SEKCIA I :

I 1. Prosím, napíšte dátum vyplnenia dotazníka :

☐☐/☐☐/ 19☐☐

I 2. Prosím, uveďte dátum Vášho narodenia :

☐☐/☐☐/ 19☐☐

VEĽMI VÁM ĎAKUJEME ZA VŠETKU VAŠU POMOC

Majte, prosím, na pamäti, že tento dotazník je prísne dôverný, takže ani tí, ktorí ho budú vidieť, nepoznajú Vaše meno. Nebudú preto schopní Vám ani pomôcť, ale ani kohokoľvek kontaktovať, keď si prečítajú Vaše odpovede.

Ak máte pocit, že potrebujete pomoc, zavolajte bez zábran na našu priamu linku :

372 419 s odkazovačom .

Po vyplnení, prosím, pošlite na adresu:

MUDr. Marcela B a r o v á

oddelenie epidemiológie
a biometriky

Ú P K M
Limbová 14

833 01 B r a t i s l a v a

PN-6/3 ☐☐☐☐

O T C O V S T V O

Tento dotazník sa zaoberá Vaším zdravím a životným štýlom v čase, keď má Vaše dieťa 6 mesiacov.

Niektoré otázky sa Vám môžu zdať podobné, ale nie sú rovnaké. Iné sú rovnaké ako tie, na ktoré ste už odpovedali v predchádzajúcich dotazníkoch. Je to preto, aby sme zistili, čo sa u Vás za tento čas zmenilo.

Všetky Vaše odpovede, ktoré uvediete sú dôverné. Budeme Vám vďační, ak nám pomôžete zodpovedaním čo najväčšieho počtu otázok, ak to bude možné. Keď na niektorú otázku nechcete odpovedať, nevadí. Preškrtnite ju.

VEĽMI VÁM ĎAKUJEME ZA VAŠU POMOC

SEKCIA A: VAŠE ZDRAVIE

A 1. Ako by ste hodnotili svoje zdravie teraz ?

1	vždy zdravý a v poriadku
2	väčšinou zdravý a v poriadku
3	často sa necítim dobre
4	málokedy sa cítim naozaj dobre

A 2.

a) Boli ste od narodenia dieťaťa tak chorý, alebo ste mali taký problém, že ste museli ležať v nemocnici ?

Áno [1] Nie [2]

Ak nie, prejdite k A 3.

Ak áno,

b) Koľkokrát : [ ][ ]

c) Aké boli dôvody každého Vášho prijatia ?

Prosím, uveďte :.....

.....

.....

d) Ako dlho ste boli hospitalizovaný ? [ ][ ][ ] dni

A 3. Mali ste niektoré z nasledujúcich ťažkostí od toho času, čo máte dieťa ?

Odpovede:
1 - áno, a bol som u lekára
2 - áno, ale nebol som u lekára
3 - nie

a) Úzkosť alebo "nervy"	1	2	3
b) Depresiu	1	2	3
c) Bolesti hlavy alebo migrénu	1	2	3
d) Bolesti v chrbte	1	2	3
e) Zažívacie potiaže	1	2	3
f) Kašeľ alebo prechladnutie	1	2	3
g) Chrípku	1	2	3
h) Hemoroidy (zlatá žila)	1	2	3
i) Ťažkosti pri dýchaní	1	2	3
j) Zápal priedušiek	1	2	3
k) Žalúdočný vred	1	2	3
l) Ekzém	1	2	3
m) Psoriázu (lupienku)	1	2	3
n) Zápal kĺbov	1	2	3
o) Reumatizmus	1	2	3
p) Infekciu močových ciest	1	2	3
q) Iné ťažkosti	1	2	3

Prosím, popíšte : .....

.....

A 4. Ako často ste od narodenia dieťaťa užívali niečo z nasledujúceho ?

