

Menstruace po poškození míchy a její dopady do života ženy z pohledu ergoterapeuta

Základní údaje



Název výzkumu

Menstruace po poškození míchy a její dopady do života ženy z pohledu ergoterapeuta



Autor



Jazyk dotazníku

 Čeština



Veřejná adresa dotazníku

<https://www.surveymonkey.com/survey/d/U8F1A5X2R7A9S4P3N>



První odpověď

31. 01. 2024

Poslední odpověď

10. 03. 2024



Doba trvání

40 dnů

Statistika respondentů

56

Počet
návštěv

34

Počet
dokončených

0

Počet
nedokončených

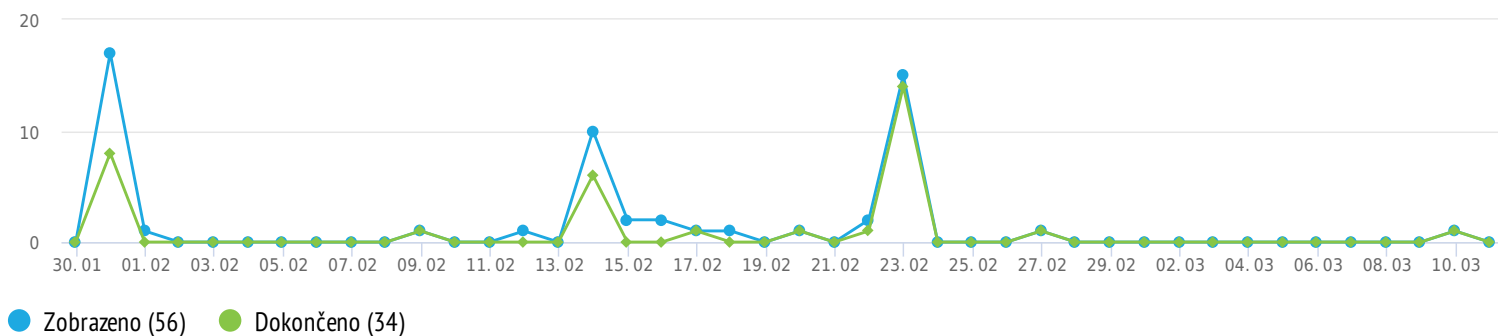
22

Pouze
zobrazení

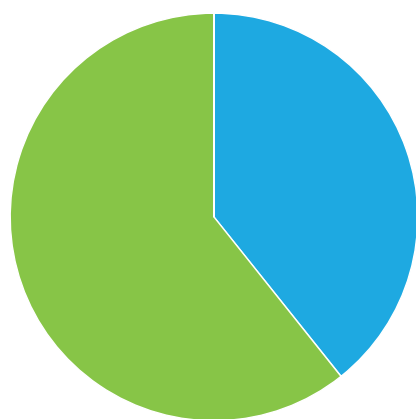
60,7%

Celková úspěšnost
vyplnění dotazníku

Historie návštěv (31. 01. 2024 – 10. 03. 2024)

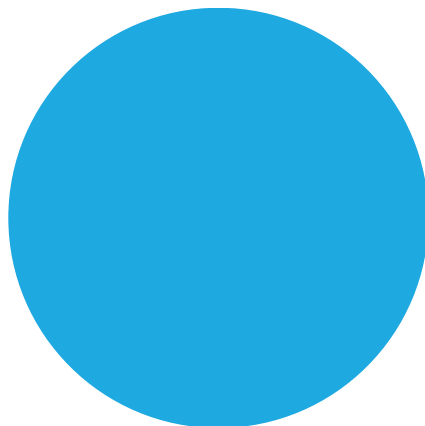


Celkem návštěv



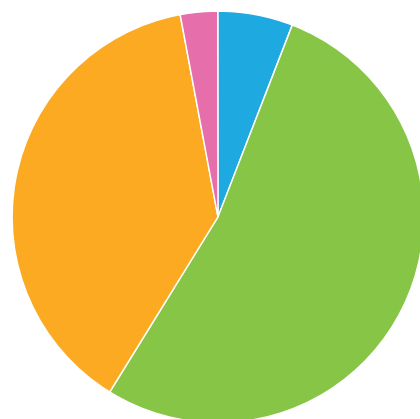
- Pouze zobrazeno (39,3 %)
- Dokončeno (60,7 %)
- Nedokončeno (0,0 %)

Zdroje návštěv



- Přímý odkaz (100,0 %)

Čas vyplňování dotazníku



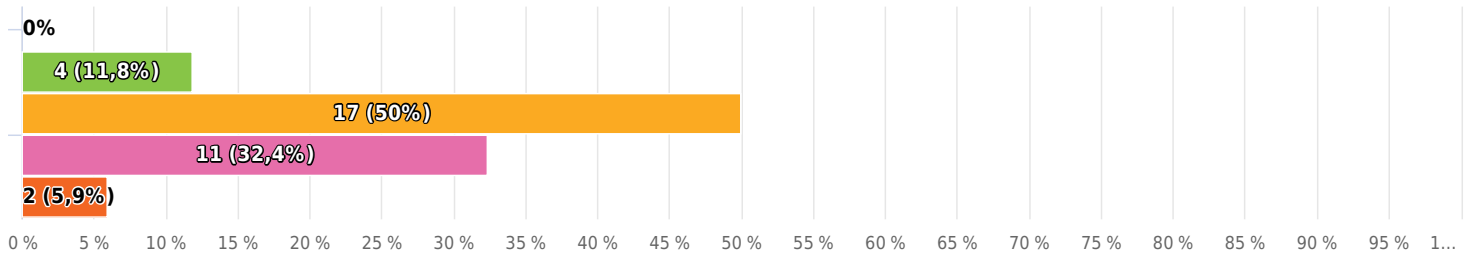
- 2-5 min. (5,9 %)
- 5-10 min. (52,9 %)
- 10-30 min. (38,2 %)
- >60 min. (2,9 %)

Výsledky

1 Kolik Vám je let?

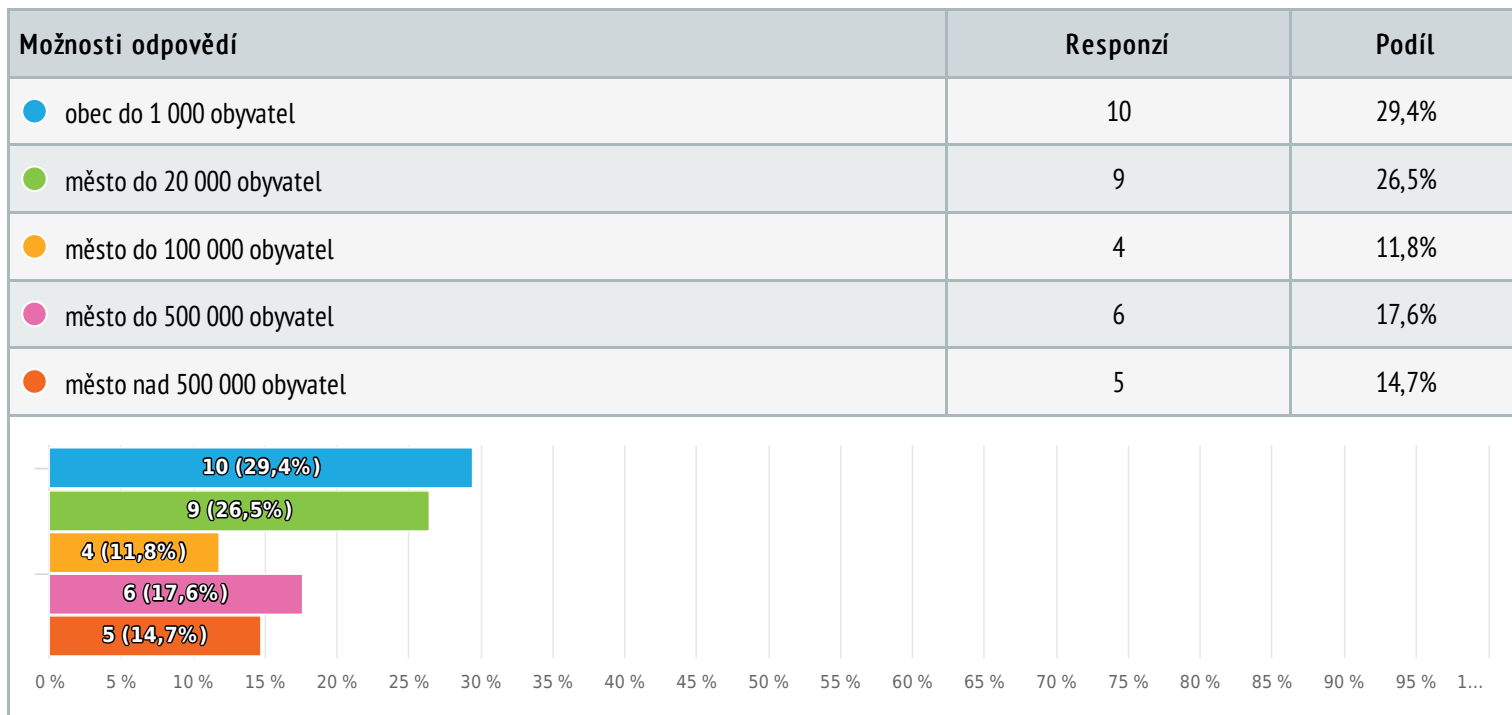
Výběr z možností, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
18-20	0	0,0%
21-30	4	11,8%
31-40	17	50,0%
41-50	11	32,4%
51-více	2	5,9%



