SPORTLABS Zdravie a výkon

Dotazník pre dospelých od 18 rokov

Dotazník pomôže lekárovi posúdiť tvoje zdravie, tréning a laboratórne výsledky. Vyplnený ho prines k nám v deň odberu.

Pri každej otázke zakrúžkuj alebo označ jednu odpoveď, ak nie je uvedené inak. Ak nevieš odpovedať alebo sa ťa otázka netýka, dopíš to. Citlivé odpovede môžeš prebrať osobne s lekárom.

Meno a priezvisko: _____

Dátum narodenia: _____ Dátum vyplnenia: _____

Šport / disciplína: _____ Tréningy za týždeň: _____ Hodiny: _____

A Energia a výkon

Posledné 4 týždne v porovnaní s tým, čo je pre teba bežné.

A1 Denná energia
Cítiš sa počas bežného dňa unavene alebo bez energie?
0 vôbec · 1 občas · 2 často · 3 takmer denne

A2 Energia pred tréningom
Cítiš únavu už pred začiatkom tréningu?
0 nikdy · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

A3 Tolerancia rovnakej záťaže
Je pre teba rovnaký tréning náročnejší než býval?
0 nie · 1 mierne · 2 zreteľne · 3 výrazne

A4 Stagnácia výkonnosti
Stagnuje tvoja výkonnosť napriek pravidelnému tréningu a snahe zlepšovať sa?
0 nie · 1 mierne · 2 zreteľne · 3 výrazne

A5 Pokles výkonnosti
Zhoršila sa tvoja výkonnosť oproti úrovni, ktorá bola pre teba obvyklá?
0 nie · 1 mierne · 2 zreteľne · 3 výrazne

A6 Funkčný dopad únavy
Musíš pre únavu znižovať intenzitu, skracovať alebo vynechávať tréning?
0 nikdy · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

A7 Obnova energie
Máš pocit, že ani po voľnom dni alebo dostatočnom odpočinku sa ti energia úplne nevráti?
0 nikdy · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

A8 Pracovná a životná záťaž
Bola tvoja pracovná alebo celková životná záťaž počas posledných 4 týždňov vyššia než zvyčajne?
0 bežná · 1 mierne vyššia · 2 zreteľne vyššia · 3 výrazne vyššia

B Regenerácia a pohybový aparát

Posledné 4 týždne.

B1 Svalová odozva
Máš po tréningu svalovú únavu alebo bolesť dlhšie, než je pre teba obvyklé?
0 nikdy · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

B2 Regenerácia do ďalšieho tréningu
Cítiš sa na ďalší tréning nedostatočne zregenerovaný/á?
0 nikdy · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

B3 Opakované bolesti
Máš opakované svalové, šľachové alebo kĺbové bolesti, ktoré ovplyvňujú tréning?
0 nie · 1 mierne · 2 zreteľne · 3 výrazne

B4 Funkčný dopad bolesti
Musíš pre bolesť alebo preťaženie upravovať, skracovať či vynechávať tréning?
0 nikdy · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

B5 Zranenia a preťaženia
Objavujú sa u teba zranenia alebo preťaženia častejšie než predtým?
0 nie · 1 mierne · 2 zreteľne · 3 výrazne

C Výživa a energetická dostupnosť

Posledné 3 mesiace.

C1 Pravidelnosť príjmu
Stáva sa, že pre prácu, tréning alebo nedostatok času vynecháš hlavné jedlo?
0 nikdy · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

C2 Dostatočnosť príjmu
Máš pocit, že vzhľadom na množstvo tréningu niekedy nezješ počas dňa dostatok jedla?
0 nie · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

C3 Zámerná reštrikcia
Obmedzuješ zámerne množstvo jedla alebo niektoré potraviny kvôli hmotnosti, postave alebo športovému výkonu?
0 nie · 1 mierne · 2 výraznejšie · 3 výrazne

C4 Zmena hmotnosti
Ako sa zmenila tvoja hmotnosť za posledné približne 3 mesiace?
☐ nezmenila sa ☐ znížila sa ☐ zvýšila sa ☐ neviem
Ak údaje poznáš: aktuálne _____ kg; pred 3 mesiacmi _____ kg.
Ak hmotnosť klesla, bol pokles plánovaný? ☐ áno ☐ nie ☐ neviem

C5 Udržanie/priberanie
Nedarí sa ti udržať alebo zvýšiť hmotnosť, hoci sa o to snažíš?
0 nie · 1 mierne · 2 zreteľne · 3 výrazne

C6 Signály nedostatku energie
Mávaš medzi jedlami alebo počas tréningu výrazný hlad, slabosť, tras alebo pocit nedostatku energie?
0 nikdy · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

C7 Redukčný režim
Dodržiaval/a si v posledných 3 mesiacoch zámerne redukčný jedálniček alebo iný stravovací režim s cieľom znížiť telesnú hmotnosť alebo množstvo telesného tuku?
☐ nie ☐ áno ☐ neviem
Ak áno, stručne opíš režim a jeho trvanie: _____

D Hormonálne a reprodukčné zdravie

Posledné 3 mesiace, ak otázka neurčuje inak.