Odpovede :

1 - denne
2 - často
3 - niekedy
4 - vôbec nie

a) Prášky na spanie	1	2	3	4
b) Konope/marihuanu	1	2	3	4
c) Lieky na ukľudnenie	1	2	3	4
d) Lieky na depresiu	1	2	3	4
e) Antibiotiká	1	2	3	4
f) Lieky od bolesti /Acylpyrin,Paralen/	1	2	3	4
g) Lieky na povzbudenie	1	2	3	4
h) Heroin, metadon, krak, kokain	1	2	3	4
i) Lieky proti kŕčom	1	2	3	4
j) Steroidy	1	2	3	4
k) Železo	1	2	3	4
l) Vitamíny	1	2	3	4
m) Iné tablety, lieky alebo masti (vrátane rastlinných a homeopatických prípravkov)	1	2	3	X

Prosím, popíšte:.....

.....

a uveďte, ako často ste ich užívali:.....

.....

SEKCIA B: STE OTCOM

Nasledujúce otázky sa týkajú toho, aké pocity máte ako otec :

Odpovede:

1 - presne tak to cítim
2 - často to tak cítim
3 - niekedy to tak cítim
4 - nikdy to tak necítim

B 1. Mám skutočnú radosť z dieťaťa	1	2	3	4
B 2. Bol by som radšej, keby sme dieťa nemali v čase, keď sme ho mali	1	2	3	4
B 3. S dieťaťom mám pocit istoty	1	2	3	4
B 4. Nepáči sa mi neporiadok, ktorý je spojený s dieťaťom	1	2	3	4
B 5. Mám veľkú radosť, keď vidím ako sa moje dieťa vyvíja	1	2	3	4
B 6. Neznášam, keď dieťa plače	1	2	3	4
B 7. Som neistý, či robím pre dieťa všetko dobre	1	2	3	4
B 8. Cítim, že by som mal mať z dieťaťa radosť, ale nemám	1	2	3	4
B 9. Cítim, že na seba nemám vôbec čas	1	2	3	4
B 10. Otcovstvo mi dáva väčší pocit naplnenia	1	2	3	4
B 11. S deťmi je zábava	1	2	3	4

SEKCIA C : VAŠE POCITY

Otázky v tejto časti sa pýtajú na Vaše pocity a Vaše správanie. Uveďte, prosím, ako sa teraz cítite.

Odpovede :

1 - veľmi často
2 - často
3 - nie veľmi často
4 - nikdy

C 1. Cítili ste sa rozčúlený bez zrejmého dôvodu ? [1] [2] [3] [4]

C 2. Trápili Vás závrate alebo ťažkosti s dychom ? [1] [2] [3] [4]

C 3. Mali ste pocit, že omdliete ? [1] [2] [3] [4]

C 4. Bolo Vám zle od žalúdka alebo ste mali zažívacie ťažkosti ? [1] [2] [3] [4]

C 5. Mali ste pocit, že je život príliš namáhavý ? [1] [2] [3] [4]

C 6. Cítili ste sa mrzutý a nepokojný ? [1] [2] [3] [4]

C 7. Mali ste štipľavé alebo bodavé pocity po tele, ramenách, či nohách ? [1] [2] [3] [4]

C 8. Ľutujete mnohého zo svojho predchádzajúceho správania sa ? [1] [2] [3] [4]

C 9. Máte občas pocit paniky ? [1] [2] [3] [4]

C 10. Zisťujete, že máte malú alebo žiadnu chuť k jedlu ? [1] [2] [3] [4]

C 11. Prebúdzate sa ráno nezvyčajne skoro aj keď Vás nezobudí dieťa? [1] [2] [3] [4]

C 12. Robievate si veľa starostí ? [1] [2] [3] [4]

C 13. Cítite sa unavený alebo vyčerpaný [1] [2] [3] [4]

C 14. Mávate dlhé obdobia smutnej nálady ? [1] [2] [3] [4]

C 15. Pociťujete vnútorné napätie ? [1] [2] [3] [4]

C 16. Zaspávate dobre ? [1] [2] [3] [4]

C 17. Mali ste niekedy pocit, že sa zrútite ? [1] [2] [3] [4]

