

Přílohy:

Příloha č. 1: Použité zkratky a symboly

n_i absolutní četnost

f_i (%) relativní četnost v procentech zaokrouhlena na dvě desetinná místa

Σ celkový počet

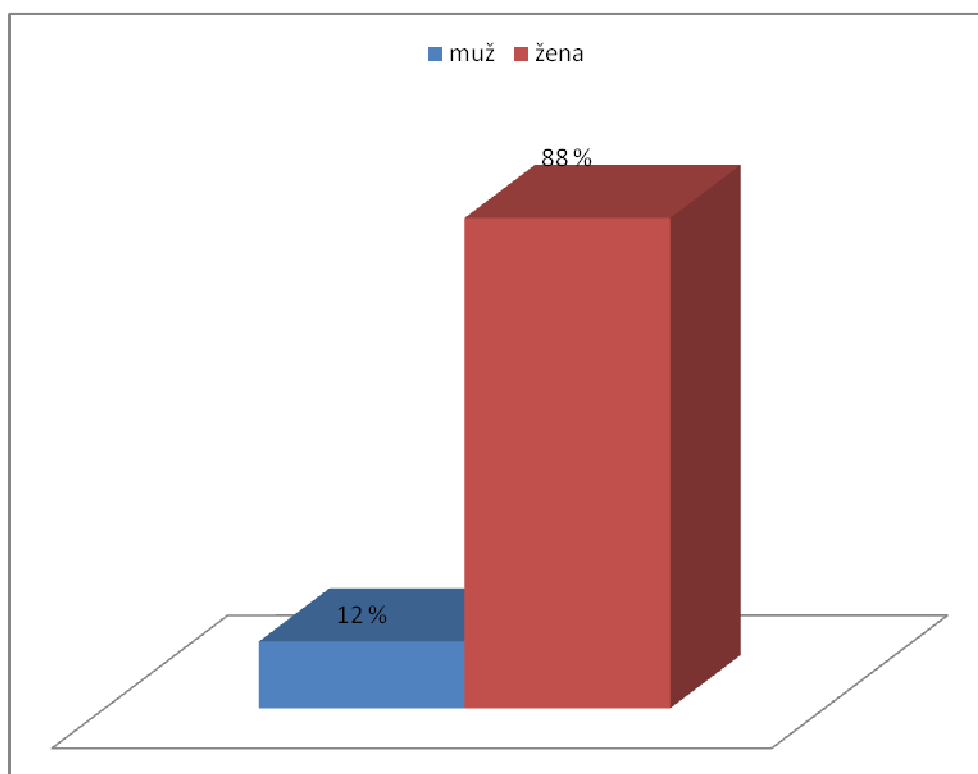
Příloha č. 2: Seznam tabulek a grafů

BMI	klasifikace	zdravotní riziko
< 18,5	podváha	vysoké
18,5-24,99	optimální váha	minimální
25-29,99	nadváha	nízké až lehce vyšší
30-34,99	obezita prvního stupně	zvýšené
35-39,99	obezita druhého stupně	vysoké
> 40	obezita třetího stupně	velmi vysoké

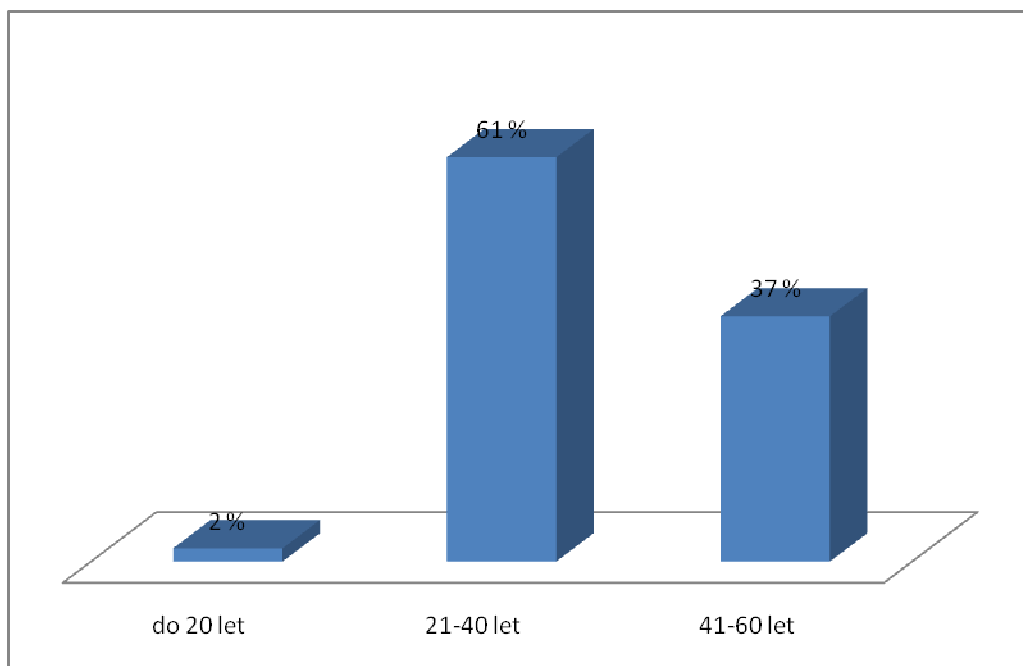
Tab. 1: Klasifikace výsledné hodnoty BMI

Pohlaví	Zvýšené riziko	Vysoké riziko
Muži	94 cm	102 cm
Ženy	80 cm	88 cm

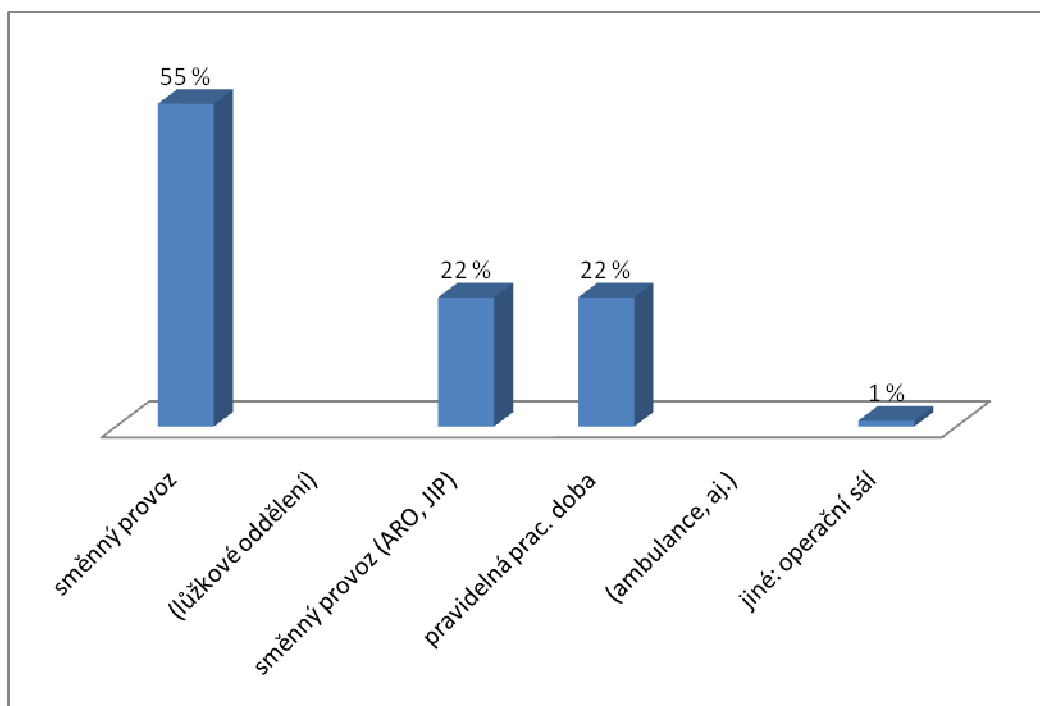
Tab. 2: Obvod pasu a riziko onemocnění metabolických a srdečně-cévních



