

Tato diplomová práce se zabývá životním stylem sester pracujících na odděleních intenzivní péče. Práce sester je fyzicky i psychicky velice náročná. Je vykonávána pod časovým tlakem a ve vynuceném tempu. Je náročná na vnímání a paměť, vyžaduje kritické myšlení, odborné vědomosti na vysoké úrovni, ale také zručnost a praktické dovednosti. Vše se odráží na prožívání i duševním zdraví sester. A právě fyzickému i psychickému vyčerpání lze předcházet zdravým životním stylem, do kterého patří zdravá životospráva.

Cílem práce bylo zmapovat životní styl sester pracujících na odděleních intenzivní péče, zjistit jak výkon profese ovlivňuje životosprávu sester. Výzkum se týkal zdravého stravování, vhodné relaxace, užívání návykových látek a psychické zátěže sester.

Pro naplnění cílu bylo využito kvantitativní výzkumné šetření metodou dotazníku. K výzkumu bylo využito 178 dotazníků od sester pracujících na odděleních intenzivní péče. Dotazníky byly zpracovány popisnou statistikou pomocí grafu a tabulek.

Z výzkumného šetření je zřejmé, že sestry nedodrží zásady zdravého stravování a toto tvrzení si sestry uvědomují. Výzkumné šetření potvrdilo, že sestry pracující v intenzivní péči dostatečně neodpočívají. Je alarmující, že sestry jsou často unavené a spí méně než 8 hodin denně. Z výsledku dále vyplynulo, že sestry kouří a konzumují velké množství kofeinových nápojů. Z výzkumného šetření je patrné, že pro většinu sester pracujících na ARO/JIP, je pracovní prostředí velmi stresující. Potěšující je, že sestry mají zájem o novinky ve svém oboru a nepřemýšlí o změně zaměstnání.

Z výzkumného šetření je zřejmé, že výkon profese sester pracujících na odděleních intenzivní péče má vliv na životosprávu těchto specialistek.