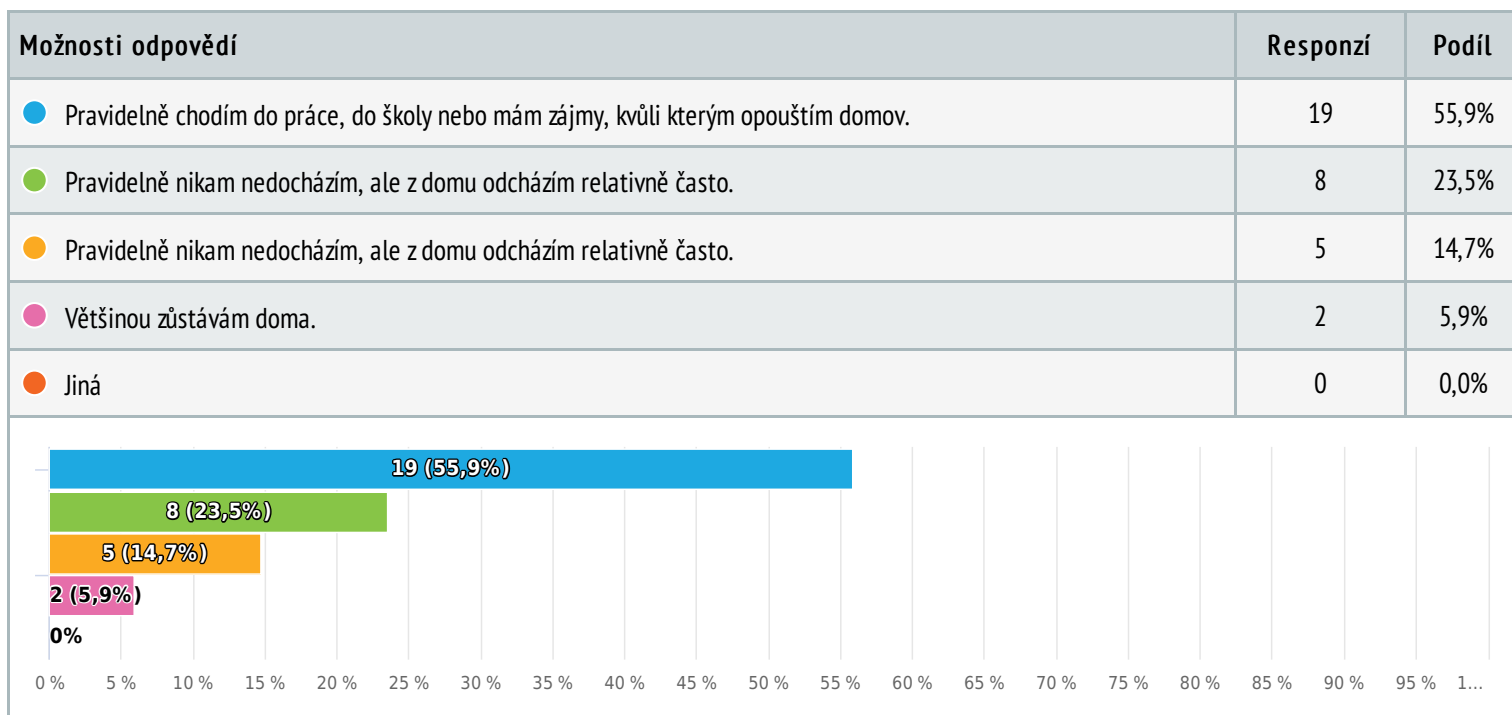
2 V jak velké obci/velkém městě žijete?

Výběr z možností, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x



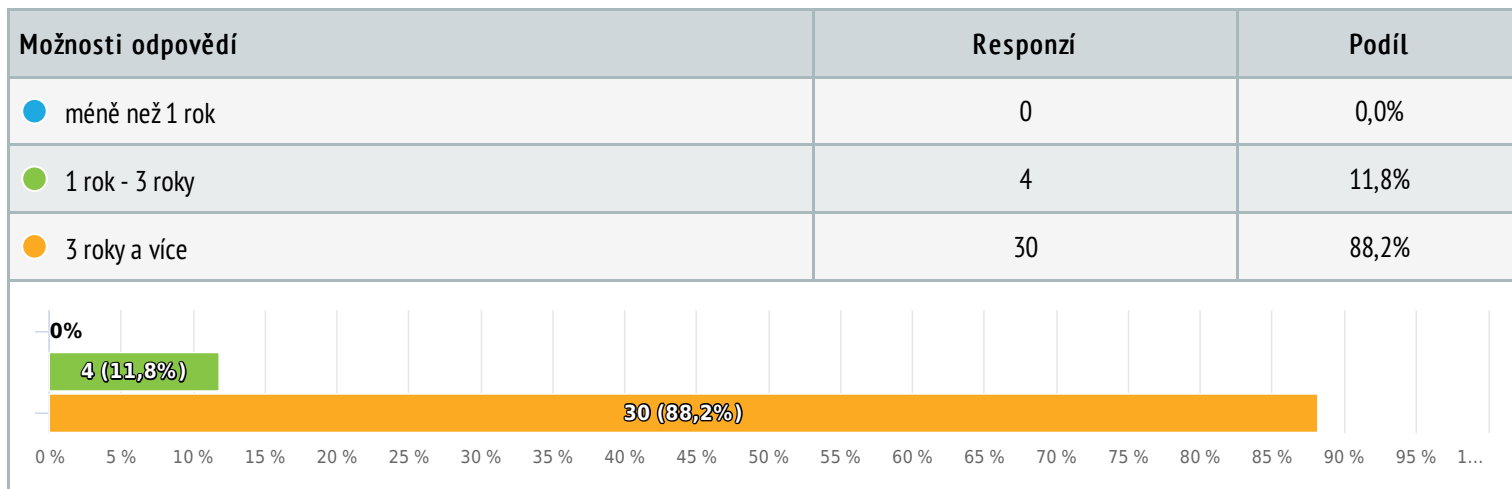
3 Docházíte někam pravidelně?

Výběr z možností, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x



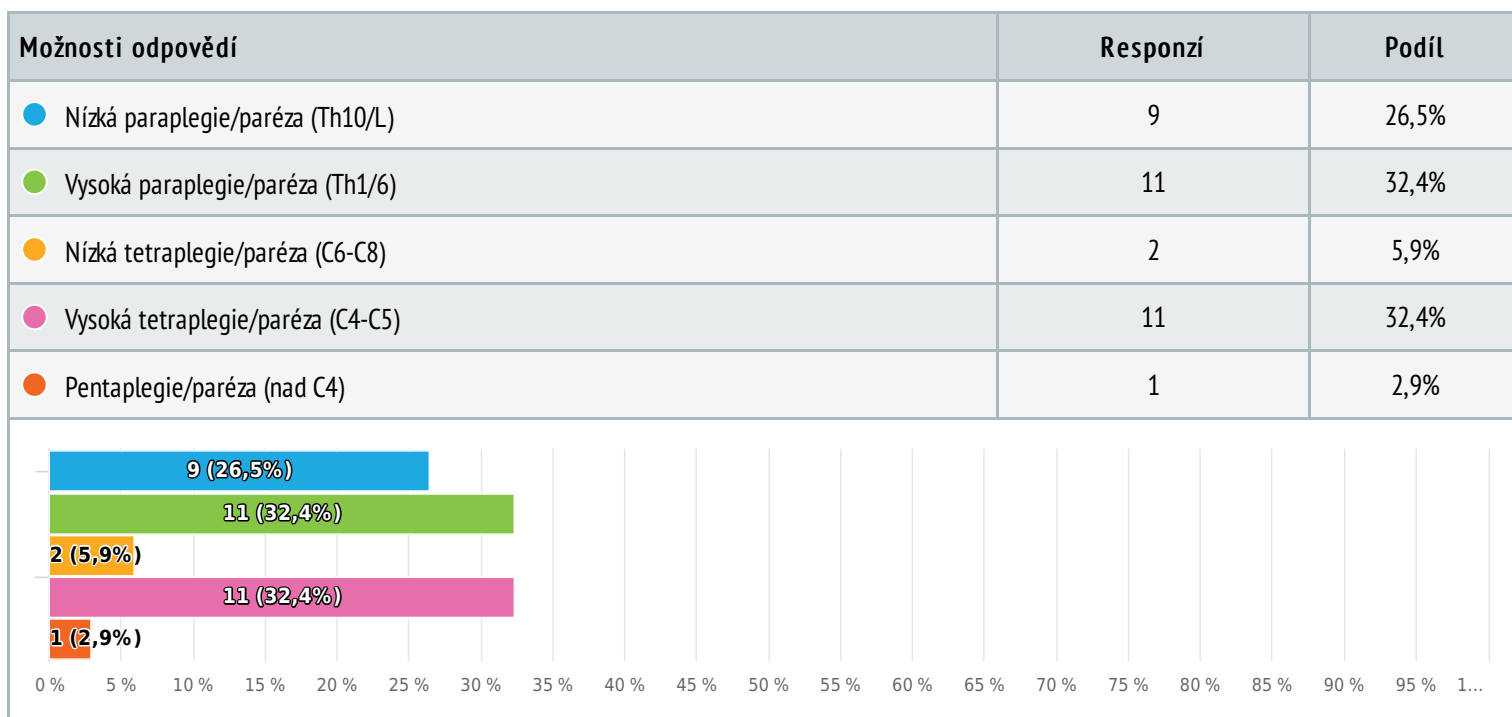
4 Jak dlouho jste po poškození míchy?

Výběr z možností, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x



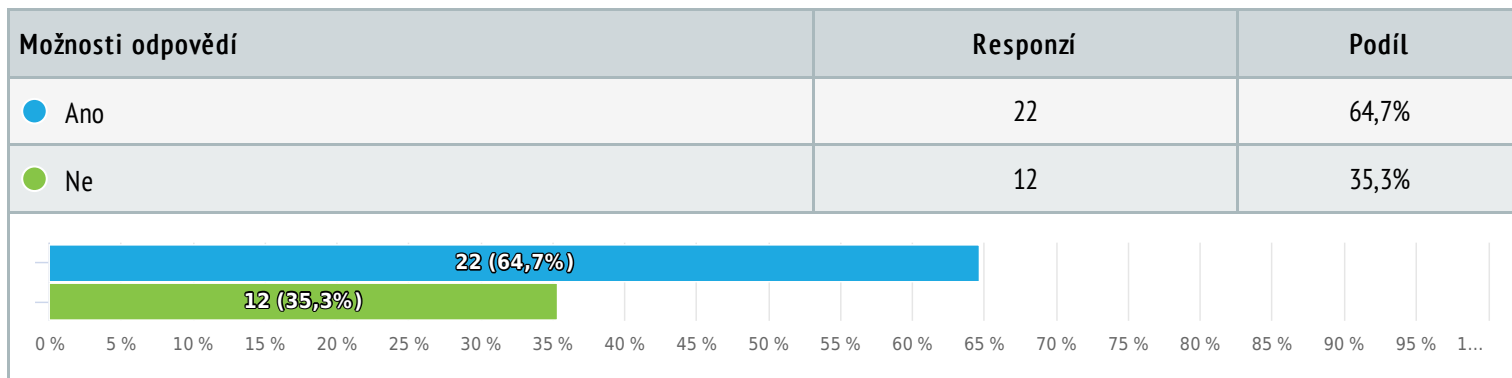
5 Jakou máte výšku léze/úroveň poranění?