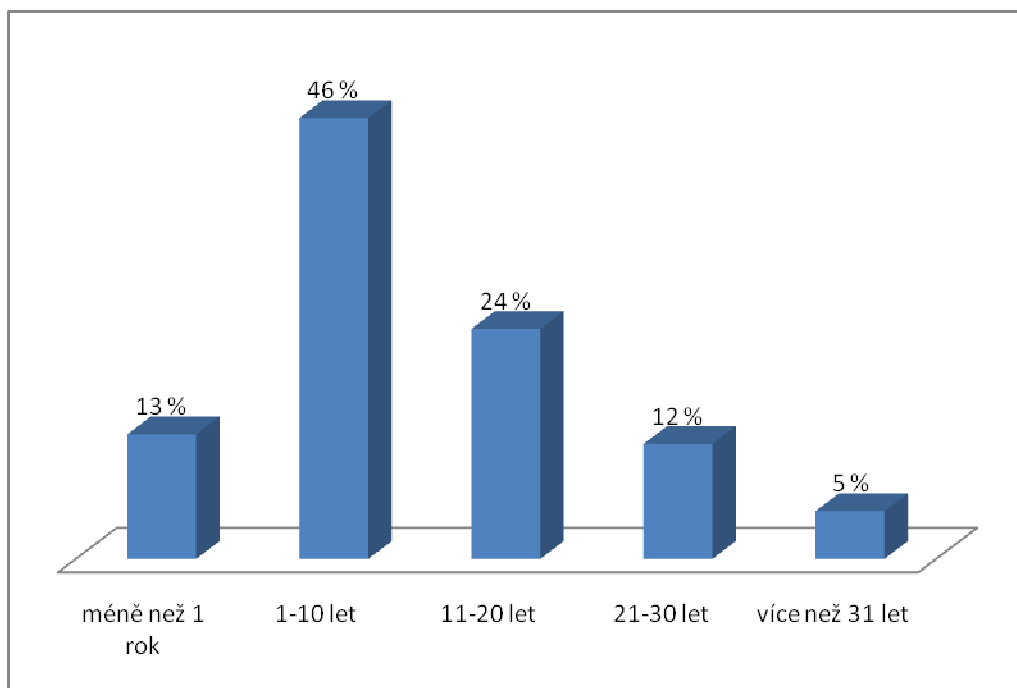
Graf č. 1 Pohlaví dotazovaných respondentů



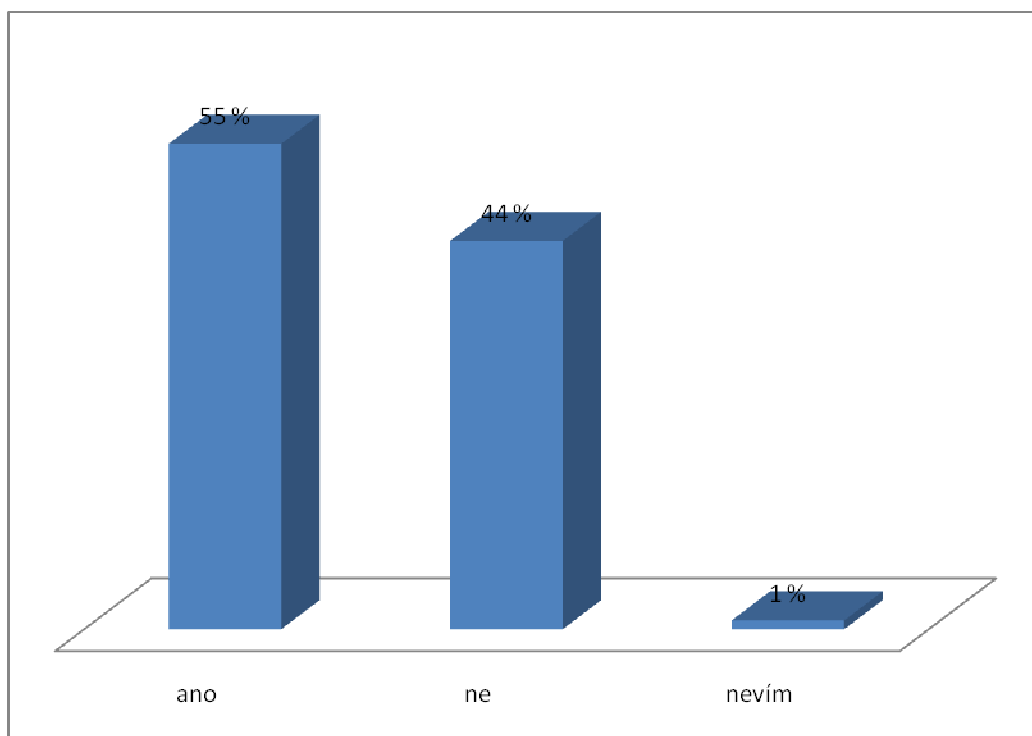
Graf č. 2: Věkové kategorie dotazovaných respondentů



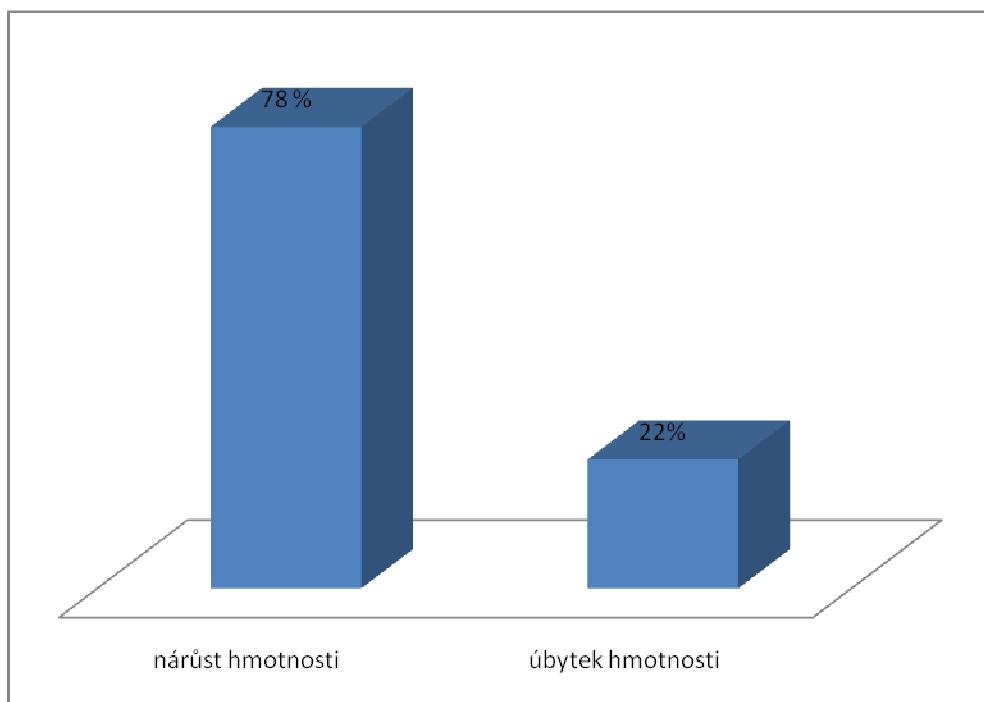
Graf č. 3: Pracovní zařazení dotazovaných respondentů



