

UNIVERZITA PARDUBICE
FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2022

Petra Lacinová

Univerzita Pardubice
Fakulta zdravotnických studií

Zhodnocení edukačních materiálů v šestinedělí

Petra Lacinová

2022

Bakalářská práce

Univerzita Pardubice
Fakulta zdravotnických studií
Akademický rok: 2019/2020

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Petra Lacinová**
Osobní číslo: **Z18156**
Studijní program: **B5341 Ošetrovatelství**
Studijní obor: **Všeobecná sestra**
Téma práce: **Zhodnocení edukačních materiálů v období šestinedělí**
Téma práce anglicky: **Evaluation of educational materials in the puerperium**
Zadávající katedra: **Katedra ošetrovatelství**

Zásady pro vypracování

1. Studium literatury, sběr informací a popis současného stavu řešené problematiky.
2. Stanovení cílů a metodiky práce.
3. Příprava a realizace výzkumného šetření dle stanovené metodiky.
4. Analýza a interpretace získaných dat.
5. Zhodnocení výsledků práce.

Rozsah pracovní zprávy: **35 stran**
Rozsah grafických prací: **dle doporučení vedoucího**
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- JUŘENÍKOVÁ, Petra. *Zásady edukace v ošetrovatelské praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 77 s. ISBN 978-80-247-2171-2.
- KOUDELKOVÁ, Vlasta. *Ošetrovatelská péče o ženy v šestinedělí*. 1. vyd. Praha: Triton, 2013. 136 s. ISBN 978-80-7387-624-1.
- MANDYSOVÁ, Petra. *Příprava na edukaci v ošetrovatelství*. 1. vyd. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2016. 82 s. ISBN 978-80-7395-971-5.
- PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. 5. aktualiz. a doplň. vyd. Praha: Portál, 2013. 488 s. ISBN 978-80-262-0456-5.
- SVĚŘÁKOVÁ, Marcela. *Edukační činnost sestry: úvod do problematiky*. 1. vyd. Praha: Galén, c2012. 63 s. ISBN 978-80-7262-845-2.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Kristýna Šoukalová, Ph.D.**
Katedra ošetrovatelství

Datum zadání bakalářské práce: **1. prosince 2019**

Termín odevzdání bakalářské práce: **5. května 2022**

doc. Ing. Jana Holá, Ph.D. v.r.
děkanka

L.S.

Mgr. et Mgr. Michal Kopecký v.r.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 14. března 2022

Prohlášení autora

Prohlašuji:

Práci s názvem *Zhodnocení edukačních materiálů v šestinedělí* jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše. Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 25. 04. 2022

Petra Lacinová v.r.

PODĚKOVÁNÍ

Touto cestou bych chtěla poděkovat paní Mgr. Kristýně Šoukalové, Ph.D. za odborné vedení práce, za vstřícný přístup, cenné rady a ochotu. Mé velké poděkování patří také nemocnicím za poskytnutí edukačních materiálů a respondentkám zúčastněným v poslechovém testu.

ANOTACE

Tato bakalářská práce se zabývá zhodnocením edukačních materiálů v oblasti šestinedělí. První část je teoretická, která se zabývá charakteristikou šestinedělí, fyziologií šestinedělí, dále se věnuje výživě, cvičení, kojení a antikoncepci v šestinedělí, edukaci a metodám hodnotícím obtížnost textu, čtivost a porozumění textu. Druhá je praktická část, kde je popsán výskyt edukačních materiálů ze zdravotnických zařízení o šestinedělí, dále vybrané vhodné materiály, které splňují kritéria dle Mistríkova vzorce, zhodnocení jejich míry srozumitelnosti pomocí Mistríkova vzorce a Poslechového testu.

KLÍČOVÁ SLOVA

Šestinedělí, edukace, edukační materiály, srozumitelnost textu, Mistríkův vzorec, Poslechový test

Title

Evaluation of educational materials in the puerperium

ANNOTATION

This bachelor thesis deals with the evaluation of educational materials in the field of the postpartum period. The first part is theoretical, which focuses on the characteristics of the postpartum period, female person's physiology, nutrition, special exercises, breastfeeding and contraception during the period. Education, special literature and methods for assessing corresponding text difficulty, its readability and comprehension are also dealt with in the theoretical part. The second part is the practical one, which determines the occurrence of educational materials concerning the postpartum period in medical facilities. It also concerns a certain selected suitable material, evaluation of the degree of its comprehensibility using Mistrík's formula and a listening test.

KEYWORDS

Puerperium, education, educational materials, comprehensibility of the text, Mistrík's formula, Listening test

OBSAH

SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ	10
SEZNAM ZNAČEK A ZKRATEK	11
0 ÚVOD.....	12
1 CÍLE PRÁCE.....	13
TEORETICKÁ ČÁST	14
2 ŠESTINEDĚLÍ	14
2.1 Charakteristika	14
2.2 Involuční změny na reprodukčních orgánech	14
2.3 Celkové změny v organismu během šestinedělí	15
2.4 Další oblasti související s šestinedělím	16
2.4.1 Kojení.....	16
2.4.2 Cvičení v šestinedělí	17
2.4.3 Výživa.....	17
2.4.4 Pohlavní styk.....	17
2.4.5 Antikoncepce v období kojení	18
3 EDUKACE	19
3.1 Základní terminologie	19
3.2 Edukační proces	20
4 ZDRAVOTNICKÁ GRAMOTNOST	21
5 ČTIVOST TEXTU	22
5.1 Mistríkův vzorec	24
6 POROZUMĚNÍ TEXTU	27
6.1 Poslechový test.....	28
PRAKTICKÁ ČÁST	29
7 CÍLE PRŮZKUMNÉ ČÁSTI A PRŮZKUMNÉ OTÁZKY	29
8 METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI	30

8.1	Průběh průzkumu	30
8.2	Prezentace výsledků	34
8.3	Výpočty Mistríkova vzorce všech edukačních materiálů	34
8.4	Výsledky Poslechových testů.....	45
8.5	Porovnání edukačních materiálů Mistríkovým vzorcem a Poslechovým test	48
9	DISKUZE	49
10	ZÁVĚR	52
11	POUŽITÁ LITERTURA	53
12	PŘÍLOHY	56

SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Interpretace čtivosti textu (Mistrík, 1968, s. 177)	25
Tabulka 2 – Seznam sesbíraných edukačních materiálů.....	30
Tabulka 3 – Matematická analýza Mistríkova vzorce edukačního materiálu č.1.....	36
Tabulka 4 – Matematická analýza Mistríkova vzorce edukačního materiálu č.2.....	40
Tabulka 5 – Porovnání výsledků Mistríkova vzorce.....	43
Tabulka 6 – Přehled výsledků pilotáže Poslechového testu č.1.....	44
Tabulka 7 – Přehled výsledků pilotáže Poslechového testu č.2.....	44
Tabulka 8 – Přehled výsledků Poslechového testu č. 1.....	45
Tabulka 9 – Přehled výsledků Poslechového testu č. 2.....	46
Tabulka 10 – Přehled četností nejvyššího dosaženého vzdělání u Poslechového testu.....	46
Tabulka 11 – Přehled četnosti u věku u Poslechového testu.....	47
Tabulka 12 – Přehled četností ve vztahu počtu porodů u Poslechového testu.....	47
Tabulka 13 – Porovnání edukačních materiálů Mistríkovým vzorcem a Poslechovým testem.....	48

Seznam obrázků

Obrázek 1– Diagram posloupnosti plánu výzkumu	33
---	----

SEZNAM ZNAČEK A ZKRATEK

PRL Prolaktin

HCG Choriogonadotropin

IgA protilátky Produkovány B-lymfocyty, které se vyskytují ve slizničních vrstvách

0 ÚVOD

Šestinedělí (puerperium) je proces probíhající u žen bezprostředně po porodu dítěte, při němž se navrací anatomické a fyziologické změny jejího těla do normálního stavu před těhotenstvím. Šestinedělí trvá přibližně šest týdnů (Koudelková, 2014, s. 19).

Počet obyvatel České republiky k 30. červnu 2021 opět překročil hranici 10,7 milionu, pod kterou se dostal v důsledku vysokého počtu zemřelých v prvním čtvrtletí roku. Počty živě narozených, sňatků i rozvodů za 1. pololetí se meziročně zvýšily. Počet obyvatel České republiky v průběhu prvního pololetí vzrostl o 1,2 tisíce na 10,703 milionu. Jednalo se o nejmenší populační růst mezi počátkem a polovinou roku za posledních osm let. Počet zemřelých byl o 21,3 tisíce vyšší než počet živě narozených, zatímco o rok dříve, v 1. pololetí roku 2020 (Němečková, 2021).

Během prvních šesti měsíců roku 2021 se živě narodilo 55 tisíc dětí – obyvatel Česka. Bylo to o čtyři sta (o 1 %) více než ve stejném období roku 2020. Počet žen v reprodukčním věku přitom dále poklesl. Nejvíce dětí, čtvrtinu z úhrnu, porodily ženy ve věku 29–31 let. Podíl dětí narozených v 1. pololetí mimo manželství se meziročně mírně zvýšil ze 47,9 na 48,4 % (Němečková, 2021).

V průběhu roku 2020 se obyvatelům Česka živě narodilo 110,2 tisíce dětí. Bylo to o 2 tisíce méně než v roce 2019 a šlo o třetí pokles počtu narozených v řadě. V pozadí nižšího počtu narozených stojí měnící se věkové složení žen v reprodukčním věku a posun početně slabších ročníků do věku nejvyšší plodnosti. Po dvouletém poklesu se zvýšil podíl dětí narozených mimo manželství, meziročně ze 48,2 na 48,5 %. K nárůstu celkového podílu přispěl zejména vyšší podíl narozených mimo manželství u prvorozených (z 57,3 na 58,1 %) (Němečková, 2021).

Práce je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické. Teoretická část je zaměřena na šestinedělí, fyziologii šestinedělí, dále se věnuje výživě, cvičení, kojení a antikoncepci v šestinedělí, edukaci a na metodám hodnotících obtížnost textu, čtivost a porozumění textu. Cílem praktické části je rozbor obtížnosti vhodných edukačních materiálů pomocí Mistríkova vzorce, dále na dva jeho pomocí nejlépe hodnocené je použit Poslechový test.

1 CÍLE PRÁCE

Cíle pro teoretickou část

1. Objasnit význam šestinedělí a jeho změn, které během šestinedělí probíhají.
2. Uvést metody pro hodnocení čtivosti a srozumitelnosti textu.

Cíle pro praktickou část

3. Stanovit četnost výskytu edukačních materiálů ve vybraných zdravotnických zařízeních na téma šestinedělí.
4. Určit srozumitelnost textu vybraných edukačních letáků, které splňují kritéria k hodnocení Mistríkovým vzorcem.
5. Určit porozumění textu pomocí Poslechového testu u dvou edukačních materiálů splňující kritéria Mistríkova vzorce.

TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část je rozdělena do pěti základních oddílů. První kapitola je zaměřena na šestinedělí a celkové změny organismu během šestinedělí. V druhé části je definováno, co je edukace, základní terminologie edukace a edukační proces. Další úsek je zaměřen na čtivost textu, ve kterém dominuje Mistríkův vzorec. Čtvrtá část se zabývá zdravotnickou gramotností. Poslední část práce zahrnuje porozumění textu a dále poslechový test.

2 ŠESTINEDĚLÍ

2.1 Charakteristika

Šestinedělí (puerperium) je doba šesti týdnů po ukončení těhotenství, která začíná porodem novorozence. Puerperium se dělí na dvě období – časné (rané), trvající prvních sedm dnů po porodu a dále pozdní, které končí čtyřicátým druhým dnem po porodu. Pokud proběhne šestinedělí bez komplikací, tak je to pravidelné šestinedělí, a pokud se vyskytnou komplikace (např. puerperální infekce, puerperální krvácení, komplikované hojení, zánět mléčných žláz atd.), mluvíme o nepravidelném šestinedělí. Doba šestinedělí je pro ženu plná změn, nejen narozením novorozence, ale především involučními změnami ve všech částech celého organismu (Koudelková, 2014, s. 19).

2.2 Involuční změny na reprodukčních orgánech

Po porodu dochází k zavinování dělohy. Fundus děložní se zmenšuje o 1 cm za 24 hodin, po sedmi dnech je ve výši 2–3 prstů nad sponou stydkou. Tvar dělohy po porodu je oválný, šířka stěny je 3 až 5 cm. Snižuje se váha dělohy. Ze začátku šestinedělí je to 1000 g a postupem času se sníží na 80 g. Z dutiny děložní odcházejí očišťky (lochia), které odcházejí po celou dobu šestinedělí. Jsou rozděleny na lochia rubra v prvním týdnu, lochia flava, při kterých odchází už méně krve a spíše převládají leukocyty a tkáňový mok, lochia alba od třetího dne až do konce šestinedělí, při nichž dochází k odloučení hlenu. Podporou při odchodu očišťek je pravidelné a časté kojení. Děložní hrdlo se krok za krokem uzavírá, po třech týdnech je docela uzavřeno. Pochva setrvává méně pružná. Slizniční řasy jsou vyhlazené. Choriogonadotropin (HCG) je po 3–4 dnech prokazatelný v séru již jen ve stopách. Také hodnoty prolaktinu (PRL) po porodu mírně klesají, ovšem při každém kojení opět vykazují vrcholy sekrece. Rovněž ovariální hormony, estrogeny a progesteron, vykazují po porodu placenty již v prvním dnu šestinedělí rychlý pokles sérových hodnot. Po dobu asi 3–4 týdnů přetrvává inhibiční gonadotropní účinek.

Vytvoření zralého folikulu se nedá očekávat u kojící ženy před 30. týdnem a u nekojící před 6. týdnem po porodu (Slezáková a kol, 2017, s. 230).

2.3 Celkové změny v organismu během šestinedělí

Močový systém

V močovém měchýři je značně zvýšená diuréza, dochází ke snížení extracelulární tekutiny, proto dochází k častějšímu nucení na močení. Močový měchýř se dostává zpět do pánve a tonus močovodů se postupně obnovuje. Kvůli ochablému močovému měchýři, v něm zůstává močové reziduum. Reziduální moč může být zdrojem infekce, proto je důležitá hygiena. Kvůli infekci by se ženám měla roditelka několikrát za den omývat anebo se sprchovat. Postupně se snižuje průtok krve ledvinami v důsledku změn krevního objemu, klesá také glomerulární filtrace. Během šestinedělí se vrací k dilataci ureterů a ledvinných pánviček způsobené v graviditě progesteronem. U ženy by tak mělo do konce šestinedělí dojít ke zpětné frekvenci močení jako před těhotenstvím (Binder a kol, 2011, s. 85).

