

MEDNARODNI VPRAŠALNIK O TELESNI DEJAVNOSTI

Z vprašalnikom želimo pridobiti informacije o vrstah telesne dejavnosti, ki jih izvajate kot del vsakdanjega življenja. Skozi vrsto vprašanj želimo preučiti količino časa, ki ste ga namenili telesni dejavnosti v **zadnjih 7 dneh**. Prosimo, da odgovorite na vsa vprašanja, četudi menite, da niste telesno dejavni. Nikar ne pozabite na dejavnosti, ki jih opravite na delovnem mestu, doma in okoli hiše, na vrtu, na poti iz enega kraja v drugega, v svojem prostem času, med rekreacijo, telesno vadbo in športom.

Razmislite o vseh zelo napornih in zmernih dejavnostih, ki ste jih opravili v **zadnjih 7 dneh**. Pod **zelo naporno** telesno dejavnost štejemo dejavnosti, ki zahtevajo težek fizičen napor, katerega posledica je močno pospešeno in oteženo dihanje. Med **zmerno naporno** telesno dejavnost prištevamo dejavnosti, ki zahtevajo zmern napor pri katerem je dihanje nekoliko hitrejše kot normalno.

1. DEL: TELESNA DEJAVNOST PRI DELU

Prvi del vprašalnika se nanaša na vaše delo. Sem prištevamo plačano delo na delovnem mestu, kmetovanje, prostovoljstvo, honorarno delo in katero koli drugo neplačano delo, ki ga opravljate izven vašega prebivališča. Sem ne prištevamo neplačano delo, ki ga opravljate okoli doma npr. gospodinjska opravila, vrtnarjenje, vzdrževanje doma, skrb za družino. Po tem bomo spraševali v tretjem delu vprašalnika.

1. Ste trenutno zaposleni, ali opravljate katero koli neplačano delo izven vašega doma?

• Da

Ne →

Preskočite na 2 DEL: PREVOZ

Naslednja vprašanja se nanašajo na telesno dejavnost, ki ste jo opravili v **zadnjih 7 dneh** kot del vašega plačanega ali neplačanega dela. To ne vključuje potovanja na in iz delovnega mesta.

2. Koliko dni ste v sklopu vašega dela v **zadnjih 7 dneh** opravljali **zelo naporno** telesno dejavnost kot je dvigovanje težkih bremen, kopanje, težko gradbeno delo in hoja po stopnicah? Upoštevajte samo telesne dejavnosti, ki ste jih brez prekinitve opravljali najmanj 10 minut.

_____ dni na teden

V sklopu dela, nisem opravljal-a zelo naporno telesne dejavnosti.



Preskočit na vprašanje 4

3. Koliko časa ste navadno opravljali **zelo naporno** telesno dejavnost v dnevih, ko ste bili na delu zmerno telesno dejavni?

_____ ur na dan

_____ minut na dan

4. Koliko dni ste v sklopu vašega dela v **zadnjih 7 dneh** opravljali **zmerno naporno** telesno dejavnost npr. nošenje lahkega tovora. Prosim, ne upoštevajte hoje. Ponovno upoštevajte samo telesne dejavnosti, ki ste jih brez prekinitve opravljali najmanj 10 minut.

_____ **dni na teden**

V sklopu dela, nisem opravljal-a
zmerno naporne telesne dejavnosti.



Preskoči na vprašanje 6

5. Koliko časa ste navadno opravljali **zmerno naporno** telesno dejavnost v dnevih, ko ste bili na delu zmerno telesno dejavni?

_____ **ur na dan**

_____ **minut na dan**

6. Koliko dni ste v **zadnjih 7 dneh** na delu **hodili** brez prekinitve najmanj 10 minut. Prosimo ne upoštevajte hojo, ki ste jo opravili zaradi prihoda in odhoda z dela.

_____ **dni na teden**

V sklopu dela nisem hodil-a.



Preskočite na DEL 2: PREVOZ

7. Koliko časa ste običajno porabili za hojo v dnevih, ko ste na delu hodili?

_____ **ur na dan**

_____ **minut na dan**

2. DEL: TELESNA DEJAVNOST V POVEZAVI S PREVOZOM

Vprašanja sprašujejo po načinu potovanja iz kraja v kraj npr. na delovno mesto, v trgovino, kino.