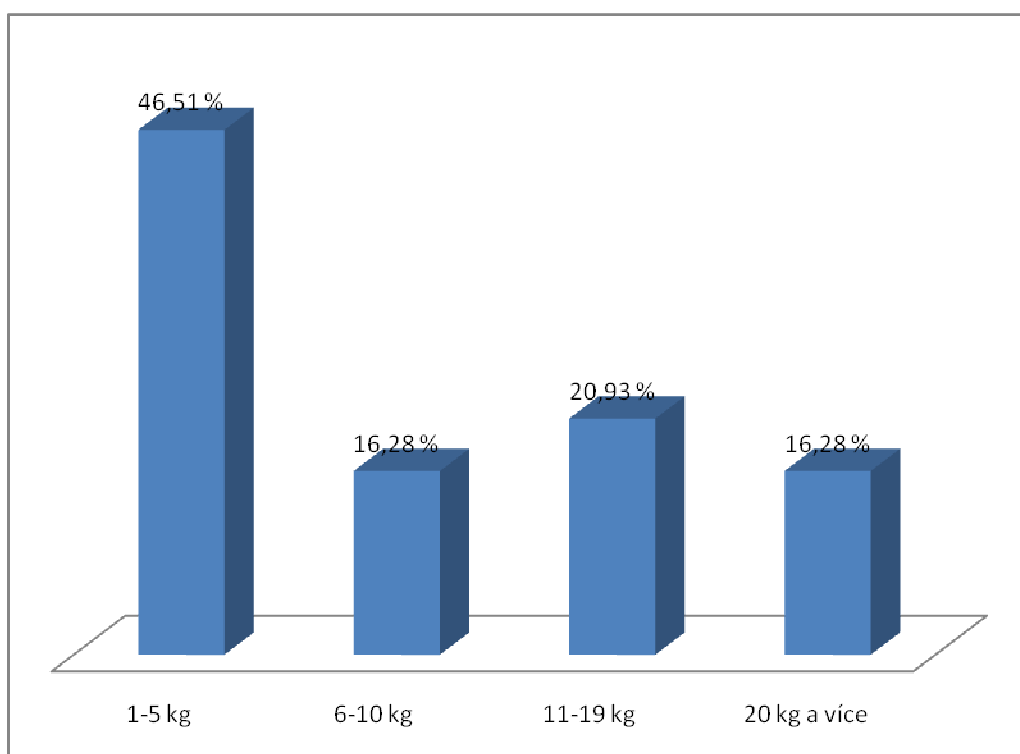
Graf č. 4: Délka pracovního zařazení dotazovaných respondentů



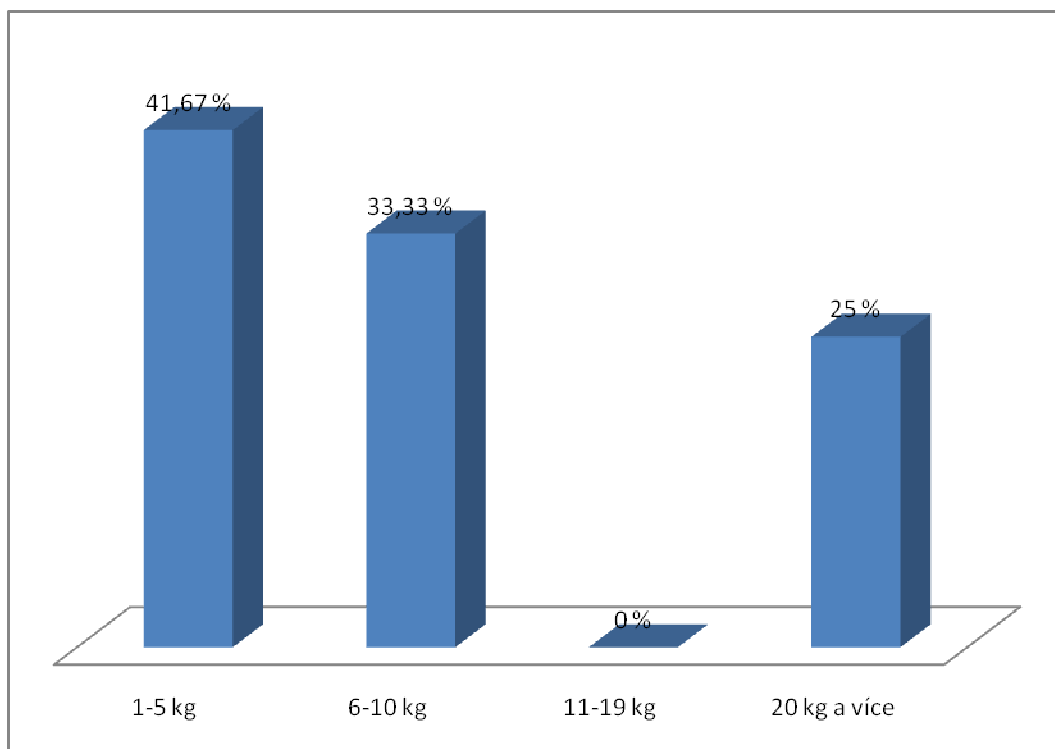
Graf č. 5: Změna hmotnosti po nástupu do pracovního procesu