Gastrointestinální systém

Poruchy střevní pasáže a projevy obstipace souvisí s roztažením střevních kliček, které pomalu nabývají předešlé polohy před otěhotněním. Často u žen v šestinedělí tedy vzniká nebezpečí zácpy nebo přímo zácpa. Vyprazdňování stolice může být zpočátku bolestivé, protože doléhá na porodní poranění a žena vyprazdňování oddaluje. Mohou vzniknout hemeroidy, které jsou velmi bolestivé a mohou krváčet. Vnitřní i vnější hemeroidy po porodu jsou u rodiček obvyklé. Důvodem je tlak dělohy na tlusté střevo a cévy. Během těhotenství se postupně s růstem miminka zvyšuje nitrobršíšní tlak a zároveň dochází k uvolňování vaziva a svalů. Svalstvo i vazivo se postupně stává méně pevným, a tím povolují i žilní stěny. Zácpě lze předcházet správným stravováním – v jídelníčku, by nemělo chybět čerstvé ovoce, zelenina, vyšší příjem potravin s vápníkem (tvaroh, netučné mléko), potraviny bohaté na železo (listová zelenina, celozrnné pečivo), kompoty, a především pitným režimem 2–3 litry neperlivé vody a správnými defekačními návyky. Obvykle dochází ke spontánnímu odchodu plynů hned po porodu, avšak u stolice to zpravidla bývá 2–3 poporodní den. (Hájek, 2014, s. 210; Koudelková, 2013, s. 48–50).

Kardiovaskulární systém a respirační změny

Po porodu se snižuje bránice, příčně uchované srdce se opět pozvolna dostává do své předešlé polohy. Zvyšuje se reziduální kapacita plic. Srdeční výdej klesá o 28 % v průběhu 14 dní a

dochází i k ubývání systolického objemu. Plíce se zvětšují, a tím pádem mají ženy hlubší dýchání a snižuje se jim dech a puls. Arteriální kyslíková saturace se první den po porodu zvýší. Následovně dojde ke snížení útlaku cév, a tím se zmenšují varixy, a to především v oblasti dolních končetin, konečníku i v pánvi. Současně s respiračními změnami dochází ke změnám v acidobazické rovnováze (Hájek a kol., 2014, s. 231).

Hemokoagulační systém

Během těhotenství dochází ke zvětšení objemu krve na 5–6 litrů a během prvních třech týdnů šestinedělí se redukuje objem krve na 4 litry a také se snižuje obsah plazmy. Po porodu mírně stoupá hladina leukocytů, a to především granulocytů. Zvýšená aktivita koagulačního a zároveň fibrinolytického systému přetrvává. Dále přetrvávají zvýšené hodnoty fibrinogenu a srážlivých faktorů, které sice brání velkým poporodním krevním úbytkům, ale zároveň představují pro ženu zvýšené riziko tromboembolických komplikací. Cévy opět získávají postupně normální tonus stěn. U 1/3 žen se rozvíjí varixy. Hemokoagulační faktory se rychle mění, tyto změny skladby krve jsou diagnosticky velmi důležité, a to pro pokles hladiny hemoglobinu, pokud nedojde k nadměrnému krvácení, fyziologická hodnota se navrátí přibližně do jednoho týdne (Binder a kol, 2011, s. 86–87).

2.4 Další oblasti související s šestinedělím

2.4.1 Kojení

Po spontánním porodu se přirozeně tvoří mateřské mléko nultý nebo většinou první den po porodu, u císařského řezu to bývá později, většinou se to protáhne o jeden den. Vytváření mateřského mléka je hormonálně ovlivněno prolaktinem (tvorba mléka) a oxytocinem (spuštění mléka), ale také závisí na centrálním nervovém systému. Počátečních 48 hodin se produkuje mlezivo neboli kolostrum, které je dobře požitelné a má vysoké množství bílkovin, ochranných látek, také laktózu, tuk, ale i vitamíny, stopové prvky a zejména IgA protilátky. Neodmyslitelnou péčí o prsa je dostatečná hygiena, jelikož jsou bradavky vystavené vlhkosti, může dojít k zanešení infekce, a s tím může dojít až k zánětu prsní bradavky (mastitis). Tvorbu mléka i kojení podporujeme časným a častým přikládáním novorozence k prsu, nicméně jednotlivá přikládání musí být krátká, jinak dojde k poranění bradavek. Kojení je velmi důležité pro psychiku maminky, kdy dochází ke kontaktu s miminkem a podpoře zavinování dělohy a dále je kojení důležité jako prevence nádorového onemocnění prsu, vaječníků a osteoporózy a také rychlejšímu návratu tělesné hmotnosti před těhotenstvím (Fait, 2021, s. 14).

2.4.2 Cvičení v šestinedělí

Napomáhá tělu vrátit se do předchozího stavu, zesiluje břišní stěnu a pánevní dno, přispívá k lepší děložní involuci, upevňuje a posiluje prsní svaly a dodává všem orgánům lepší efektivitu. Cvičení může předcházet tromboembolickému onemocnění nebo močovému a defekačnímu problému. Cviky nesmějí být silové, aby nepoškodily hojící se rány. Cvičení spočívá v hlubokém dýchání, vztyčování pánve a dolních končetin se stažením břišních a sedacích svalů, vkroužení skrčených kolen vleze na obě strany. V kleku provede žena v šestinedělí kočičí hřbety, ve stoje úklony se zpevněnými břišními svaly (Hájek a kol., 2014, s. 238).

2.4.3 Výživa

Stravování v období laktace je přirozená potřeba organismu matky, ale je také nezbytná pro novotvorbu mléka v mléčné žláze, a tím zabezpečuje i fyziologické potřeby dítěte. Důležitou složkou stravy je dostatek pitného režimu, a to 3–4 litry a především jsou vhodné vody bez bublin, ovocné čaje, čaje pro kojící ženy. Nevhodná je konzumace nadýmavých a kyselých potravin, a to například bílého pečiva, luštěnin, cibule, květáku, brokolice či kapusty. Jídla, která obsahují alergeny by se měla vyřadit, a to především jahody a citrusy. Po dobu kojení je nutné vynechat černé čaje a kávy, protože brání vstřebávání vápníku ve střevě. To samé platí pro alkohol a kouření. Během celého dne sníst tři bohatší jídla a lehčí přesnídávky nebo svačiny složené z ovoce či mléčných výrobků. Mezi jídly jsou důležité nutriční nároky, aby chránily před únavou. Vyvážená strava má mít dostatek živočišných proteinů a patřičný obsah vitamínů, minerálních látek, vápníku, jodu a železa. Při plném kojení je doporučená denní spotřeba polotučného mléka okolo jednoho až jednoho a půl litru. Je třeba myslet na to, že většina složek potravy přechází do mateřského mléka, a tím pádem se dostávají do potravy novorozence (Andrésová a kol, 2013, s. 100).

2.4.4 Pohlavní styk

V rozmezí šestinedělí se ženám pohlavní styk nedoporučuje, poněvadž dochází k zavínání dělohy, uzavírání se děložního hrdla, hojení poporodních ran, odchodu očištění a hrozí riziko proniknutí infekce. První menstruace přichází mezi 6–24 měsícem, často je ovlivněna kojením, a tím pádem k ní může dojít až po jeho skončení. Kojení však není úplnou antikoncepcí, proto se doporučuje mužská ochrana, tedy kondom anebo ženská ochrana, tedy pesar, který mechanicky brání vstupu spermií do dutiny děložní. V šestinedělí by se měla rodidla oplachovat vlažnou vodou, a to především po každém vymočení, stolici a kojení. Dále je vhodné dbát na

zvýšenou hygienu před i po pohlavním styku, aby nedošlo zavlečení a vzniku infekce (Koudelková, 2014, s. 80–83).

2.4.5 Antikoncepce v období kojení

Kojení je pokládáno za antikoncepci pokud žena dodržuje následující zásadu: žena kojí ve dne přesně po 3 hodinách a v noci po 4 hodinách. Při tomto cyklu se nezmění hladina hormonů, tím pádem je žena chráněna před otěhotněním, ve skutečnosti to ale není většinou možné přesně dodržet. Také by žena dosud neměla mít ani jednu menstruaci. Pro kojící ženy je používání kombinované hormonální antikoncepce nežádoucím účinkem, protože ovlivní vývoj kojence steroidy. V období kojení se doporučuje jako první volba hormonální gestagenní antikoncepce, která zahrnuje pouze jednu hormonální složku, a to jsou gestageny. Hladina gestagenu v mléce byla ověřována a byla zanedbatelná, téměř neměřitelná (Roztočil, 2011, s. 228).

3 EDUKACE

Pojem edukace pochází z latinského slova *educare*, což v překladu znamená vychovávat nebo vést vpřed. Edukace znamená výchovu a vzdělání jedince a způsobuje kladný obrat ve znalostech, stanoviscích a zvyklostech osobnosti. Podstatou edukace rozumíme celoživotní rozvíjení osobnosti člověka působením formálních institucí i neformálního prostředí. Například edukace pacientů a jejich blízkých umožňuje jejich lepší účast na zdravotní péči a také to, že se kvalifikovaně rozhodují (Malíková, 2020, s. 250).

3.1 Základní terminologie

Edukant a edukátor

Osobnost, jež se učí nové věci v odvětví, které ji zajímá, a to bez ohledu na pohlaví, věk, prostředí, barvu pleti a jazyk národu, ve kterém edukace probíhá, nazýváme edukantem. Edukatorem je aktér edukační aktivity. Edukátor by měl ovládat ústní komunikaci, a to hlavně mluvené slovo, měl by se vyvarovat užívání odborných pojmů, kterým edukant nemusí porozumět (Dušová, 2019, s. 44–45).

Edukační plán

Abychom dospěli k účinnému konci edukace, je třeba, aby si edukátor vyrozuměl, čeho chce u edukovaného dosáhnout. To znamená, že si zvolí edukační cíl. V první řadě hovoříme o soubornosti, tj. působení na veškeré oblasti osobnosti edukanta. Je přirozené, že v určitých edukačních plánech budou dominovat cíle nasměřované na znalosti, v jiných oblastech cíle afektivní či psychomotorické. Hlavním důvodem pro tvorbu edukačního plánu je vést edukátora k analýze vztahů mezi jednotlivými částmi edukačního procesu a k ujištění se, že zvolený postup je logický. Edukační plán by měl být vytvořen v písemné podobě. Je nutné, aby bylo jasné sděleno, co přesně bude obsahem edukace, jakým způsobem edukace proběhne, kolik je na ni potřeba času a také způsob její hodnocení (Mandysová, 2016, s. 72).

Předpoklady pro úspěšnou edukaci

Základním předpokladem pro kvalitní edukaci zdravotnickým personálem je mínění, že jakýkoliv pacient, a to v kterémkoliv zařízení a v každém typu péče, má právo na edukaci. Je nutno edukovat nejen klienta, ale i jeho blízké, neboť tím se zabrání případným problémům, které by v opačném případě mohly vzniknout. V rámci edukace edukátor plní nejen kroky edukačního procesu, ale také reaguje na další potřeby klienta a jeho rodiny. Edukátor usiluje o to, aby pacientovi pomohl v co největší míře porozumět jeho vlastní roli v péči o svou osobu

a jeho rozvážnost za svůj zdravotní stav a zároveň snížil pocity úzkosti a pochybnosti (Mandysová, 2016, s. 8–9).

Edukační bariéra

Ze strany edukátora či jeho edukanta však může nastat bariéra. Překážkou může být stres z něčeho nového, věk či povaha dané osobnosti, nepřijetí skutečnosti a v neposlední řadě také jazykové či kulturní bariéry. Další velice významnou obtíží může být to, že edukátor nebere v potaz individualitu edukanta. Významnou komplikací bývá někdy i edukátorova neznalost, při které nedisponuje dostatkem informací a také mu chybí osobnostní předpoklady pro správnou edukaci. Nejvýznamnější roli zde hraje zřejmě čas, kterého bývá mnohdy málo. Je třeba, aby edukátor všechny tyto překážky odhalil a co nejefektivnějším způsobem odstranil. Nedostatek sociální opory a spojení příznivé motivace zhoršují ustanovení výkonů pacienta. Není vyloučené, že dojde také k bariéře ze strany pacienta z důvodu předešlého nepříznivého zážitku (Svěráková, 2012, s. 37–38).

3.2 Edukační proces

Edukační proces je činnost lidí, při které dochází či nedochází k výchově a k učení. Edukační proces tvoří čtyři determinanty, a to edukant, edukátor, edukační konstrukty a edukační prostředí. Cílem je, aby klient získal nejvhodnější přístup ke zdraví a samostatnosti v péči o sebe (Průcha, 2013, s. 50).

Fáze edukačního procesu:

Posuzování – anamnéza, sběr dat a informací o nemocném, analýza klientových schopností učit se, posouzení potřeb klienta získat nebo rozšířit své vědomosti, dovednosti, návyky

Stanovení edukační diagnózy – identifikace problémů klienta

Plánování – sestra stanovuje priority edukace, volí metody, vybírá obsah, plánuje učivo s ohledem na pedagogické principy a zásady výchovy, stanovuje cíle edukace

Realizace – naplánované vyučovací strategie probíhají tak, abychom dosáhli žádoucího výsledku s přihlédnutím k věkovým a individuálním zvláštnostem klienta

Zhodnocení – zjištění, zda bylo dosaženo stanovených cílů edukace, zda si klient osvojil požadované vědomosti, zhodnocení efektivnosti edukačního plánu, zápis o edukaci klienta

(Malíková, 2020, s. 250)

4 ZDRAVOTNICKÁ GRAMOTNOST

Charakteristika

Zdravotní gramotnost pojednává o tom, že zdravotní informace jsou věcně správné a lidem pochopitelné. Oznamují se různými metodami. Jedná se o rozhovory a psané materiály. V tomto ohledu je podstatné správně porozumět dnešnímu nahlížení na pojem čtenářská gramotnost. Čtenářská gramotnost je považována za dovednost, která je získána v dětství pro dešifrování a porozumění textu. Je to schopnost porozumět mnoha různým typům textu vztahujícím se k odlišným situacím, vyrozumět jejich smysl a dokázat je interpretovat. Důležitá je funkční povaha čtení, kdy čtenář pomocí postupů, dovedností a strategií dojde k porozumění textu. Čtení je tedy pomůcka k získání dalších výsledků, které jsou odpovědí k úspěchu ve studiu a v pracovním i osobním životě. Ze čtení vycházejí i definice tzv. funkční gramotnosti jako schopnost orientovat se ve světě informací, a to jak v digitální, tak v tištěné formě. Funkční gramotnost má tři odvětví, a to literární, dokumentovou a kvantitativní – numerickou (Mandysová, 2016, s.45).

