**Přihláška do kurzu pro poradce PPR**

který organizuje Centrum naděje a pomoci

IČO: 60553626

**1) Identifikační údaje zájemce o kurz:**

|  |  |
| --- | --- |
| Datum vyplnění přihlášky: |  |
| Titul, jméno, příjmení |  |
| Datum narození |  |
| Kontaktní e-mail |  |
| Telefonní číslo |  |
| Adresa trvalého pobytu: Ulice a číslo domu, obec, město, PSČ |  |
| Adresa přechodného pobytu: Ulice a číslo domu, obec, město, PSČ  V případě, že je adresa vašeho trvalého pobytu shodná s nynějším místem pobytu, napište do tohoto pole "Stejná jako trvalá"  Pozor, na tuto adresu budou případně zasílány tištěné materiály pro kurz, proto ji uveďte přesně |  |
| Profesní zařazení |  |
| Pracoviště |  |
| Odbornost |  |
| Pokud Vám bude hradit kurz organizace nebo jste OSVČ a potřebujete fakturu, prosíme o sdělení IČO: |  |
| Přesná adresa plátce: |  |
| Další podněty/komentáře |  |

**2)** Označte, zda je dané tvrzení správné, pokud ne, napište správnou odpověď, pokud ano, vysvětlete proč. Kolonka „vysvětlení, správná odpověď“ musí být vyplněná!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Číslo dotazu | Text tvrzení | Ano nebo ne | Vysvětlení, správná dopověď |
| 1 | Menstruační krvácení je každé krvácení z rodidel |  |  |
| 2 | První den menstruačního cyklu je první den po skončení menstruačního krvácení. |  |  |
| 3 | Pod vlivem zvyšující se hladiny estrogenů dochází k nárustu děložní sliznice a hlen je stále řidší, tekutější. |  |  |
| 4 | Hormon, jehož hladina se zvyšuje po ovulaci a který má termogenní účinek (zvyšuje bazální tělesnou teplotu), se označuje jako luteinizační |  |  |
| 5 | Mužské pohlavní hormony se označují jako estrogeny |  |  |
| 6 | Prostata je jeden z pohlavních orgánů u ženy. |  |  |
| 7 | Za počátek hlenového příznaku považujeme den, kdy je hlen poprvé viditelný. |  |  |
| 8 | V menstruačním cyklu mohou být dvě ovulace, pak je cyklus delší. |  |  |
| 9 | Zdravý menstruační cyklus se vyznačuje tím, že období od ovulace do menstruace v něm trvá zhruba 2 týdny.(12-16 dnů) |  |  |
| 10 | .Druhá fáze cyklu se počítá od skončení plodného období |  | . |
| 11 | Pro zajištění spolehlivosti symptotermální metody se žena musí měřit každý den po celý cyklus |  |  |
| 12 | První den vzestupu BTT musí být nejméně o 0,2°C nad linií |  |  |
| 13 | Je- li následující den po vrcholu hlenu pocit sucha, žena nevidí žádný hlen, začíná neplodné období |  |  |
| 14 | Za vrchol hlenu je považován den, kdy je první den hlen nejvíce tekutý, řídký |  |  |
| 15 | Žena zná délku 18 cyklů, nejkratší cyklus trval 32 dnů, zatím se ještě neměřila, začíná s STM PPR. Můžeme jim doporučit, že se mohou spolehnout na pravidlo mínus 20 a v tomto cyklu tedy bude prvních 12 dnů neplodných (za kontroly hlenového příznaku). |  |  |
| 16 | Žena začíná 3. cyklus dle STM PPR, dříve si sledovala délky cyklů, má menstruační kalendář s 17 cykly zpět, nejkratší cyklus trval 29 dnů, v předchozích cyklech byl první den vzestupu BTT 18. a 17.den cyklu, manželé se mohou v tomto cyklu spolehnout na prvních 9 dnů neplodných (za kontroly hlenového příznaku) . |  |  |
| 17 | Ženě začíná druhý cyklus sledovaný dle STM, v minulém cyklu byl vzestup BTT 16.den cyklu, ale protože zná délky 14 cyklů, nejkratší byl 23 dnů dlouhý, mohou se spolehnout pouze na první 3 dny neplodné za kontroly hlenového příznaku. |  |  |
| 18 | Paní začíná 15. cyklus dle STM PPR, dosud byl nejkratší cyklus 28 denní, nejdřívější první den vzestupu BTT byl 18.den cyklu. Můžeme jim doporučit, že se mohou spolehnout na pravidlo mínus 20 a v tomto cyklu bude prvních 8 dnů neplodných (za kontroly hlenového příznaku). |  |  |
| 19 | Žena se rozhodla vysadit hormonální antikoncepci, kterou užívala 3 roky. Nezná tedy své přirozené cykly. Proto bude v cyklu, který začne po doužívání poslední pilulky, plodné období od začátku cyklu. |  |  |
| 20 | Žena kojí zcela podle potřeb svého dítěte, s intervaly okolo 3-4 hodin, v noci i po 2 hodinách, je 5 měsíců po porodu, objevil se ale hlenový příznak. Proto se manželé na neplodnost při LAM již nemohou spolehnout, je potřebné si začít sledovat hlen, zapisovat bazální teplotu, začalo plodné období. |  |  |