C 18. Stáva sa Vám často, že sa nadmerne potíte alebo mávate búšenie srdca ? [1] [2] [3] [4]

C 19. Mávate potrebu si zaplakať ? [1] [2] [3] [4]

C 20. Mávate zlé sny, ktoré Vás rozrušia i po prebudení ? [1] [2] [3] [4]

C 21. Strácate schopnosť spolucítiť s inými ľuďmi ? [1] [2] [3] [4]

C 22. Dokážete myslieť rovnako rýchlo ako predtým ? [1] [2] [3] [4]

C 23. Musíte vyvinúť zvláštne úsilie na to, aby ste sa vyrovnali s krízami a ťažkosťami ? [1] [2] [3] [4]

Vaše pocity v minulom týždni :

C 24. Boli ste schopný sa smiať a vidieť veci i z veselej stránky :

[1] rovnako ako predtým
[2] nie tak často ako predtým
[3] rozhodne nie tak často ako predtým
[4] vôbec nie

C 25. S radosťou som sa tešil na budúce veci :

[1] rovnako ako predtým
[2] trocha menej ako predtým
[3] rozhodne menej ako predtým
[4] skoro vôbec nie

C 26. Zbytočne som si vyčítal, keď sa niečo nedarilo :

[1] áno, väčšinou
[2] áno, niekedy
[3] nie veľmi často
[4] nie, nikdy

C 27. Cítil som úzkosť alebo mal starosti bez primeraného dôvodu :

1	nie, vôbec nie	3	áno, niekedy
2	skoro vôbec nie	4	áno, často

C 28. Mal som strach alebo pocit paniky bez podstatného dôvodu:

1	áno, veľmi	3	nie, veľmi nie
2	áno, niekedy	4	nie, vôbec nie

C 29. Veci mi prerastali cez hlavu:

1	áno, väčšinou	3	iba výnimočne
2	áno, niekedy	4	nie, vôbec nie

C 30. Bol som tak nešťastný, že som mal ťažkosti so spánkom:

1	áno, väčšinou	3	nie veľmi často
2	niekedy	4	nie, vôbec nie

C 31. Bolo mi smutno alebo mizerne :

1	áno, väčšinou	3	nie veľmi často
2	áno, dosť často	4	nie, vôbec nie

C 32. Bol som tak nešťastný, že som plakal :

1	áno, väčšinou	3	len zriedka
2	áno, dosť často	4	nie, nikdy

C 33. Napadali ma myšlienky, že si niečo urobím :

1	áno, dosť často	3	málokedy
2	niekedy	4	nikdy

SEKCIA D : UDALOSTI V POSLEDNEJ DOBE

Uvádzame zoznam udalostí, ktoré mohli vniesť do Vášho života zmeny. Prihodili sa Vám niektoré z nich od narodenia dieťaťa? Ak áno, vyznačte prosím, ako veľmi na Vás zapôsobili?

Odpovede :
1 - áno, a veľmi to na mňa zapôsobilo
2 - áno, a dosť to na mňa zapôsobilo
3 - áno, a málo to na mňa zapôsobilo
4 - áno, ale vôbec to na mňa nezapôsobilo
5 - neprihodilo sa to

Od narodenia dieťaťa :

D 1.	Zomrela Vaša partnerka	1	2	3	4	5
D 2.	Zomrelo niektoré z Vašich detí	1	2	3	4	5
D 3.	Zomrel Váš priateľ alebo príbuzný ?	1	2	3	4	5
D 4.	Niektoré z Vašich detí bolo choré	1	2	3	4	5
D 5.	Vaša partnerka bola chorá	1	2	3	4	5
D 6.	Váš priateľ alebo príbuzný bol chorý	1	2	3	4	5
D 7.	Boli ste prijatý do nemocnice	1	2	3	4	5
D 8.	Mali ste konflikt so zákonom	1	2	3	4	5
D 9.	Rozviedli ste sa	1	2	3	4	5
D 10.	Zistili ste, že Vaša partnerka nechce Vaše dieťa	1	2	3	4	5
D 11.	Mali ste závážné ochorenie	1	2	3	4	5
D 12.	Vaša partnerka stratila prácu	1	2	3	4	5
D 13.	Vaša partnerka mala problémy v práci	1	2	3	4	5
D 14.	Vy ste mali problémy v práci	1	2	3	4	5
D 15.	Stratili ste zamestnanie	1	2	3	4	5
D 16.	Vaša partnerka Vás opustila	1	2	3	4	5