Zdravotnická gramotnost je definována jako kognitivní a sociální dovednost vymezující motivaci a schopnost jednotlivců získat přístup ke zdravotním informacím, rozumět jim a zužitkovat je k rozvoji a udržení dobrého zdraví. V užším pojetí gramotnosti se klade důraz na zdravotnické informace, například pochopení příbalového letáku, schopnost péče o rodinné příslušníky a základní informace o zdravém životním stylu. V širším pojetí gramotnosti se jedná o dostupnost všech informací, které souvisejí se zdravím a mohou pozitivně ovlivnit zdraví a posílit schopnost lidí orientovat se v životních situacích a jednat tak, aby směřovali k ochraně a posílení zdraví (web, Holčík, 2015).

V poslední době navíc dochází k tomu, že plné funkční gramotnosti není možné dosáhnout bez technologií. Indikátorů potíží v oblasti gramotnosti existuje velká část. Při náročnější edukaci může dojít u pacienta k vyhýbaní se odpovědi a nespolupráci. Roli hrají další faktory, a to stárnutí populace, minoritní skupiny, imigranti, sociálně slabší skupiny a finanční prostředky (Mandysová, 2016, s.46).

5 ČTIVOST TEXTU

Charakteristika

Čtivost textu se posuzuje dle toho, jak čtenář neprodleně nebo po určité době porozumí myšlence autora. Pojem čtivost chápeme ve dvou významech. V prvním případě se zaměřujeme na jazykovou obtížnost textu a celkový dojem psaného textu ke čtenáři. Ve druhém případě hodnotíme formální stránku textu, čímž se zabývá širší hledisko. Vlivy na čtivost dělíme na stylistické, výtvarné a subjektivní. Na čtivost i rychlost čtení má vliv také formát dokumentu. Čitelnost písma rozpoznáváme podle různých kritérií, a to hlavně podle velikosti, šířky a prosvětlení znaků, podobnosti tvarů, diakritických znamének (která jsou pro češtinu charakteristická) a délky tahů. Menší formáty jsou čtivější, dále také užší řádky typu novinových sloupců (Mandysová, 2016, s. 47).

V obvyklých textech bývá třídění odstavců konvenční, výjimku však tvoří například firemní literatura, manuály, propagační materiály apod., ale v textových informacích na obrazovkách terminálů nebo osobních počítačů se využívá rozsáhlý způsob jejich řazení. Jsou zdůrazněny nadpisy nejen velikostí a šířkou znaků, ale také jejich umístěním na obrazovce. Díky tomu jsou vytvořeny přímo ideální podmínky pro různé způsoby čtení (selektivní čtení, kurzorické čtení, kritické čtení apod.). Za materiálová kritéria pak považujeme druh papíru, jeho kontrastnost, aplikovanou barvu papíru vzhledem k typům aj. Značný je i vliv barvy na percepci právě u nových komunikačních prostředků, kdy textové informace dostáváme prostřednictvím obrazovek terminálů a osobních počítačů (Šlerka, 2010, s. 34).

U tištěného textu pak zdůrazněme, že pro rychlé čtení je důležité:

1. Volba racionální šířky sloupců (stránek) a šířka okrajů (délka řádky)
2. Racionální mezery mezi řádky, tj. šířka prokladu
3. Správný kontrast papíru a tisku
4. Čistota tisku

Vytváření módních titulkových písmen není vhodný, užívá se například v učebnicích. Tato písma jsou příhodná obzvláště pro reklamní texty, kde se jimi dosahuje výsledku překvapení. V základu nadbytečné střídání písma a zavádění módních prvků písma znesnadňuje občas rychlost čtení. Nejsou vhodné ani velké mezery mezi slovy, člověk se díky nim může lehce přehlédnout a přejít na další řádek, díky čemuž mohou narůstat regresní posunky.

Rovněž ve velké rychlosti čtení může dojít k významovému zkreslení, jestliže je nesprávná vzdálenost mezi singulárními slovy (jedná se například o polohu osamocených znaků) (web, Papík, 2013).

Čtivost se obvykle kvantifikuje pomocí informací souvisejících s významem prvků jazykové struktury textu, např. délky věty ve slovech, délky slova ve slabikách, počtu různých slov. Pokud se jedná o délku věty, primární podmínkou je, že čím je věta delší, tím náročnější je model skutečnosti přenášený textem. Dlouhé věty se dělí do souvětí s větami nadřazenými a podřazenými, hromadí důležité příčinné a časové vztahy. Co se týká délky slov, k prvotním předpokladům patří, že délka slova měřená ve slabikách je rovněž příznakem obtížnosti textu. Čím delší slovo, tím náročněji se vnímá. Jelikož platí, že dlouhá slova se častým používáním zkracují, je rovněž možné předpokládat, že mezi dlouhá slova budou patřit ta, která jsou v komunikaci méně používána (web, Papík, 2013).

Proto lze předpokládat, že čím větší je počet slov, která se vyskytují v textu pouze jednou nebo s minimální frekvencí, tím bude text obtížnější. Z výše uvedených předpokladů je dále možno vycházet i při tvorbě edukačních materiálů. Například, texty obsahující kratší věty nebo konzistentní používání stejného pojmu pro popis daného jevu – spíše než obohacování textu o různá synonyma. Takový text je dle testů čtivosti zpravidla méně obtížný (Mandysová, 2016, s. 48).

Nejlepšími ukazateli pro určování čtivosti je délka věty a obtížnost slova. Strojová analýza umožňuje sledovat například vývoj čtivosti v průběhu díla. Je důležité mít na paměti, že na náročnost čtení mají vliv i další faktory, například velikost, barva a font písma, členění textu, barva pozadí a podobně (Bastable, 2008, s. 231).

Zahraniční metody:

FOG Index pracuje pouze s počtem slov, počtem vět a počtem slov, která mají 3 nebo více slabik, a to v úryvku o 100 slovech (Při aplikaci na anglický jazyk nejsou započítávány koncovky – ed, – es a – ing. Tyto koncovky by způsobily, že by mnoho slov bylo považováno za tříslabičná, tedy hodnocená jako obtížná) (Bastable, 2008, 256).

Komplexní míra obtížnosti textu se používá pouze v učebnicích a odborných textech a posuzuje jak syntaktickou, tak sémantickou obtížnost textu. Do hodnocení zahrnuje například i použití odborných a faktografických pojmů. Tato metoda není vhodná pro strojové zpracování (Mandysová, 2016, s. 51).

Další metody používané v zahraničí:

Fryův graf – používá pouze dva parametry, a to počet vět a počet slabik v úryvcích o přesně 100 slovech. Obvykle průměruje 3 takové vzorky.

SMOG Readability Formula – používá tři vzorky textu o deseti větách a sečte počet slov o třech a více slabikách, z výsledku vypočte druhou odmocninu a přičte 3. Výsledkem je počet let vzdělání, které musí čtenář absolvovat, aby bez potíží textu porozuměl.

Flesch Reading Ease Readability Formula – využívá průměrnou délku věty ve slovech a průměrnou délku slova ve slabikách. Upravený vzorec lze použít pro odhadování přitažlivosti textu.

Tyto metody vycházejí z anglického jazyka, proto je nutné pro použití v jiných jazycích, které používají delší slova, poněkud upravit koeficienty výpočtu. Pro slabičná písma jsou tyto metody nepřesné a pro logografická písma nevhodné (je potřeba vyjít spíše z frekvenční analýzy) (Bastable, 2008, 256–258).

Používání v České republice

V ČR jsou vzorce čtivosti využívány minimálně. Například ve veřejných knihovnách, kde by se tyto metody daly dobře využít při třídění dětské literatury do oddělení podle věku, nejen že nejsou využívány vůbec, ale podle dotazníku o nich ve třetině knihoven ani neslyšeli. Mezi ně patří Mistríkův vzorec.

Mistríkův vzorec – kromě průměrné délky vět a slov pracuje i s počtem rozdílných slov na vzorku o zhruba 300 slovech. O kterém se níže podrobněji pojednává (Mandysová, 2016, s. 51).

5.1 Mistríkův vzorec

Pro zhodnocení českého textu vzniklo několik měřítek. Jeden z nich své pojmenování obdržel podle svého zakladatele Jozefa Mistríka, jenž ho vyvinul roku 1968 pro slovenský jazyk. Jako jeden z mála zahrnuje tzv. index opakování (I), který je indikátorem předvídatelnosti textu (čím vyšší je hodnota I, tím vyšší je předvídatelnost textu a tím také jeho srozumitelnost). Kromě průměrné délky vět a slov pracuje i s počtem rozdílných slov. Mistríkovy pokusy ukázaly, že zhruba 300 slov postačuje pro reprezentativnost vzorku. Níže uvedeno v tabulce (Mandysová, 2016, s. 54).

$$R = 50 - (V \times S) / (N \div L)$$

R je výsledná čtivost, L počet různých slov ve vzorku,

S je průměrný počet slabik ve slově (ukazatel pojmové náročnosti),

V je průměrný počet slov ve větě (jedná se o ukazatel složitosti),

N počet všech slov ve vzorku.

Tabulka 1 – Interpretace čtivosti textu (Mistrík, 1968, s. 177)

Čtivost– body	Interpretace čtivosti
0–10	Text je na hranici srozumitelnosti
10–20	Text je těžko srozumitelný a dá se pouze studovat, ne číst
20–30	Text je výkladový, náročný, ale srozumitelný
30–40	Text je průměrný, lehce srozumitelný, čte se plyně
40–50	Text je velmi lehký, konverzační a narativní

Výsledná čtivost dle Mistríkova vzorce může být v rozmezí 0–50 bodů. Dle dosaženého počtu bodů se text dělí do pěti kategorií obtížnosti. Avšak u skóre není jednoznačně zřejmé, k jakému dosaženému stupni vzdělání čtenářů se text vztahuje. Navíc je výpočet zpravidla prováděn ručně, neboť veřejně dostupné online kalkulačky nebyly dosud vytvořeny. Postup je tedy časově náročný a existuje riziko chyby při výpočtu (Mandysová, 2016, s. 54).

Mistríkův vzorec má dvě varianty pro určení indexu opakování; v první vychází z nelemmatizovaných tvarů slov, ve druhé z lemmat. V první verzi se tedy jedná o poměr celkového počtu slov a počtu různých slovních tvarů, ve druhém případě o poměr celkového počtu slov a počtu různých slov (bez ohledu na tvar). Pro stanovení počtu slabik, které je důležité i pro identifikaci složitých slov, je zvolen postup spočítání samohlásek ve slově, které jsou identické s počtem slabik. Slova neobsahující žádnou nebo jen jednu samohlásku považujeme za v tomto případě slova jednoslabičná. Lemmatizace a určení počtu slabik jsou pouze přibližné, ale vzhledem k tomu, že se opírají o rozsáhlé zdroje dat, lze jejich chybu zanedbat. Za složitě slovo v češtině je považované takové, které obsahuje čtyři a více slabik (web, Šlerka, 2010).

Kromě Mistríkova vzorce byla v české odborné literatuře popsána i další měřítko, která však jsou uplatňována téměř výhradně pro analýzu učebních textů v primárním a sekundárním vzdělání. Příkladem je metoda německé autorky Nestlerové, která byla v roce 1984 adoptována Průchou a v roce 1996 Pluskalem – s těmito úpravami je označována jako metoda Nestlerová-Průcha-Pluskal. Jedná se však již o poněkud náročnější metodu, než je výpočet dle Mistríkova vzorce. Pracuje totiž jednak se syntaktickou obtížností textu, jednak s obtížností pojmovou. Ukázalo se však, že celkový výsledek se tím změní o méně, než je předpokládaná odchylka původního vzorce. Přestože byl vzorec původně vyvinut pro slovenský jazyk, verifikován byl také na dalších jazycích. Podle empirických zjištění nevykazovaly slovanské jazyky odchylky, proto je Mistríkův vzorec použitelný pro český jazyk bez jakýchkoliv úprav (Průcha, 2013, s. 283).

6 POROZUMĚNÍ TEXTU

Charakteristika

Důležitým bodem pochopení textu je struktura a řád, u nějž je úvod, členění na vnitřní a vnější a nakonec shrnutí. Pokud chce mluvčí, který přednáší text, být srozumitelný, musí na začátku posluchači vytvořit hrubé členění. V mluveném přednesu je potřeba se držet dvou zásad. Pozorovat výstavbu argumentace, tzn. postupovat od obecného ke konkrétním problémům a členit od nejdůležitějšího po nejméně významné. Hlavním bodem je přehled srozumitelnosti textu. Intenzitu srozumitelnosti řeči docílíme tím, že přehled obsahových bodů srovnáme na začátku a ten text se dovede přestrukturovat a shrnutí ho dokáže uspořádat až dodatečně. Osoba, která poslouchá zahraniční odborná slova, může mít potíž s porozuměním textu. Jestliže není možné vyvarovat se odbornému slovu, musíme tento termín nejdříve objasnit. Bez objasnění hrozí, že posluchač se bude zabývat špatným významem slova nebo se dopustí chyby při překladu. Správné pochopení probírané látky v obrovské míře závisí na daném posluchači, který dostává od příjemce sdělené informace (Bilinski, 2011, s. 83).

Vliv na srozumitelnost prezentované látky závisí ve velké míře na daném posluchači, tedy příjemci sdělovaných informací. Velké potíže mohou vzniknout vlivem odlišných sociálních skupin, úrovní vzdělání a hloubky znalostí daného tématu. Existují i jiné okolnosti než tyto, například emocionální a afektivní zabarvení předávání informací. Je to zainteresování k mluvčímu, motivace, obecný zájem o určitou látku a selektivní (nevědomé výběrové) chápání. Všechny tyto činitele působí na srozumitelnost posluchače a někdy mluvčí nemůže působit. Dle výzkumu bylo zjištěno, že i obtížný text lze pochopit, pokud je přednes srozumitelný. Přiměřené tempo přednesu výkladu je jeho důležitým hlediskem (Žantovská, 2015, s. 198).

Při dokončení věty je nezbytné, aby řečník zcela zřetelně klesl hlasem. Tím upozorní na konec věty. Řečník tím tedy pošle posluchači informaci o tom, že skončila věta, která nesla jednu myšlenku, a že je vhodné připravit se na myšlenku novou. Pro řečníka je důležitá správná poloha hlasu. Má-li řečník nepřirozenou polohu hlasu nebo ji mění, sníží to schopnost porozumění. Rychlejší řeč s klesáním hlasu je v důsledku srozumitelnosti lepší než pomalá monotónní řeč. Je třeba si uvědomit, že důraz nese jen jedno slovo. Pokud řečník bude zdůrazňovat celý text, posluchač rychle ztratí pojem o podstatných částech věty. Při rychlém výkladu text splyne, zatímco při příliš pomalém vyprávění se singulární části věty „rozpadnou“ a posluchač nezachytí danou informaci (Mandysová, 2016, s. 48).

Dále se budeme věnovat blíže poslechovému testu, který hodnotí porozumění textu.