8. Koliko dni ste se v **zadnjih 7 dneh** peljali z motornim vozilom npr. avtom, motorjem, avtobusom ali vlakom?

_____ **dni na teden**

Nisem peljal-a z motornim vozilom.



Preskočite na vprašanje 10

9. Koliko časa ste navadno porabili za vožnjo v dneh, ko ste izbrali vožnjo z avtom, avtobusom, vlakom ali katero drugo vrsto motornih vozil?

_____ **ur na dan**

_____ **minut na dan**

Pomislite na **kolesarjenje** in **hojo**, ki ste ju morda opravili za prihod na delo in domov, za opravke, za potovanja iz kraja v kraj.

10. Kolikokrat ste v **zadnji 7 dneh** neprekinjeno **kolesarili** vsaj 10 minut z namenom, da bi prišli **iz enega kraja v drugega**?

_____ **dni na teden**

Nisem kolesaril-a iz kraja v kraj.



Preskočite na vprašanje 12

11. Koliko časa ste porabili za običajno vožnjo v dnevih, ko ste za prevoz iz kraja v kraja uporabili **kolo**?

_____ ur na dan
_____ minut na dan

12. Koliko dni ste v **zadnji 7 dneh** neprekinjeno **hodili** vsaj 10 minut z namenom, da bi prišli **iz enega kraja v drugega**?

_____ dni na teden

Nisem hodila-a iz kraja v kraj.



**Preskočite na 3 DEL:
GOSPODINJSKA OPRAVILA,
VZDRŽEVANJE DOMA, SKRB
ZA DRUŽINO**

13. Koliko časa običajno **hodite** v dnevih, ko za prehod iz kraja v kraj izberete hojo?

_____ ur na dan
_____ minut na dan

3. DEL: GOSPODINJSKA OPRAVILA, VZDRŽEVANJE DOMA, SKRB ZA DRUŽINO

Naslednja vprašanja se nanašajo na telesne dejavnosti, ki ste jih v **zadnjih 7 dneh** morda opravili v in okoli doma npr. gospodinjska opravila, vrtnarjenje, delo na dvorišču, splošna vzdrževalna dela in skrb za družino.

14. Koliko dni ste v **zadnjih 7 dneh** opravljali **zelo naporno** telesno dejavnost **na vrtu ali dvorišču** kot je dvigovanje težkih bremen, sekanje drva, kidanje snega, ali kopanje? Upoštevajte samo telesne dejavnosti, ki ste jih brez prekinitve opravljali najmanj 10 minut.

_____ dni na teden

Nisem opravljal-a zelo naporene telesne dejavnosti na vrtu ali dvorišču.



Preskočit na vprašanje 16

15. Koliko časa ste navadno opravljali **zelo naporno** telesno dejavnost v dnevih, ko ste bili **na vrtu ali dvorišču** telesno dejavni?

_____ ur na dan
_____ minut na dan

16. Koliko dni ste v **zadnjih 7 dneh** opravljali **zmerno naporno** telesno dejavnost **na vrtu ali dvorišču** kot je prenašanje lahkih bremen, pometanje, pomivanje oken in grabljenje? Ponovni upoštevajte samo telesne dejavnosti, ki ste jih brez prekinitve opravljali najmanj 10 minut.

_____ dni na teden

Nisem opravljal-a zmerno naporene telesne dejavnosti na vrtu ali dvorišču.



Preskočite na vprašanje 18

17. Koliko časa ste navadno opravljali **zmerno naporno** telesno dejavnost v dnevih, ko ste bili na vrtu ali dvorišču telesno dejavni?

_____ ur na dan
_____ minut na dan

18. Koliko dni ste v **zadnjih 7 dneh** opravljali **zmerno naporno** telesno dejavnost **znotraj doma** kot je prenašanje lahkih bremen, pometanje, čiščenje tal in pomivanje oken? Tudi tokrat upoštevajte samo telesne dejavnosti, ki ste jih brez prekinitve opravljali najmanj 10 minut.