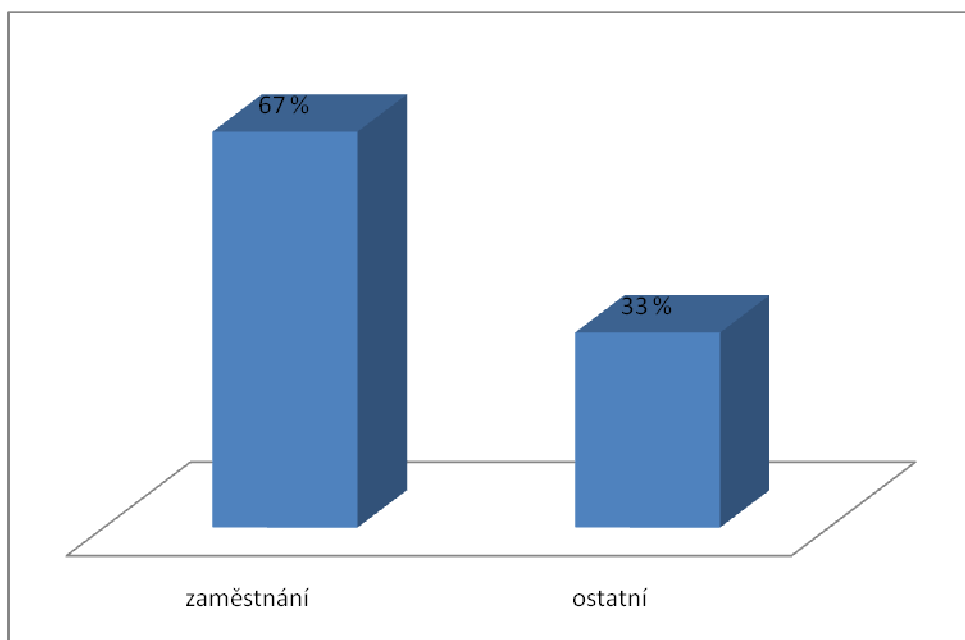
Graf č. 6.1: Charakter změny hmotnosti dotazovaných respondentů



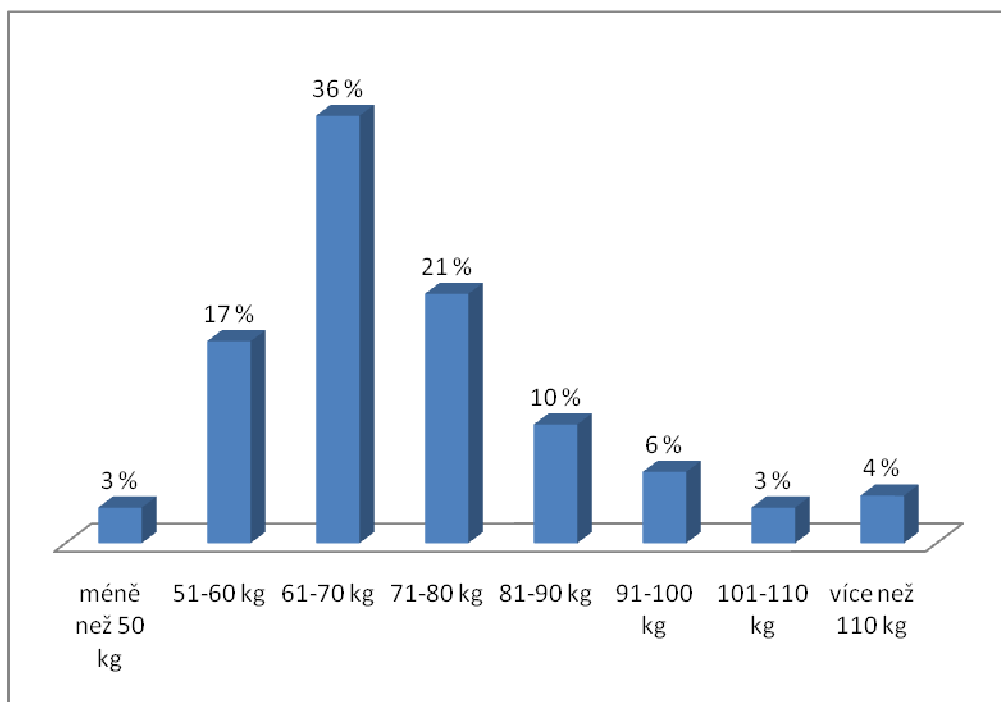
Graf č. 6.2: Nárůst hmotnosti dotazovaných respondentů



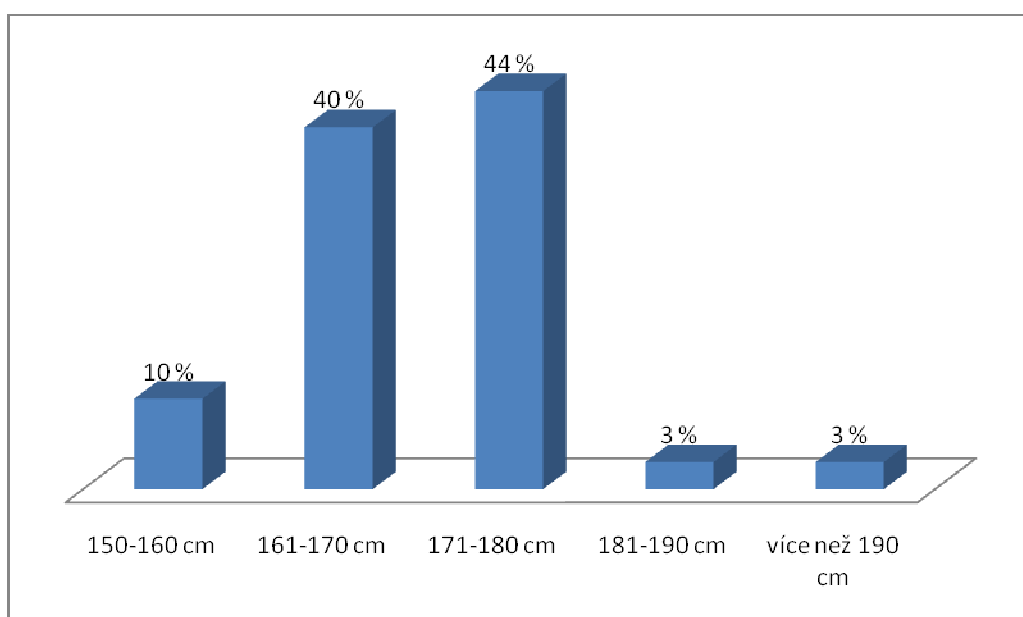
Graf č. 6.3: Úbytek hmotnosti dotazovaných respondentů