Výběr z možností, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x



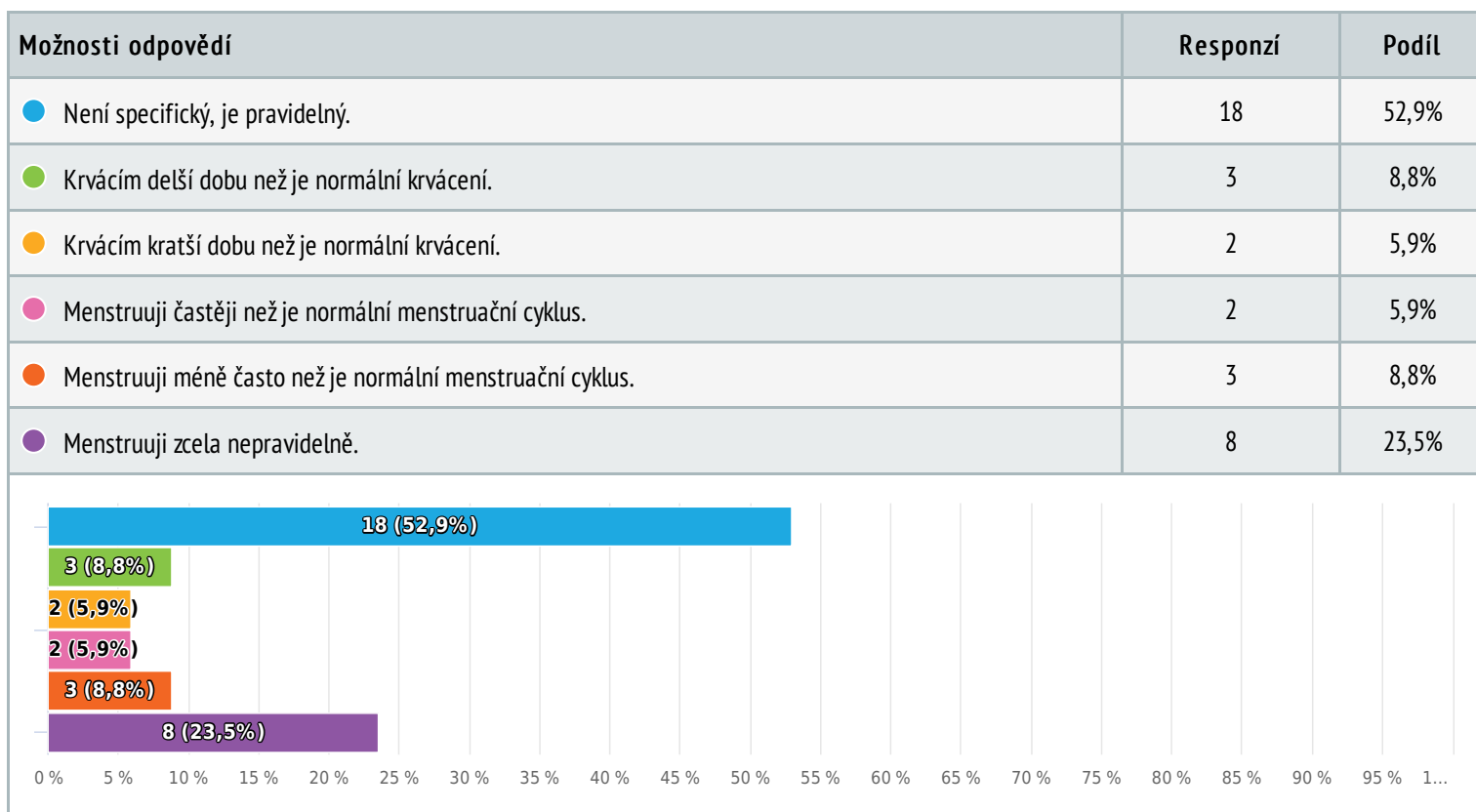
6 Je Váš menstruační cyklus pravidelný?

Výběr z možností, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x



7 Je Váš menstruační cyklus něčím specifický?

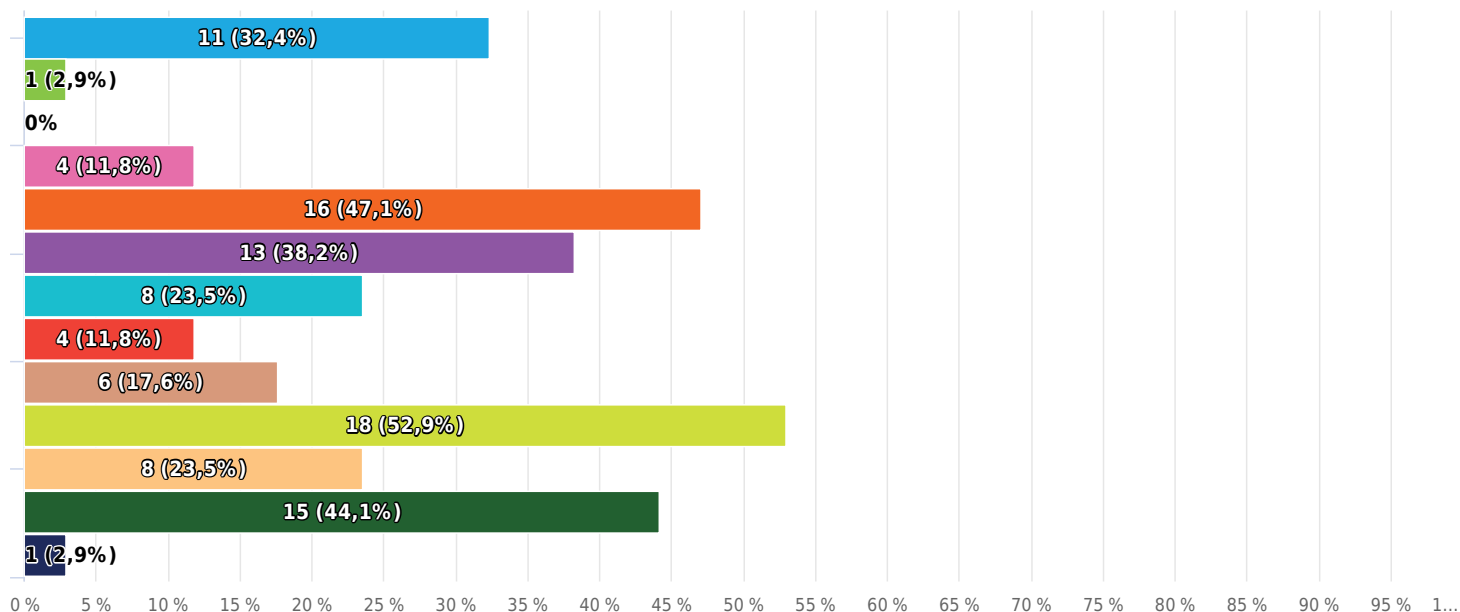
Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x



8 Prosím vyjádřete se, jaké komplikace během menstruace vnímáte více než v období mimo menstruaci?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x

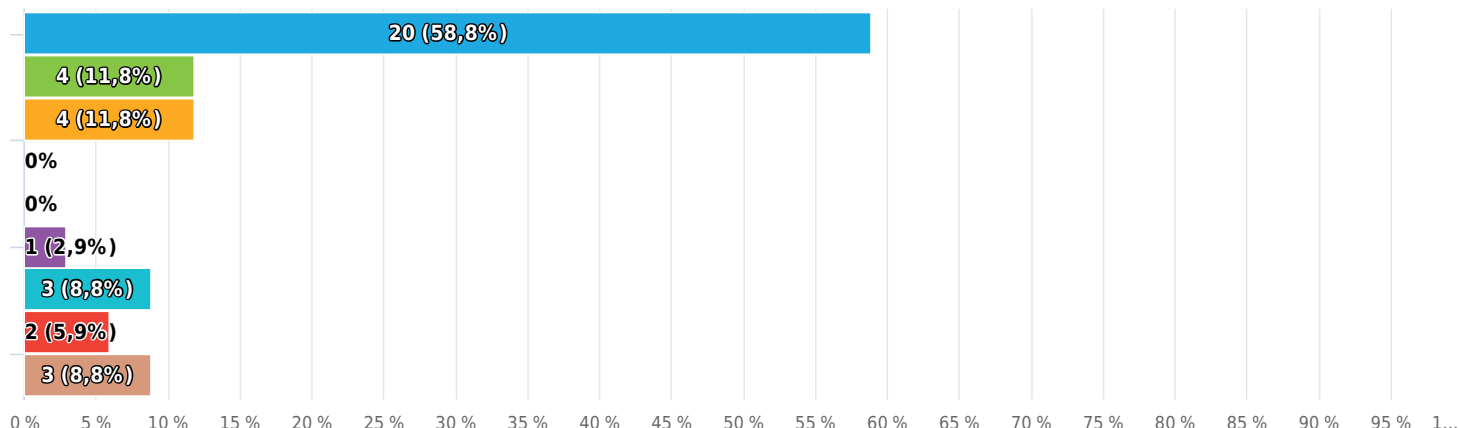
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Spasticita (nárůst svalového napětí, který může vést k nekontrolovaným kontrakcím svalů a omezení pohybu)	11	32,4%
Autonomní dysreflexie (stav spojený s nadměrnou aktivací autonomního nervového systému, často vyvolaný podněty pod výškou léze, což způsobuje výrazné zvýšení krevního tlaku)	1	2,9%
Dekubity (kožní poranění nebo vředy způsobené tlakem na kůži)	0	0,0%
Nevolnost nebo zvracení	4	11,8%
Bolestivá menstruace (bolest břicha, bederní oblasti)	16	47,1%
Bolest hlavy	13	38,2%
Problémy s vylučováním stolice (zácpa, průjem)	8	23,5%
Problémy s vylučováním moči	4	11,8%
Infekce močových cest	6	17,6%
Změny nálady	18	52,9%
Zvýšená nebo naopak snížená chuť k jídlu	8	23,5%
Únava	15	44,1%
Jiná	1	2,9%



9 Jakou užíváte antikoncepci?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x

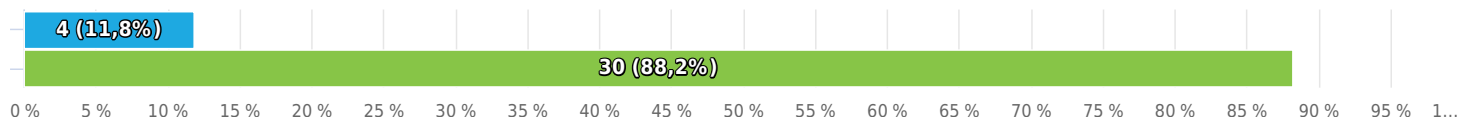
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● Neužívám	20	58,8%
● Bariérovou (kondomy, pesary)	4	11,8%
● Hormonální antikoncepci v podobě pilulek	4	11,8%
● Hormonální antikoncepční náplasti	0	0,0%
● Hormonální antikoncepční kroužky	0	0,0%
● Nitroděložní hormonální tělísko	1	2,9%
● Nitroděložní nehormonální tělísko	3	8,8%
● Přerušovaná soulož	2	5,9%
● Jiná	3	8,8%