6.1 Poslechový test

Poslechový test je následující metodou stanovení srozumitelnosti a ujasnění daného textu. Je založen na srozumitelném, dostatečně rychlém a hlasitém přečtení textu posluchačům, kteří na základě jeho vyslechnutí vyplní dotazy, které jsou na ně kladeny. Dle správnosti odpovědí na otázky se stanoví, zda byl text respondenty pochopen. Tato metoda je časově náročnější (Bastable, 2008, s.260).

Zvolíme si materiál, který jsme schopni nahlas přečíst za cca 3 minuty, a který je na úrovni cca 5. třídy. Zhotovíme 8–10 otázek, které jsou zaměřené na zásadní myšlenku textu. Text pacientovi přečteme běžným tempem. Ústně klademe připravené otázky, zaznamenáváme odpovědi. Výsledek se skóruje následujícím způsobem. Stanovíme procento správných odpovědí. Jinými slovy, počet správných odpovědí vydělíme celkovým počtem odpovědí a vynásobíme stem. Při výsledku kolem 75 % se jedná o vhodný materiál. Při výsledku 90 % a výše se jedná o velmi snadný materiál. Naopak při výsledku pod 75 % se jedná o nevhodný materiál, který je příliš náročný (Mandysová, 2016, s. 49).

Hodnoty poslechového testu se pohybují v rozmezí 0–100 %. Texty velmi dobře srozumitelné jsou hodnoceny 90–100 %. Texty dobře srozumitelné jsou hodnoceny 75–89 %. Texty těžko srozumitelné jsou hodnoceny 0–75 % (Bastable, 2008, s. 260).

PRAKTICKÁ ČÁST

7 CÍLE PRŮZKUMNÉ ČÁSTI A PRŮZKUMNÉ OTÁZKY

Hlavní cíl:

Zhodnocení čtivosti a srozumitelnosti edukačních materiálů v oblasti šestinedělí.

Dílčí cíle:

1. Stanovit četnost výskytu edukačních materiálů ve vybraných zdravotnických zařízeních na téma šestinedělí.
2. Určit srozumitelnost textu vybraných edukačních letáků, které splňují kritéria k hodnocení Mistríkovým vzorcem.
3. Určit porozumění textu pomocí Poslechového testu u dvou edukačních materiálů splňující kritéria dle Mistríkova vzorce.

Průzkumné otázky

Průzkumná otázka č. 1:

Jaký je výskyt edukačních materiálů pro ženy týkajících se šestinedělí ve zdravotnických zařízeních?

Průzkumná otázka č. 2:

Jaká je míra obtížnosti edukačních materiálů pro ženy týkajících se šestinedělí dle Mistríkova vzorce?

Průzkumná otázka č. 3:

Jaká je srozumitelnost dvou vybraných edukačních materiálů pro ženy týkajících se šestinedělí dle poslechového testu?

8 METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI

V této části je analyzován celý průběh praktické části, která byla rozdělena do čtyř etap. Kapitoly popisují použité postupy k vyhodnocení sesbíraných dat. Tato část také popisuje cílovou skupinu respondentů. K provedení průzkumu byla použita kvantitativní výzkumná metoda, výpočet Mistríkova vzorce a poslechový test.

8.1 Průběh průzkumu

Metodika 1. Fáze

Průzkum byl zahájen shromažďováním edukačních materiálů na téma šestinedělí, který probíhal od března 2021 do konce května 2021. Během sběru bylo navštíveno sedm nemocnic, z toho tři nemocnice byly fakultní (ze Středočeského, Královehradeckého a Jihomoravského kraje), dvě nemocnice krajské (z Kraje Vysočina a Pardubického kraje) a dvě okresní nemocnice (z Kraje Vysočina a Pardubického kraje). Dále byla navštívena gynekologická ambulance, jedna v kraji Vysočina a jedna v Pardubickém kraji. Při tomto sběru bylo získáno celkem osm edukačních materiálů. V některých získaných edukačních materiálech byl text zaměřen na téma kojení a péče o novorozence, musely být vyraženy. Ve obou ambulancích neměli žádné edukační materiály, informace o šestinedělí podávají jenom ústně.

Tabulka 2 – Seznam sesbíraných edukačních materiálů

Název	Autor	Rok
Informace o šestinedělí	Krajská nemocnice	neuveđen
Edukační materiál fakultní nemocnice	Fakultní nemocnice	2019
Informace pro pacientky na oddělení šestinedělí	Fakultní nemocnice	neuveđen
Edukace pro maminku	Okresní nemocnice	neuveđen
Informace o šestinedělí	Okresní nemocnice	neuveđen
Informace pro pacientky na oddělení šestinedělí P3	Fakultní nemocnice	2021

Maminka	Simona Procházková	2021
---------	--------------------	------

Metodika 2. Fáze

Z osmi edukačních materiálů bylo postupně vyřazeno pět materiálů, které nesplňovaly kritéria pro výpočet obtížnosti textu Mistríkova vzorce. Tato fáze se konala v průběhu září a října 2021. Kritériem pro vyřazení byl nedostatečně dlouhý text. Edukační materiál, který mohl být použit, musel být psán souvislým textem a obsahovat minimálně 300 slov. Touto vyřazovací metodou zbyly tedy tři edukační materiály. U těchto edukačních materiálů došlo k analýzám podle Mistríkova vzorce a dále k Poslechovému testu.

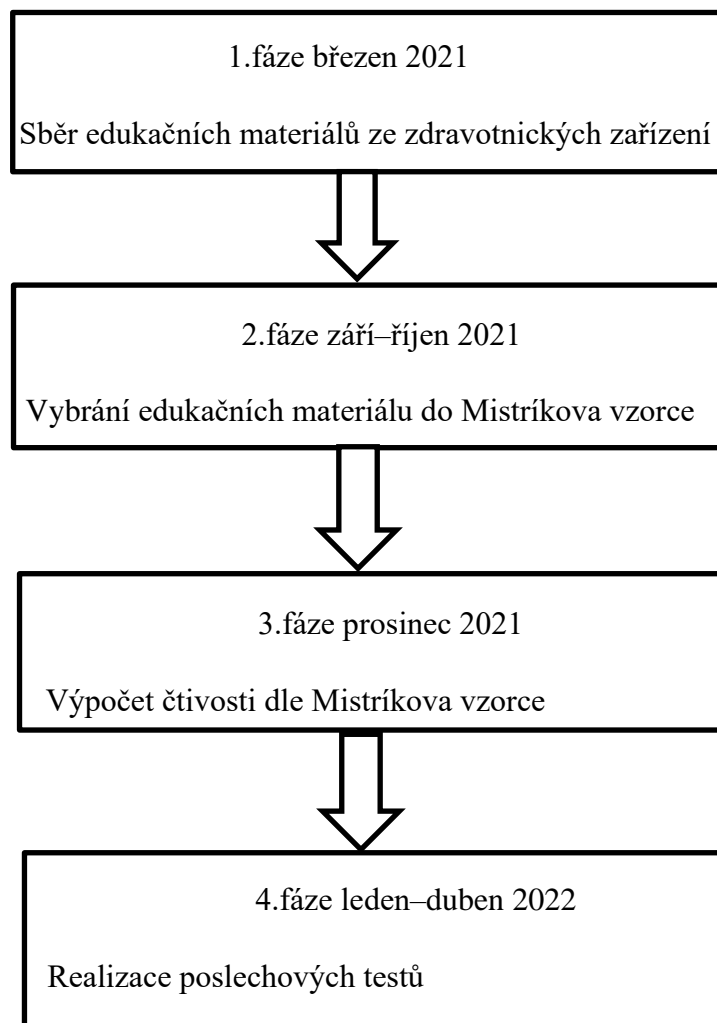
Metodika 3. Fáze

Během prosince 2021 došlo ke zpracování třech edukačních materiálů. Tento postup tkvěl v přepsání edukačních materiálů do programu Microsoft Office Word a další práci v programu Microsoft Office Excel. Matematickou analýzou došlo ke stanovení jednoho bodového skóre, které zobrazovalo srozumitelnost textu. Edukační materiál č.1 „Informace o šestinedělí“ obsahoval 335 slov. Edukační materiál č. 2 „Informace pro pacientky oddělení šestinedělí“ měl 305 slov. Další edukační materiál č. 3 „Fakultní nemocnice“ měl 306 slov. Čtivost textu edukačních materiálů byla posouzena pomocí Mistríkova vzorce. Ten pojímá do výpočtu průměrnou délku slov ve slabikách (S), průměrný počet slov ve větě (V), a index opakování slov (I), což je poměr celkového počtu slov (N) a počtu různých slov (L). Následný výpočet je prováděn dle shora uvedeného Mistríkova vzorce: $R = 50 - (V * S) / (N / L)$. Pro provedení rozboru byl text edukačního materiálu přepsán do tabulky. Jelikož mohlo dojít k vyššímu nebezpečí pochybení při opisování textu a při realizaci jednotlivých částí výpočtů byl text analyzován dvěma na sobě nezávislými osobami a obě verze analýzy textu byly následně porovnány a vyhodnoceny. V situaci, kdy došlo k interakci slov, bylo vycházeno z výpočtů indexu opakování z takzvaných lemmat dle způsobu Šlerky a Smolíka. Při výskytu rozporuplných nebo nesrozumitelných situací došlo k telefonickému spojení s jazykovou poradnou Ústavu pro jazyk český Akademie věd České republiky. Číselné hodnoty byly pro rozbor čtivosti přepsány do slovní formy. Jako různá slova, byla počítána slova, při jejichž opakovaném výskytu se jednalo o rozdílný slovní druh.

Metodika 4. Fáze

Pro adekvátní přípravu a tvorbu Poslechového testu byly vybrány edukační materiály, které obsahovaly minimálně 300 slov – edukační materiál č. 1 z „Informace o šestinedělí“ a edukační materiál č. 2. „Informace pro pacientky oddělení šestinedělí“, jelikož nebylo možné porovnávat nejlepší a nejhorší edukační materiál po vyhodnocení Mistríkova vzorce. Protože třetí edukační materiál „Fakultní nemocnice“ byl pro respondentky natolik snadný, že odpověděly na všechny pilotážní otázky. Proto byly vybrány první dva edukační materiály. Příprava Poslechového testu byla vykonána v lednu – dubnu 2022 a spočívala v sestavení otázek ze dvou vybraných edukačních materiálů testovaných předchozím Mistríkovým vzorcem. Z textu edukačních materiálů byly vybrány zásadní otázky, které byly přestylizované z oznamovacích vět v textu takovým formou, aby byla odpověď stručná a srozumitelná. Tyto otázky (Příloha 2, s. 56) byly zahrnuty do pilotní studie. Pilotáže se účastnila skupina deseti žen z oddělení šestinedělí z okresní nemocnice. Určené skupině byly vyjádřeny otázky bez dřívějšího čtení textu. Cílem bylo rozpoznat obtížnost otázek a všeobecnou informovanost daného tématu, a dále vyloučit otázky, na které ženy dokázaly odpovědět i bez přečtení edukačního materiálu. Tím pádem byly z pilotáže vyřazeny dvě otázky (jedna z poslechového testu č.1 a druhá z poslechového testu č.2), kterou zodpověděly ženy bez přečtení textu edukačního materiálu. V tabulce 4 a 5 je zobrazen výsledek pilotáže.

Konečná verze Poslechového testu jedné i druhé části edukačního materiálu byla sestavena ze sedmi otázek po vyřazení jedné otázky z pilotní studie a doplněna o tři identifikační otázky. Identifikační otázky se týkaly nejvyššího dosaženého vzdělání, počet porodů ženy a dále byla otázka na věk ženy.



Obrázek 1 – Diagram posloupnosti plánu výzkumu

8.2 Presentace výsledků

Kapitola zobrazuje veškeré matematické výpočty edukačních materiálů dle Mistríkova vzorce a výsledky Poslechových testů použitých u respondentů. Jsou zde uvedeny i pilotáže a jejich následné vyřazení do Poslechového testu. Matematické analýzy edukačního materiálu č.1 a edukačního materiálu č. 2 jsou zde prezentovány pro názornost celé a edukační materiál č. 3 je uvedený v přílohách (Příloha 4, s. 58).

8.3 Výpočty Mistríkova vzorce všech edukačních materiálů

Edukační materiál č.1 Informace o šestinedělí:

ŠESTINEDĚLÍ

Šestinedělí je období, kdy se Váš organismus navrácí do stavu, v jakém byl před těhotenstvím. Do normálního stavu se vrací i hormonální rovnováha organismu, a to s sebou může přinášet pocity vyčerpanosti či výkyvy nálad. V případě, že je vše v pořádku, stačí kontrola u obvodního gynekologa po ukončení tohoto období, tj. 6 týdnů po porodu.

LÉKY V ŠESTINEDĚLÍ

Na snížení teplot, bolest či jiné obtíže používejte pouze léky vhodné pro kojící matky po dohodě s lékařem či lékárníkem. Užívala-li jste vitamínové preparáty pro těhotné ženy, lze v tom pokračovat i v období šestinedělí. O jiných lécích se vždy poraďte s odborníky.

ŽIVOTOSPRAVA V ŠESTINEDĚLÍ

Dodržujte správnou životosprávu – vynechejte alkohol, kouření, drogy, nepijte perlivé vody, kávu s kofeinem, nejezte nadýmavou, kořeněnou, dráždivou nebo příliš tučnou stravu. Dodržujte pitný režim 2,5-3,5 l/den a jezte pestrou stravu s dostatkem bílkovin, vitamínů, jódu (mořské ryby), vápníku (mléko a mléčné výrobky). Ovoce a zeleninu zařazujte do jídelníčku s ohledem na možnou související reakci kojeného dítěte. Může se objevit například vyrážka, může také plakat z důvodu plynatosti. Pak prokázali změnu v jídelníčku. Nekombinujte více druhů ovoce, abyste věděla, co dítě nesvědčí. Ani konzumace většího množství čokolády není příliš vhodná.

HYGIENICKÁ A DALŠÍ DOPORUČENÍ

Během šestinedělí se nekoupejte ve vaně, pouze se sprchujte. Pečujte o poporodní poranění. Oplachování rodidel je vhodné po každém vymočení stolice. Stejně tak je důležitá častá výměna vložek. Dbejte na dostatečnou hygienu rány (ať již hráze, či po císařském řezu) - nebojte se na jizvu sáhnout. Ránu osprchujte vodou a po hygieně ji nechte dostatečně zaschnout,

nepřikrývejte ránu prádlem. Můžete přikládat led nebo studené obklady například z dubové kůry nebo řepíku lékařského. Buďte opatrná při vstávání, leháni do lůžka, nenamáhejte břišní lis. Při kašli ránu stiskněte naplocho dlaní. Je-li rána zhojena, je vhodné ji promazávat. Dodržujte důkladnou hygienu rukou, zvláště před manipulací s prsní bradavkou a dítětem. Vyvarujte se prochladnout. První pohlavní styk doporučujeme až po šestinedělí. Dbejte na správnou techniku kojení, se kterou jste byla seznámena.

