

PROTOKOL PREVENTIVNÍHO VYŠETŘENÍ

Identifikace, základní osobní data








Jméno:	Povolání:
Příjmení:	Adresa:
Věk: <input type="text"/>	Telefon:

Výživové zvyklosti

Instrukce: Tato část dotazníku slouží k posouzení vaší stravy během uplynulého 1 měsíce. Je třeba se trochu zamyslet nad tím, z čeho se obvykle skládalo vaše jídlo v uvedeném období. U každého denního jídla (snídaně, oběd, večeře a svačiny) zjišťujeme zastoupení různých potravinových skupin. Ptáme se, **jak často** vaše každé denní jídlo obsahovalo něco ze skupiny obilovin, zeleniny, ovoce atd.

Nejprve je však třeba určit, jaká je u jednotlivých potravinových skupin obvyklá velikost vaší porce ve srovnání s tzv. typickou, jednotkovou velikostí:

U každé skupiny zaškrtněte čtvereček , který nejlépe vyjadřuje poměr velikosti vaší běžné porce vzhledem k typické porci:

Velikost typické porce	Velikost vaší porce je většinou					
	polo- vičná	stejná	1,5x větší	2x větší	3x větší	4x větší
 Obiloviny, pečivo, rýže... 1 krajíc chleba (60g); 1rohlík, houska; 1 kopeček vařené rýže či jiných obilovin, těstovin (125g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 větší naběračka brambor (100g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Zelenina 1 paprika, mrkev či 2 rajčata; miska zelí či salátu; sklenice 100% šťávy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ovoce 1 jablko, pomeranč, banán (100g); miska jahod, rybízu, borůvek; sklenice 100% šťávy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Mléko & mléčné výrobky 1 sklenice mléka (250ml); 1 kelímek jogurtu (200ml); tvaroh (40g), sýr (55g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Maso & masné výrobky 125g drůbežího, rybího či jiného masa; 2 vařené bílky; miska sójových bobů, porce sójového masa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Tuky a cukr 2 nožky klobás, párků; plátek sekané, hamburger; 100g salámu; 125g ledvinek, jater...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1/2 cm plátek másla, margarínu; 2 lžice oleje či jiného tuku; 25g škvarků, slaniny; miska hranolků, chipsů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 kostky cukru či bonbóny; 25g čokolády, mraženého krému; 2 lžice marmelády; 1/2 zákusku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A nyní již častost zastoupení různých potravinových skupin ve vaší stravě:

V každém řádku proškrtněte zřetelně vždy jeden čtvereček , který nejlépe vystihuje vaši konzumaci za uplynulý měsíc:

Vyplňte pozorně všechny řádky. Jestliže např. nesnídáte, u všech řádků snídaně vyplňte „<1x měsíčně“.

Pozor: U některých potravinových skupin může být poněkud složitější uvědomit si, kde všude jsou zastoupeny. Jestliže například snídáte pečivo (rohlík, chléb) namazané máslem a marmeládou, je třeba u snídaně tuto konzumaci správně zaškrtnout pro skupiny: 1. Obiloviny (= pečivo) 2. Tuky (= máslo) 3. Cukry (= marmeláda). Jestliže navíc ke snídani vypijete hrnek mléka nebo sníte jogurt, je třeba toto zahrnout i do skupiny mléčných výrobků.

Co patří do jednotlivých potravinových skupin:

Skupina obilovin: Pečivo (chléb, rohlíky, housky, dalačnky, graham, buchty...), rýže, těstoviny, knedlíky, pohanka, jáhly...

Brambory: Jako příloha i samostatné jídlo

Zelenina: Zeleninové saláty, kusová zelenina (např. rajče, mrkev), mražená zelenina...

Ovoce: Jablka, hrušky, pomeranče, banány, kiwi, jahody, rybíz, angrešt, borůvky, meloun atd.

Patří sem i ovoce ve formě kompotů, avšak marmelády, povidla a džemy nikoliv - ty patří do skupiny cukrů a sladkostí!