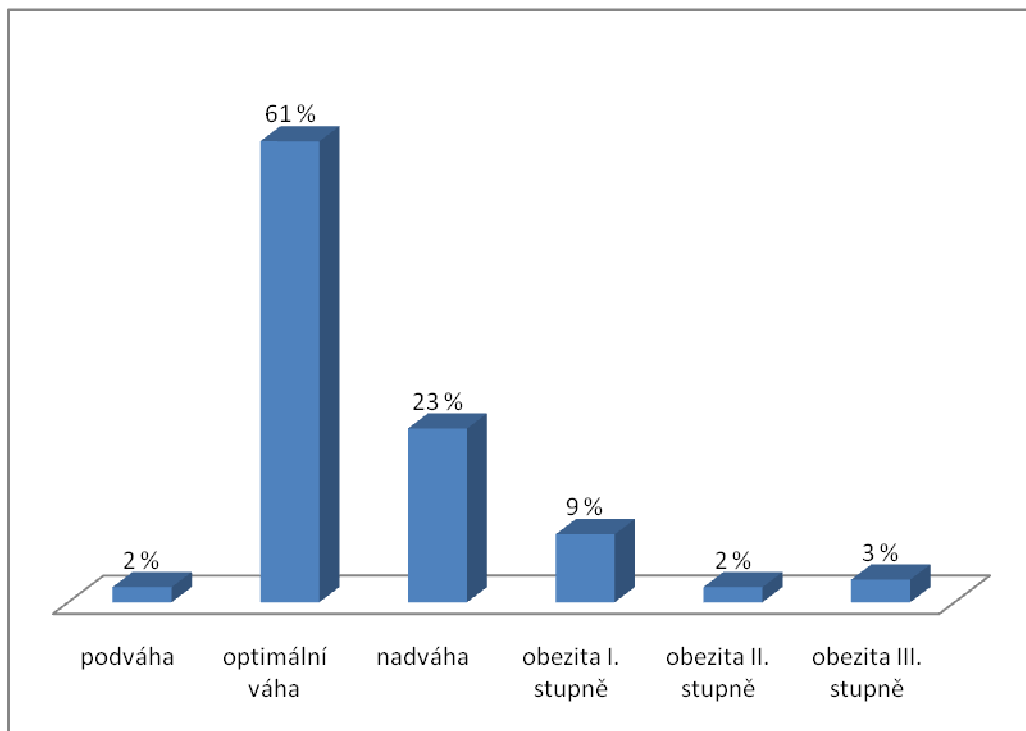
Graf č. 7: Předpokládaný důvod váhové změny – obecné rozdělení



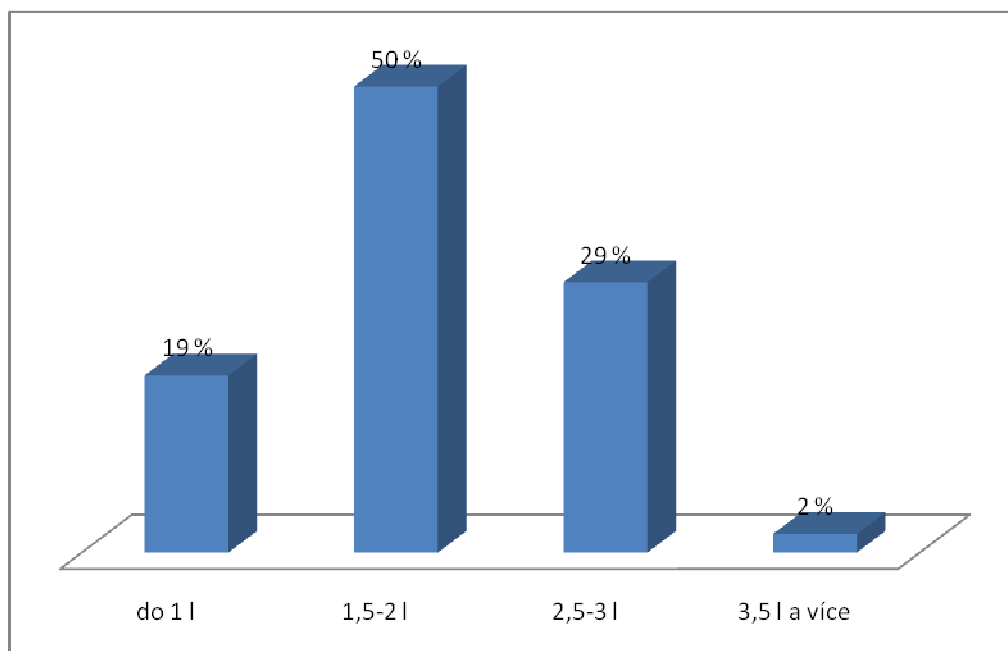
Graf č. 8: Aktuální hmotnost dotazovaných respondentů



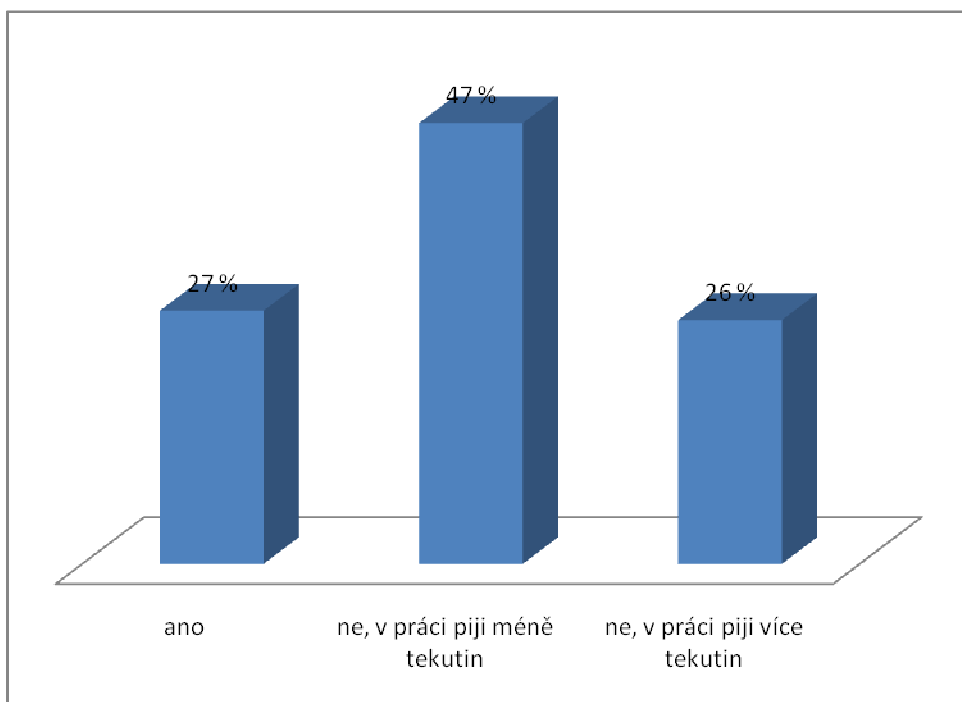
Graf č. 9.1: Poslední naměřená výška dotazovaných respondentů