CVIČENÍ A FYZICKÁ ZÁTĚŽ

Se cvičením můžete začít již druhý den po fyziologickém porodu. Záleží na Vašem stavu a Vašem zájmu. V případě operačního porodu musíte být opatrnější. Cvičení s plným zapojením břišních cvičení lze provést až za 6-8 týdnů po porodu. V tomto období se můžete cítit unavená. Najděte si čas na odpočinek. I z únavy může stoupnout tělesná teplota.

Tabulka 3 – Matematická analýza Mistríkova vzorce edukačního materiálu č.1

	V	S	N	L
Šestinedělí		5	1	1
je		1	2	2
období		3	3	3
kdy		1	4	4
se		1	5	5
Váš		1	6	6
organismus		4	7	7
navrací		3	8	8
do		1	9	9
stavu		2	10	10
v		1	11	11
jakém		2	12	12
byl		1	13	13
před		1	14	14
těhotenstvím.	15	4	15	15
Do		1	16	
normálního		4	17	16
stavu		2	18	
se		1	19	
vrací		2	20	17
i		1	21	18
hormonální		4	22	19
rovnováha		4	23	20
organismu		4	24	
a		1	25	21
to		1	26	22
s		1	27	23
sebou		2	28	24
může		2	29	25
přinášet		3	30	26
pocity		3	31	27
vyčerpanosti		5	32	28
či		1	33	29
výkyvy		3	34	30
nálad.	20	2	35	31
v		1	36	
případě		3	37	32
že		1	38	33
je		1	39	
vše		1	40	34
v		1	41	
pořádku		3	42	35
stačí		2	43	36
kontrola		3	44	37
u		1	45	38
obvodního		4	46	39
gynekologa		5	47	40
po		1	48	41
ukončení		4	49	42
tohoto		3	50	43
období		3	51	
šest		1	52	44
týdnů		2	53	45
po		1	54	
porodu.	20	3	55	46
Léky		2	56	47
v		1	57	
šestinedělí	3	5	58	
Na		1	59	48
snížení		3	60	49
teplot		2	61	50
bolest		2	62	51
či		1	63	

jiné		2	64	52
používejte		4	65	53
pouze		2	66	54
léky		2	67	
vhodné		2	68	55
pro		1	69	56
kojící		3	70	57
matky		2	71	58
po		1	72	
dohodě		3	73	59
s		1	74	
lékařem		3	75	60
či		1	76	
lékárníkem.	20	4	77	61
Užívala		4	78	62
jste		1	79	63
vitaminové		5	80	64
preparáty		4	81	65
pro		1	82	
těhotné		3	83	66
ženy		2	84	67
lze		1	85	68
v		1	86	
tom		1	87	69
pokračovat		4	88	70
i		1	89	
v		1	90	
období		3	91	
šestinedělí.	15	5	92	
O		1	93	71
jiných		2	94	
lécích		2	95	
se		1	96	
vždy		1	97	72
poradte		3	98	73
s		1	99	
odborníky.	8	4	100	74
Životaspráva		5	101	75
v		1	102	
šestinedělí	3	5	103	
Dodržujte		4	104	76
správnou		2	105	77
životasprávu		5	106	
vynechejte		4	107	78
alkohol		3	108	79
kouření		3	109	80
drogy		2	110	81
nepijte		3	111	82
perlivé		3	112	83
vody		2	113	84
kávu		2	114	85
s		1	115	
kofeinem		3	116	86
nejzte		3	117	87
nadýmavou		4	118	88
kořeněnou		4	119	89
dráždivou		3	120	90
či		1	121	
příliš		2	122	91
tučnou		2	123	92
stravu.	21	2	124	93
Dodržujte		4	125	
pitný		2	126	94
režim		2	127	95

dva		1	128	96
a		1	129	
půl		1	130	97
až		1	131	98
tři		1	132	99
a		1	133	
půl		1	134	
litru		2	135	100
den		1	136	101
a		1	137	
jezte		2	138	102
pestrou		2	139	103
stravu		2	140	
s		1	141	
dostatkem		3	142	104
bílkovin		3	143	105
vitaminů		4	144	
jódu		2	145	106
mořské		2	146	107
ryby		2	147	108
vápníku		3	148	109
mléko		2	149	110
a		1	150	
mléčné		2	151	111
výrobky.	28	3	152	112
Ovoce		3	153	113
a		1	154	
zeleninu		4	155	114
zařazujte		4	156	115
do		1	157	
svého		2	158	116
jídelníčku		4	159	117
s		1	160	
ohledem		3	161	118
na		1	162	
možné		2	163	119
související		5	164	120
reakce		3	165	121
kojeného		4	166	
dítěte.	15	3	167	122
Může		2	168	
se		1	169	
objevit		3	170	123
například		3	171	124
vyrážka		3	172	125
dítě		2	173	
může		2	174	
také		2	175	126
plakat		2	176	127
z		1	177	128
důvodu		3	178	129
plynatosti.	12	4	179	130
Pak		1	180	131
proved'te		3	181	132
změnu		2	182	133
v		1	183	
jídelníčku.	5	4	184	
Nekombinujte		5	185	134
více		2	186	135
druhů		2	187	136
ovoce		3	188	
abyste		3	189	137
věděla		3	190	138
co		1	191	139

dítěti		3	192	
nesvědčí.	9	3	193	140
Ani		1	194	141
konzumace		4	195	142
většího		3	196	143
množství		2	197	144
čokolády		4	198	145
není		2	199	146
příliš		2	200	
vhodná.	8	2	201	
Hygienická		5	202	147
a		1	203	
další		2	204	148
doporučení	4	5	205	149
Během		2	206	150
šestinedělí		5	207	
se		1	208	
nekoupejte		4	209	151
ve		1	210	
vaně		2	211	152
pouze		2	212	
se		1	213	
sprchujte.	9	3	214	
Pečujte		3	215	153
o		1	216	
poporodní		4	217	154
poranění.	4	4	218	155
Oplachování		5	219	156
rodidel		3	220	157
je		1	221	
zpočátku		3	222	158
vhodné		2	223	
po		1	224	
každém		2	225	159
vymočení		4	226	160
či		1	227	
stolici.	10	3	228	161
Stejně		2	229	162
tak		1	230	163
je		1	231	
důležitá		4	232	164
častá		2	233	165
výměna		3	234	166
vložek.	7	2	235	167
Dbejte		2	236	168
na		1	237	
dostatečnou		4	238	169
hygienu		4	239	170
rány		2	240	171
ať		1	241	172
již		1	242	173
hráze		2	243	174
či		1	244	
po		1	245	
císařském		3	246	175
řezu		2	247	176
nebojte		3	248	177
se		1	249	
na		1	250	
jízvu		2	251	178
sáhnout.	17	2	252	179
Vyvarujte		4	253	180
se		1	254	
prochladnutí.	3	4	255	181

První		2	256	182
pohlavní		3	257	183
styk		1	258	184
doporučujeme		6	259	185
až		1	260	
po		1	261	
šestinedělí.	7	5	262	
Dbejte		2	263	
na		1	264	
správnou		2	265	
techniku		3	266	186
kojení		3	267	187
se		1	268	
kteřou		2	269	188
jste		1	270	
byla		2	271	
seznamena.	10	4	272	189
Cvičení		3	273	190
a		1	274	
fyzická		3	275	191
zátěž	3	2	276	192
se		1	277	
cvičením		3	278	
můžeme		3	279	
začít		2	280	193
již		1	281	
druhý		2	282	194
den		1	283	
po		1	284	
fyziologickému		7	285	195
porodu.	10	3	286	
Záleží		3	287	196
na		1	288	
Vašem		2	289	197
stavu		2	290	
a		1	291	
Vašem		2	292	
zájmu.	7	2	293	198
V		1	294	
případě		3	295	
operačního		5	296	199
porodu		3	297	
musíte		3	298	200
být		1	299	
opatrnější.	7	5	300	201
Cvičení		3	301	
s		1	302	
plným		2	303	202
zapojením		4	304	203
břišních		2	305	204
svalů		2	306	205
lze		1	307	
provádět		3	308	206
až		1	309	
za		1	310	207
šest		1	311	208
až		1	312	
osm		1	313	209
týdnů		2	314	
po		1	315	
porodu.	16	3	316	
V		1	317	
tomto		2	318	210
období		3	319	

se		1	320	
můžete		3	321	
cítit		2	322	211
unavená.	7	4	323	212
Najděte		3	324	213
si		1	325	214
čas		1	326	215
na		1	327	
odpočinek.		4	328	216
I		1	329	
z		1	330	
únavy		3	331	217
může		2	332	
stoupnout		2	333	218
tělesná		3	334	219
teplota.	7	3	335	

V (průměrný počet slov ve větě) = 10,65

S (průměrná délka slov v počtu slabik) = 2,31

N (počet slov v textu) = 335

L (počet neduplicitních slov) = 219

Výpočet Mistríkova vzorce: $R = 50 - (V * S) / (N / L)$

$R = 50 - (10,65 * 2,31) / (335 / 219)$

R (míra srozumitelnosti) = 33,9 bodů

Edukační materiál dle Mistríkova vzorce vyšel **33,9 bodů**.

Edukační materiál č.2 Informace pro pacientky oddělení šestinedělí:

INFORMACE PRO PACIENTKY PO PROPUŠTĚNÍ Z ODDĚLENÍ ŠESTINEDĚLÍ HYGIENA

Během šestinedělí se postupně uzavírá hrdlo děložní, děloha se vrací do původní velikosti a polohy a zbavuje se přebytečné sliznice pomocí očístků. Očistky Vám budou odcházet celé šestinedělí. Nejprve jsou krvavé – neměly být silnější než menstruace. Postupně budou slábnout a měnit se ve žlutavý až bělavý výtok, mohou mírně zapáchat.

Při neuzavřeném hrdle děložním a odchodu očístků jste více ohroženi infekcí, proto je třeba: Často se sprchovat, nekoupat se ve vaně ani v bazénu, používat jeden ručník na tělo, druhý na intimní partie, často močit (každé 2-3 hodiny), po každém močení a stolici si opláchnout intimní partie, utírat se vždy zepředu dozadu (od pochvy ke konečnému), nemít pohlavní styk, často si mýt ruce – po kontaktu s vložkami, před dotýkáním prsů a dítěte.

STRAVOVÁNÍ

V šestinedělí se snažte jíst normálně, nepřejídejte se, nepijte alkohol, nekuřte. Vyhýbejte se kořeněným a nadýmavým potravinám. Velmi nadýmá čerstvé pečivo a různé druhy ovoce a zeleniny. Pozor na chemicky ošetřené a konzervované potraviny, uzeniny apod. Vhodná je strava bohatá na bílkoviny (zdravé mléčné výrobky – jogurty tvarohy apod.), která mj. pomáhá při otocích dolní končetiny. Pijte alespoň 3-4 litry tekutin denně (vodu bez bublin, ovocné a kojící čaje, naředěné ovocné džusy – koncentrované způsobující nadýmání).

KOMPLIKACE V ŠESTINEDĚLÍ

Může se objevit silnější krvácení horečka bolest břicha, zánět prsu, zánět močového měchýře, zánět žil dolní končetiny apod. Prsa jsou také více ohrožena infekcemi, mohou se na nich objevit trhliny - tzv. ragády. Před dotýkáním prsů, a především bradavek si myjte a dezinfikujte ruce. Pokud Vás trápí jiné onemocnění, například chřipka (či jiná viróza), angína apod., navštivte i během šestinedělí svého praktického lékaře.

Po propuštění z oddělení šestinedělí se objednejte ke svému obvodnímu gynekologovi, který po šestinedělí zkontroluje Váš stav a zhojení, Veškeré gynekologické obtíže po šestinedělí již řeší s ním.

Tabulka 4 – Matematická analýza Mistríkova vzorce edukačního materiálu č.2

	V	S	N	L
Informace		4	1	1
pro		1	2	2
pacientky		4	3	3
po		1	4	4
propuštění		4	5	5
z		1	6	6
oddělení		4	7	7
šestinedělí	8	5	8	8
Hygiena	1	4	9	9
Během		2	10	10
šestinedělí		5	11	
se		1	12	11
postupně		3	13	12
uzavírá		4	14	13
hrdlo		2	15	14
děložní		3	16	15
děloha		3	17	
se		1	18	
vrací		2	19	16
do		1	20	17
původní		3	21	18
velikosti		4	22	19
a		1	23	20
polohy		3	24	21
a		1	25	
zbavuje		3	26	22
se		1	27	
přebytečné		4	28	23
sliznice		3	29	24
pomocí		3	30	25
očistků.	22	3	31	26
Očistky		3	32	
Vám		1	33	27
budou		2	34	28
odcházet		3	35	29
celé		2	36	30
šestinedělí.	6	5	37	
Nejprve		3	38	31
jsou		1	39	32
krvavé		3	40	33
neměly		3	41	34
by		1	42	35
být		1	43	36
silnější		3	44	37
než		1	45	38
menstruace.	9	4	46	39
Postupně		3	47	
budou		2	48	
slábnout		2	49	40
a		1	50	
měnit		2	51	41
se		1	52	
ve		1	53	42
žlutavý		3	54	43
až		1	55	44
bělavý		3	56	45
výtok		2	57	46
mohou		2	58	47
mírně		2	59	48
zapáchat.	14	3	60	49
Při		1	61	50
neuzavřeném		5	62	51
hrdle		2	63	

děložním		3	64	
a		1	65	
odchodu		3	66	52
očistků		3	67	
jsite		1	68	53
více		2	69	54
ohrožena		4	70	55
infekcí		3	71	56
proto		2	72	57
je		1	73	58
třeba	14	2	74	59
často		2	75	60
se		1	76	
sprchovat		3	77	61
nekoupat		3	78	62
se		1	79	
ve		1	80	
vané		2	81	63
ani		2	82	64
v		1	83	
bazénu	10	3	84	65
používat		3	85	66
jeden		2	86	67
ručník		2	87	68
na		1	88	69
tělo		2	89	70
druhý		2	90	71
na		1	91	
intimní		3	92	72
partie	9	3	93	73
často		2	94	
močit		2	95	74
každé		2	96	75
dvě		1	97	76
až		1	98	
tři		1	99	77
hodiny	7	3	100	78
po		1	101	
každém		2	102	
močení		3	103	79
a		1	104	
stolici		3	105	80
si		1	106	81
opláchnout		3	107	82
intimní		3	108	
partie	9	3	109	
utírat		3	110	83
se		1	111	
vždy		1	112	84
zepředu		3	113	85
dozadu	5	3	114	86
nemít		2	115	87
pohlavní		3	116	88
styk	3	1	117	89
často		2	118	
si		1	119	
mýt		1	120	90
ruce		2	121	91
po		1	122	
kontaktní		3	123	92
s		1	124	
vložkami		3	125	93
před		1	126	94
dotýkáním		4	127	95

