

Dotazník RED-S pro sportovkyně

Jméno a příjmení

Datum narození

1. Zranění

A. Měla jsi v minulém roce výpadek v tréninku či ses neúčastnila sportovních soutěží z důvodu zranění?

- ☐ Ne (přejdi na sekci „2. ZAŽÍVÁNÍ“)
- ☐ Ano, jednou či dvakrát
- ☐ Ano, třikrát či čtyřikrát
- ☐ Ano, pětkrát a vícekrát

A-1. Kolik dní tréninku či závodů jsi v minulém roce z důvodu zranění vynechala?

- ☐ 1–7 dní ☐ 8–14 dní ☐ 15–21 dní ☐ 22 dní a více

A-2. Jaké typy zranění jsi v minulém roce prodělala?

2. Zažívání

A. Trpíš nadýmáním a plynatostí i ve dnech, kdy nemenstruuješ?

- ☐ Ano, několikrát v průběhu dne
- ☐ Ano, několikrát za týden
- ☐ Ano, jednou až dvakrát týdně, či méně často
- ☐ Výjimečně, či nikdy

B. Míváš křeče či bolesti břicha, které nesouvisejí s tvou menstruací?

- ☐ Ano, několikrát za den
- ☐ Ano, několikrát za týden
- ☐ Ano, jednou až dvakrát týdně, či méně často
- ☐ Výjimečně, či nikdy

C. Jak často míváš jiné problémy s trávením?

- ☐ Několikrát denně (uved' jaké:
- ☐ Jednou denně. (uved' jaké:
- ☐ Každý druhý den. (uved' jaké:
- ☐ Dvakrát týdně. (uved' jaké:
- ☐ Jednou týdně, či méně. (uved' jaké:

D. Jak bys popsala svou běžnou stolici?

- ☐ Normální (měkká)
- ☐ Řídká (vodnatá)
- ☐ Tvrdá a suchá
- ☐ Dodatečný komentář:

3. Hormonální antikoncepce

A. Užíváš hormonální antikoncepci ve formě pilulek?

- ☐ Ano
- ☐ Ne (přejdi na otázku „A3“)

A-1. Z jakého důvodu hormonální antikoncepci užíváš?

- ☐ Ochrana před otěhotněním
- ☐ Ke zmírnění menstruačních bolestí
- ☐ Ke zmírnění krvácení
- ☐ K úpravě menstruačního cyklu (z důvodu sportovní výkonnosti)
- ☐ Abych nepřestala menstruovat

A-2. Kdy jsi hormonální antikoncepci ve formě pilulek začala užívat a jak dlouho ji bereš?

(po zodpovězení přejdi na otázku „B“)

A-3. Používala jsi dříve hormonální antikoncepci ve formě pilulek?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

B. Používala jsi někdy jiné hormonální antikoncepční prostředky? (např.: hormonální nitroděložní tělísko/depotní preparát)

- ☐ Ano
- ☐ Ne (přejdi na sekci „4. Menstruace“)

B-1. Jaký druh hormonální antikoncepce jsi užívala?

- ☐ Hormonální náplasti
- ☐ Antikoncepční kroužek
- ☐ Hormonální cívku
- ☐ Nitroděložní hormonální tělísko
- ☐ Jiný druh hormonální antikoncepce

4. Menstruace

A. V kolika letech jsi poprvé menstruovala?

- ☐ V 11 letech, či dříve
- ☐ Ve 12—14 letech
- ☐ V 15 letech, či později
- ☐ Nepamatuji se
- ☐ Ještě jsem nemenstruovala (následující otázky nevyplňuj)

Pokud jsi ještě nikdy nemenstruovala, následující otázky nevyplňuj.

B. Začala jsi menstruat přirozeně (sama od sebe)?

- ☐ Ne
- ☐ Ano (přejdi na otázku „C“)
- ☐ Nepamatuji si (přejdi na otázku „C“)

B-1. B1. Jaký způsob byl použit k vyvolání tvé první menstruace?

- ☐ Hormonální léčba
- ☐ Zvýšení tělesné hmotnosti
- ☐ Snížení pohybové aktivity
- ☐ Jiný způsob

C. Máš normální menstruační cyklus?

- ☐ Ano
- ☐ Ne (přejdi na otázku „C6“)
- ☐ Nevím (přejdi na otázku „C6“)

C-1. Kdy jsi naposledy menstruovala?

- ☐ Před 0—4 týdny
- ☐ Před 1—2 měsíci
- ☐ Před 3—4 měsíc
- ☐ Před 5 a více měsíci

C-2. Bývá tvá menstruace pravidelná? (28. až 34. den)

- ☐ Ano, většinou ☐ Ne, většinou ne

C-3. Kolik dnů většinou krvácíš?

- ☐ 1—2 dny ☐ 3—4 dny ☐ 5—6 dnů ☐ 7—8 dnů ☐ 9 a více dnů

C-4. Měla jsi někdy problém s příliš silným krvácením?

- ☐ Ano ☐ Ne

C-5. Kolikrát jsi v posledním roce menstruovala? (po zodpovězení přejdi na otázku „D“)

- ☐ 12 a vícekrát ☐ 11—9 krát ☐ 8—6 krát ☐ 5—3 krát ☐ 2—0 krát

C-6. Kdy jsi naposledy menstruovala?

- ☐ Před 2—3 měsíci
☐ Před 4—5 měsíci
☐ Před 6 a více měsíci
☐ Jsem těhotná, a proto nemám menstruaci

D. Prerušila se někdy tvá menstruace po dobu tří, či více po sobě jdoucích měsíců (s výjimkou období těhotenství)?

- ☐ Ne, nikdy ☐ Ano, už se mi to stalo ☐ Ano, právě se to děje

E. Stává se ti, že se tvá menstruace mění v závislosti na tréninkové intenzitě, frekvenci či délce

- ☐ Ano ☐ Ne (konec dotazníku)

E-1. Pokud ano, tak jak? Vybrat můžeš více možností.

- ☐ Krvácení je slabší
☐ Krvácení trvá kratší dobu
☐ Přestanu menstruuovat
☐ Krvácení je silnější
☐ Krvácení trvá delší dobu