10 Užíváte antikoncepci nebo další léky, které mají vliv na menstruační cyklus?

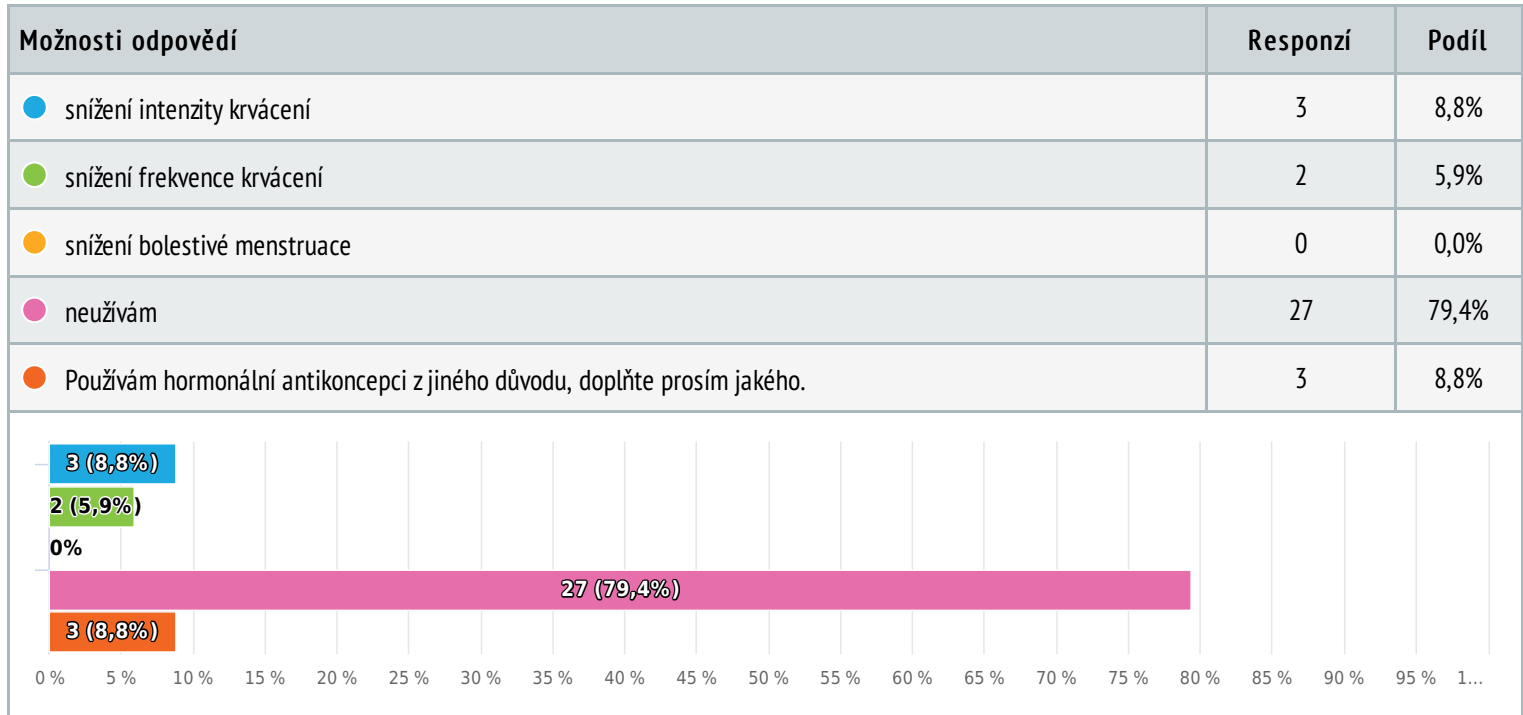
Výběr z možností, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● Ano	4	11,8%
● Ne	30	88,2%



11 Pokud užíváte hormonální antikoncepci, z jakého důvodu?

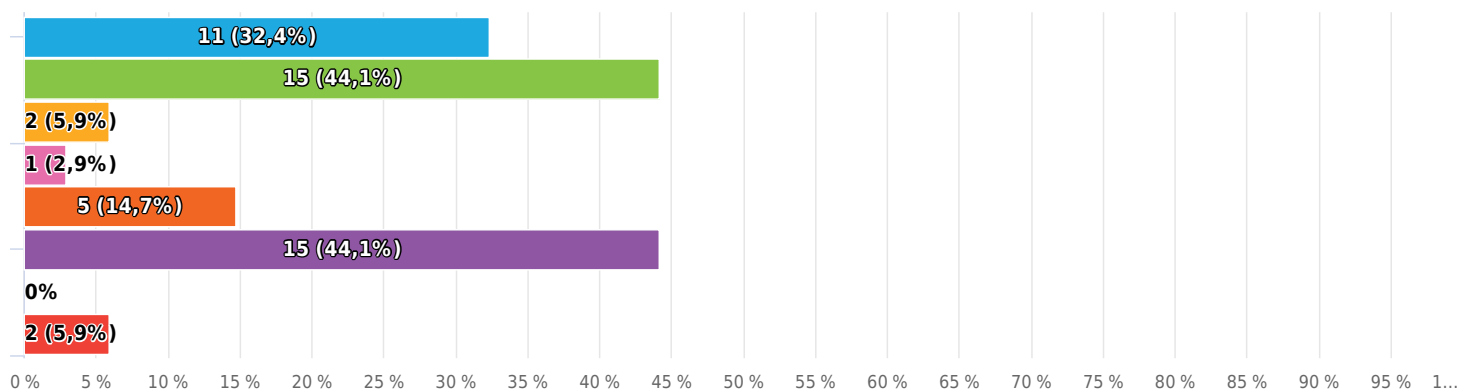
Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x



12 Jaké menstruační hygienické pomůcky používáte?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x

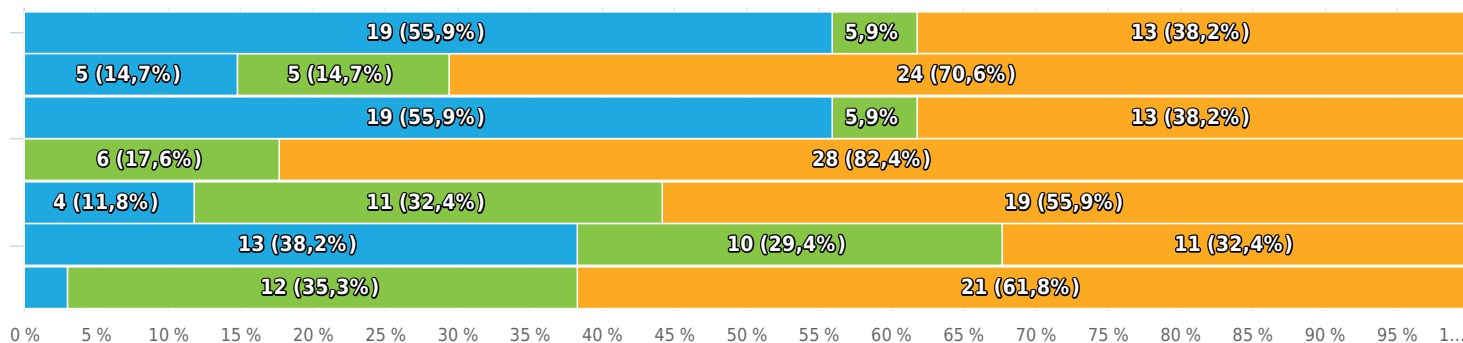
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
menstruační vložky	11	32,4%
menstruační tampony	15	44,1%
menstruační kalíšek	2	5,9%
menstruační houbu	1	2,9%
menstruační kalhotky	5	14,7%
pleny, plenkové kalhotky, vložné pleny	15	44,1%
tampoliner	0	0,0%
něco jiného	2	5,9%



13 Kde si vyměňujete menstruační pomůcky?

Matice výběru z možností, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x

Odpověď	● Běžně	● Ve výjimečných případech	● Vůbec
doma na posteli	19 (55,9%)	2 (5,9%)	13 (38,2%)
doma na vozíku	5 (14,7%)	5 (14,7%)	24 (70,6%)
doma na přímo na WC	19 (55,9%)	2 (5,9%)	13 (38,2%)
doma jinde	0	6 (17,6%)	28 (82,4%)
mimo domov na vozíku	4 (11,8%)	11 (32,4%)	19 (55,9%)
mimo domov na přímo na WC	13 (38,2%)	10 (29,4%)	11 (32,4%)
mimo domov jinde	1 (2,9%)	12 (35,3%)	21 (61,8%)



14 Pokud jste v předchozí otázce zvolili, že si běžně měníte menstruační pomůcky "doma jinde" nebo "mimo domov jinde", napište prosím kde:

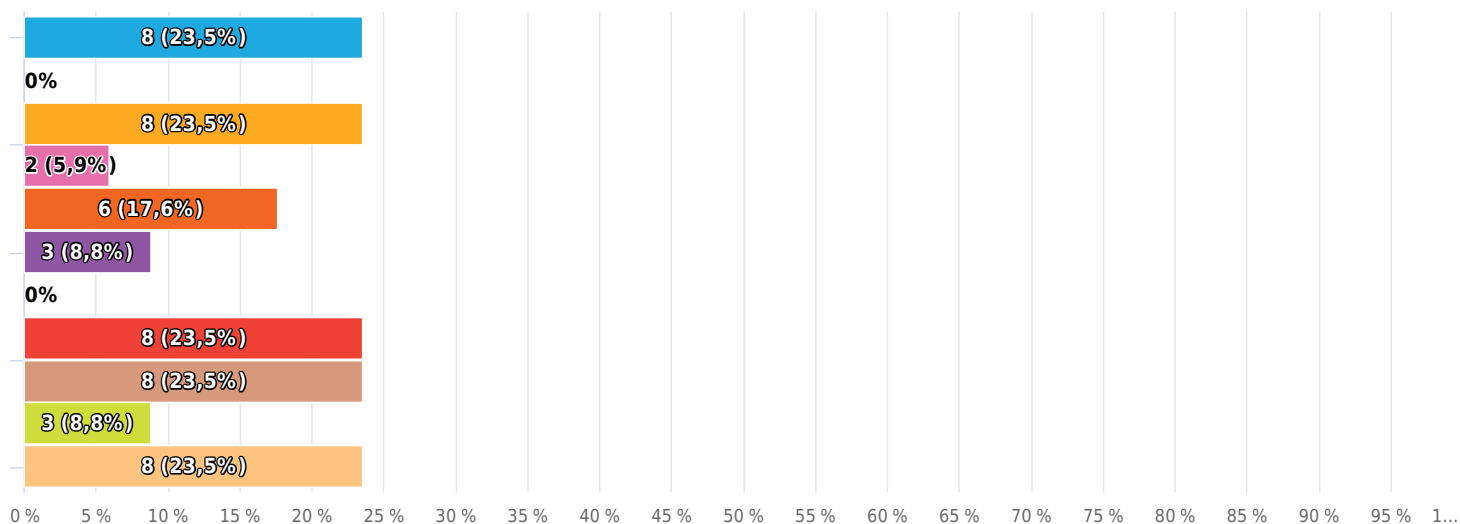
Textová odpověď, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x

- (29x)
- automobil
- Mimo domov jen velmi výjimečně a pouze pokud mám možnost si někde lehnout v soukromí
- např když jsme někde na oslavě i s ubytováním (tak na hotelu)
- Občas v případě nutnosti v autě.
- Při výměně mimo domov je i v těchto případech nezbytná výměna na posteli.

