

## Příloha A- dotazník

Dobrý den, studuji na 1. Lékařské fakultě v Praze, obor Všeobecná sestra. Chtěla bych Vás tímto požádat o vyplnění následujících otázek. Tyto otázky budou využity při zpracování výzkumné části mé bakalářské práce na téma: Potřeba spánku u všeobecných sester. Zakroužkujte prosím vždy jednu odpověď, pokud není uvedeno jinak. Dotazník bude zcela anonymní.

1. Kolik je vám let?

- a) do 20 let
- b) 21-35 let
- c) 36-50 let
- d) 51 a více let

2. Jak dlouho pracujete ve zdravotnictví?

- a) do 5 let
- b) 6-10 let
- c) 11-20 let
- d) 21 a více let

3. V jakém pracujete provozu?

- a) v jednosměnném
- b) ve vícesměnném

4. Kolikaletou praxi máte ve vícesměnném provozu?

- a) do 5 let
- b) 6-10 let
- c) 11-20 let
- d) 21 a více let
- e) nepracuji ve vícesměnném provozu

5. Jaký je váš rodinný stav?

- a) žiji sama
- b) žiji s partnerem a dětmi
- c) žiji s dětmi
- d) žiji s partnerem

6. Pociťovala jste někdy nějaké problémy se spánkem? (můžete napsat i více možností)

- a) problémy s usínáním
- b) časté buzení během spánku
- c) časně ranní probuzení a problémy s opětovným usnutím

- d) spánek pro Vás nebyl příliš přínosný- nepřinášel pocit osvěžení po probuzení
- e) nedostatečné množství spánku, pocítujete během dne únavu
- f) mělký spánek, každé šustnutí Vás vyruší
- g) žádné problémy se spánkem nemám

7. Co má podle Vás největší vliv na kvalitu Vašeho spánku?

.....

8. Pokud se u Vás vyskytuje některá/é z poruch spánku, jak dlouho přetrvává/jí?

- a) v rádech nocí či týdnů
- b) v rádech několika měsíců
- c) v rádech roků

9. Pokud máte problémy se spánkem, jak je obvykle nejčastěji řešíte?

.....

10. Pokud jste se o zlepšení spánku pokoušela návštěvou lékaře, co Vám lékař doporučil?

.....

11. Dokázala byste vysvětlit pojem spánková hygiena?

- a) ano
- b) ne

12. Kterou z těchto činností krátce před spaním nejčastěji uskutečňujete?

- a) konzumace jídla
- b) pití kávy
- c) kouření
- d) konzumace alkoholu
- e)jiná odpověď.....

13. Snažíte se chodit spát v přibližně stejnou dobu?

- a) ano, snažím se a daří se mi to
- b) ano, snažím se, ale ne vždy se mi zdaří
- c) nesnažím se o to, chodím spát, jak to vyjde

14. Kolik hodin spánku potřebujete, abyste se cítila vyspalá a svěží?

.....

15. Kolik hodin převážně denně spíte? (u sester v trojsměnném provozu, v případě, že nemají noční službu)

- a) méně než 7 hodin
- b) 7 – 8 hodin
- c) více než 8 hodin

16. Jak se u Vás projevuje nedostatek spánku?

- a) snažím se nedat na sobě nic znát
- b) nepozorná, často dělám drobné chyby, nevěnuji dostatečnou pozornost aktuální činnosti
- c) podrážděná, nervózní, nepříjemná
- d) zívám, změny držení těla
- e) jiná možnost.....

17. Co by podle Vás bylo nejúčinnější ke zlepšení kvality Vašeho spánku?

.....

18. Jak byste upřímně zhodnotila kvalitu Vašeho současného spánku? (hodnoťte na škále 1-5, kdy 5 je nejhorší)

.....

19. Zdá se vám rozvržení Vašich služeb přiměřené, odpočínáte si dostatečně?

- a) ano
- b) ne

## Příloha B – souhlas k provedení výzkumu

Ve Varnsdorfu dne 24.1.2015

Vážená magistro Řehořová,

Jmenuji se Pavlína Janečková a studuji 3. ročník bakalářského studia, obor všeobecná sestra na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Ve své bakalářské práci, kterou bych měla obhajovat v letošním roce konkrétně v květnu, bych ráda provedla výzkum týkající se tématu „Potřeba spánku u všeobecných sester“. Chtěla bych porovnávat kvalitu spánku sester z lůžkového 3- směnného provozu se sestrami z ambulantního provozu.

