

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá stravovacím a pitným režimem všeobecných sester na vybraných pracovištích. Toto téma jsem si zvolila, proto že si myslím, že je aktuální a že je důležité aby se sestry více zajímaly o svůj stravovací a pitný režim. Práce všeobecné sestry, je povolání náročné a to hned v mnoha ohledech. Práce ve směnném provozu je zatěžující a může výrazně zasahovat do kvality života sester. Narušení cirkadiání rytmicity může vyústit ve spánkové poruchy a mnohá závažná onemocnění. Velmi často k těmto obtížím přispívá právě nevhodná výživa a stravovací režim. Osloveny byly všeobecné sestry pracující ve dvousměnném provozu. Hlavním cílem této práce bylo zmapovat stravovací a pitný režim všeobecných sester ve směnném provozu. Mezi dílčí cíle tohoto výzkumu patřilo zmapovat stravovací podmínky všeobecných sester ve dvousměnném provozu, zjistit zda u sester ve dvousměnném provozu došlo k výraznému zvýšení / snížení tělesné hmotnosti (více než 5kg) od nástupu do současného zaměstnání, jestli se sestry ve dvousměnném provozu stravují pravidelně v pěti doporučených dávkách. Dále pak zjistit kolik respondentů z výzkumného vzorku trpí zažívacími a dyspeptickými obtížemi a zdasestry v pracovní směně pijí doporučené množství tekutin. Výzkum byl uskutečněn v rámci nejmenované fakultní nemocnice v Praze. Sběr dat byl realizován pomocí nestandardizovaného anonymního dotazníku vlastní konstrukce. Hlavní výsledky získaných dat popisuje deskriptivní statistika a pro lepší přehlednost jsou matematické údaje uvedeny v grafech a tabulkách. Výzkumné šetření proběhlo v rozmezí měsíce října a listopadu 2016.

Z výsledků bylo zjištěno, že stravovací režim všeobecných sester je spíše nepravidelný. Všeobecné sestry se během pracovní směny nejčastěji stravují 2 x až 3 x denně. Více než polovina dotazovaných snídá až po příchodu do zaměstnání. Vysoký počet respondentů obědvá mezi 13 – 14 hodinou (79 %) a večeří až doma po příchodu ze zaměstnání (67 %). Sestry nejčastěji večeří až na noční směně (58 %) a stravují se pouze 1 x za noc (62 %). Během denní pracovní směny sice sestry možnost přestávky na jídlo využívají, ale nepravidelně (70 %). Podmínky pro stravování jsou z větší části přijatelné. Výzkum také ukázal, že sestry jsou spíše nespokojeny se svým stravovacím režimem (55 %). Nejčastějším odůvodněním jejich nespokojenosti byla nepravidelnost stravování a nedostatek času. Odpovědi na otázky, které se týkaly pitného režimu ukázaly, že sestry vypijí během pracovní směny 1 – 2 l tekutin (59 %) a stejné množství tekutin vypijí za 24 h. Ze zkoumaného souboru celkem 30 % respondentů vypije méně než 1 l tekutin. Téměř polovina dotazovaných si tekutiny na směnu nosí z domova (49 %) a nebo je má k dispozici na oddělení (44 %). Vysoké procento respondentů (70%) uvedlo, že se u nich od doby nástupu do zaměstnání nevyskytl žádný výrazný úbytek ani nárůst tělesné hmotnosti. Všeobecné sestry z větší části (73 %) netrpí žádnými zažívacími ani dyspeptickými obtížemi.

Význam práce je upozornit na toto téma. Dále podnítit všeobecné sestry k úvahám o svém vlastním stravovacím a pitném režimu a poskytnout jim východisko k jeho možnému pozměnění. Jako výstup z této práce jsem vytvořila edukační materiál s doporučením pro optimální stravovací a pitný režim pro sestry pracující ve směnném provozu.

Klíčová slova: výživa, pitný režim, životní styl, všeobecná sestra, směnný provoz