D 17. Vaša partnerka sa dostala do konfliktu so zákonom	1	2	3	4	5
D 18. Rozišli ste sa s partnerkou	1	2	3	4	5
D 19. Váš príjem sa znížil	1	2	3	4	5
D 20. Hádali ste sa s partnerkou	1	2	3	4	5
D 21. Mali ste spory s Vašou rodinou alebo s priateľmi	1	2	3	4	5
D 22. Presťahovali ste sa	1	2	3	4	5
D 23. Vaša partnerka Vám fyzicky ubližuje	1	2	3	4	5
D 24. Prišli ste o prístrešie	1	2	3	4	5
D 25. Mali ste veľké finančné ťažkosti	1	2	3	4	5
D 26. Oženili ste sa	1	2	3	4	5
D 27. Partnerka bola hrubá na Vaše deti	1	2	3	4	5
D 28. Boli ste hrubý na Vaše deti	1	2	3	4	5
D 29. Pokúsili ste sa o samovraždu	1	2	3	4	5
D 30. Boli ste usvedčený z porušenia zákona	1	2	3	4	5
D 31. Vaša partnerka otehotnela	1	2	3	4	5
D 32. Nastúpili ste do nového zamestnania	1	2	3	4	5
D 33. Vrátili ste sa do zamestnania	1	2	3	4	5
D 34. Vaša partnerka mala samovoľný potrat	1	2	3	4	5
D 35. Vaša partnerka mala umelé prerušenie tehotnosti	1	2	3	4	5
D 36. Skladali ste skúšku	1	2	3	4	5
D 37. Vaša partnerka bola na Vás citovo krutá	1	2	3	4	5
D 38. Partnerka bola citovo krutá na Vaše deti	1	2	3	4	5
D 39. Boli ste Vy citovo krutý na Vaše deti	1	2	3	4	5
D 40. Vykradli Vám byt alebo auto	1	2	3	4	5

D 41. Mali ste úraz [1] [2] [3] [4] [5]

D 42.

a) Stalo sa od narodenia Vášho dieťaťa ešte niečo iné, (mimo tento zoznam) čo na Vas zapôsobilo alebo vyžadovalo Vaše zvýšene úsilie, aby ste sa s tým vyrovnali?

Áno [1] Nie [2]

b) Ak á n o,

Uveďte to prosím:.....
.....
.....

c) Ako veľmi to na Vás zapôsobilo ?

[1] silne
[2] dosť
[3] mierne
[4] vôbec nie

D 43. Miesto pre Vaše poznámky: .....
.....
.....
.....

kóduje sa „8" ale nemedzi žiadne poznámky

SEKCIA E : VAŠA PARTNERKA

E 1. Nasledujúce otázky sa týkajú toho, ako pokračuje vzťah Vašej partnerky k dieťaťu.

Odpovede:

1 - vždy to tak cítim
2 - niekedy to tak cítim
3 - nikdy to tak necítim

a) Má z dieťaťa naozaj radosť	1	2	3
b) Bola by skutočne radšej, keby sme dieťa nemali v čase, keď sme ho mali	1	2	3
c) Rada sa hrá s dieťaťom	1	2	3
d) S dieťaťom má pocit istoty	1	2	3
e) Robí jej veľkú radosť pozorovať, ako sa dieťa vyvíja	1	2	3
f) Ťažko znáša, keď dieťa plače	1	2	3
g) Nemá rada neporiadok, ktorý je okolo dieťaťa	1	2	3
h) Dieťa jej do starostlivosti nezverujem	1	2	3
i) Aktívne sa stará o dieťa	1	2	3

Nasleduje niekoľko výrokov. Ako často platí vo Vašom partnerskom vzťahu?