15 Jakým způsobem jste se seznamovala s problematikou menstruace po poškození míchy?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
internet	8	23,5%
peer mentorka	0	0,0%
ženy s poškozením míchy	8	23,5%
ergoterapeuti	2	5,9%
lékaři	6	17,6%
dalšího zdravotnický personál	3	8,8%
časopis	0	0,0%
gynekolog	8	23,5%
spinální lékaři	8	23,5%
zdravotní sestry	3	8,8%
Jinde	8	23,5%



16 Jaké další informace byste případně uvítala vědět dříve, než jste se s nimi setkala v běžném životě?

Textová odpověď, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x

(20x)

- Co udělat aby menstruace nebyla vůbec
- Informace o vhodnosti a bezpečnosti používání kalíšku
- možnost hygieny při menstruaci inkontinentní ženy
- možnosti sebeobsluhy a zkušenosti dalších žen po poranění míchy
- Myslím si že nepotřebuji více informací
- Napr. člověk nikdy neví kdy se pomuraze menstruace vrátí ale před tím než se vrátí, tak mnohdy tělo reaguje neadekvátně a chvíli trvá než si člověk zvykne na projevy cyklu... Bolesti hlavy a spasticita se mnohdy projevují ještě před menzesem a dokáží člověka hodně potrápit
- Nevidím rozdíl v menstruaci před a po úraze. Spíš větší obtíž při výměně hygienických pomůcek.
- Nevím
- nic mě nenapadá
- Nic mě nenapadá
- Před 15 lety nebyly volně přístupné informace k cyklu u žen s míšní lézí. Marně jsem surfovala po internetu a pátrala. Po úrazu jsem znejistěla když menstruační cyklus celých 8 měsíců nebyl. Jakmile naskočil, od té doby běží pravidelně mohla bych si podle něj seřizovat hodinky. I to mě vlastně překvapilo. Co je po úrazu jiné a velmi nekomfortní je síla menstruačního krvácení. Dlouho jsem tápala. Děkuji všem, kteří otevřeně hovoří o menstruaci, intimitě, sexu, partnerství, rodičovství.
- to, že po úraze to může trvat i více než rok, než přijde první menstruace
- Větší inkontinence při menstruaci
- že s menstruací souvisí větší spasticita

17 Pokud s Vámi ergoterapeut řešil některé oblasti menstruace, jaké to byly?

Textová odpověď, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x

- (21x)
- Bohužel, ergoterapeut se mnou neřešil menstruaci, hygienu ani výběr vhodných menstruačních pomůcek. Jediný kdo se mě na cyklus zeptal byl můj gynekolog.
- Komunikace, nácvik
- nacvik sobestacnosti a zaskoleni rodiny
- nejsem si vědoma
- (2x) neřešil
- (2x) Neřešil
- Neřešil, nebylo potřeba
- Nic se neřešilo
- S ergoterapeutem jsem tuto oblast neřešila.
- spis jsme cvicili koordinaci praci rukou (podařilo se částečně obnovit hybnost - mám spactickou kvadruparezu s brownsequaredovým syndromem s pravostranou prelevancí - vlevo se podařilo obnovit hybnost ale není cit, vpravo je skoro až plegie, ale obnovil se cit, postižení je mezi C3 až C6)
- Toto jsme vubec neřešili

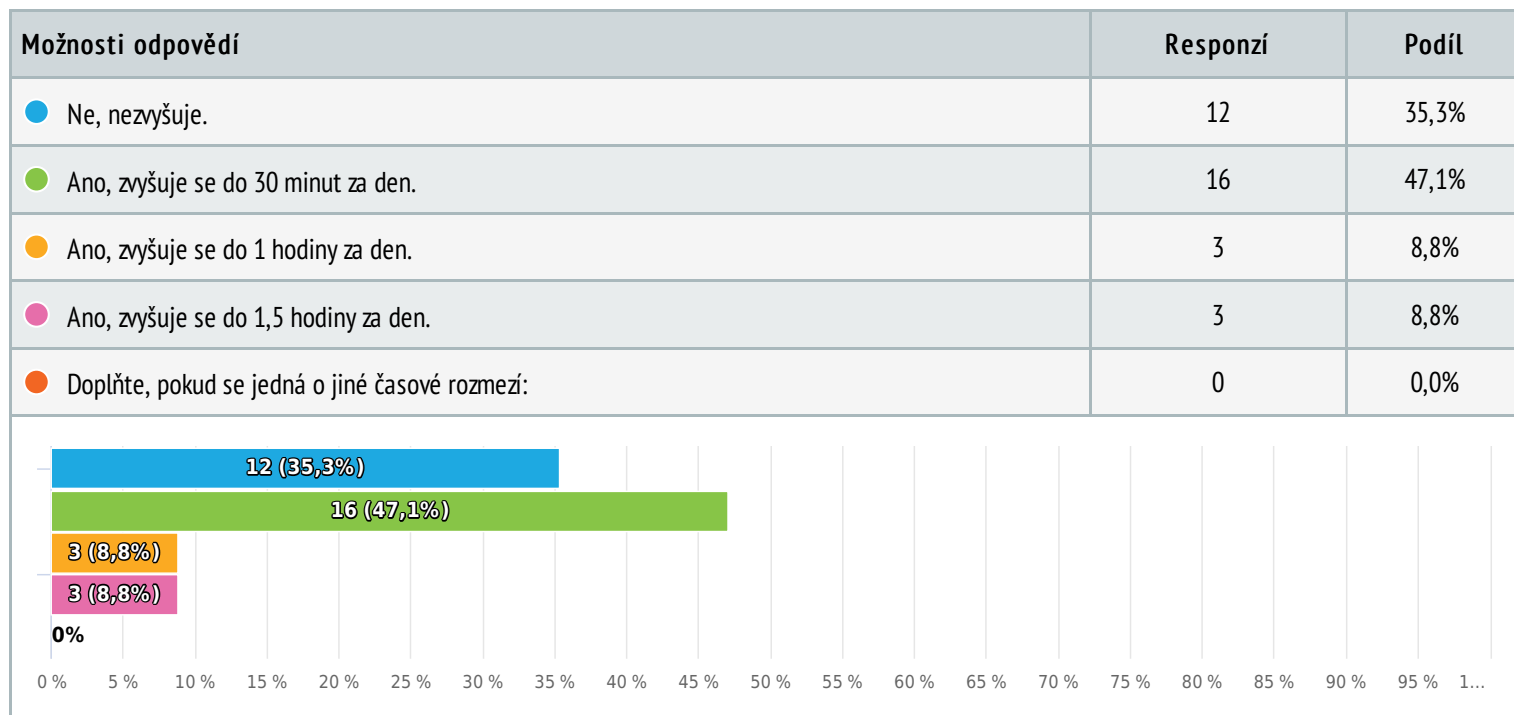
18 Jaké informace byste ještě případně uvítala?

Textová odpověď, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x

- (28x)
- Ani mě nenapadlo se na něco v této oblasti ptát
- (2x) nic mě nenapadá
- Nic mě nenapadá
- Tezko soudit, když už vše po více jak 20 letech vím :(Ale určite více zajmu o zenske rozmnozovaaci organy, i dnes mam stale pocit, ze se vice pozornosti venuje muzum, jen proto, ze jim ty organy koukaji z tela a nam ne... Coz se tyka take sexuality.
- vychytávky sebeobsluhy

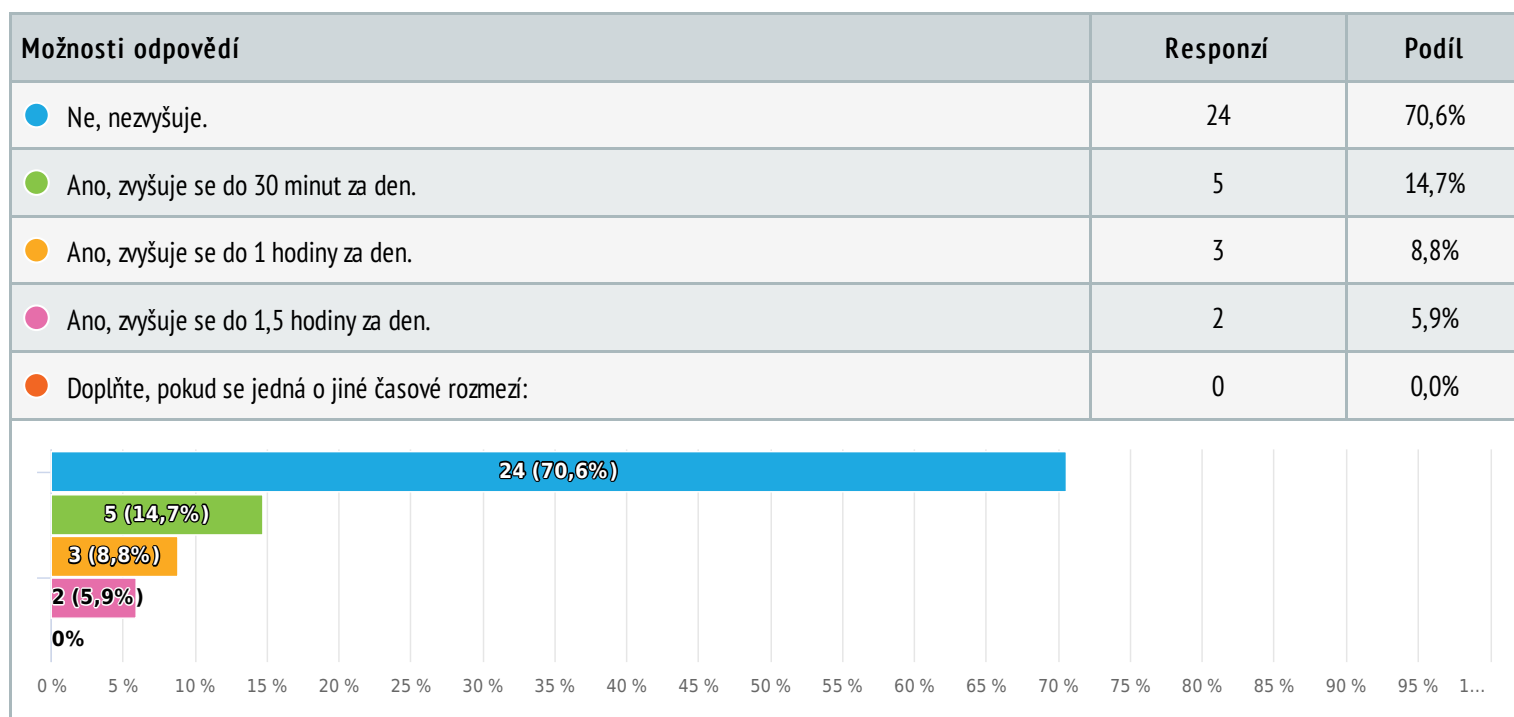
19 Zvyšuje se Vaše potřeba času na osobní hygienu během menstruace oproti období mimo menstruaci?

Výběr z možností, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x



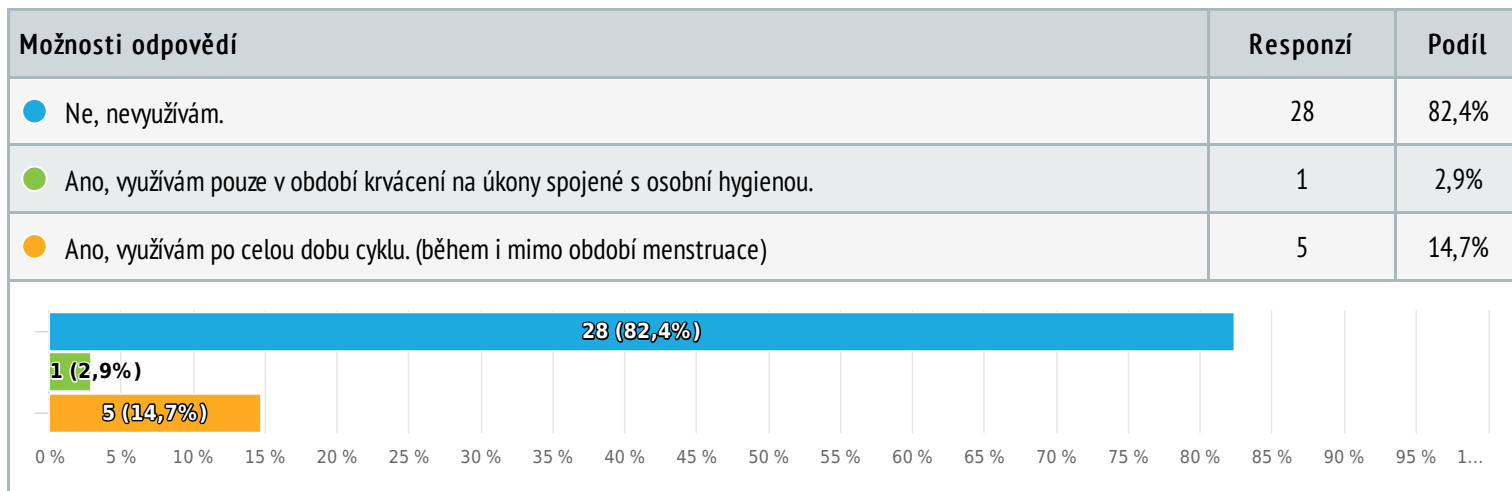
20 Zvyšuje se časová potřeba asistence od druhé osoby během menstruace?