prstů		2	128	96
a		1	129	
dítěte	13	3	130	97
Stravování	1	4	131	98
V		1	132	
šestinedělí		5	133	
se		1	134	
snažíme		3	135	99
jíst		1	136	100
normálně		3	137	101
nepřejídejte		5	138	102
se		1	139	
nepijte		3	140	103
alkohol		3	141	104
nekuřte.	11	3	142	105
Vyhýbejte		4	143	106
se		1	144	
kořeněným		4	145	107
a		1	146	
nadýmavým		4	147	108
potravinám.	6	4	148	109
Velmi		2	149	110
nadýmá		3	150	
čerstvé		2	151	111
pečivo		3	152	112
a		1	153	
různé		2	154	113
druhy		2	155	114
ovoce		3	156	115
a		1	157	
zeleniny.	10	4	158	116
Pozor		2	159	117
na		1	160	
chemicky		3	161	118
ošetřené		4	162	119
a		1	163	
konzervované		5	164	120
potraviny		4	165	121
uzeniny		4	166	122
podobně	9	3	167	123
Vhodná		2	168	124
je		1	169	
strava		2	170	125
bohatá		3	171	126
na		1	172	
bílkoviny		4	173	127
která		2	174	128
mimo		2	175	129
jiné		2	176	130
pomáhá		3	177	131
při		1	178	
otocích		3	179	132
dolních		2	180	133
končetin.	14	3	181	134
Pijte		2	182	135
alespoň		3	183	136
tři		1	184	
až		1	185	
čtyři		2	186	137
litry		2	187	138
tekutin		3	188	139
denně		2	189	140
vodu		2	190	141
bez		1	191	142

bublin		2	192	143
ovocné		3	193	144
a		1	194	
kojící		3	195	145
čaje		2	196	146
naředěné		4	197	147
ovocné		3	198	
džusy		2	199	148
koncentrované		5	200	149
způsobují		4	201	150
nadýmání.	21	4	202	
Komplikace		4	203	151
v		1	204	
šestinedělí	3	5	205	
Může		2	206	152
se		1	207	
objevit		3	208	153
silnější		3	209	
krvácení		4	210	
horečka		3	211	154
bolesti		3	212	155
břicha		2	213	156
zánět		2	214	157
prsu		2	215	158
prs		1	216	
zarudlý		3	217	159
a		1	218	
bolestivý		4	219	160
a		1	220	
na		1	221	
dotek		2	222	161
zánět		2	223	
močového		4	224	162
měchýře		3	225	163
pálení		3	226	164
a		1	227	
řezání		3	228	165
při		1	229	
močení		3	230	
zánět		2	231	
dolních		2	232	
končetin		3	233	
podobně	29	3	234	
Prsa		2	235	
jsou		1	236	
také		1	237	166
více		2	238	
ohrožena		4	239	
infekcí		3	240	
mohou		2	241	
se		1	242	
na		1	243	
nich		1	244	167
objevit		3	245	
trhlínky		3	246	168
takzvané		3	247	169
ragády	14	3	248	170
Před		1	249	
dotýkáním		4	250	
prstů		2	251	
a		1	252	
především		3	253	171
bradavek		3	254	172

si		1	255	
myjte		2	256	173
a		1	257	
dezinfikujte		5	258	174
ruce		2	259	
Pokud		2	260	175
Vás		1	261	176
trápí	7	2	262	177
jiné		2	263	
onemocnění		5	264	178
například		3	265	179
chřipka		2	266	180
či		1	267	181
jiná		2	268	
viróza		3	269	182
angína		3	270	183
podobně		3	271	
navštívte		3	272	184
i		1	273	185
během		2	274	
šestinedělí		5	275	
svého		2	276	186
praktického		4	277	187
lékaře	19	3	278	188
Po		1	279	
propuštění		4	280	
z		1	281	
oddělení		4	282	
šestinedělí		5	283	
se		1	284	
objednejte		4	285	189
ke		1	286	190
svému		2	287	
obvodnímu		4	288	191
gynekologovi		6	289	192
který		2	290	
po		1	291	
šestinedělí		5	292	
zkontroluje		4	293	193
Váš		1	294	194
stav		1	295	195
a		1	296	
zhojení.	19	3	297	196
Veškeré		3	298	197
gynekologické		6	299	198
obtíže		3	300	199
po		1	301	
šestinedělí		5	302	
již		1	303	200
řešte		2	304	201
s		1	305	
ním	9	1	306	202

V (průměrný počet slov ve větě) = 10,79

S (průměrná délka slov v počtu slabik) = 2,4

N (počet slov v textu) = 306

L (počet neduplicitních slov) = 202

Výpočet Mistříkova vzorce: $R = 50 - (V * S) / (N / L)$

$R = 50 - (10,79 * 2,4) / (306 / 202)$

R (míra srozumitelnosti) = 32,9 bodů

Edukační materiál dle Mistříkova vzorce vyšel **32,9 bodů.**

Tabulka 5– Porovnání výsledků Mistríkova vzorce

Edukační materiály	V	S	N	L	Výsledek Mistríkova vzorce	Výsledek Mistríkova vzorce v %	Interpretace míry srozumitelnosti dle Mistríkova vzorce
1. Informace o šestinedělí	10,65	2,31	335	219	33,9	67,8	Text je průměrný, lehce srozumitelný
2. Informace pro pac. oddělení šestinedělí	10,79	2,4	306	202	32,9	65,8	Text je průměrný, lehce srozumitelný
3. Fakultní nemocnice	10,89	2,51	305	214	30,8	61,6	Text je průměrný, lehce srozumitelný

Edukační materiál č. 1 „Informace o šestinedělí,“ v tabulce 5, má bodové skóre dle Mistríka 33,9 bodů a text je průměrný, lehce srozumitelný, čte se plynně. Edukační materiál č. 2, „Informace pro pacientky na oddělení šestinedělí“ měl bodové skóre dle Mistríka 32,9 a text je taktéž průměrný a lehce srozumitelný. Edukační materiál č. 3 „Fakultní nemocnice“ má bodové skóre dle Mistríka 30,8 je interpretován jako průměrný text, lehce srozumitelný, čte se plynně.

Tabulka 6 – Přehled výsledků pilotáže Poslechového testu č.1

Získané body z Poslechového testu č. 1	Četnost	Relativní četnost v %
1	0	0
2	0	0
3	1	10
4	1	10
5	1	10
6	3	30
7	3	30
8	1	10
Celkem	10	100

Tabulka 7– Přehled výsledků pilotáže Poslechového testu č.2

Získané body z Poslechového testu č. 2	Četnost	Relativní četnost v %
1	0	0
2	0	0
3	2	20
4	2	20
5	0	0
6	3	30
7	2	20
8	1	10
Celkem	10	100

V tabulkách 6 a 7 jsou znázorněny výsledky pilotáže poté byly vyřazeny dvě otázky, na které věděly respondentky odpověď bez přečtení edukačního materiálu. Po pilotáži následoval Poslechový test.

8.4 Výsledky Poslechových testů

Realizace Poslechových testů se zakládala na plynulém přečtení dvou pasáží edukačních materiálů, kde respondenti naslouchali mluvenému slovu (Příloha 1, s.53) Poslechový test č. 1 probíhal tak, že výzkumník nejprve nahlas přečetl vybranou pasáž edukačního materiálu č. 1 a následně respondent slovně odpověděl na sedm otevřených otázek a na tři otázky identifikační. Poté byl proveden Poslechový test č. 2, kde byla opět výzkumníkem přečtena pasáž edukačního materiálu č. 2, po kterém respondent odpověděl na dalších sedm otázek. Za každou dobře zodpovězenou otázku dostali respondenti jeden bod. Získaný maximální počet bodů jednoho edukačního materiálu bylo sedm bodů. Na základě toho byla zjištěna srozumitelnost zkoumaného materiálu. (Příloha 3, s.57)

Tabulka 8 – Přehled výsledků Poslechového testu č. 1

Získané body z Poslechového testu č. 1	Četnost	Relativní četnost v %
1	0	0
2	0	0
3	1	3
4	3	9
5	6	19
6	10	31
7	12	38
Celkem	32	100

V tabulce 11 je vidět, že z celkového počtu 32 (100 %) respondentek, 12 (38 %) respondentek získalo 7 bodů, 10 (31 %) respondentek získalo 6 bodů, 6 (19 %) respondentek získalo 5 bodů, 3 (9 %) respondentky získaly 4 body, 1 (3 %) respondentka získala 3 body z Poslechového testu č. 1 a žádná respondentka nezískala 1 bod a 2 body.

Tabulka 9– Přehled výsledků Poslechového testu č. 2

Získané body z Poslechového testu č. 2	Četnost	Relativní četnost v %
1	0	0
2	0	0
3	2	6
4	4	12
5	5	16
6	9	28
7	12	38
Celkem	32	100

V tabulce 12 je vidět, že z celkového počtu 32 (100 %) respondentek, 12 (38 %) respondentek získalo 7 bodů, 9 (28 %) respondentek získalo 6 bodů, 5 (16 %) respondentek získalo 5 bodů, 4 (12 %) respondentky získaly 4 body, 2 (6 %) respondentky získaly 3 body z Poslechového testu č. 2 a žádná respondentka nezískala 1 bod a 2 body.

Výsledky identifikačních otázek

Tabulka 10 – Přehled četností nejvyššího dosaženého vzdělání u Poslechového testu

Dosažené vzdělání	Četnost	Relativní četnost v %
základní	2	6
střední bez maturity	6	19

střední s maturitou	14	44
vysokoškolské	10	31
Celkem	32	100

Tabulka 11 – Přehled četnosti u věku u Poslechového testu

věk	Četnost	Relativní četnost v %
22-26	5	16
27-31	13	41
32-36	10	31
37-41	4	12
Celkem	32	100

Tabulka 12 – Přehled četností ve vztahu počtu porodů u Poslechového testu

Parita	Četnost	Relativní četnost v %
Prvorodičky	17	53
Víceroďičky	15	47
Celkem	32	100

8.5 Porovnání edukačních materiálů Mistríkovým vzorcem a Poslechovým test

Tabulka 13 – Porovnání edukačních materiálů Mistríkovým vzorcem a Poslechovým testem

Edukační materiál	Výsledek Mistríkova vzorce v %	Výsledek poslechového testu v %
Edukační materiál č. 1	67,8	59,0
Edukační materiál č. 2	65,8	57,8

Legenda Mistríkova vzorce

0–20 % = text je na hranici srozumitelnosti

21–40 % = text je těžko srozumitelný a dá se pouze studovat, ne číst

41–60 % = text je výkladový, náročný, ale srozumitelný

61–80 % = text je průměrný, lehce srozumitelný, čte se plynně

81–100 % = text je velmi lehký, konverzační a narativní

Legenda Poslechový test:

0–74 % = těžko srozumitelný text.

75–89 % = dobře srozumitelný text.

90–100 % = velmi dobře srozumitelný text.

Z Tabulky č.13 je zřejmé, že edukační materiál č.1 dopadl v Mistríkově vzorci i v Poslechovém testu lépe než edukační materiál č.2. Převedená hodnota Mistríkova vzorce edukačního materiálu č. 1, je 67,8 %, hodnota výsledků Poslechových testů je 59 % z celkové procentuální obtížnosti (100 %). U edukačního materiálu č.2 vyšel Mistríkův vzorec 65,8 % a hodnota poslechového testu je 57,8 % z celkové procesní náročnosti 100 %. To tedy znamená, že edukační materiál č.1 „Informace o šestinedělí“ vyšel v obou případech jak v Mistríkově vzorci i Poslechovém testu lépe než edukační materiál.č.2. Oba edukační materiály vyšli v Mistríkově vzorci jako průměrné a lehce srozumitelné. V Poslechovém testu vyšli edukační materiály jako těžko srozumitelné texty, což je patrné z legendy.

9 DISKUZE

Tato část bakalářské práce se zabývá vyhodnocením a odpovídáním si na stanovené průzkumné otázky. Hlavním cílem bylo určit zhodnocení čtivosti a srozumitelnosti edukačních materiálů v oblasti šestinedělí. Otázky byly vyhodnoceny na základě sesbíraných edukačních materiálů a dále byly pomocí výpočtu matematického vzorce a specifickou metodou zanalyzovány. Níže jsou prezentovány zodpovězené průzkumné otázky, které byly na začátku průzkumu vymezeny.

Průzkumná otázka č. 1:

Jaký je výskyt edukačních materiálů pro ženy týkajících se šestinedělí ve zdravotnických zařízeních?

V počáteční fázi praktické části bakalářské práce byl proveden průzkum výskytu edukačních materiálů týkající se šestinedělí, který probíhal od března 2021 do konce května 2021. Během sběru bylo navštíveno sedm nemocnic, V Královéhradeckém kraji fakultní nemocnice, V Pardubickém kraji krajská a oblastní nemocnice, v Jihomoravském kraji šlo o fakultní nemocnici a z Kraje Vysočina o krajskou nemocnici i oblastní nemocnici. Dále byla navštívena gynekologická ambulance, jedna v kraji Vysočina a jedna v Pardubickém kraji. Při tomto sběru bylo získáno celkem osm edukačních materiálů. Navzdory tomu je nevyhnutelné brát v potaz fakt, že téma šestinedělí je velmi rozmanité, proto i témata získaných edukačních materiálů jsou velmi rozdílná. V některých zastoupených edukačních materiálech byl text zaměřen na téma kojení a péče o novorozence, což muselo být vyřazeno. V některých bylo shrnutí nejčastějších problémů tohoto tématu. V obou ambulancích neměly žádné edukační materiály, protože tyto informace jsou spíše podávány ústně nežli tištěnou podobou. Je potřeba se zamyslet nad problémem absencí autora, jaký rok se edukační materiál napsal, a také relevantnost daného edukačního materiálu. V diplomové práci Buchtové (2014) je navštíveno 13 zdravotnických zařízení a získán pouze jeden edukační materiál, který obsahoval informace pro klienty, aniž by přímo nepropagoval nějaký výrobek. Materiál byl dostupný pro návštěvníky a sepsaný lékaři jedné krajské nemocnice. Mnoho letáků bylo reklamami pro doplňky stravy pro období perimenopauzy, z nichž byly vybrány dva, které byly doporučeny gynekologickými lékaři a byly určeny jako vhodné informace pro klienty.

Průzkumná otázka č. 2:

Jaká je míra obtížnosti edukačních materiálů pro ženy týkajících se šestinedělí dle Mistríkova vzorce?

