

Abstrakt

Autor	Iva Joštová
Instituce:	Univerzita Karlova Lékařská fakulta v Hradci Králové Ústav nelékařských studií Oddělení ošetrovatelství
Název práce	Zdravý životní styl zdravotních sester
Vedoucí práce	Mgr. Jana Matulová
Počet stran:	87
Počet příloh:	3
Rok obhajoby:	2022
Klíčová slova:	zdravotní sestra, zdraví, životní styl, výživa, pohybová aktivita, odpočinek, spánek, stres

Bakalářská práce je zaměřena na zdravý životní styl u zdravotních sester. Jejím cílem bylo zjistit, zda zdravotní sestry dodržují zásady zdravého životního stylu, o kterém edukují své pacienty a zjistit vliv povolání zdravotní sestry na dodržování zdravého životního stylu.

Teoretická část práce je zaměřena na popis životního stylu, specifika povolání zdravotní sestry a na faktory ovlivňující životní styl (výživu, aktivitu, odpočinek a relaxaci, psychické zdraví).

Empirická část práce předkládá výsledky dotazníkového šetření zaměřeného na vztah zdravotních sester ke zdravému životnímu stylu. V souvislosti s pandemií COVID-19 obsahuje dotazník ještě část zjišťující náročnost práce na COVID odděleních a vliv této práce na dodržení zdravého životního stylu zdravotních sester.