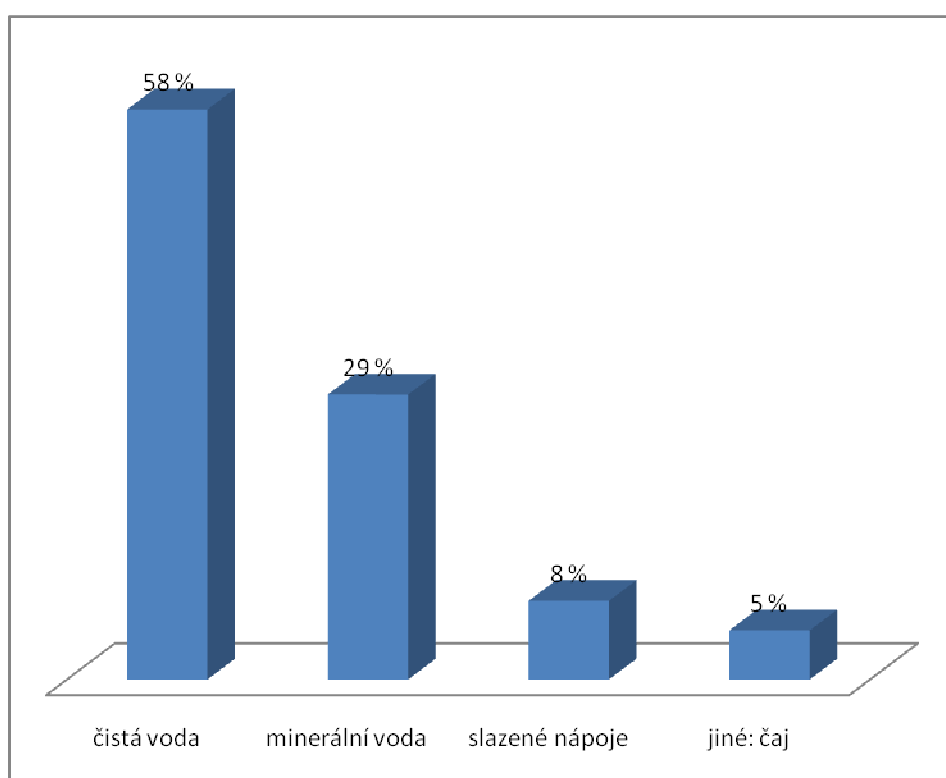
Graf č. 9.2.: BMI dotazovaných respondentů



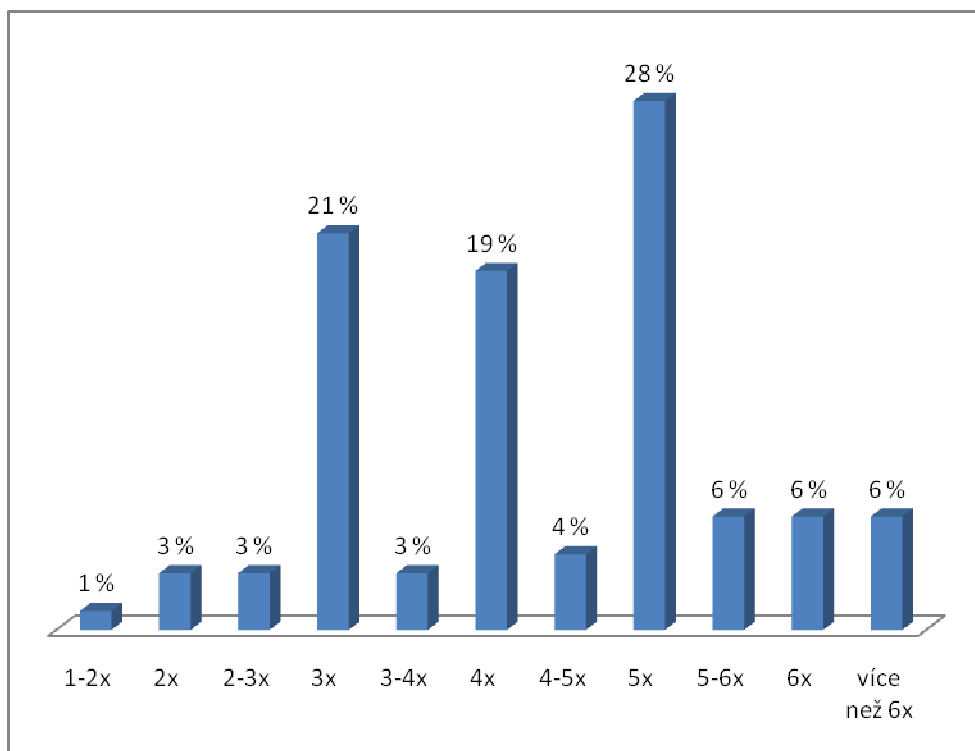
Graf č. 10: Počet vypitých litrů tekutin za 24 hodin



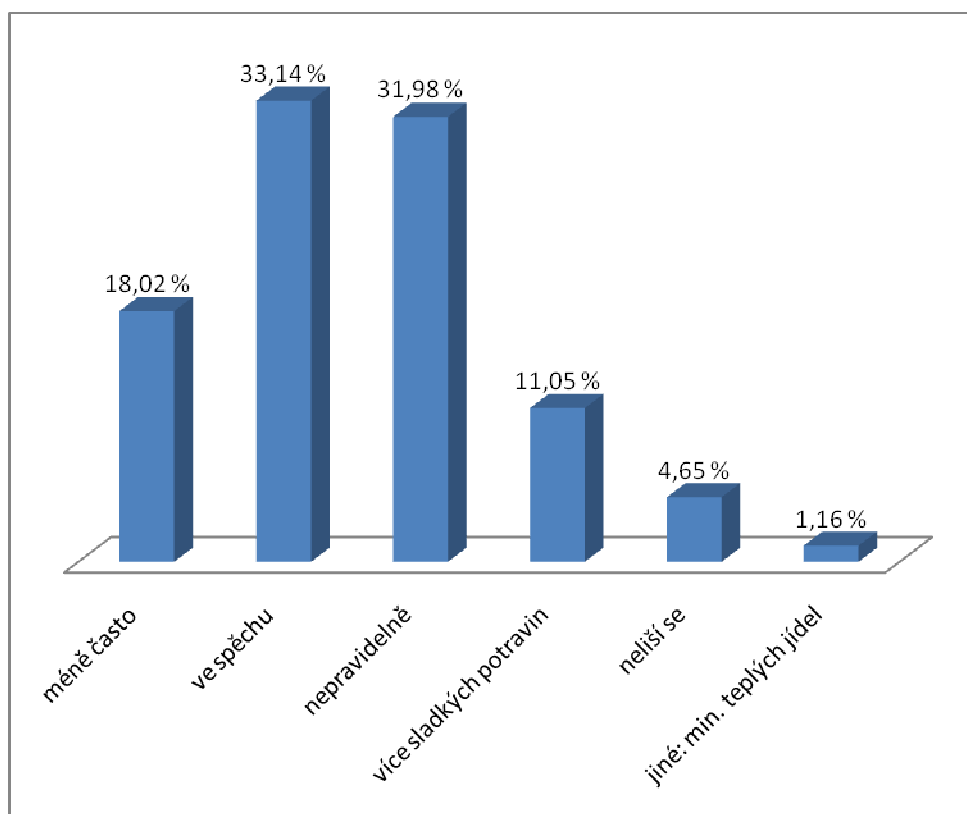
Graf č. 11.: Rozdíly v pitném režimu dotazovaných respondentů



