. Jak se dostáváte do zaměstnání, na nákupy apod..?

- autem nebo MHD (i vlak)
- pěšky

- na kole
- jinak (prosím uveďte):

.....

7. Kolik času během dne strávíte chůzí?

- do 30 minut
- do 60 minut
- více (prosím uveďte):

8. Jakou pomůcku využíváte při chůzi?

- francouzské hole
- vycházkovou hůl
- ortézu
- bederní pás
- jinou pomůcku (prosím uveďte):
- žádnou pomůcku nevyžívám

9. Jste schopen(a) klečet nebo dřepět a vydržet v této pozici? (např. při vytírání podlahy, zavazování tkaniček, apod...)

- ano, bez obtíží
- ano, ale pociťuji bolest
- tyto pozice mi zcela nevyhovují

10. Jaký je Váš celkový pocit z absolvovaného rekondičního pobytu?

- jsem spokojen(a), celý pobyt hodnotím kladně
- nebylo to podle mých představ (něco mi vyhovovalo, něco ne)
- nejsem spokojen(a), celý pobyt hodnotím záporně
- pobyt hodnotím jako ztrátu času

Děkuji za vyplnění!

Na konec tohoto dotazníku bych Vás ráda poprosila o uvedení kontaktu na Vás (nejlépe o e-mailovou adresu).

Váš email:.....,
 (popřípadě jiný kontakt):

Příloha 3 – Vstupní údaje (muži)

Respondent	věk	BMI	pohlaví	výška	váha	obvod pasu
JH	65	33	muž	169	94	100
MP	56	33,81	muž	182	112	130
JV	64	34,94	muž	175	107	110
LS	73	32,4	muž	161	84	102
PJ	67	30	muž	179	96	102
MP	32	44,7	muž	188	158	146
Průměr	59,5	34,8		175,7	108,5	115

Pokračování přílohy 3

Respondent	lokalizace artrózy
JH	kolena, L kyčel
MP	rameno
JV	kyčle
LS	kyčle
PJ	kyčle, ramena
MP	L kotník

Příloha 4 – Vstupní údaje (ženy)

Respondent	věk	BMI	pohlaví	výška	váha	obvod pasu
MV	70	36,77	žena	162	96,5	101
EP	67	30,80	žena	156	75	90
ŠT	51	27,34	žena	160	70	75
MM	54	33,32	žena	170	96,3	119
PR	60	35,32	žena	164	95	117
MO	68	33,09	žena	158	82,6	111
DŠ	63	28,13	žena	160	72	96
MW	60	30,4	žena	173	91	99
ZB	70	38,6	žena	170	110	119
ZF	54	37,6	žena	168	106	115
XY	64	30	žena	178	95	100
HS	54	47,8	žena	176	148	135
DR	60	37,2	žena	168	105	100
AH	65	30,8	žena	170	89	95
BH	69	37,32	žena	157	92	125
JŠ	54	34,11	žena	166	94	103
Průměr	61,4	34,8		166	94,8	106,3

Pokračování přílohy 4

Respondent	lokalizace artrózy
MV	kolena, páteř
EP	L koleno
ŠT	kyčle
MM	P koleno
PR	kolena
MO	kotníky, rameno, koleno, kyčle
DŠ	kolena, kyčle, drobné klouby rukou
MW	kolena
ZB	kolena, L kyčel
ZF	kolena
XY	kotník
HS	kolena
DR	kolena
AH	kolena, kyčle, drobné klouby nohou
BH	kolena
JŠ	palce ruky

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Tabulka č. 1 – BMI

Zdroj: Postgraduální medicína

Dostupné z: <http://www.zdn.cz/clanek/postgradualni-medicina-priloha/metabolicky-syndrom-vcera-dnes-a-zitra-454142>

Tabulka č. 2 – Klasifikace MS dle ATP III

Zdroj: Postgraduální medicína

Dostupné z: <http://www.zdn.cz/clanek/postgradualni-medicina-priloha/metabolicky-syndrom-vcera-dnes-a-zitra-454142>

Tabulky č. 3-7

Zdroj: vlastní

Obrázek č. 1 – Důsledky chronického nadbytku příjmu výživy

Zdroj: Labor Aktuell – 01/12, Roche Diagnostics

Obrázky č. 2-20

Zdroj: vlastní

Obrázek použitý v dotazníku - Analogová škála bolesti

Zdroj: Google.com

Dostupné z:

http://www.google.cz/imgres?q=analogov%C3%A1+%C5%A1k%C3%A1la+bolesti&hl=cs&sa=N&rlz=1R2ADFA_csCZ425&biw=1024&bih=381&tbnid=m0jh2vyTL37pM:&imgrefurl=http://www.prulomovebolesti.cz/&docid=89nkqVmF7l6hqM&imgurl=http://www.prulomovebolesti.cz/Pictures/Skala.jpg&w=450&h=197&ei=yOMT9LCDIbHsgaF55DHCw&zoom=1&iact=rc&dur=94&sig=109531124997394207190&page=1&tbnh=51&tbnw=117&start=0&ndsp=14&ved=1t:429,r:4,s:0,i:74&tx=71&ty=39