Odpovede :

1 - veľmi často
2 - často
3 - niekedy
4 - zriedka
5 - nikdy

E 2. Býva k Vám partnerka nežná ?	1	2	3	4	5
E 3. Hnevá sa na Vás?	1	2	3	4	5
E 4. Počúva Vás, keď si s ňou chcete pohovoriť o svojich problémoch/ pocitoch?	1	2	3	4	5
E 5. Hádate sa so svojou partnerkou?	1	2	3	4	5
E 6. Hovorí Vám Vaša partnerka o svojich problémoch a pocitoch?	1	2	3	4	5
E 7. Hnevávate sa na svoju partnerku ?	1	2	3	4	5
E 8. Ste rád v spoločnosti svojej partnerky?	1	2	3	4	5
E 9. Dáva Vám partnerka najavo, že je s Vami spokojná?	1	2	3	4	5
E 10. Bývate k svojej partnerke nežný?	1	2	3	4	5
E 11. Zájdete si spolu do spoločnosti?	1	2	3	4	5
E 12. Objíma a pobozká Vás niekedy Vaša partnerka ?	1	2	3	4	5
E 13. Cítite, že rodičovstvo Vás viac zbližuje?	1	2	3	4	5
E 14. Vezme Vás niekedy partnerka do náručia?	1	2	3	4	5

SEKCIA F : VAŠE ZAMESTNANIE A ŽIVOTNÝ ŠTÝL

F 1. Koľko cigariet denne obvykle fajčíte?

30	30 a viac	25	25-29	20	20-24	15	15-19
10	10-14	05	5-9	01	1-4	00	0

F 2.

a) Ako často pijete alkoholické nápoje?

1	denne
2	3 - 6 krát týždenne
3	1 - 2 krát týždenne
4	príležitostne
5	nikdy

b) Koľko dní za minulý mesiac ste vypili asi toľko, čo sa rovná 2 pivám alebo 0,5 l vína, či 4 pohárikom tvrdého alkoholu?

1	každý deň
2	viac než 10 dní
3	5-10 dní
4	3-4 dni
5	1-2 dni
6	ani jeden deň

F 3. V porovnaní s inými mužmi Vášho veku, považujete sa za:

1	oveľa aktívnejšieho
2	trochu aktívnejšieho
3	asi rovnako aktívneho
4	trochu menej aktívneho

F 4. Koľkokrát do týždňa odchádzate večer z domu? ☐

F 5. Aká je Vaša terajšia situácia vzhľadom k zamestnaniu?

1	zamestnaný
2	nezamestnaný, ale hľadám prácu
3	denne študujúci
4	starám sa o domácnosť a rodinu
5	iná situácia

Prosím, uveďte:.....

.....

.....

.....

F 6. | Ak môžete, popíšte, prosím, Vašu prácu, zamestnanie, povolanie alebo profesiu.

| (Použite presne termíny ako rádiomechanik, strojník drevoobrábacích strojov atď. Popíšte tiež typ výroby alebo služieb, t.j. uveďte detailne, čo vyrábate, s akým materiálom pracujete alebo aké služby poskytujete).

Vaše terajšie zamestnanie alebo posledné hlavné zamestnanie:

| i. Terajšia práca, zamestnanie, povolanie alebo profesia :.....

.....

| ii. Koľko hodín týždenne priemerne pracujete: 52, 5

iii. Vyznačte prosím, aké je Vaše postavenie v povolaní :

|

1	riaditeľ alebo predseda
2	vedúci pracovník alebo člen vedenia
3	pracovník kontroly alebo dozoru
4	majster alebo predák
5	samostatný podnikateľ
6	žiadne z tohto

iv. Typ výroby alebo služieb :

(Hlavná oblasť Vašej práce): .....77.....