Skupina mléka: Mléko a mléčné nápoje, sýry, jogurty, tvaroh...

Pozor - nepatří sem vysokotučné mléčné výrobky, jako smetana, šlehačka - zařadit do skupiny tuků! V případě např. smetanového jogurtu je vhodné zaškrtnou příslušnou konzumaci současně jak ve skupině mléka, tak i tuků.

Skupina masa: Maso, drůbež, ryby, vejce (jako viditelná součást jídla), luštěniny (hrách, čočka, fazole, sója), houby (ne jako koření)

Masné výrobky: Jakékoliv uzeniny (salámy, párky, klobásy) a paštiky

Tuky a vysokotučné potraviny: Tuky mazané na pečivo - máslo (kravské i rostlinné, pomazánkové, rama apod.), vysokotučné mléčné výrobky - šlehačka, smetana, smetanový dezert apod., vysokotučné maso a živočišný tuk - bůček, ovar, sádlo, škvarky...

Cukr a sladkosti: Sladké zákusky, oplatky, poháry, čokoláda, cukroví, marmeláda, med, cukr přidávaný do nápojů...

- Jak často zařazujete do jednotlivých denních jídel následující potravinové skupiny?
(Z čeho se obvykle skládá vaše snídaně, oběd, večeře, svačina-y.)

I. Snídaně	< 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Obilniny, pečivo, rýže, těstoviny...	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Brambory	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Zelenina (kromě brambor)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Ovoce	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Mléko a mléčné výrobky	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny...	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Masné výrobky (uzeniny, paštiky...)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Tuky a vysokotučné potraviny	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Cukr a silně sladké výrobky	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7

II. Oběd	< 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Obilniny, pečivo, rýže, těstoviny...	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Brambory	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Zelenina (kromě brambor)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Ovoce	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Mléko a mléčné výrobky	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny...	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Masné výrobky (uzeniny, paštiky...)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Tuky a vysokotučné potraviny	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Cukr a silně sladké výrobky	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7

III. Večeře	< 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Obilniny, pečivo, rýže, těstoviny...	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Brambory	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Zelenina (kromě brambor)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Ovoce	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Mléko a mléčné výrobky	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny...	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Masné výrobky (uzeniny, paštiky...)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Tuky a vysokotučné potraviny	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Cukr a silně sladké výrobky	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7

Upozornění: ve formuláři pro svačiny (nebo jiná jídla) je rozšířená frekvenční škála – až po “≥3x denně”

IV. Svačiny a jiné	< 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	1x denně	2x denně	≥3x denně
Obilniny, pečivo, rýže, těstoviny	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9
Brambory	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9
Zelenina (kromě brambor)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9
Ovoce	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9
Mléko a mléčné výrobky	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9
Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9
Masné výrobky (uzeniny, paštiky...)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9
Tuky a vysokotučné potraviny	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9
Cukr a silně sladké výrobky	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9

- Preference nízkotučných mléčných výrobků**

Když si vybíráte mléčné výrobky, dáváte přednost nízkotučným?

NE, nerozlišuji to	Spíše ne, pouze někdy	Asi tak půl na půl, z 50%	Celkem ano, většinou	Rozhodně ANO, snažím se vždy	Nekonzumuji mléko
<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0

- Tučné pomazánky**

Jak často si mažete na pečivo nějakou tučnou “pomazánku” (máslo, rostlinné máslo apod.)?

< 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	1x denně	2x denně	≥3x denně
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 30

- Tučné saláty**

Jak často konzumujete saláty s vysokým obsahem majonézy a tuku (vlašský, pařížský, vaječný, rybí apod.)?

< 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	1x denně	2x denně	≥3x denně
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 30

- Celozrnné výrobky**

Jak často obvykle konzumujete celozrnné, grahamové pečivo, *musli*, ovesné vločky, nebo cereálie s vysokým obsahem vlákniny?

< 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	1x denně	2x denně	≥3x denně
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 30

Alkohol

- Jak často konzumujete nějaký alkoholický nápoj (pivo, víno, destiláty) ?