Z celkového počtu osmi edukačních materiálů byly vybrány pouze tři edukační materiály, které splňovaly dostatečně dlouhý text, tedy měly více než 300 slov. Texty byly zhodnoceny na základě výpočtu Mistríkova vzorce. Edukační materiál č.1 „Informace o šestinedělí“ obsahoval 335 slov. Edukační materiál č. 2 „Informace pro pacientky oddělení šestinedělí“ měl 305 slov. Další edukační materiál č. 3 „Fakultní nemocnice“ měl 306 slov. Čtivost textu edukačních materiálů byla posouzena pomocí Mistríkova vzorce. Mistríkův vzorec pojímá do výpočtu průměrnou délku slov ve slabikách (S), průměrný počet slov ve větě (V), a index opakování slov (I), což je poměr celkového počtu slov (N) a počtu různých slov (L). Následný výpočet je prováděn dle výše uvedeného Mistríkova vzorce: $R = 50 - (V * S) / (N / L)$. První edukační materiál získal 33,9 bodů a dopadl z šetření nejlépe. Nejmenší bodová hodnota byla u edukačního materiálu č.3 a té náleželo 30,8 bodů, edukační materiál č.2 dopadl o něco lépe, tedy 32,9 bodů. Podle výsledných počtů bodů jsou tyto edukační materiály pro ženy v období šestinedělí srozumitelné. Podobný problém řešila v diplomové práci Buchtová (2014) s tématem klimakteria také řešila metodu Mistríkova vzorce a analyzovala texty edukačních materiálů týkajících se srozumitelnosti v oblasti klimakteria. Dle jejich výzkumu byl „nejlépe srozumitelný“ text, který získal 31 bodů, a „nejhůře srozumitelný“ text získal 23 bodů, který je dle Mistríka náročný na čtení. Nutno podotknout, že edukační materiály ve zdravotnických zařízeních nejsou pro laickou veřejnost srozumitelné a jsou pro ni náročné. Je tedy možné že to je tím že obsahují pojmy z lékařské terminologie či text je psaný v příliš dlouhých a nepochopitelných větách.

Průzkumná otázka č. 3:

Jaká je srozumitelnost edukačních materiálů pro ženy týkajících se šestinedělí dle poslechového testu?

Pro adekvátní přípravu a tvorbu Poslechového testu byly vybrány edukační materiály, které obsahovaly minimálně 300 slov – edukační materiál č. 1 „Informace o šestinedělí“ a edukační materiál č. 2. „Informace pro pacientky oddělení šestinedělí“ a byl u nich proveden Mistríkův vzorec. Příprava Poslechového testu spočívala v sestavení otázek ze dvou vybraných edukačních materiálů testovaných předchozím Mistríkovým vzorcem. Z textu edukačních materiálů byly vybrány zásadní otázky, které byly přestylovány z oznamovacích vět v textu takovou formou, aby byla odpověď stručná a srozumitelná. Nejdříve proběhla pilotáž a eliminace otázek, na které věděly respondentky hned odpověď, bez přečtení poslechového testu. Poslechového testu č. 1 se účastnilo 32 (100 %) respondentek, 12 (38 %) respondentek

získalo 7 bodů, 10 (31 %) respondentek získalo 6 bodů, 6 (19 %) respondentek získalo 5 bodů, 3 (9 %) respondentky získaly 4 body, 1 (3 %) respondentka získala 3 body a žádná respondentka nezískala ani 1 bod a ani 2 body. Poslechového testu č.2 se účastnilo stejných 32 (100 %) respondentek, 12 (38 %) respondentek získalo 7 bodů, 9 (28 %) respondentek získalo 6 bodů, 5 (16 %) respondentek získalo 5 bodů, 4 (12 %) respondentky získaly 4 body, 2 (6 %) respondentky získaly 3 body a žádná respondentka nezískala ani 1 bod a ani 2 body. Poslechový test č.1 vyšel 59 % z celkových 100 % a Poslechový test 2 vyšel 57,8 % z celkových 100 % .

10 ZÁVĚR

Bakalářská práce se zaměřuje na šestinedělí a hodnotí srozumitelnost a čtivost v této oblasti. Teorie se zabývá šestinedělím a oblastmi spjatými s šestinedělím. Dále edukací a edukačním procesem. V neposlední řadě hodnocením obtížnosti a čtivosti textu. Česká republika bohužel věnuje této problematice velmi malou pozornost, oproti zahraničí, kde se tomu věnují ve větším měřítku. U nás se využívají vzorce pro hodnocení obtížnosti textu jen ve speciální pedagogice.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit míru obtížnosti a srozumitelnosti daných edukačních materiálů. V návaznosti na vymezený hlavní cíl byly vymezeny tři průzkumné otázky. Ty byly zaměřeny na četnost edukačních materiálů ve zdravotnických zařízeních. Dále následovalo hodnocení Mistríkovým vzorcem a vytvoření pilotáže poslechového testu a pak samotný Poslechový test. Průzkum byl zahájen shromažďováním edukačních materiálů, následovalo jejich zhotovení a zhodnocení dle Mistríkova vzorce. Navazující část je provedena kvantitativní metodou, která spočívá ve strukturovaném rozhovoru, v jehož okruhu je proveden Poslechový test.

Edukační materiály dopadly v přepočtech na procenta u Mistríkova vzorce první edukační materiál 67,8 % a druhý 65,8 %, což je text průměrný a lehce srozumitelný. Hodnoty výsledků Poslechových testů jsou 59 % u prvního edukačního materiálu a 57,8 % u druhého edukačního materiálu, což dopadlo o trochu hůře a tak se text klasifikuje jako těžko srozumitelný.

Toto téma bylo velice zajímavé. Na základě výsledků provedeného průzkumu by bylo vhodné dále tuto problematiku rozvíjet. Pro praxi je významné, aby existující edukační materiály byly více propagovány gynekology či porodními asistentkami a byly doplňkem pro ústní edukace.

Je problémem předávat pacientům takové edukační materiály, které nemají autora ani u nich není uveden rok, kdy se tento edukační materiál napsal. Další průzkumy by se měli zajímat o kvalitu edukačních materiálů, kdo ten edukační materiál sepsal, v jakém roce to bylo, kde získali informace o daném tématu a jestli jsou tyto informace relevantní.

11 POUŽITÁ LITERTURA

Knižní zdroje:

ALLHOFF, Dieter-W a Waltraud ALLHOFF. *Rétorika a komunikace*: 14. vydání. Praha: Grada, 2008. Psyché. ISBN 978-80-247-2283-2.

ANDRÉSOVÁ, Martina a Lenka SLEZÁKOVÁ. *Ošetrovatelství pro střední zdravotnické školy*. 2. dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4341-7.

BASTABLE, S. B. 2008. *Nurse as educator: Principles of Teaching and Learning for Nursing Practice*. Ontario, Canada: Jones and Bartless Publishers, 2008. 667 p.

BILINSKI, Wolfgang. *Velká kniha rétoriky: jak s jistotou a přesvědčivě vystupovat při každé příležitosti*. Praha: Grada, 2011. 224 s. ISBN 978-80-247-3905-2.

BINDER, Tomáš. *Porodnictví*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2011. 298 s. ISBN 978-80-246-1907-1.

DUŠOVÁ, Bohdana, Martina HERMANNOVÁ, Eva JANÍKOVÁ a Radka SALOŇOVÁ. *Edukace v porodní asistenci*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2019. 144 s. ISBN 978-80-271-0836-7.

FAIT, Tomáš. *Šestinedělí*. 1.vyd. Praha: Maxdorf, 2021. 72 s. Jessenius. ISBN 978-80-7345-685-6.

HÁJEK, Zdeněk, Evžen ČECH a Karel MARŠÁL. *Porodnictví*. 3. zcela přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2014. 580 s. ISBN 978-80-247-4529-9.

JUŘENÍKOVÁ, Petra. *Zásady edukace v ošetrovatelské praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 77 s. ISBN 978-80-247-2171-2.

KOUDELKOVÁ, Vlasta. *Ošetrovatelská péče o ženy v šestinedělí*. 1. vyd. Praha: Triton, 2013. 136 s. ISBN 978-80-7387-624-1.

KUBEROVÁ, Helena. *Didaktika ošetrovatelství*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-684-1.

MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb*. 2. aktual. a doplň. vyd. Praha: Grada Publishing, 2020. 304 s. ISBN 978-80-271-2030-7.

- MANDYSOVÁ, Petra. *Příprava na edukaci v ošetrovatelství*. 1. vyd. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2016. 82 s. ISBN 978-80-7395-971-5.
- PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. 5. aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2013. 488 s. ISBN 978-80-262-0456-5.
- PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. Šesté, aktualizované a doplněné vydání. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1228-7.
- ROZTOČIL, A kol. *Moderní gynekologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. 528 s. ISBN 978-80-7345-172-1
- SLEZÁKOVÁ, Lenka, Martina ANDRÉSOVÁ, Petra KADUCHOVÁ, Monika ROUČOVÁ a Eva STAROŠTÍKOVÁ. *Ošetrovatelství v gynekologii a porodnictví*. 2. přeprac. a doplň. vyd. Praha: Grada Publishing, 2017. 280 s. ISBN 978-80-271-0214-3.
- SVĚRÁKOVÁ, Marcela. *Edukační činnost sestry: úvod do problematiky*. 1. vyd. Praha: Galén, c2012. 63 s. ISBN 978-80-7262-845-2.
- ŽANTOVSKÁ, Irena. *Rétorika a komunikace*. Praha: Dokořán, 2015. 288 s. ISBN 978-80-7363-712-5.
- Internetové zdroje:
- HOLČÍK, J. Role zdravotní gramotnosti v péči o zdraví [online],2015. [cit. 2021-10-27]. Dostupné z: http://www.cls.cz/dokumenty/sem_role_zdravotni_gramostnosti.pdf
- MISTRÍK, J. 1968. Meranie zrozumiteľnosti prehovoru. Slovenská reč [online]. 1968, roč. 33, č. 3, s. 171-178 [cit. 2021-10-10]. Dostupný z: <http://www.juls.savba.sk/ediela/sr/1968/3/sr1968-3-lq.pdf>
- ŠLERKA, J., SMOLÍK, F. 2010. Automatická měřítka čitelnosti pro česky psané texty. In *Studies in Applied Linguistics* [online], 2010, roč. 1, s. 33-44 [cit. 2021-09-21]. Dostupné z: http://studiezaplikovanelingvistiky.ff.cuni.cz/wpcontent/uploads/sites/19/2016/03/Josef_Slerka_33-44.pdf
- ŠOUKALOVÁ, K., PRÁZNÝ, M., MANDYSOVÁ, P., DOLEŽALOVÁ, B. Assessing the clarity and readability of knowledge questionnaire for patients with diabetes mellitus. In *Ošetrovatelstvo: teória, výskum, vzdelávanie* [online], 2018, vol. 8, no. 1, pp. 26-31 [cit.

2021-09-17]. Dostupné z:<https://www.osetrovatelstvo.eu/files/2018/01/26-hodnoceni-srozumitelnosti-a-ctivosti-znalostniho-dotazniku-pro-pacienty-s-diabetes-mellitus.pdf>

ŠTYGLEROVÁ, T., NĚMEČKOVÁ, M., Pohyb obyvatelstva – 1. pololetí 2021, Český statistický úřad [online], 2021, [cit. 2021-10-21]. Dostupné z:

<https://www.czso.cz/csu/czso/cris/pohyb-obyvatelstva-1-pololeti-2021>

Akademické práce:

Srozumitelnost edukačních materiálů pro ženy v období klimakteria. [online]. Pardubice, 2014. [cit. 2022-03-20] Diplomová práce. Univerzita Pardubice, Fakulta zdravotnických studií v Pardubicích. Dostupné z:

https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/56231/BuchtovaM_SrozumitelnostEdukacnich_PM_2014.pdf?sequence=3&isAllowed=y

12 PŘÍLOHY

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA ČÍSLO 1 Podklad poslechových testů.....	57
PŘÍLOHA ČÍSLO 2 Dotazník pro pilotní studii.....	60
PŘÍLOHA ČÍSLO 3 Dotazník pro poslechový test.....	61
PŘÍLOHA ČÍSLO 4 Matematická analýza Mistríkova vzorce edukačního materiálu č.3.....	62

PŘÍLOHA ČÍSLO 1 Podklad poslechových testů

PODKLAD POSLECHOVÝCH TESTŮ

Dobrý den, jmenuji se Lacinová Petra a jsem studentkou Fakulty zdravotnických studií. V rámci mé bakalářské práce uskutečňuji průzkum Srozumitelnosti edukačních materiálů pro ženy v období šestinedělí. Tímto Vás žádám o krátký rozhovor, jehož součástí bude Poslechový test plus tři identifikační otázky. V rámci Poslechového testu Vám přečtu dva úryvky z vybraných edukačních materiálů zaměřené na šestinedělí, dlouhé přibližně 5 minut, a následně mi odpovíte na otázky, které se zabývají těmito texty. Veškeré odpovědi a výsledky Poslechových testů budou zcela anonymní.

Poslechový test 1

ŠESTINEDĚLÍ

Šestinedělí je období, kdy se Váš organismus navrácí do stavu, v jakém byl před těhotenstvím. Do normálního stavu se vrací i hormonální rovnováha organismu, a to s sebou může přinášet pocity vyčerpanosti či výkyvy nálad. V případě, že je vše v pořádku, stačí kontrola u obvodního gynekologa po ukončení tohoto období, tj. 6 týdnů po porodu.

LÉKY V ŠESTINEDĚLÍ

Na snížení teplot, bolest či jiné obtíže používejte pouze léky vhodné pro kojící matky po dohodě s lékařem či lékárníkem. Užívala-li jste vitamínové preparáty pro těhotné ženy, lze v tom pokračovat i v období šestinedělí. O jiných lécích se vždy poraďte s odborníky.

ŽIVOTOSPRÁVA V ŠESTINEDĚLÍ

Dodržujte správnou životosprávu – vynechejte alkohol, kouření, drogy, nepijte perlivé vody, kávu s kofeinem, nejezte nadýmavou, kořeněnou, dráždivou nebo příliš tučnou stravu. Dodržujte pitný režim 2,5-3,5 l/den a jezte pestrou stravu s dostatkem bílkovin, vitamínů, jódu (mořské ryby), vápníku (mléko a mléčné výrobky). Ovoce a zeleninu zařazujte do jídelníčku s ohledem na možnou související reakci kojeného dítěte. Může se objevit například vyrážka, může také plakat z důvodu plynatosti. Pak prokázali změnu v jídelníčku. Nekombinujte více druhů ovoce, abyste věděla, co dítě nesvědčí. Ani konzumace většího množství čokolády není příliš vhodná.