Výběr z možností, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x



21 Využíváte služeb placené osobní asistence?

Výběr z možností, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x



22 Pokud využíváte osobní placené asistence, kolik Vás stojí v průměru jedna hodina této služby?

Textová odpověď, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x

- (27x)
- 0
- 130
- 135
- 145
- (2x) 150
- 280

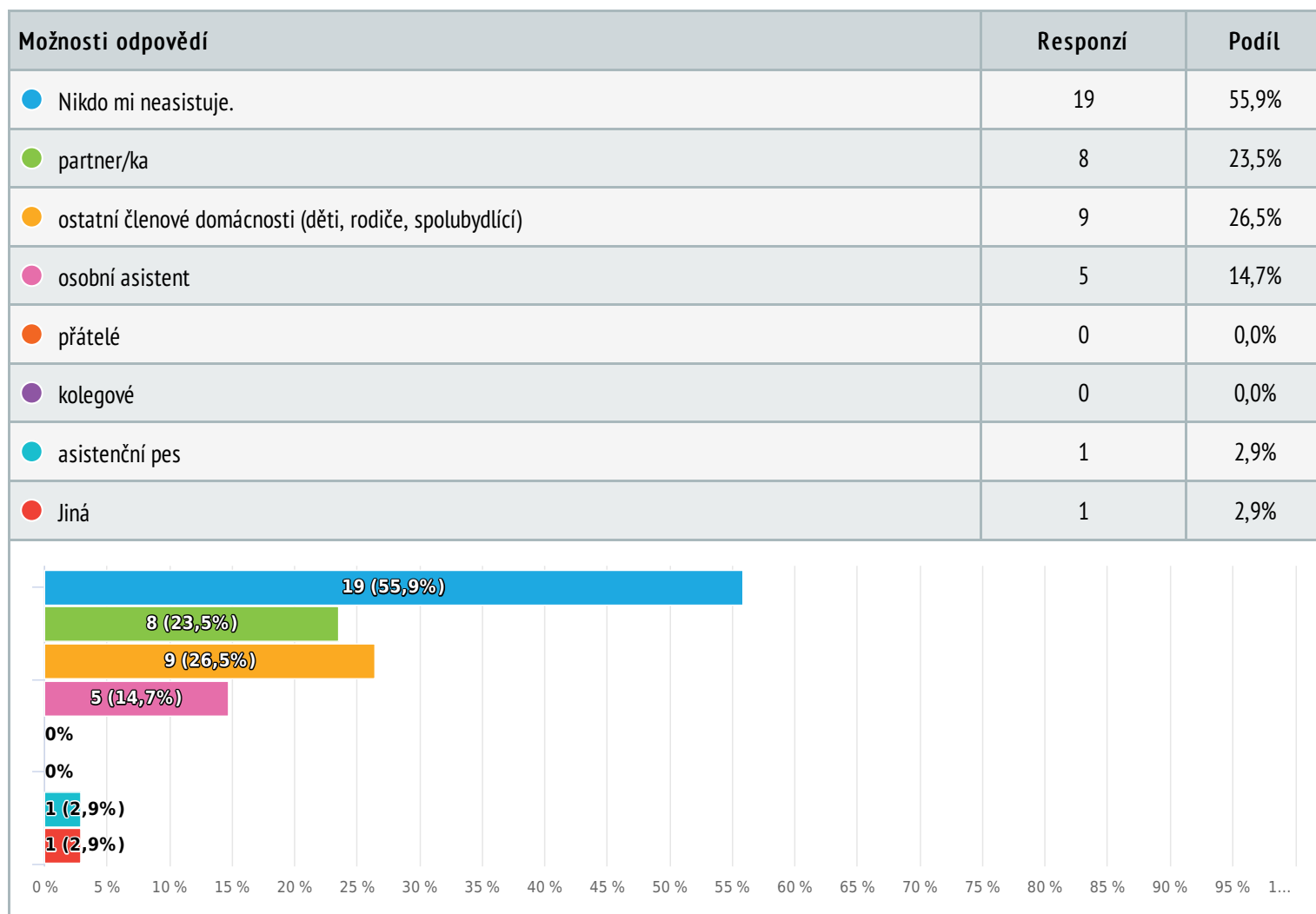
23 Kolik činí případné zvýšení ceny osobní asistence za den během menstruace oproti období mimo menstruaci?

Textová odpověď, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x

- (29x)
- (2x) 0
- (2x) 300
- 75

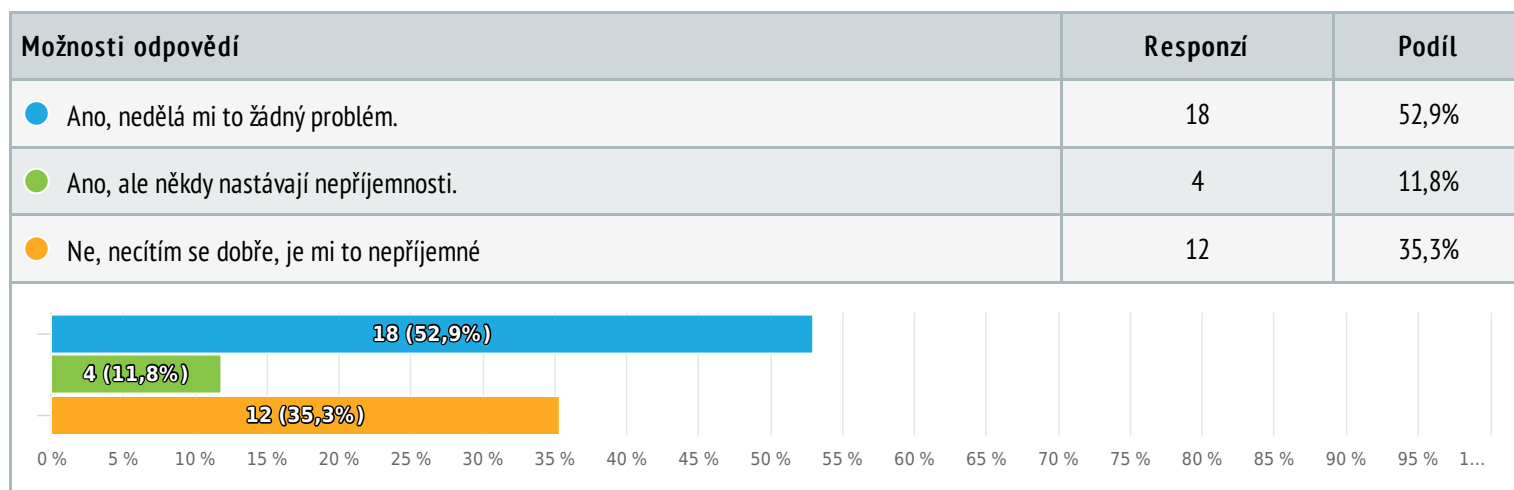
24 Kdo Vám asistuje s úkony spojenými s menstruací?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x



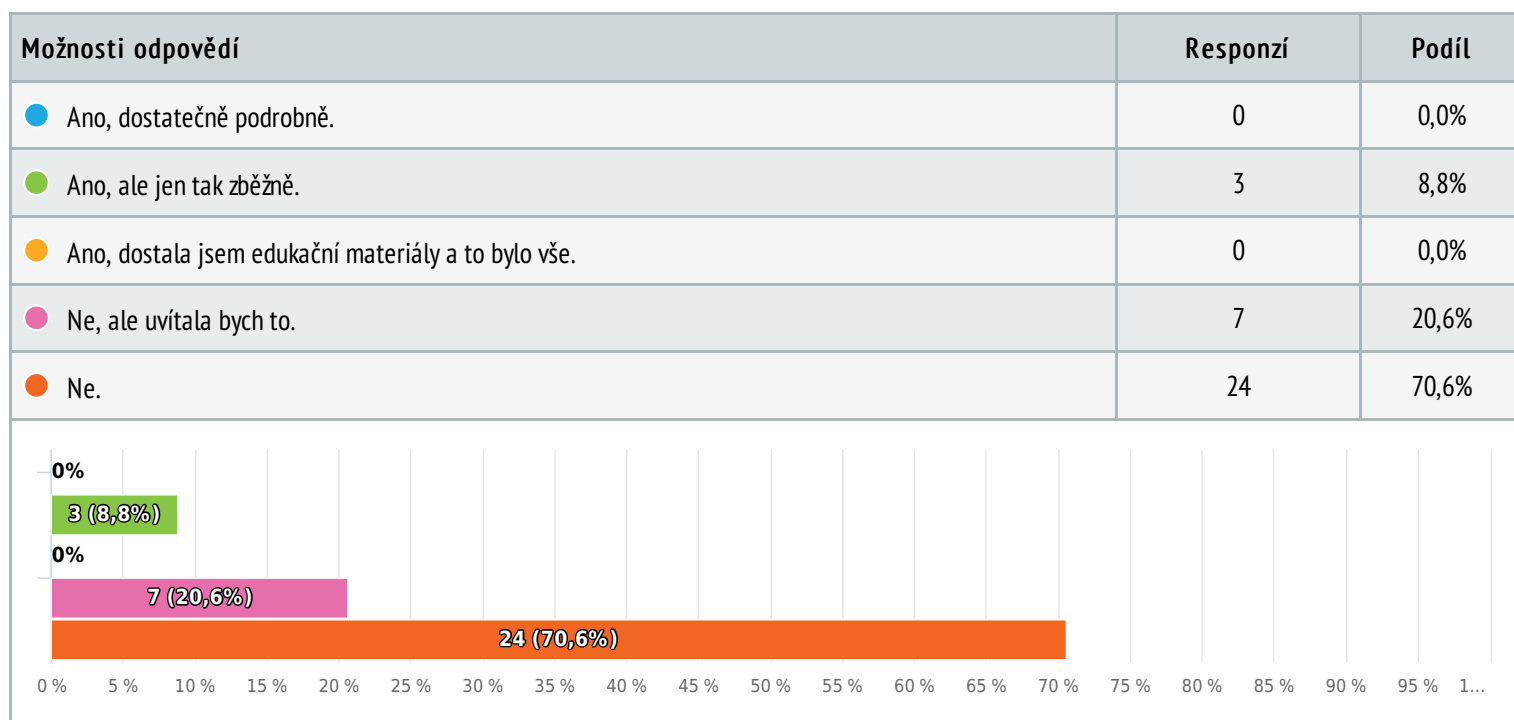
25 Umíte komunikovat intimní záležitosti s asistující osobou.