.....

kódujú sa „77" keď je tam uvedené kúrenie

F 7. Nasledujúce výroky sú o tom, ako práca ovplyvňuje rodičovstvo.

Uveďte, prosím, ktoré platia pre Vás:

Odpovede:

1 - áno, takmer vždy
2 - áno, často
3 - nie veľmi často
4 - nikdy
7 - nepracujem

a) Mám radosť, keď po práci vidím svoje dieťa	1	2	3	4	7
b) Zisťujem, že po dni v práci je ťažké zvládnuť dieťa	1	2	3	4	7

F 8. Je pre Vás v súčasnosti ťažké dopriať si z nasledujúceho:

Odpovede:

1 - veľmi ťažké
2 - dosť ťažké
3 - trochu ťažké
4 - bez ťažkostí

a/ Jedlo	1	2	3	4
b/ Oblečenie	1	2	3	4
c/ Kúrenie a inkaso	1	2	3	4
d/ Nájomné	1	2	3	4
e/ Veci potrebné pre dieťa	1	2	3	4

F 9. Do akej miery môžete povedať, že pomáhate od narodenia dieťaťa v nasledujúcich činnostiach:

Odpovede:
1 - veľmi pomáham
2 - čiastočne pomáham
3 - málokedy pomáham
4 - nepomáham vôbec

Pri:

a) Nákupoch [1] 2 3 4
b) Upratovaní [1] 2 3 4
c) Príprave jedla [1] 2 3 4
d) Umývaní riadu [1] 2 3 4
e) Prebaľovaní [1] 2 3 4
f) Praní [1] 2 3 4
g) Iných prácach [1] 2 3 [4]

Prosím, popíšte: .....
.....

F 10. Koľko hodín denne teraz spíte?

Odpovede:
1 - vôbec
2 - 1 - 3 hodiny
3 - 4 - 5 hodín
4 - 6 - 7 hodín
5 - viac než 7 hodín

a) Priemerne v noci 1 2 3 [4] 5
b) Priemerne cez deň [1] 2 3 4 5

F 11. Myslíte, že máte dostatok spánku?

Áno [1] Nie [2]

F 12. Ak všetko zvážite, čo by ste povedali, že je výsledkom toho, že máte malé dieťa ?

Odpovede :
1 - áno
2 - nie
3 - to nemôžem povedať

a) Značne to zmenilo môj spôsob života [1] 2 3
b) Znamená to, že mám menej peňazí na vlastné útraty 1 [2] 3
c) Znamená to, že musím zostávať viacej doma než predtým [1] 2 3
d) Pocítil som väčšie životné naplnenie 1 2 [3]

SEKCIA G : STE RODIČOM

Predkladáme Vám rôzne výroky o tom, ako by sa mali rodičia správať. Vyznačte, prosím, do akej miery s nimi súhlasíte a podľa nich plánujete svoje správanie k Vášmu budúcemu dieťaťu .

Odpovede:

1 - áno, súhlasím

2 - nie som si istý, ale skôr súhlasím

3 - nie som si istý, ale skôr nesúhlasím

4 - nesúhlasím

G 1.	Dieťa treba popestovať vždy, keď plače	1	2	3	4
G 2.	Dôležité je vytvoriť dieťaťu pravidelný režim jedla a spánku	1	2	3	4
G 3.	Deti treba nakŕmiť vždy, keď majú hlad	1	2	3	4
G 4.	Ak sa majú deti dobre vyvíjať, treba ich podnecovať	1	2	3	4
G 5.	Deti potrebujú pokojné a bezpečné prostredie, nemajú byť príliš rušené	1	2	3	4
G 6.	Rodičia musia prispôsobiť svoj život potrebám detí	1	2	3	4
G 7.	Dieťa by sa malo prispôsobiť bežnému režimu svojich rodičov	1	2	3	4
G 8.	Deti sa majú nechať, aby sa vyvíjali prirodzene	1	2	3	4
G 9.	Prihovárať sa k dieťaťu, a to i veľmi malému, je dôležité	1	2	3	4
G 10.	Maznať sa s dieťaťom je veľmi dôležité	1	2	3	4

Nasledujúce výroky sa týkajú pomoci a podpory, ktorú máte k dispozícii.