HYGIENICKÁ A DALŠÍ DOPORUČENÍ

Během šestinedělí se nekoupejte ve vaně, pouze se sprchujte. Pečujte o poporodní poranění. Oplachování rodidel je vhodné po každém vymočení či stolice. Stejně tak je důležitá častá

výměna vložek. Dbejte na dostatečnou hygienu rány (ať již hráze, či po císařském řezu) - nebojte se na jizvu sáhnout. Ránu osprchujte vodou a po hygieně ji nechte dostatečně zaschnout, nepřikrývejte ránu prádlem. Můžete přikládat led nebo studené obklady například z dubové kůry nebo řepíku lékařského. Buďte opatrná při vstávání, lehání do lůžka, nenamáhejte břišní lis. Při kašli ránu stiskněte naplocho dlaní. Je-li rána zhojena, je vhodné ji promazávat. Dodržujte důkladnou hygienu rukou, zvláště před manipulací s prsní bradavkou a dítětem. Vyvarujte se prochladnout. První pohlavní styk doporučujeme až po šestinedělí. Dbejte na správnou techniku kojení, se kterou jste byla seznámena.

CVIČENÍ A FYZICKÁ ZÁTĚŽ

Se cvičením můžete začít již druhý den po fyziologickém porodu. Záleží na Vašem stavu a Vašem zájmu. V případě operačního porodu musíte být opatrnější. Cvičení s plným zapojením břišních cvičení lze provést až za 6-8 týdnů po porodu. V tomto období se můžete cítit unavená. Najděte si čas na odpočinek. I z únavy může stoupnout tělesná teplota.

Poslechový test 2

INFORMACE PRO PACIENTKY PO PROPUŠTĚNÍ Z ODDĚLENÍ ŠESTINEDĚLÍ HYGIENA

Během šestinedělí se postupně uzavírá hrdlo děložní, děloha se vrací do původní velikosti a polohy a zbavuje se přebytečné sliznice pomocí očístků. Očistky Vám budou odcházet celé šestinedělí. Nejprve jsou krvavé – neměly být silnější než menstruace. Postupně budou slábnout a měnit se ve žlutavý až bělavý výtok, mohou mírně zapáchat. Při neuzavřeném hrdle děložním a odchodu očístků jste více ohroženi infekcí, proto je třeba: Často se sprchovat, nekoupat se ve vaně ani v bazénu, používat jeden ručník na tělo, druhý na intimní partie, často močit (každé 2-3 hodiny), po každém močení a stolici si opláchnout intimní partie, utírat se vždy zepředu dozadu (od pochvy ke konečníku), nemít pohlavní styk, často si mýt ruce – po kontaktu s vložkami, před dotýkáním prsů a dítěte.

STRAVOVÁNÍ

V šestinedělí se snažte jíst normálně, nepřejídejte se, nepijte alkohol, nekuřte. Vyhybejte se kořeněným a nadýmavým potravinám. Velmi nadýmá čerstvé pečivo a různé druhy ovoce a zeleniny. Pozor na chemicky ošetřené a konzervované potraviny, uzeniny apod. Vhodná je strava bohatá na bílkoviny (zdravé mléčné výrobky – jogurty tvarohy apod.), která mj. pomáhá při otocích dolní končetiny. Pijte alespoň 3-4 litry tekutin denně (vodu bez bublin, ovocné a kojící čaje, naředěné ovocné džusy – koncentrované způsobující nadýmání).

KOMPLIKACE V ŠESTINEDĚLÍ

Může se objevit silnější krvácení horečka bolest břicha, zánět prsu, zánět močového měchýře, zánět žil dolní končetiny apod. Prsa jsou také více ohrožena infekcemi, mohou se na nich objevit trhliny - tzv. ragády. Před dotýkáním prsů, a především bradavek si myjte a dezinfikujte ruce. Pokud Vás trápí jiné onemocnění, například chřipka (či jiná viróza), angína apod., navštivte i během šestinedělí svého praktického lékaře. Po propuštění z oddělení šestinedělí se objednejte ke svému obvodnímu gynekologovi, který po šestinedělí zkontroluje Váš stav a zhojení, Veškeré gynekologické obtíže po šestinedělí již řeší s ním.

PŘÍLOHA ČÍSLO 2 Dotazník pro pilotní studii

DOTAZNÍK PRO PILOTNÍ STUDII

Dobrý den, jmenuji se Petra Lacinová a jsem studentkou Fakulty zdravotnických studií. V rámci mé bakalářské práce realizuji průzkum Srozumitelnosti edukačních materiálů pro ženy v období šestinedělí. Tímto Vás žádám o zařazení do pilotáže k průzkumu, ve které se pokusíte odpovědět na několik otázek.

a)

1. Lze užívat v šestinedělí vitamínové preparáty, jako v těhotenství?
2. Jaké jsou vhodné potraviny během šestinedělí?
3. Kolik tekutin vypít za den během šestinedělí?
4. Proč nekombinovat více druhů ovoce v šestinedělí?
5. Jaké obklady jsou nejvhodnější na jizvu po císařském řezu?
6. Kdy můžete po porodu začít se cvičení?
7. Na co dbát po porodu při kašli?
8. Kdy můžete začít po porodu pohlavní styk?

b)

9. Je vhodné sprchování nebo koupaní ve vaně během šestinedělí?
10. Jaký mají vzhled očistky během šestinedělí?
11. Je nadýmavou potravinou v šestinedělí čerstvé pečivo?
12. Co to jsou tzv. ragády?
13. Jaké komplikace mohou vzniknout v šestinedělí?
14. Co pomáhá během šestinedělí na otoky dolních končetin?
15. Jaké potraviny nepatří do jídelníčku během šestinedělí?
16. Kdy se po porodu objednat k obvodnímu gynekologovi?

PŘÍLOHA ČÍSLO 3 Dotazník pro poslechový test

DOTAZNÍK PRO POSLECHOVÝ TEST

- a) Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání
- a) základní
 - b) střední bez maturity
 - c) střední s maturitou
 - d) vysokoškolské
- b) Jste
- a) Prvorodička
 - b) vícerodička
- c) Kolik je vám let?

Poslechový test 1

1. Lze užívat v šestinedělí vitamínové preparáty, jako v těhotenství?
2. Jaké jsou vhodné potraviny během šestinedělí?
3. Kolik tekutin vypít za den během šestinedělí?
4. Proč nekombinovat více druhů ovoce v šestinedělí?
5. Jaké obklady jsou nejvhodnější na jizvu po císařském řezu?
6. Kdy můžete po porodu začít se cvičení?
7. Na co dbát po porodu při kašli?

Poslechový test 2

1. Jaký mají vzhled očistky během šestinedělí?
2. Je nadýmavou potravinou v šestinedělí čerstvé pečivo?
3. Co to jsou tzv. ragády?
4. Jaké komplikace mohou vzniknout v šestinedělí?
5. Co pomáhá během šestinedělí na otoky dolních končetin?
6. Jaké potraviny nepatří do jídelníčku během šestinedělí?
7. Kdy se po porodu objednat k obvodnímu gynekologovi?

PŘÍLOHA ČÍSLO 4 Matematická analýza Mistříkova vzorce edukačního materiálu č.3

	V	S	N	L
Milé		2	1	1
maminky		3	2	2
dovolte		3	3	3
poskytnout		3	4	4
Vám		1	5	5
několik		3	6	6
užitečných		4	7	7
rad.	8	1	8	8
Zajistit		3	9	9
si		1	10	10
vhodnou		2	11	11
antikoncepci	4	5	12	12
Využijte		4	13	13
návštěvu		3	14	14
Vašeho		3	15	15
gynekologa		5	16	16
po		1	17	17
šestinedělí		5	18	18
a		1	19	19
zeptejte		3	20	20
se		1	21	21
na		1	22	22
vhodnou		2	23	
antikoncepci		5	24	
při		1	25	23
kojení	14	3	26	24
Znovu		2	27	25
můžete		3	28	26
otěhotnět		4	29	27
již		1	30	28
šestinedělí	6	5	31	
Dodržovat		4	32	29
hygienická		5	33	30
opatření	3	4	34	31
Během		2	35	32
šestinedělí		5	36	
se		1	37	
nekoupejte		4	38	33
ve		1	39	34
vaně		2	40	35
pouze		2	41	36
se		1	42	
sprchujte	9	3	43	37
Dbejte		2	44	38
abyste		3	45	39
neprochladla		4	46	40
dostatečně		4	47	41
se		1	48	
oblékejte	6	4	49	42
Dodržujte		4	50	
důslednou		3	51	43
hygienu		4	52	44
rukou		2	53	45
před		1	54	46
manipulací		5	55	47
s		1	56	
prsní		2	57	48
bradavkou	9	3	58	49
pečujte		3	59	50
o		1	60	51
porodní		3	61	51

poranění		4	62	52
může		2	63	53
dojít		2	64	54
k		1	65	55
jeho		2	66	56
infikování	9	5	67	57
první		2	68	58
pohlavní		3	69	59
styk		1	70	60
po		1	71	
porodu		3	72	61
doporučujeme		6	73	62
až		1	74	63
po		1	75	
šestinedělí	9	5	76	
Vhodně		2	77	
se		1	78	
stravovat	3	3	79	64
Pro		1	80	65
stravu		2	81	66
kojící		3	82	67
ženy		2	83	68
platí		2	84	69
podobné		3	85	70
zásady		3	86	71
jako		2	87	72
v		1	88	73
těhotenství	10	4	89	74
Jezte		2	90	75
přiměřené		4	91	76
množství		2	92	77
nepřejíďte		5	93	78
se		1	94	
ale		1	95	79
ani		1	96	80
netrapte		3	97	81
jídlem	9	2	98	82
Vhodná		2	99	
je		1	100	83
pestrá		2	101	84
strava		2	102	85
s		1	103	
dostatkem		3	104	86
bílkovin		3	105	87
vitaminů		4	106	88
jódu		2	107	89
vápníku		3	108	90
zeleniny		4	109	91
a		1	110	
ovoce	13	3	111	92
Dodržujte		4	112	
dostatečný		4	113	
pitný		2	114	93
režim		2	115	94
dva		1	116	95
a		1	117	
půl		1	118	96
tři		1	119	97
a		1	120	
půl		1	121	
litru		2	122	98

den	12	2	123	99
Vhodné		2	124	
nápoje		3	125	100
pitný		2	126	101
neperlivá		4	127	102
voda		2	128	103
ovocné		3	129	104
a		1	130	
bylinné		3	131	105
čaje		2	132	106
ovocné		3	133	
šťávy		2	134	107
nutné		2	135	108
ředit		2	136	109
vodou	13	2	137	
Nevhodné		3	138	110
nápoje		3	139	
silný		2	140	111
černý		2	141	112
čaj		1	142	
silná		2	143	
káva		2	144	113
perlivá		3	145	114
voda		2	146	
nápoje		3	147	
s		1	148	
vysokým		3	149	115
obsahem		3	150	116
cukru	14	2	151	117
upozornění		5	152	118
vše		1	153	119
co		1	154	120
sníte		2	155	121
přechází		3	156	122
do		1	157	123
mléka		2	158	124
Vašeho		3	159	
dítěte	9	3	160	125
Samozřejmostí		5	161	126
je		1	162	
vynechání		4	163	127
alkoholu		4	164	128
kouření		3	165	129
drog	6	1	166	130
vynechání		4	167	
tučných		2	168	131
kořeněných		4	169	132
nadýmavých		4	170	133
jídel	5	2	171	134
neužívat		4	172	135
žádné		2	173	136
léky		2	174	137
bez		1	175	138
vědomí		3	176	139
lékaře		3	177	140
netýká		3	178	141
se		1	179	
vitaminů		4	180	
a		1	181	
vitaminových		5	182	142
doplňků		3	183	143

určených		3	184	144
speciálně		4	185	145
kojícím		3	186	
ženám	16	2	187	
Relaxovat		4	188	146
odpočívát		4	189	147
a		1	190	
cvičit	4	2	191	148
Šestinedělí		5	192	
bývá		2	193	149
náročným		3	194	150
obdobím		3	195	151
snažte		2	196	152
se		1	197	
proto		2	198	153
udělat		3	199	154
i		1	200	155
něco		2	201	156
pro		1	202	
sebe		2	203	157
budete-li		4	204	158
v		1	205	159
psychické		3	206	160
pohodě		3	207	161
pak		1	208	162
i		1	209	
Vaše		2	210	
miminko		3	211	163
bude		2	212	164
klidné		2	213	165
a		1	214	
spokojené	23	4	215	164
Cvičením		3	216	165
se		1	217	
Vaše		2	218	
tělo		2	219	166
rychleji		3	220	167
zregeneruje		5	221	168
vrátí		2	222	169
do		1	223	
původní		3	224	170
kondice		3	225	171
a		1	226	
zabráníme		4	227	172
tak		1	228	173
i		1	229	
možným		2	230	174
poporodním		4	231	175
komplikacím		4	232	176
bolest		2	233	177
zad		1	234	178
únik		1	235	179
moči		2	236	180
sestup		2	237	181
dělohy	23	3	238	182
cvičení		3	239	
zaměřte		2	240	183
hlavně		2	241	184
na		1	242	
svaly		2	243	185
pánevního		4	244	186

dna		1	245	187
které		2	246	188
bývají		3	247	189
po		1	248	
porodu		3	249	
ochablé		3	250	190
svaly		2	251	
dolních		2	252	191
končetin		3	253	192
jako		2	254	
prevence		3	255	193
trombózy		3	256	194
svaly		2	257	
břišní		2	258	195
zpevnění		3	259	196
břišní		2	260	
stěny	23	2	261	197
Komplikace		4	262	
v		1	263	
šestinedělí	3	5	264	
vždy		1	265	198
vyhleďte		4	266	199
lékaře		3	267	
při		1	268	
horečce		3	269	200
silném		2	270	201
krvácení		4	271	202
silné		2	272	
bolesti		3	273	
břicha		1	274	203
zapáchající		5	275	204
očistky		3	276	205
infikované		5	277	206
porodní		3	278	
poranění		4	279	
bolest		2	280	
a		1	281	
zarudnutí		4	282	207
dolních		2	283	
končetin		3	284	
zarudnutí		4	285	
a		1	286	
bolest		2	287	
prsů		2	288	208
s		1	289	
horečkami		4	290	
přetrvávajících		6	291	209
a		1	292	
prohlubujících		5	293	210
depresích	31	3	294	211
Přejeme		3	295	212
Vám		1	296	
klidné		2	297	
šestinedělí		5	298	
bez		1	299	
komplikací		4	300	
a		1	301	
radost		2	302	213
z		1	303	214
Vašeho		3	304	
miminka.	11	3	305	

V (průměrný počet slov ve větě) = 10,89

S (průměrná délka slov v počtu slabik) = 2,51

N (počet slov v textu) = 305

L (počet neduplicitních slov) = 214

Výpočet Mistříkova vzorce: $R = 50 - (V * S) / (N / L)$

$R = 50 - (10,89 * 2,51) / (305 / 214)$

R (míra srozumitelnosti) = 30,8

Edukační materiál č.3. dle Mistříkova vzorce vyšel 30,8 bodů.