Výběr z možností, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x



26 Řešil s Vámi někdy někdo, jak komunikovat s asistující osobou intimní záležitosti?

Výběr z možností, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x



27 Vnímáte nějaký další rozdíl mezi asistencí v období mimo menstruaci a během menstruace?

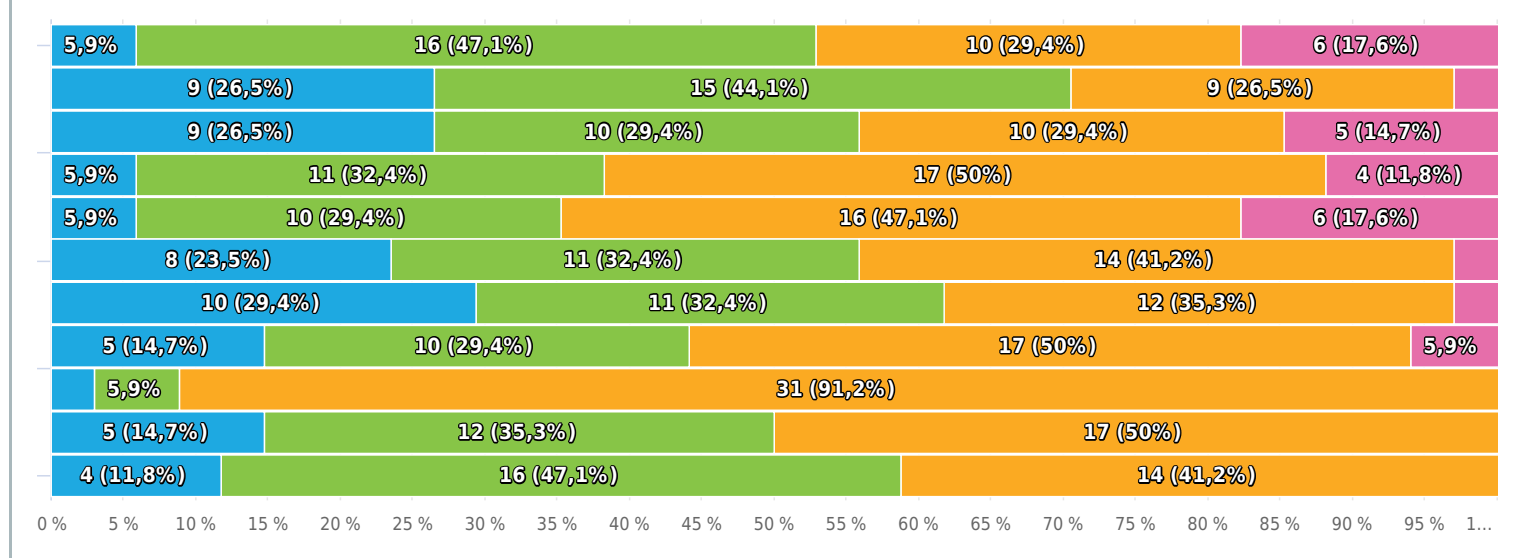
Textová odpověď, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x

- (24x)
- Asistenci nevyužívám
- (2x) ne
- Ne
- nevnímám
- Nevyužívám v tomto ohledu asistenci
- Sama vnímám že v období menstruace udržuji větší čistotu třeba při přesunech ze sprchy na vozík, z wc na vozík.
- Stud, horší komunikace
- určitě, v období menstruace se stydím
- V období menstruace musím řešit pomoc pouze od osobní asistentky. Bylo by mi trapné tot řešit s asistentem. A jelikož běžně využívám i asistenta. Musíme vždy řešit přehození sluzeb tak, aby na menstruaci asistovala děvčata

28 V čem Vás menstruace omezuje?

Matice výběru z možností, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x

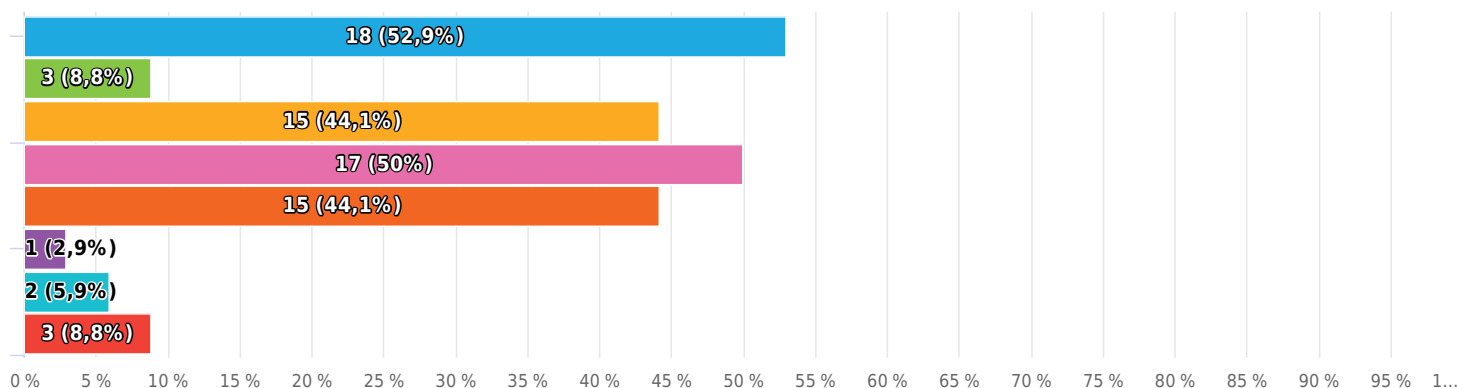
Odpověď	● Velké omezení.	● Mírné omezení.	● Žádné omezení.	● Tuto položku nevykonávám ani v období mimo menstruaci.
Při studiu nebo práci.	2 (5,9%)	16 (47,1%)	10 (29,4%)	6 (17,6%)
Při volnočasových aktivitách.	9 (26,5%)	15 (44,1%)	9 (26,5%)	1 (2,9%)
Při sportovních aktivitách.	9 (26,5%)	10 (29,4%)	10 (29,4%)	5 (14,7%)
Při péči o domácnost.	2 (5,9%)	11 (32,4%)	17 (50,0%)	4 (11,8%)
Při péči o ostatní.	2 (5,9%)	10 (29,4%)	16 (47,1%)	6 (17,6%)
Při oblékání.	8 (23,5%)	11 (32,4%)	14 (41,2%)	1 (2,9%)
Při vykonávání osobní hygieny.	10 (29,4%)	11 (32,4%)	12 (35,3%)	1 (2,9%)
Při využívání toalety.	5 (14,7%)	10 (29,4%)	17 (50,0%)	2 (5,9%)
Při jedení a pití.	1 (2,9%)	2 (5,9%)	31 (91,2%)	0
Při přesunech.	5 (14,7%)	12 (35,3%)	17 (50,0%)	0
Při návštěvě lékařů nebo úřadů.	4 (11,8%)	16 (47,1%)	14 (41,2%)	0



29 Vyberte, které bariéry a problémy vnímáte jako významnější během menstruace oproti období mimo menstruaci.

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● Veřejné toalety.	18	52,9%
● Komunikace s asistující osobou.	3	8,8%
● Obavy z úniku moči nebo problematická stolice (zácpa, průjem vlivem estrogenů).	15	44,1%
● Obavy z protečení menstruační pomůcky.	17	50,0%
● Fyzické nepohodlí z důvodu bolestí během menstruace.	15	44,1%
● Vyšší riziko vzniku dekubitů.	1	2,9%
● Vyšší riziko autonomní dysreflexie.	2	5,9%
● Jaké jiné bariéry a problémy vnímáte?	3	8,8%



30 Napadá Vás něco dalšího, v čem by Vás menstruace omezovala? Pokud ano, napište, co prosím.

Textová odpověď, zodpovězeno 34 x, nezodpovězeno 0 x

- .
- asi ne
- Častější návštěva toalet, a to je mimo domov vždy problém
- Když nespím doma tak třeba strach z protečení i v noci.
- Menstruace mě v dalších oblastech neomezuje
- ne
- (8x) Ne
- Nedostatek bezbariérových toalet na veřejných místech, při výletech apod., kde by bylo možné vyměnit menstruační pomůcku. Absence záchodové spršky, kterou používám doma.
- Nenapadá

- nenapadá
- Nenapadá
- Nenapadá
- nic
- Nic
- nic mě nenapadá
- Nic mě nenapadá :)
- omezuje mě v sexuálním životě, zrovna když to mám, máme oba čas i náladu jen nám menstruace nepřeje
- Omezuje ve všem
- PMS
- problematické cévkování v době MS
- Především výměna menstruačního pomůcek mimo domov, protože si potřebuju lehnout. Vyhýbám se proto delšími pobyty mimo domov
- Při čisté intermitentní katetrizaci.
- Při spánku - člověk trpí silnější spasticitou a bolestí, hůře se polohuje a usíná
- S tampony se mi hůře zavádí cévka
- trochu v planování dovolené a výletu
- Velké neuropatické bolesti
- Zhoršená hygiena, celý den sedím ve vložce plně. V noci spím pouze na podložce, celé menstruační období je pro ženu na vozíku komplikované.

Nastavení dotazníku

- | | | |
|--|--|---|
|  | Povolit odeslat vícekrát? |  |
|  | Povolit návrat k předchozím otázkám? |  |
|  | Zobrazovat čísla otázek? |  |
|  | Oznámení o vyplnění dotazníku na e-mail? |  |
|  | Ochrana heslem? | |
|  | IP omezení? | |

Příloha: dotazník

Menstruace po poškození míchy a její dopady do života ženy z pohledu ergoterapeuta

Milé respondentky,

s očekáváním Vás zvou k účasti na online dotazníkovém průzkumu, který tvoří nedílnou součást mé bakalářské práce. K vyplnění dotazníku je třeba být **žena nad osmnáct let s míšním poraněním, která menstruuje nebo menstruovala v posledních třech letech již s míšním poraněním**. Téma mého výzkumu je "**Menstruace po poškození míchy a její dopady do života ženy z pohledu ergoterapeuta**". Jsem studentkou třetího ročníku tohoto oboru a ráda bych přispěla k porozumění vlivu menstruace na každodenní život ženy s poškozením míchy.

Cílem mé práce je uvést podrobný pohled na rozdíly mezi obdobím mimo menstruaci a obdobím během menstruačního krvácení u žen s poškozením míchy, s důrazem na identifikaci oblastí, které menstruace může ovlivňovat. Vaše odpovědi nám pomohou lépe chápat, jakým bariérám čelíte v důsledku své disability a menstruace.

Vaše účast je velmi cenná a vyplnění dotazníku Vám zabere **přibližně 15 minut**. Vaše odpovědi přispějí k posunu terapeutického přístupu v této oblasti a pomohou určit, na kterých místech je třeba zapracovat v rehabilitaci míšních poškození. Děkuji za Vaši ochotu a podporu v této výzkumné iniciativě. Do výzkumu budou zahrnuty Vaše odpovědi a dotazník je zcela anonymní.