Nikdy	Několikrát ročně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	1x denně	2x denně	3x denně	≥ 3x denně
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 10

Kvantifikace týdenní konzumace: Počet dávek za běžný týden (vyplňovat pouze v případě pravidelné konzumace alespoň 1x týdně):

	1 dávka orientačně	1 dávka přesněji (cca 10g čistého alkoholu)	Dávek týdně
Pivo	1 sklenice	Pivo 12°: 1 dávka = 0.25 l (0.5 l = 2 dávky) Pivo 10°: 1 dávka = 0.33 l (0.5 l = 1.5 dávky)	
Víno	1 sklenka	Idcl	
Lihoviny (destiláty)	1 malá sklenička	25 ml (1/4 dcl, malé štamprle) velké štamprle 0.5 dcl = 2 dávky	

Kouření

- Kouříte cigarety?

NE (=alespoň 3 měsíce)	Příležitostně (méně než 1 cigaretu denně)	ANO, pravidelně	- cigaret denně: (uvést počet →)
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="text"/>

- Pobýváte často v místnosti, kde někdo jiný kouří?

NE	Občas	Poměrně často	Velmi často
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

Pohybová aktivita

- Celkově svoji pohybovou aktivitu hodnotíte jako:

Velmi nízkou	Nízkou	Spíše nižší	Průměr	Spíše vyšší	Vysokou	Velmi vysokou
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7

A. Hodnocení frekvence

Jak často jste se v posledních 1-2 měsících věnoval(a) uvedeným sportovně-rekreačním pohybovým aktivitám?

	Vůbec	Nepravidelně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Delší souvislá chůze	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Běh, jogging	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Jízda na kole, včetně stacionárního rotopedu	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Aerobik, kondiční aerobní cvičení	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Posilovna	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Tenis, squash, badminton ... (= "racket sports")	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Volejbal, fotbal, házená... (míčové hry)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Plavání	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Jiné: (uvést!)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7

Sezónní zimní sporty: Vyplnit pouze za uplynulé 1-2 měsíce!	Vůbec	Nepravidelně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Lyže - běžky	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Lyže - sjezd	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
Bruslení	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7

B. Kvantitativní hodnocení pomocí SPORTINDEXU:

Tabulku vyplňte pouze pro ty sporty, které provádíte pravidelně alespoň 1 týdně, jinak nechte volné - nevyplňujte. Intenzitu odhadněte pomocí další tabulky.

Sport č.1 - název: Kolikrát týdně: <input type="text"/> Obvyklá délka 1 cvičení: <input type="text"/> minut Intenzita: <input type="text"/> MET	Sport č.2: Kolikrát týdně: <input type="text"/> Obvyklá délka 1 cvičení: <input type="text"/> minut Intenzita: <input type="text"/> MET	Sport č.3: Kolikrát týdně: <input type="text"/> Obvyklá délka 1 cvičení: <input type="text"/> minut Intenzita: <input type="text"/> MET
---	---	---

Pomocná škála pro odhad intenzity v MET:

Intenzita aktivity (namáhavost):	Velmi mírná		Mírná		Střední		Vysoká		Velmi vysoká
MET	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Chůze podrobněji:

- Chodíte do zaměstnání (školy nebo jinam) pravidelně alespoň část cesty pěšky? Kolik minut **DENNĚ?** (celkem, tj. cesta tam i zpět)

méně než 5 minut	5 až 15 minut	15 až 30 minut	30 až 60 minut	více než 60 minut
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

- Kolik hodin **TÝDNĚ** celkem věnujete chůzi venku (procházky): hodin

Psychosociální zátěž

- Domníváte se, že jste často vystaven(a) stresovým situacím?

NE, nepocítuji to	Spíše zřídka	Poměrně často	ANO, velmi často
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

- Jak se dokážete se stresem vyrovnávat?