_____ dni na teden

Nisem opravljal-a zmerno naporno telesne dejavnosti znotraj doma.



***Preskočite na 4 DEL:
REKREACIJA, ŠPORT IN
TELESNA DEJAVNOST V
PROSTEM ČASU***

19. Koliko časa ste navadno opravljali **zmerno naporno** telesno dejavnost v dnevih, ko ste bili telesno dejavni znotraj doma?

_____ ur na dan
_____ minut na dan

4. DEL: REKREACIJA, ŠPORT IN TELESNA DEJAVNOST V PROSTEM ČASU

Vprašanja se nanašajo na telesne dejavnosti, ki ste jih v **zadnji 7 dneh** opravili samo za namen rekreacije, športa, telesne vadbe in prostega časa. Prosimo, da ne vključujete nobene izmed prej omenjenih dejavnosti.

20. Koliko dni ste v **svojem prostem času** v **zadnji 7 dneh** neprekinjeno **hodili** vsaj 10 min. Pri odgovoru ne upoštevajte hoje, ki ste jo že omenili.

_____ dni na teden

V svojem prostem času nisem hodil-a.



Preskočite na vprašanje 22

21. Koliko časa običajno **hodite** v dnevih, ko hodite v svojem prostem času?

_____ ur na dan
_____ minut na dan

22. Koliko dni ste v **zadnjih 7 dneh v svojim prostim časom** opravljali **zelo naporno** telesno dejavnost kot je aerobika, tek, hitro kolesarjenje ali hitro plavanje. Upoštevajte samo telesne dejavnosti, ki ste jih brez prekinitve opravljali najmanj 10 minut.

_____ dni na teden

V svojem prostem času nisem opravljal-a zelo naporne telesne dejavnosti.



Preskočite na vprašanje 24

23. Koliko časa ste navadno opravljali **zelo naporno** telesno dejavnost v dnevih, ko ste bili v svojem prostem času telesno dejavni?

_____ ur na dan
_____ minut na dan

24. Koliko dni ste v **zadnjih 7 dneh v svojim prostim časom** opravljali **zmerno naporno** telesno dejavnost kot je kolesarjenje pri zmernem tempu, plavanje pri zmernem tempu in tenis. Upoštevajte samo telesne dejavnosti, ki ste jih brez prekinitve opravljali najmanj 10 minut.

_____ dni na teden

V svojem prostem času nisem opravljal-a zmerno naporne telesne dejavnosti.



Preskočite na 5 DEL: ČAS PREŽIVLJEN SEDE

25. Koliko časa ste navadno opravljali **zmerno naporno** telesno dejavnost v dnevih, ko ste bili v svojem prostem času telesno dejavni?

_____ ur na dan
_____ minut na dan

5. DEL: ČAS PREŽIVLJEN SEDE

V zadnjem sklopu se vprašanja nanašajo na čas, ki ga preživite v sedečem položaju na delovnem mestu, doma, med opravljanjem honorarnega dela in v prostem času. Sem lahko prištevamo čas, ki ga preživimo sede za mizo, med obiskom prijateljev, branjem knjige ter sedenjem in ležanjem med gledanjem televizije. Zraven ne prištevamo časa, ki ga preživimo sede v motornih vozilih o čemer smo že govorili.

26. Koliko časa ste v **zadnjih 7 dneh** običajno preživeli sede na navaden **delovni dan**?

_____ ur na dan
_____ minut na dan

27. Koliko časa ste v **zadnjih 7 dneh** običajno preživeli sede na dan **ob koncu tedna**?

_____ ur na dan
_____ minut na dan

To je konec vprašalnika, hvala za sodelovanje.