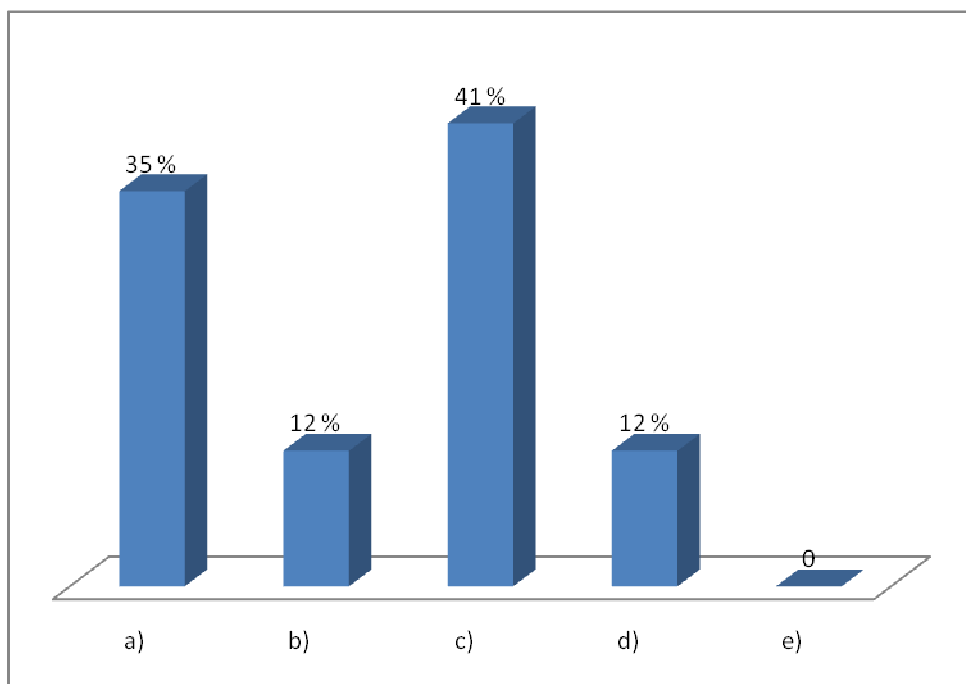
Graf č. 12.: Nejčastěji volené tekutiny dotazovaných respondentů



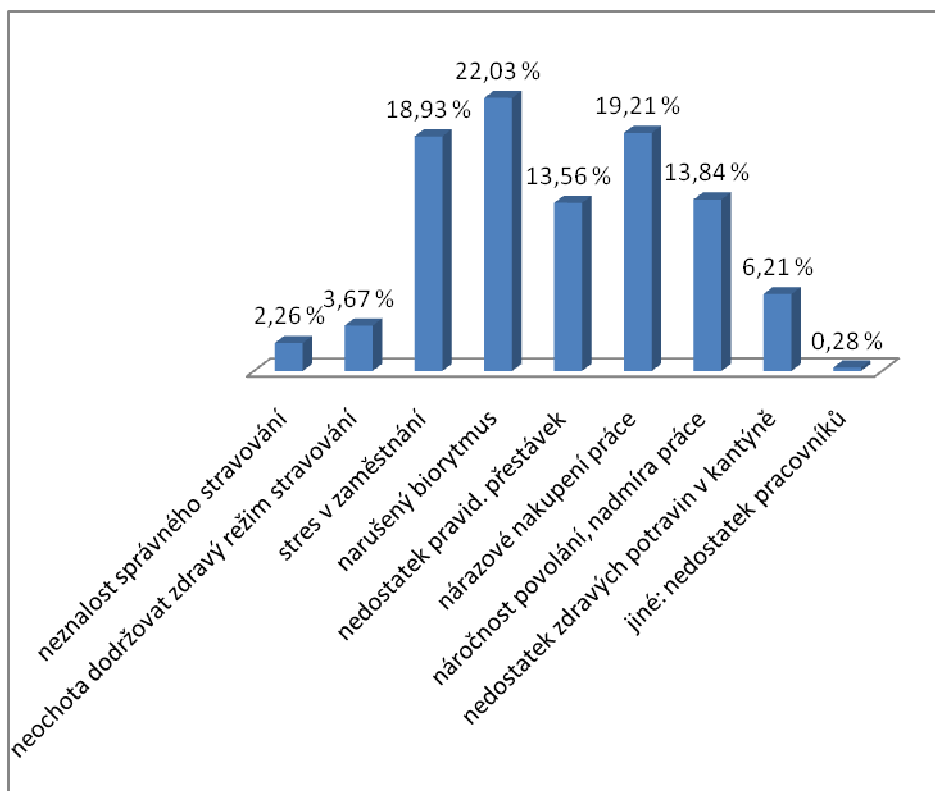
Graf. č. 13: Počet porcí potravin za 24 hodin



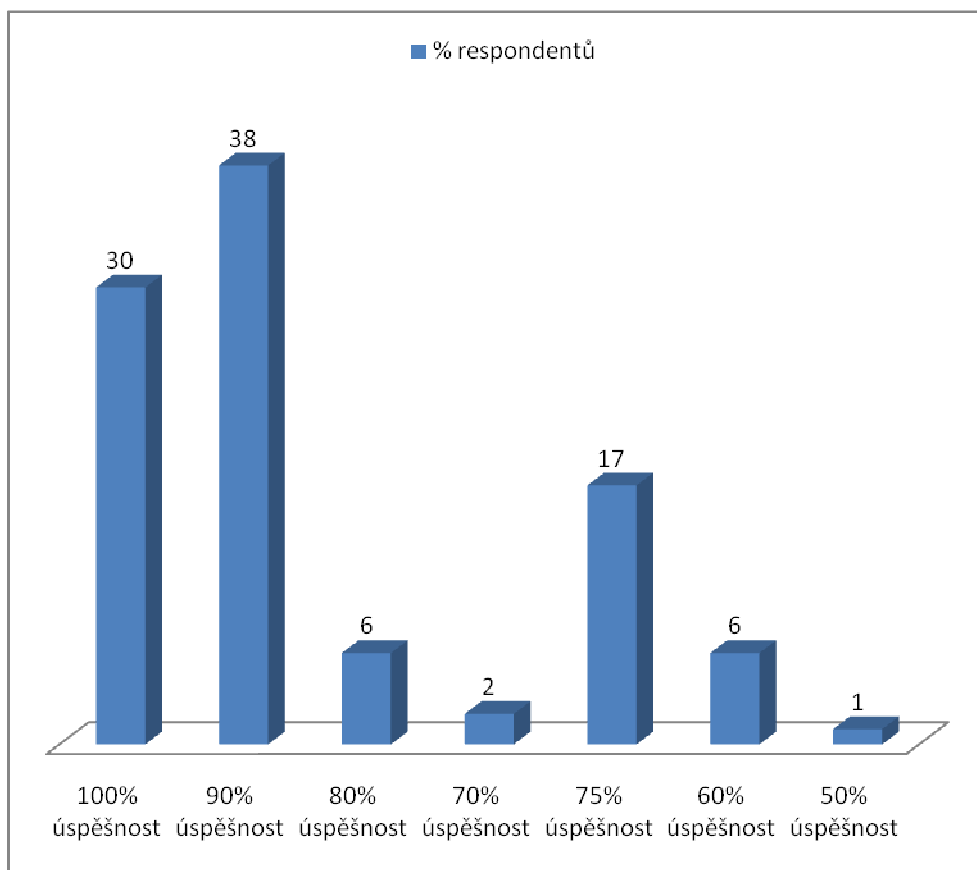
Graf č. 14: Odlišnost ve stravovacích návycích v zaměstnání