Velmi dobře, nevidím v tom problém	Celkem dobře, "ujde to"	Spíše hůře než dobře	Špatně, dělá mi to velké problémy
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

- Pokuste se vyjádřit míru své celkové zátěže stresem číslem v rozmezí 1 až 10:
 (1 = žádná nebo velmi malá zátěž, 10= mimořádně silná stresová zátěž)

Bortnerův dotazník

Vnásledujícím dotazníku je uvedena řada možností, jak se člověk cítí a jedná za různých okolností. Každý z nás patří někam mezi obě krajní možnosti napsané vždy vedle sebe v tabulce. Udělejte svislou čárku na úsečce u každé otázky, a to tím blíže k jednomu nebo druhému konci, čím vás příslušná možnost lépe vystihuje.

Příklad:

Zásadně nikdy se neopozdíte:

Dost se snažíte neopozdit se:

O přesné dodržení doby se příliš nestaráte:

1.	Nikdy se neopozdíte	_____	Neděláte si starosti s dochvilností
		012345678901234567890123456789012345	
2.	Vyhýbáte se soutěži s jinými	_____	Máte soutěživého ducha
		012345678901234567890123456789012345	
3.	Urychlujete rozhovor (např. dokončujete za druhého větu) a odpovídáte jakmile uhodnete smysl	_____	Jste trpělivým posluchačem, necháte vždy druhého domluvit až do konce
		012345678901234567890123456789012345	
4.	Žijete stále ve spěchu	_____	Nenecháte se honit, zásadně se vyhýbáte spěchu
		012345678901234567890123456789012345	
5.	Dovedete trpělivě čekat	_____	Při čekání jste velmi netrpělivý/á
		012345678901234567890123456789012345	
6.	Do každé své činnosti vkládáte velké úsilí	_____	Berete vše lehce
		012345678901234567890123456789012345	
7.	Snažíte se dělat více věcí najednou	_____	Děláte zásadně jen jednu věc
		012345678901234567890123456789012345	
8.	Děláte vše rychle (např. jíte nebo chodíte)	_____	Jste spíše pomalý/á (např. při jídle, při chůzi)
		012345678901234567890123456789012345	
9.	Své pocity spíše skrýváte	_____	Své pocity dáváte volně najevo
		012345678901234567890123456789012345	
10.	Máte mnoho různých zálib a zájmů	_____	Máte jen málo zájmů mimo práci
		012345678901234567890123456789012345	
11.	Rád/a se ujmete vedení a prosazujete svůj názor	_____	Podrobujete se ochotně vedení jiných
		012345678901234567890123456789012345	
12.	Ve společnosti, zvláště mezi cizími lidmi, se cítíte nespůj/á, nejistý/á	_____	Cítíte se dobře skoro v každé společnosti
		012345678901234567890123456789012345	
13.	Snadno se rozčillíte	_____	Nic vás nevyvede z míry
		012345678901234567890123456789012345	
14.	Při odpočinku se dovedete plně uvolnit a věnovat se svým zálibám	_____	Nedovedete se dobře odpoutat od svých starostí a od myšlenek na úkoly, které vás čekají
		012345678901234567890123456789012345	
15.	Lidé jsou podle vašich zkušeností většinou sobečtí a špatní, je nutno mít se stále na pozoru	_____	Lidé jsou v podstatě dobří a po dobrém lze s každým vyjít
		012345678901234567890123456789012345	

Dotazník pokračuje na další straně!

16.	Při zklamání nebo neúspěchu jste velmi podrážděný/á a máte zlost na lidi kolem sebe	<p>_____</p> <p>012345678901234567890123456789012345</p>	Zklamání a neúspěch snášíte bez zlosti
17.	Při rozčilení se rychle uklidníte	<p>_____</p> <p>012345678901234567890123456789012345</p>	Po rozčilení se dlouho nemůžete uklidnit
18.	Snášíte těžko, když vám někdo něco vytkne nebo vás kritizuje	<p>_____</p> <p>012345678901234567890123456789012345</p>	Z kritiky si neděláte těžkou hlavu
19.	Svou činnost si rozvrhujete a plánujete soustavně i mimo práci i o dovolené, abyste nejlépe využil(a) času	<p>_____</p> <p>012345678901234567890123456789012345</p>	Dáváte přednost tomu prožít svůj volný čas skutečně volně
20.	Lidé vám vždy spíše uškodili než pomohli	<p>_____</p> <p>012345678901234567890123456789012345</p>	Lidé ve vašem okolí vám byli vždy spíše oporou a pomáhali vám, když jste to potřebovali
21.	Poslední roky jste prožil(a) klidně, bez větších nepříjemných zážitků	<p>_____</p> <p>012345678901234567890123456789012345</p>	V poslední době vás postihlo mnoho těžkých událostí
22.	Se svým životem jste v poslední době úplně spokojen(a)	<p>_____</p> <p>012345678901234567890123456789012345</p>	Jste v poslední době velmi nespokojen/a se svým životem