V preteklem tednu:

	Sploh ne	Malo	Precej	Zelo
16. Ste bili zaprti?	1	2	3	4
17. Ste imeli drisko?	1	2	3	4
18. Ste bili utrujeni?	1	2	3	4
19. So vas bolečine ovirale pri vaših dnevni dejavnostih?	1	2	3	4
20. Ste imeli težave s koncentracijo, npr. pri branju časopisa ali gledanju televizije?	1	2	3	4
21. Ste bili napeti?	1	2	3	4
22. Ste bili zaskrbljeni?	1	2	3	4
23. Ste bili razdražljivi?	1	2	3	4
24. Ste bili depresivni?	1	2	3	4
25. Ste imeli težave s spominom?	1	2	3	4
26. Je bilo vaše <u>družinsko</u> življenje moteno zaradi vašega zdravstvenega stanja ali posledic zdravljenja?	1	2	3	4
27. Ali je vaše fizično stanje ali zdravljenje kaj oviralo vaše <u>družabno</u> življenje?	1	2	3	4
28. So vam vaše fizično stanje ali postopki zdravljenja povzročili finančne težave?	1	2	3	4

Pri naslednjih vprašanjih obkrožite številko od 1 do 7, ki za vas najbolj velja

29. Kako bi na splošno ocenili svoje zdravstveno stanje v preteklem tednu?

1 2 3 4 5 6 7

zelo slabo

odlično

30. Kako bi na splošno ocenili "kakovost svojega življenja" v preteklem tednu?

1 2 3 4 5 6 7

zelo slabo

odlično



EORTC QOL - BR23

Bolniki včasih poročajo o naslednjih simptomih ali težavah. Prosimo vas, da označite v kakšni meri ste v minulem tednu občutili te simptome ali težave. Odgovorite tako, da obkrožite ustrezno številko.

V preteklem tednu:

	Sploh ne	Malo	Precej	Zelo
31. Ste imeli suha usta?	1	2	3	4
32. Sta hrana in pijača imeli drugačen okus kot ponavadi?	1	2	3	4
33. So bile vaše oči boleče, vnete oz. so se vam solzile?	1	2	3	4
34. So vam kaj izpadali lasje?	1	2	3	4
35. Na to vprašanje odgovorite le v primeru, če ste opazili izpadanje las: Vas je izpadanje las vznemirilo?	1	2	3	4
36. Ste se počutili, kot da ste bolni ali da vam ni dobro?	1	2	3	4
37. Ste imeli navale vročine?	1	2	3	4
38. Ste imeli glavobole?	1	2	3	4
39. Ste se zaradi bolezni ali zdravljenja počutili telesno manj privlečni?	1	2	3	4
40. Ste se zaradi bolezni ali zdravljenja počutili manj ženstveno?	1	2	3	4
41. Ste težko prenesli pogled na svoje golo telo?	1	2	3	4
42. Ste bili nezadovoljni s svojim telesom?	1	2	3	4
43. Ste bili zaskrbljeni za svoje zdravje v prihodnosti?	1	2	3	4

V preteklih štirih tednih:

	Sploh ne	Malo	Precej	Zelo
44. V kolikšni meri vas je zanimala spolnost /ste občutili željo po spolnosti?	1	2	3	4
45. V kolikšni meri ste bili spolno dejavni? (z ali brez spolnih odnosov)	1	2	3	4
46. Odgovorite na to vprašanje le, če ste bili spolno dejavni: Kako prijetna vam je bila spolnost?	1	2	3	4

V preteklem tednu:

	Sploh ne	Malo	Precej	Zelo
47. Ste imeli kake bolečine v roki ali rami?	1	2	3	4
48. Ste imeli zateklo roko?	1	2	3	4
49. Ste težko dvignali roko ali jo premikali v stran?	1	2	3	4
50. Ste imeli kake bolečine v področju prizadete dojke?	1	2	3	4
51. Je bilo področje prizadete dojke oteklo?	1	2	3	4
52. Je bilo področje prizadete dojke bolj občutljivo?	1	2	3	4
53. Ste imeli probleme s kožo v področju prizadete dojke? (npr. srbeča, suha, luskasta koža)	1	2	3	4

Priloga 4: Informacije za bolnike

Naslov raziskave: Individualno načrtovana vadba na domu s prehranskim svetovanjem med predoperativnim in pooperativnim zdravljenjem raka dojke – raziskava faze I

Spoštovana gospa,

Kot vam je vaš zdravnik že pojasnil, so vam postavili diagnozo lokalno napredovalega raka dojke. Pri vas je predvideno dolgotrajno onkološko zdravljenje s predoperativno sistemsko kemoterapijo, operacijo in morebitnim pooperativnim obsevanjem. Številne raziskave so pokazale, da telesna dejavnost in uravnotežena prehrana med zdravljenjem izboljšata potek zdravljenja, omilita stranske učinke in celo ugodno vplivata na prognozo. Z lastno raziskavo želimo preveriti izvedljivost tovrstne obravnave na Onkološkem inštitutu in seveda, kakšne koristi le ta prinaša.

