Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá potřebou spánku u všeobecných sester. Skládá se ze dvou částí teoretické a výzkumné.

V teoretické části se nejprve zaměřuji na fyziologii, definici potřeb a zařazení spánku do hierarchie potřeb a samotným významem spánku. Dále se zabývám působením spánku na tělesné funkce, faktory ovlivňující spánek, délkou spánku u jednotlivých věkových skupin a samostatnou kapitolu tvoří přehled poruch spánku. Na kapitolu poruchy jsem se zaměřila o něco podrobněji z důvodu návaznosti na empirickou část, kde jsem vyhodnocovala nejčastější poruchy vyskytující se u sester v praxi, doporučené řešení lékařem či potřebnou délkou spánku k dostatečnému odpočinutí. Jedna z kapitol tvoří doporučení v podobě spánkové hygieny, které může vést k zlepšení spánkových návyků.

Empirická část spočívá v kvantitativním výzkumném šetření prováděného pomocí předtištěných anonymních dotazníků. Moji výzkumnou skupinu tvořili všeobecné sestry jednosměnného i vícesměnného ortopedického, interního, chirurgického a pediatrického oddělení nemocnice v Jablonci nad Nisou. Z celkového počtu 120 rozdaných dotazníku, bylo nakonec k mé práci využito 104. Cílem tohoto kvantitativního šetření bylo zmapovat nejčastější udávané poruchy a následky spojené se deficitem spánku, dále jsem se snažila najít možnou příčinu udávaných problémů. Z výzkumného šetření bylo zjištěno, že z celkového počtu sester tedy 104 (100%), 83,62 % udává určitý spánkový problém, ale jen 14,41 % dokázalo s tímto problémem navštívit lékaře. V závěru práce jsem shrnula veškeré poznatky vycházející z výzkumného šetření.

Klíčová slova: spánek, směnný provoz, všeobecná sestra