Rodinná anamnéza

- Výskyt vybraných onemocnění u pokrevních příbuzných - prarodiče, rodiče, sourozenci, sourozenci rodičů. Uvádějte pouze tehdy, jestliže onemocnění vzniklo **před 65. rokem** věku dotyčného!

Onemocnění :

	Výskyt u kolika příbuzných:			
	Žádný	1	2	≥3
Srdeční infarkt, nebo jiné závažné formy ICHS	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Vysoký krevní tlak	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Mozková mrtvice	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Cukrovka	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Obezita	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Rakovina tlustého střeva nebo konečníku	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Rakovina prsu	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Jiná, nebo blíže neurčená rakovina	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

Osobní anamnéza, vnímání a sledování svého zdraví

- Jak se dlouhodobě zdravotně cítíte?

Špatně (Značné zdravotní potíže, které mne velmi omezují a trápí)	Spíše hůře (Zdravotní potíže, které mne dost omezují a trápí)	Obstojně (Určité potíže ano, ale nijak zvlášť mne netrápí)	Dobře (Pouze drobné, nepříliš významné potíže)	Velmi dobře (Žádné dlouhodobé zdravotní potíže)
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

- Jestliže máte nějaké významnější zdravotní potíže, uveďte konkrétně:

.....

.....

- Užíváte dlouhodobě léky na nějaké onemocnění ?

1 - Ne

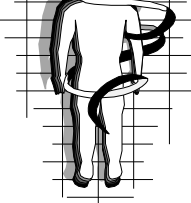
2 - Ano Uveďte konkrétně:

.....

.....

Klinické vyšetření

Antropometrie

1. část	Váha <input type="text"/> kg	Obvody:		
	Výška <input type="text"/> cm	Pas (přes pupek) <input type="text"/> cm	Boky (přes hýždě) <input type="text"/> cm	
<u>Kožní řasy:</u>				
2. část	Bicepsová (paže zepředu) <input type="text"/> mm			
	Tricepsová (paže zezadu) <input type="text"/> mm			
	Subskapulární (pod lopatkou) <input type="text"/> mm			
	Supraspinální (bok) <input type="text"/> mm			
<u>Obvody:</u>				
3. Somatotyp	Lýtková kožní řasa <input type="text"/> mm	Paže <input type="text"/> cm	<u>Kondyly:</u>	
		Lýtka <input type="text"/> cm	Humerus (loket) <input type="text"/> mm	Femur (koleno) <input type="text"/> mm

Tělesné složení dle bioelektrické impedance

Složka těla:	% hmotnosti:	V kg:
Tuk	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Aktivní tělesná hmota (svaly + voda + kosti)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Voda	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Krevní tlak

Klidový TK (Syst./Diast.):	<input type="text"/>	<input type="text"/>	mmHg
Tepová frekvence:	<input type="text"/>	tep/min.	

Biochemické vyšetření krve

(standardně pouze celkový chol)

Celkový cholesterol: mmol/l**Kardiovaskulární zdatnost - bicyklová ergometrie**Doba trvání zátěže: min : sDosažená SF: tep/minVO2 max: ml/kg/minMax. dosažená zátěž: Watt**Dechové funkce**

	<i>1. měření</i>	<i>2. měření</i>	<i>3. měření</i>	
FEV ₁ :				litrů
FVC:				litrů