V sklopu projekta Prehrana in telesna dejavnost 2017-19 vam v času onkološkega zdravljenja ponujamo brezplačno kineziološko in prehransko obravnavo. Ob prvem obisku se bomo z vami posvetovali in preverili vašo trenutno telesno zmogljivost. Izpolnili boste vprašalnik o vaši telesni dejavnosti in izvedli nekaj enostavnih gibalnih testov. Na podlagi pridobljene ocene stanja vam bomo pripravili individualen vadbeni program. Naučili vas bomo pravilne izvedbe vaj, nato boste vaje ob pomoči natančnih navodil (slikovno in pisno gradivo) samostojno izvajali doma. Ob vaših rednih obiskih na onkološkem inštitutu se boste vedno oglasili še pri kineziologu, ki bo preveril opravljeno delo, se z vami posvetoval in po potrebi prilagodil program glede na vaše počutje in potek zdravljenja. Z načrtovanjem in prilagajanjem posameznikovim potrebam postane telesna dejavnost precej bolj učinkovita.

Vzporedno bo potekala tudi prehranska obravnava. Deležni boste prehranske anamneze, fizikalnega pregleda in ocene presnovnega stanja. Na podlagi teh ugotovitev vam bomo pripravili prehranski načrt. Učinkovitost prehranskega načrta bomo preverjali z meritvami sestave telesa z bioimpedančno metodo. Po operativnem posegu bo sledila nova prehranska obravnava in prilagoditev prehranskega načrta.

Prosimo vas, da to informacijo skrbno preberete in po potrebi svojemu zdravniku zastavite še dodatna vprašanja. Če se boste odločili za sodelovanje, vas prosimo, da podpišete obrazec "Soglasje bolnika za sodelovanje".

TVEGANJA

Telesna dejavnost lahko predstavlja tudi tveganje za poškodbe ali druge zdravstvene zaplete. Z izborom vaj, prilagoditvami posamezniku in zdravniškim nadzorom bomo ta tveganja močno omejili.

KORISTI

Redna telesna dejavnost in uravnotežena prehrana prinašata številne koristi:

Izboljšata kvaliteto življenja, zmanjšata z rakom povezano utrujenost, povezani sta z nižjo umrljivostjo, povečata samostojnost, izboljšata splošno delovanje telesa, povečata mišično moč, izboljšata delovanje imunskega sistema, izboljšata delovanje srčno-dihalnega sistema, pozitivno vplivata na telesno sestavo, zmanjšata pogostost in stopnjo stranskih učinkov zdravljenja, skrajšata čas bolnišničnega zdravljenja, zmanjšata motnje spanja, izboljšata razpoloženje.

VAŠE SODELOVANJE V RAZISKAVI JE PROSTOVOLJNO!

Za sodelovanje v klinični raziskavi se odločate prostovoljno in ga lahko brez pojasnjevanja tudi zavrnete. Vso vašo dokumentacijo bomo varovali kot zaupno. Vaš zdravnik lahko vašo identiteto razkrije le v primerih, ki jih določa zakon. Pri zbiranju in obdelavi podatkov boste vsi bolniki v raziskavi obravnavani anonimno.

Če ste se na osnovi te pisne informacije in pogovora z zdravnikom odločili za sodelovanje v raziskavi vas prosimo, da podpišete obrazec »SOGLASJE ZA VKLJUČITEV V RAZISKAVO«. To informacijo obdržite za svojo uporabo. Lepa hvala!

Vaš zdravnik/zdravnica je _____. Izven rednega delovnega časa se v primeru nenadnih težav obrnite na dežurnega zdravnika na Onkološkem inštitutu.

Vašega zdravnika ali dežurnega zdravnika lahko pokličete preko vratarja Onkološkega inštituta na telefonsko številko 01 5879 103.