S úctou, Štěpánka Pilařová, studentka ergoterapie, 3. ročník

V případě dotazů mě prosím neváhejte kontaktovat na můj mail: stepka.pilar@seznam.cz

1 Kolik Vám je let?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ 18-20 ☐ 21-30 ☐ 31-40 ☐ 41-50 ☐ 51-více

2 V jak velké obci/velkém městě žijete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ obec do 1 000 obyvatel ☐ město do 20 000 obyvatel ☐ město do 100 000 obyvatel ☐ město do 500 000 obyvatel
☐ město nad 500 000 obyvatel

3 Docházíte někam pravidelně?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ Pravidelně chodím do práce, do školy nebo mám zájmy, kvůli kterým opouštím domov.
 ☐ Pravidelně nikam nedocházím, ale z domu odcházím relativně často.
 ☐ Pravidelně nikam nedocházím, ale z domu odcházím relativně často.
 ☐ Většinou zůstávám doma.
- ☐ Jiná

4 Jak dlouho jste po poškození míchy?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ méně než 1 rok
 ☐ 1 rok - 3 roky
 ☐ 3 roky a více

5 Jakou máte výšku léze/úroveň poranění?

Nápověda k otázce: *Paraplegie znamená poškození dolní části těla. Nízká paraplegie ovlivňuje končetiny a trup, ale horní část těla zůstává neovlivněná. Vysoká paraplegie ovlivňuje tělo na vyšší úrovni, zahrnující třeba hrud' a horní část zad. Tetraplegie, známá také jako kvadruplegie, ovlivňuje všechny čtyři končetiny. U nízké tetraplegie mohou být zachovány některé funkce v horní části těla. Vysoká tetraplegie postihuje všechny čtyři končetiny a také oblast krku, což může ovlivnit dýchání. Pentaplegie se vztahuje k poškození všech čtyř končetin, trupu a obličejových svalů.*

- ☐ Nízká paraplegie/paréza (Th10/L)
 ☐ Vysoká paraplegie/paréza (Th1/6)
 ☐ Nízká tetraplegie/paréza (C6-C8)
 ☐ Vysoká tetraplegie/paréza (C4-C5)
- ☐ Pentaplegie/paréza (nad C4)

6 Je Váš menstruační cyklus pravidelný?

Nápověda k otázce: *(Pravidelný menstruační cyklus trvá 23-35 dní a samotné krvácení trvá 3-7 dní.) Vyberte jednu odpověď*

- ☐ Ano
 ☐ Ne

7 Je Váš menstruační cyklus něčím specifický?

Nápověda k otázce: *(Pravidelný menstruační cyklus trvá 23-35 dní a samotné krvácení trvá 3-7 dní.) Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- ☐ Není specifický, je pravidelný.
 ☐ Krvácím delší dobu než je normální krvácení.
 ☐ Krvácím kratší dobu než je normální krvácení.
 ☐ Menstruuji častěji než je normální menstruační cyklus.
- ☐ Menstruuji méně často než je normální menstruační cyklus.
 ☐ Menstruuji zcela nepravidelně.

8 Prosím vyjádřete se, jaké komplikace během menstruace vnímáte více než v období mimo menstruaci?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- | | | | |
|--|--|--|--|
| ☐ Spasticita (nárůst svalového napětí, který může vést k nekontrolovaným kontrakcím svalů a omezení pohybu) | ☐ Autonomní dysreflexie (stav spojený s nadměrnou aktivací autonomního nervového systému, často vyvolaný podněty pod výškou léze, což způsobuje výrazné zvýšení krevního tlaku) | ☐ Dekubity (kožní poranění nebo vředy způsobené tlakem na kůži) | ☐ Nevolnost nebo zvracení |
| ☐ Bolestivá menstruace (bolest břicha, bederní oblasti) | ☐ Bolest hlavy | ☐ Problémy s vylučováním stolice (zácpa, průjem) | ☐ Problémy s vylučováním moči |
| ☐ Infekce močových cest | ☐ Změny nálady | ☐ Zvýšená nebo naopak snížená chuť k jídlu | ☐ Únava |
| ☐ Jiná | <input type="text"/> | | |

9 Jakou užíváte antikoncepci?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- | | | | |
|---|--|---|--|
| ☐ Neužívám | ☐ Bariérovou (kondomy, pesary) | ☐ Hormonální antikoncepci v podobě pilulek | ☐ Hormonální antikoncepční náplasti |
| ☐ Hormonální antikoncepční kroužky | ☐ Nitroděložní hormonální tělísko | ☐ Nitroděložní nehormonální tělísko | ☐ Přerušovaná soulož |
| ☐ Jiná | <input type="text"/> | | |

10 Užíváte antikoncepci nebo další léky, které mají vliv na menstruační cyklus?

Nápověda k otázce: *Oddálení menstruace, snížení intenzity krvácení... Vyberte jednu odpověď*

- ☐ Ano ☐ Ne

11 Pokud užíváte hormonální antikoncepci, z jakého důvodu?

Nápověda k otázce: *Hormonální antikoncepce může být ve formě pilulek, hormonálního nitroděložního tělíska, hormonálních kroužků, náplastí... Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- | | | | |
|--|---|---|-----------------------------------|
| ☐ snížení intenzity krvácení | ☐ snížení frekvence krvácení | ☐ snížení bolestivé menstruace | ☐ neužívám |
| ☐ Používám hormonální antikoncepci z jiného důvodu, doplňte prosím jakého. <input type="text"/> | | | |

12 Jaké menstruační hygienické pomůcky používáte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- ☐ menstruační vložky
 ☐ menstruační tampony
 ☐ menstruační kalíšek
 ☐ menstruační houbu
 ☐ menstruační kalhotky
- ☐ pleny, plenkové kalhotky, vložné pleny
 ☐ tampoliner
- ☐ něco jiného

13 Kde si vyměňujete menstruační pomůcky?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	Běžně	Ve výjimečných případech	Vůbec
doma na posteli	☐	☐	☐
doma na vozíku	☐	☐	☐
doma na přímo na WC	☐	☐	☐
doma jinde	☐	☐	☐
mimo domov na vozíku	☐	☐	☐
mimo domov na přímo na WC	☐	☐	☐
mimo domov jinde	☐	☐	☐

14 Pokud jste v předchozí otázce zvolili, že si běžně měníte menstruační pomůcky "doma jinde" nebo "mimo domov jinde", napište prosím kde:

15 Jakým způsobem jste se seznamovala s problematikou menstruace po poškození míchy?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|---|---------------------------------|--|
| ☐ internet | ☐ peer mentorka | ☐ ženy s poškozením míchy | ☐ ergoterapeuti | ☐ lékaři | ☐ dalšího zdravotnický personál |
| ☐ časopis | ☐ gynekolog | ☐ spinální lékaři | ☐ zdravotní sestry | | |
| ☐ Jinde | <input type="text"/> | | | | |

16 Jaké další informace byste případně uvítala vědět dříve, než jste se s nimi setkala v běžném životě?

17 Pokud s Vámi ergoterapeut řešil některé oblasti menstruace, jaké to byly?

Nápověda k otázce: *nácvik soběstačnosti v oblasti hygieny, používání či výběr menstruačních pomůcek, komunikace s asistující osobou,...*

18 Jaké informace byste ještě případně uvítala?

19 Zvyšuje se Vaše potřeba času na osobní hygienu během menstruace oproti období mimo menstruaci?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ Ne, nezvyšuje. ☐ Ano, zvyšuje se do 30 minut za den. ☐ Ano, zvyšuje se do 1 hodiny za den. ☐ Ano, zvyšuje se do 1,5 hodiny za den.
- ☐ Doplněte, pokud se jedná o jiné časové rozmezí:

20 Zvyšuje se časová potřeba asistence od druhé osoby během menstruace?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ Ne, nezvyšuje.
 ☐ Ano, zvyšuje se do 30 minut za den.
 ☐ Ano, zvyšuje se do 1 hodiny za den.
 ☐ Ano, zvyšuje se do 1,5 hodiny za den.
- ☐ Doplňte, pokud se jedná o jiné časové rozmezí:

21 Využíváte služeb placené osobní asistence?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ Ne, nevyužívám.
 ☐ Ano, využívám pouze v období krvácení na úkony spojené s osobní hygienou.
 ☐ Ano, využívám po celou dobu cyklu. (během i mimo období menstruace)

22 Pokud využíváte osobní placené asistence, kolik Vás stojí v průměru jedna hodina této služby?

Nápověda k otázce: *Pokud nevyužíváte služeb placené osobní asistence, prosím nevyplňujte. Uveďte částku v Kč. Napište pouze číslovku.*

23 Kolik činí případné zvýšení ceny osobní asistence za den během menstruace oproti období mimo menstruaci?

Nápověda k otázce: *Pokud nevyužíváte služeb placené osobní asistence, prosím nevyplňujte. Uveďte částku v Kč. Napište pouze číslovku.*

24 Kdo Vám asistuje s úkony spojenými s menstruací?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- ☐ Nikdo mi neasistuje.
 ☐ partner/ka
 ☐ ostatní členové domácnosti (děti, rodiče, spolubydlíci)
 ☐ osobní asistent
 ☐ přátelé
- ☐ kolegové
 ☐ asistenční pes
- ☐ Jiná

25 Umíte komunikovat intimní záležitosti s asistující osobou.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ Ano, nedělá mi to žádný problém.
 ☐ Ano, ale někdy nastávají nepříjemnosti.
 ☐ Ne, necítím se dobře, je mi to nepříjemné

26 Řešil s Vámi někdy někdo, jak komunikovat s asistující osobou intimní záležitosti?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ Ano, dostatečně podrobně.
 ☐ Ano, ale jen tak zběžně.
 ☐ Ano, dostala jsem edukační materiály a to bylo vše.
 ☐ Ne, ale uvítala bych to.
 ☐ Ne.

27 Vnímáte nějaký další rozdíl mezi asistencí v období mimo menstruaci a během menstruace?

28 V čem Vás menstruace omezuje?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	Velké omezení.	Mírné omezení.	Žádné omezení.	Tuto položku nevykonávám ani v období mimo menstruaci.
Při studiu nebo práci.	☐	☐	☐	☐
Při volnočasových aktivitách.	☐	☐	☐	☐
Při sportovních aktivitách.	☐	☐	☐	☐
Při péči o domácnost.	☐	☐	☐	☐
Při péči o ostatní.	☐	☐	☐	☐
Při oblékání.	☐	☐	☐	☐
Při vykonávání osobní hygieny.	☐	☐	☐	☐
Při využívání toalety.	☐	☐	☐	☐
Při jedení a pití.	☐	☐	☐	☐
Při přesunech.	☐	☐	☐	☐
Při návštěvě lékařů nebo úřadů.	☐	☐	☐	☐

29 Vyberte, které bariéry a problémy vnímáte jako významnější během menstruace oproti období mimo menstruaci.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- | | | | |
|---|--|--|---|
| ☐ Veřejné toalety. | ☐ Komunikace s asistující osobou. | ☐ Obavy z úniku moči nebo problematická stolice (zácpa, průjem vlivem estrogenů). | ☐ Obavy z protečení menstruační pomůcky. |
| ☐ Fyzické nepohodlí z důvodu bolestí během menstruace. | ☐ Vyšší riziko vzniku dekubitů. | ☐ Vyšší riziko autonomní dysreflexie. | |
| ☐ Jaké jiné bariéry a problémy vnímáte? | <input type="text"/> | | |

30 Napadá Vás něco dalšího, v čem by Vás menstruace omezovala? Pokud ano, napište, co prosím.