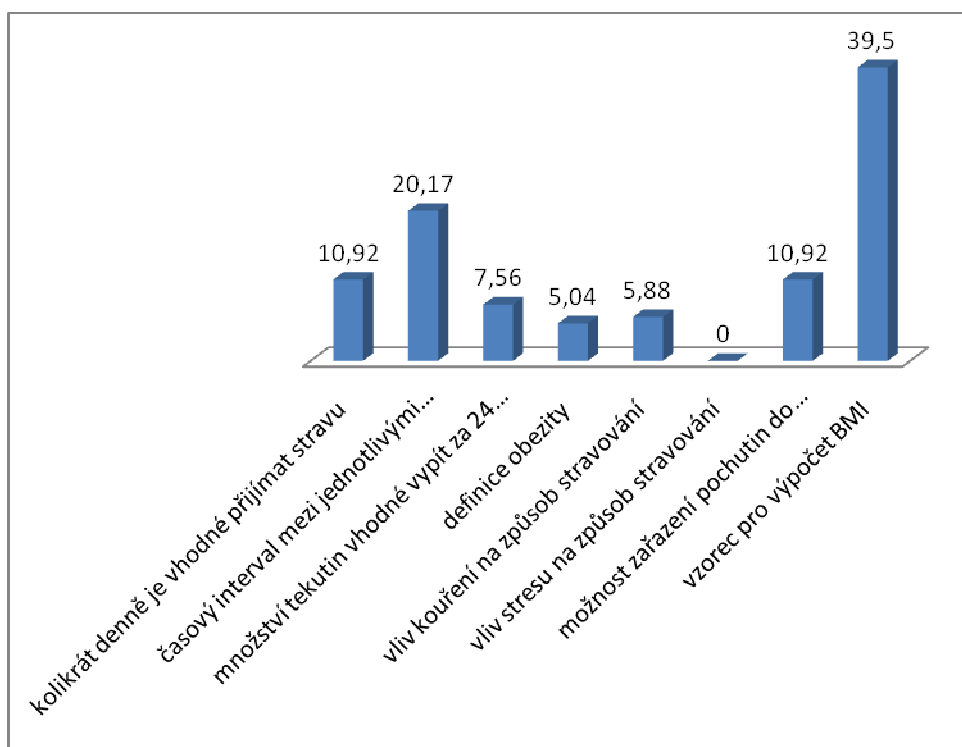
Graf č. 15: Nejčastější forma stravování v zaměstnání



Graf č. 16: Důvody špatného stravování všeobecných sester



Graf č. 17.1: Úspěšnost v závěrečném vědomostním testu



Graf č. 17.2: Celkový počet chyb v závěrečném vědomostním testu

Příloha č. 3: Dotazník

Vážené všeobecné sestry a zdravotní asistenti,

dovoluji si Vás požádat o vyplnění dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce na téma **„Hodnocení zdravého životního stylu s důrazem na výživu u všeobecných sester.“** Dotazník je anonymní a data budou použita pouze pro účely výzkumu. Pokud nebude uvedeno jinak, zaškrtněte vždy jen jednu správnou odpověď. Na vyplnění dotazníku nebudete potřebovat více než 10 minut.

Děkuji Vám předem za Vaši účast.

Lucie Psotová,

studentka 3. ročníku oboru všeobecná sestra 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze.

A. Základní identifikační část:

1. Pohlaví:

a) žena

b) muž

2. Věk:

a) do 20 let

b) 21 – 40

c) 41 – 60

3. V jakém pracovním provozu pracujete?

a) směnný provoz (lůžkové oddělení)

b) směnný provoz (ARO, JIP)

c) pravidelná pracovní doba (ambulance, ...)

d) jiné (uved'te): _____

4. Kolik let (měsíců, týdnů) v tomto provozu pracujete?

B. Vlastní výzkumná a znalostní část:

5. Změnila se Vaše hmotnost po nástupu do pracovního procesu?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

6. Pokud Vaše odpověď byla „ne“ pokračujte prosím otázkou č. 8.

Pokud Vaše odpověď byla „ano“:

Jaký měla změna váhy charakter a v jakém rozmezí se přibližně pohybovala?

- a) nárůst hmotnosti o _____ kg
- b) úbytek hmotnosti o _____ kg

7. Co podle Vás tuto změnu vyvolalo?

8. Jaká je Vaše poslední naměřená váha?

_____ kg

9. Kolik měříte?

_____ cm

10. Kolik litrů tekutin denně vypijete?

- a) do 1 l
- b) 1,5 – 2 l
- c) 2,5 – 3 l
- d) 3,5 l a více

11. Dodržujete v zaměstnání stejný pitný režim jako doma?

- a) ano
- b) ne, v práci pijí méně tekutin
- c) ne, v práci pijí více tekutin

12. Jaké tekutiny nejčastěji pijete?

- a) čistá voda (balená, z vodovodu)
- b) minerální voda
- c) slazené nápoje (coca-cola, džusy)
- d) jiné (uveďte): _____

13. Kolikrát denně jíte?

14. Liší se Váš způsob stravování doma od stravování v zaměstnání? (*Můžete zaškrtnout, doplnit více možností*)

V zaměstnání jím:

- a) méně často
- b) ve spěchu
- c) nepravidelně
- d) více sladkých, méně hodnotných potravin
- e) způsob stravování se neliší
- f) jiné (uveďte): _____

15. Jakou formou se v zaměstnání nejčastěji stravujete?

- a) připravuji si jídlo doma, na oběd chodím do nemocniční jídelny
- b) veškeré jídlo si připravuji doma
- c) navštěvuji nemocniční kantýnu, na oběd chodím do jídelny

d) veškeré jídlo si kupuji až v daný den v kantýně

e) jiné (uved'te): _____

16. Jaké jsou podle Vás důvody špatného stravování u všeobecných sester? (*Můžete zaškrtnout více možností*)

a) neznalost správného stravování

b) neochota dodržovat zdravý režim stravování

c) stres v zaměstnání

d) narušený biorytmus (směnný provoz, noční služby)

e) nedostatek pravidelných přestávek

f) nárazové nakupení práce – nemožnost rozvržení individuální pauzy

g) nedostatek času, náročnost povolání, nadměra práce

h) nedostatek zdravých potravin v nemocniční kantýně

i) jiné (uved'te): _____

17. Na závěr, prosím, odpovězte na několik otázek:

I. Kolikrát denně je vhodné přijímat stravu? _____

II. Jaký časový interval je vhodné dodržovat mezi jednotlivými dávkami potravy?

III. Jaké množství tekutin je vhodné vypít za 24 h? _____

IV. Obezita je definovaná jako:

a) nerovnováha mezi příjmem a výdejem energie s převažujícím příjmem energie

b) nerovnováha mezi příjmem a výdejem energie s převažujícím výdejem energie

V. Ovlivňuje kouření způsob stravování?

a) ano

b) ne

VI. Ovlivňuje stres způsob stravování?

a) ano

b) ne

VII. Můžou se při přechodu na zdravý způsob stravování zařadit do jídelníčku i sladké nebo jiné pochutiny?

a) ano

b) ne

VIII. Znáte vzorec pro výpočet BMI?

a) ano (uved'te): _____

b) ne

Děkuji za Váš čas a spolupráci.

..