**3)** Abyste mohli zodpovědět na následující otázky, **je potřebné si otevřít tabulku „otěhotnění**“

Na základě údajů, které můžete vyčíst z předložené tabulky, zodpovězte otázky:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Číslo dotazu | Dotaz | Odpověď |
| 1 | Kdy začalo plodné období – který den cyklu, podle jakého pravidla? |  |
| 2 | Kdy byl den vrcholu hlenu, pokud jich bylo v tabulce více, uveďte více dnů? |  |
| 3 | Kdy byl den vrcholu hlenu ve vztahu k ovulaci |  |
| 4 | Kdy byl 3. den po vrcholu hlenu (ve vztahu k ovulaci)? |  |
| 5 | Kdy byl první den vzestupu BTT |  |
| 6 | Na jaké úrovni byla linie? |  |
| 7 | Kdy byl den potvrzeného vzestupu BTT? |  |
| 8 | Kdy skončilo plodné období? |  |
| 9 | Od kdy se nejdříve měl nasadit Utrogestan? Uveďte nejen den cyklu, ale i zda ráno či večer |  |
| 10 | Kdy ráno by se dle metodiky NAPROHELP provedl nejdříve gravitest – napište konkrétní den cyklu nebo datum. |  |
| 11 | Protože žena otěhotněla, vypočítejte termín porodu: |  |
| 12 | Jaký termín „korigovaných posledních měsíčků“ má nahlásit na gynekologii? |  |

**4)** Abyste mohli zodpovědět na následující otázky, je **potřebné si otevřít tabulku „dlouhý cyklus“ .**

Jedná se o záznam cyklu ženy, která od svého gynekologa dostala doporučení při dosavadní neplodnosti na úpravu, léčbu dlouhých cyklů užívat Duphaston na 10 dnů od 16. dne cyklu. Žena si v daném cyklu zatím Duphaston nenasadila. V předchozím cyklu byl potvrzený vzestup BTT..

Na základě údajů, které můžete vyčíst z předložené tabulky, zodpovězte otázky:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Číslo dotazu | Dotaz | Odpověď |
| 1 | Kdy začalo plodné období – který den cyklu, podle jakého pravidla? |  |
| 2 | Kdy byl den vrcholu hlenu? |  |
| 3 | Kdy byl 3. den po vrcholu hlenu? |  |
| 4 | Kdy byl první den vzestupu BTT? |  |
| 5 | Na jaké úrovni byla linie? |  |
| 6 | Kdy byl den potvrzeného vzestupu BTT? |  |
| 7 | Kdy skončilo plodné období? |  |
| 8 | Jaká byla délka cyklu? |  |
| 9 | Jaká byla délka druhé fáze? |  |
| 10 | Je možné cyklus považovat za fyziologický? |  |
| 11 | Vysvětlete, co to je Duphaston, jaký lék se jedná, co způsobí s cyklem. Co by způsobilo nasazení Duphastonu od 16. dne cyklu |  |
| 12 | .Kdy by se správně dle metodiky měl v tomto cyklu Duphaston nejdříve nasadit (nejen den cyklu, ale i zda ráno či večer) |  |

**5)** Abyste mohli zodpovědět na následující otázky, je **potřebné** **si otevřít tabulku „antikoncepce**“ .

Jedná se o záznam prvního cyklu ženy po vysazení hormonální antikoncepce.

Na základě údajů, které můžete vyčíst z předložené tabulky, zodpovězte otázky:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Číslo dotazu | Dotaz | Odpověď |
| 1 | Kdy začalo plodné období – který den cyklu, podle jakého pravidla? |  |
| 2 | Kdy byl den vrcholu hlenu? |  |
| 3 | Kdy byl 3. den po vrcholu hlenu? |  |
| 4 | Kdy byl první den vzestupu BTT? |  |
| 5 | Na jaké úrovni byla linie? |  |
| 6 | Kdy byl den potvrzeného vzestupu BTT? |  |
| 7 | Kdy skončilo plodné období? |  |
| 8 | Jaká byla délka cyklu? |  |
| 9 | Jaká byla délka druhé fáze? |  |
| 10 | Je možné cyklus považovat za fyziologický? |  |
| 11 | Co byste ženě doporučili z potravinových doplňků na ozdravění organismu – vyjmenujte alespoň 2 |  |
| 12 | ,Jaká jsou rizika užívání hormonální antikoncepce? Vyjmenujte alespoň 3. |  |

**6)** Napište, **co** **Vás motivuje přihlásit se do kurzu pro poradce PPR**.

**7) Souhlas s údaji:**

Souhlasím, aby Centrum naděje a pomoci zpracovávalo uvedené osobní údaje pro vlastní potřeby podle zákona č. 101/2000 Sb. a Obecného nařízení EU 2016/679 (GDPR) za účelem shromažďování, uchovávání, korespondence na dobu neurčitou. Beru na vědomí, že tento souhlas je dobrovolný a mohu ho kdykoliv odvolat u Centra naděje a pomoci.

Jméno a příjmení: (stačí „podepsat“ ve wordu)

Děkujeme za vyplnění vstupního dotazníku. Vyrozumění o míře úspěšnosti vyplnění tohoto vědomostního dotazníku Vám zašleme na Váš mail.

V případě splnění vědomostních podmínek pro přijetí do kurzu Vám na mail zašleme podklady k platbě včetně variabilního symbolu. Dříve kurz prosím neplaťte.