

## Přílohy

### Otázky v internetovém a tištěném dotazníku:



Dobrý den, mé jméno je Aneta Horáková a jsem studentka 3. ročníku Veřejného zdravotnictví na 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. V rámci své bakalářské práce na téma *Civilizační choroby, jejich příčiny a prevence* bych Vás chtěla požádat o vyplnění dotazníku, který je zcela anonymní a bude sloužit pouze pro studijní účely. Dotazník obsahuje 29 otázek a zabere Vám přibližně 10 minut. Byla bych velice ráda, kdybyste se během vyplňování nevraceli na předešlé otázky a neměli své odpovědi. Předem děkuji za Váš čas a vyplnění.

**1. Pohlaví:**

a) Žena

b) Muž

**2. Váš věk: .....**

**3. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

a) základní vzdělání

b) vyučen/á bez maturity

c) vyučen/á s maturitou

d) SŠ obecné (gymnázium)

e) SŠ odborné – uveďte typ SŠ .....

f) VŠ

g) VŠ + postgraduální studium (CSs., Ph.D.)

**4. Moje aktuální profese/zaměstnání:**

.....

**5. Víte, co jsou civilizační choroby?**

ANO x NE

**!!!POKUD JE VAŠE ODPOVĚĎ NE, PŘEJDETE PROSÍM NA OTÁZKU ČÍSLO 16!!!**

**6. Vyberte, jak lze podle vás civilizační choroby definovat:**

a) skupina nemocí, vyskytující se v zemích, které jsou méně civilizované

b) infekční onemocnění, která se nejvíce šíří ve velké společnosti

c) skupina nemocí, vyskytující se ve vyspělých zemích, které jsou

důsledkem moderního způsobu života

d) nemoci způsobené nedostatečnou výživou a špatnými podmínkami ve společnosti

**7. Odkud jste se dozvěděl/a o civilizačních chorobách? (vyberte více možností)**

a) TV

b) tisk

c) rádio

d) internet

e) sociální sítě (facebook, instagram, ..)

f) ze školy

g) jiné: .....

**8. Co podle Vás lze zařadit mezi civilizační choroby? (vyberte více možností)**

- a) infarkt myokardu
- b) cévní mozková příhoda
- c) chřipka
- d) vysoký krevní tlak (hypertenze)
- e) angína
- f) borelióza
- g) obezita
- h) cukrovka (diabetes mellitus)
- i) deprese
- j) svrab
- k) jiné: .....

**9. Jaké jsou podle Vás příčiny civilizačních chorob? (vyberte více možností)**

- a) málo pohybu
- b) kouření
- c) alkohol
- d) nezdravá strava
- e) stres, psychická zátěž
- f) znečištěné životní prostředí
- g) genetika
- h) jiné: .....

**10. Myslíte si, že některou civilizační chorobou sám/sama trpíte?**

ANO x NE x NEVÍM

➤ Pokud ANO, jakou chorobou?

**11. Existuje podle Vás nějaká obrana nebo prevence proti civilizačním nemocem?**

ANO x NE x NEVÍM

➤ Pokud ANO, jaká prevence?

**12. Myslíte si, že sám/sama prevenci proti civilizačním chorobám dodržujete?**

ANO x NE x NEVÍM

➤ Pokud ANO, jaké konkrétní preventivní zásady dodržujete?

**13. Myslíte si, že je veřejnost dobře a dostatečně informována o  
civilizačních chorobách jejich příčinách a prevenci?**

ANO x NE x NEVÍM

**14. Myslíte si, že by měla být veřejnost více informována o problematice a  
prevenci civilizačních chorob?**

ANO xNE

**15. Jaký způsob informování veřejnosti o civilizačních chorobách je podle  
vás nejvíce účinný:**

a) TV

b) rádio

c) tisk

d) internet

e) sociální sítě (facebook, instagram, ...)

f) jiné: .....

**16. Co pro vás znamená zdravý životní styl?**

**17. Domníváte se, že dodržujete zdravý životní styl?**

ANO x NE x NEVÍM

➤ **Pokud ANO, jaké zásady zdravého životního stylu především  
dodržujete?**

**18. Snažíte se jíst zdravě?**

ANO x NE

➤ **Pokud ANO, jaká jídla například upřednostňujete?**

**19. Snažíte se vyhýbat příliš sladkým, slaným a tučným jídlům?**

ANO x NE

**20. Jíte alespoň jednou denně ovoce či zeleninu?**

ANO x NE

**21. Cítíte se často ve stresu?**

ANO x NE

➤ **Pokud ANO, co si myslíte, že Vám nejvíce způsobuje stres?**

**22. Spíte alespoň 6-8 hodin denně?**

ANO x NE

**23. Myslíte si, že máte ve svém životě dostatek pohybu?**

ANO x NE x NEVÍM

**24. Věnujete se nějaké pohybové aktivitě?**

ANO x NE

➤ **Pokud ANO, jaké aktivitě a jak často se jí věnujete?**

**25. Pokud je to možné, snažíte se více pohybovat pěšky než dopravními prostředky?**

ANO x NE

**26. Kouříte?**

ANO x NE

**27. Jak často konzumujete alkohol?**

- a) nepiji
- b) denně
- c) jednou týdně
- d) vícekrát týdně
- e) příležitostně nebo jednou za čas

**28. Myslíte si, že prostředí, ve kterém žijete, je znečištěné?**

ANO x NE x NEVÍM

**29. Dodržujete pravidelné preventivní prohlídky u vašeho lékaře?**

ANO x NE

**Děkuji Vám za vyplnění celého dotazníku 😊**

**Datum vyplnění dotazníku: .....**