Odpovede:

1 - presne to tak cítim

2 - často to tak cítim

3 - niekedy to tak cítim

4 - nikdy to tak necítim

G 11.	Nemám nikoho, s kým by som sa podelil o svoje pocity	1	2	3	4
G 12.	Partnerka mi poskytuje potrebnú citovú oporu	1	2	3	4
G 13.	Je niekoľko otcov, s ktorými sa môžem podeliť o svoje zážitky	1	2	3	4
G 14.	Verím, že moji susedia by mi pomohli v ťažkostiach	1	2	3	4
G 15.	Obávam sa, že by ma mohla moja partnerka opustiť	1	2	3	4
G 16.	Vždy sa nájde niekto, s kým sa môžem podeliť o šťastie a radosť z dieťaťa	1	2	3	4
G 17.	Keď sa cítim unavený, môžem sa spoľahnúť na to, že mi pomôže partnerka	1	2	3	4
G 18.	Ak by som sa dostal do finančnej tiesne, viem, že by mi moja rodina pomohla ak by mohla	1	2	3	4
G 19.	Ak by som sa dostal do finančnej tiesne, viem, že by mi pomohli priatelia, ak by mohli	1	2	3	4
G 20.	Ak by všetko ostatné zlyhalo, viem, že štát ma podporí a pomôže mi	1	2	3	4

SEKCIA H: CHEMIKÁLIE VO VAŠOM OKOLÍ

H 1. Ako často ste v posledných niekoľkých mesiacoch používali nasledujúce prípravky (či už doma alebo v práci) alebo postupy ?

Odpovede :
1 - denne
2 - väčšinu dní
3 - asi 1x za týždeň
4 - menej ako 1x za týždeň
5 - vôbec nie

a) Dezinfekčné prostriedky	1	2	3	4	5
b) Bieliace prostriedky	1	2	3	4	5
c) Prostriedky na čistenie okien	1	2	3	4	5
d) Prostriedky na čistenie kobercov	1	2	3	4	5
e) Prostriedky na čistenie rúry alebo odpadu	1	2	3	4	5
f) Suchú prchavú čistiacu látku (benzín, éter)	1	2	3	4	5
g) Terpentín/čistý lieh	1	2	3	4	5
h) Odfarbovač, odlakovač	1	2	3	4	5
i) Farby alebo laky	1	2	3	4	5
j) Prostriedky proti burine	1	2	3	4	5
k) Pesticídy/prostriedky proti hmyzu	1	2	3	4	5
l) Aerosoly alebo spreje vrátane laku na vlasy	1	2	3	4	5

m) Farbu na vlasy/zosvetľovač	1	2	3	4	5
n) Dezodoranty - intim spreje	1	2	3	4	5
o) Osviežovače vzduchu (spray, alebo aerosol)	1	2	3	4	5
p) Zubný amalgám	1	2	3	4	5
q) Keramiku/smalty	1	2	3	4	5
r) Letovačku	1	2	3	4	5
s) Galvanické pokovovanie	1	2	3	4	5
t) Lepidlá	1	2	3	4	5
u) Spracovanie kože	1	2	3	4	5
v) Látky/textílie	1	2	3	4	5
w) Farby	1	2	3	4	5
x) Žiarenie (röntgenové a iné)	1	2	3	4	5
y) Plastické hmoty	1	2	3	4	5
z) Čističe kovov (odmasťovače, leštidlá)	1	2	3	4	5
za) Benzín	1	2	3	4	5
zb) Obrábanie	1	2	3	4	5
zc) Fotochemikálie	1	2	3	4	5
zd) Elektroinštaláciu	1	2	3	4	5
ze) Iné chemikálie	1	2	3	X	5

8 7

Prosím popíšte .....

.....