

Anotace

Autor:	Anna Česáková
Instituce:	Univerzita Karlova Lékařská fakulta v Hradci Králové Ústav sociálního lékařství Oddělení ošetřovatelství
Název práce:	Zdravý životní styl všeobecných sester
Vedoucí práce:	doc. MUDr. Lenka Hodačová, Ph.D.
Počet stran:	76
Počet příloh:	4
Rok obhajoby:	2020
Klíčová slova:	zdraví, životní styl, stres, odpočinek a relaxace, pohyb

Bakalářská práce je zaměřena na životní styl všeobecných nemocničních sester. Práce se věnuje jednotlivým oblastem životního stylu. Mezi ně patří jednotlivé složky stravy, vliv stresu na organismu a jeho zvládnání. Obsah práce je zaměřen na informace o závislostech a duševní hygieně. Hlavním cílem je zjistit, jak se sestry starají o svůj vlastní životní styl. Zaměřuje se především na podrobnosti stravovacích návyků, relaxace, pitného režimu, fyzické aktivity a zvládnání stresu. Zohledňuje také obecně zdraví zdravotních sester. V praktické části jsou uvedeny výsledky, které nám ukazují skutečný stav životního stylu sester. Zároveň zde jsou uvedeny prostředky, jakým sestry zvládají stres.