Vyplň časti, ktoré sa ťa týkajú. Pri citlivej otázke môžeš dopísať „osobne s lekárom“.

Spoločné otázky

D1 Sexuálna túžba
Znížila sa v posledných mesiacoch tvoja sexuálna túžba oproti tomu, čo je pre teba bežné?
0 nie · 1 mierne · 2 zreteľne · 3 výrazne
☐ netýka sa ma ☐ neviem ☐ osobne s lekárom

D2 Sexuálna funkcia a spokojnosť
Zmenila sa v posledných mesiacoch k horšiemu tvoja sexuálna funkcia alebo spokojnosť so sexuálnym životom oproti tomu, čo je pre teba bežné?
0 nie · 1 mierne · 2 zreteľne · 3 výrazne
☐ netýka sa ma ☐ neviem ☐ osobne s lekárom

Ženy

Hormonálna antikoncepcia: ☐ nie ☐ áno ☐ osobne s lekárom
Tehotenstvo / dojčenie / obdobie po pôrode / menopauza / iná okolnosť:
☐ netýka sa ma ☐ osobne s lekárom Doplnenie: _____

Ak sa otázky o cykle na teba nevzťahujú, označ „netýka sa ma“.

D3F Pravidelnosť cyklu
Ako pravidelný bol tvoj menštruačný cyklus za posledných 12 mesiacov?
☐ pravidelný ☐ občas nepravidelný ☐ často nepravidelný
☐ menštruácia vynecháva ☐ neviem ☐ netýka sa ma

D4F Zmena cyklu
Zmenil sa tvoj menštruačný cyklus oproti tomu, čo bolo pre teba predtým obvyklé?
0 nie · 1 mierne · 2 zreteľne · 3 výrazne
☐ neviem ☐ netýka sa ma

D5F Súvislosť so záťažou
Všimla si si zmenu cyklu po zvýšení tréningovej záťaže, schudnutí alebo zmene stravovania?
☐ nie ☐ neviem ☐ áno ☐ netýka sa ma

Muži

D3M Erektilná funkcia
Zmenila sa v posledných mesiacoch k horšiemu kvalita tvojej erekcie oproti tomu, čo je pre teba bežné?
0 nie · 1 mierne · 2 zreteľne · 3 výrazne
☐ netýka sa ma ☐ neviem ☐ osobne s lekárom

D4M Ranné a spontánne erekcie
Všimol si si, že ranné alebo spontánne erekcie sú menej časté než predtým?
0 nie · 1 mierne · 2 zreteľne · 3 výrazne
☐ netýka sa ma ☐ neviem ☐ osobne s lekárom

E Celkové zdravie a odolnosť

Posledné 3 mesiace.

E1 Obnovenie po spánku
Ako často sa ráno zobudíš s pocitom, že si si dostatočne oddýchol/a?
0 takmer vždy · 1 väčšinou · 2 málokedy · 3 takmer nikdy

E2 Kvalita spánku
Mávaš problém zaspať, budíš sa v noci alebo spíš nepokojne?
0 nikdy · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

E3 Infekcie a ochorenia
Koľkokrát v posledných 3 mesiacoch prerušila infekcia alebo iné ochorenie tvoj tréning?
0 ani raz · 1 jedenkrát · 2 dvakrát · 3 trikrát alebo viac

E4 Trávenie
Mávaš opakovane tráviace ťažkosti – bolesti brucha, nafukovanie, hnačku, zápchu alebo nevoľnosť?
0 nikdy · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

E5 Vlasy a nechty
Všimol/a si si v posledných mesiacoch výraznejšie vypadávanie vlasov alebo zhoršenie kvality nechtov?
0 nie · 1 mierne · 2 zreteľne · 3 výrazne

E6 Pocit chladu
Býva ti nezvyčajne často chladno v porovnaní s ľuďmi okolo teba?
0 nie · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

E7 Chuť trénovať
Zmenila sa v poslednom období tvoja chuť alebo motivácia ísť na tréning?
0 nie · 1 mierne klesla · 2 zreteľne klesla · 3 výrazne klesla

Doplňujúce údaje pre lekára

Liečiš sa na nejaké ochorenie alebo máš dôležité zdravotné ťažkosti?
☐ nie ☐ áno – aké: _____

Užívané lieky a výživové doplnky vrátane hormónov (názov a dávka):
☐ žiadne _____

Infekcia, horúčka alebo iné akútne ochorenie v posledných 2 týždňoch:
☐ nie ☐ áno – čo a kedy: _____

Posledný intenzívny tréning alebo súťaž (dátum a približný čas):
_____

Ďalšia informácia alebo otázka, ktorú chceš prebrať s lekárom:
_____