Tímto vás prosím žádám o souhlas, zda by mohl být výzkum proveden ve Vaší nemocnici v Jablonci nad Nisou u všech všeobecných sester z lůžkových i ambulantních oddělení, s tou samozřejmostí, že budou s vyplněním souhlasit. Výzkum by probíhal během ledna maximálně do února roku 2015.


Potřebné údaje budu zjišťovat formou dobrovolného anonymního dotazníku, který zasílám v příloze. Pokud byste měli zájem, mohu Vám po skončení průzkumu poskytnout zjištěné výsledky.

Má práce je vedenou magistrou Ivou Eislerovou a magistrou Janou Marsovou, které působí na Ústavu teorie a praxe ošetřovatelství v Praze.

Předem děkuji za kladné vyřízení a prosím o sdělení Vašeho rozhodnutí.

Kontaktní adresa:  
Pavlína Janečková  
Karolíny Světlé 3022  
Varnsdorf  
407 47  
Tel: 606 332 647  
E-mail: janepa@centrum.cz

*Souhlasím s provedením výzkumu*

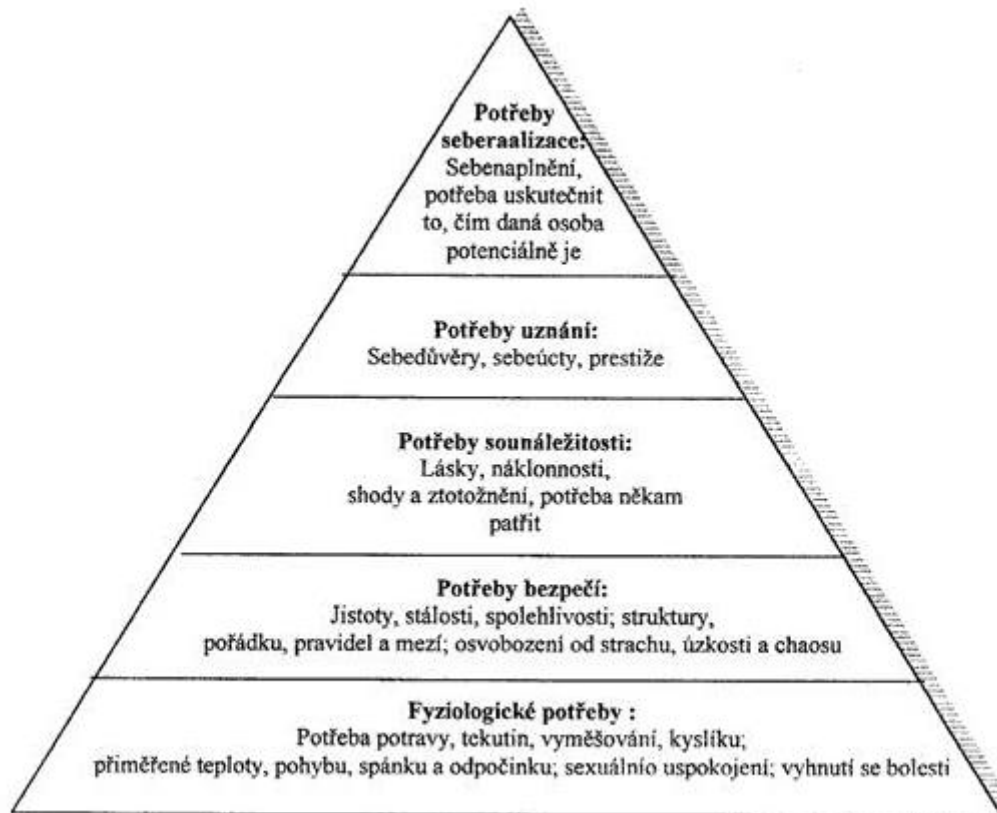
  
Nemocnice Jablonec nad Nisou, p.o.  
Mgr. Jitka Řehořová, MBA  
náměstek pro ošetřovatelskou péči  
Nemocniční 15, 466 00 Jablonec nad Nisou

### Příloha C- Délka spánku dle věku

<b>Věkové období</b>	<b>Počet hodin spánku</b>
<i>Novorozenec</i>	<b>18-20</b>
<i>Kojenec</i>	<b>12-18</b>
<i>Batole</i>	<b>10-12</b>
<i>Předškolní věk</i>	<b>11</b>
<i>Školní věk</i>	<b>10</b>
<i>Pubescence</i>	<b>8,5- 9</b>
<i>Adolescent</i>	<b>8</b>
<i>Dospělost</i>	<b>6-8</b>
<i>Stáří</i>	<b>6 hodin a méně</b>

(Praško, 2004, s. 18)

## Příloha D- Maslowova pyramida potřeb



(Trachtová, 2008, s. 15)