

Anotace

Autor:	Veronika Müllerová
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:	95
Počet příloh:	3
Rok obhajoby:	2017
Klíčová slova:	zdraví, životní styl, zdravotní sestra, stres, pohybová aktivita, regenerace, odpočinek

Bakalářská práce pojednává o životním stylu zdravotních sester. Shrnuje zásady zdravého životního stylu, vliv stresu na organismus, výhody pravidelné pohybové aktivity, způsob správného stravování a popisuje jednotlivé složky stravy. Předmětem práce je vliv povolání na dodržování zásad zdravého životního stylu. Důraz je kladen na působení pracovního provozu na způsob stravování, pohybovou aktivitu, vnímání stresu. Dále se zaměřuje na postoj zdravotníků k této problematice a zkoumá jejich názor, zda by měli jít sami příkladem ostatním lidem v dodržování životního stylu. Praktická část prezentuje výsledky vyhodnocených dotazníků a porovnává různé typy pracovních provozů.