

# VLIV SMĚNNÉHO PROVOZU NA ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL VŠEOBECNÝCH SESTER

4. 12. 2017

Bc. Hana Hegnerová

# VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

- sběr dat výzkumného šetření ÚVN – VFN Praha březen 2016, zdravotní sestry ve směnném provozu
- rozdáno 250 dotazníků, návratnost byla 241 (96,4%), 47 dotazníků bylo vyřazeno pro neúplnost
- 194 respondentů (77,6% z toho 83 % žen, 15,5 % mužů a 1,5 % neuvedlo pohlaví)
- průměrný věk 34,5 roku
- průměrná doba práce v oboru zdravotnictví 12,7 let

# VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

- zdravotní sestry trpí častěji než obecná populace některými příznaky jako je únava (66,5 %), bolesti pohybového aparátu (63,9 %), ale jinak jsou zdravější než obecná populace
  - 38,1 % trpí bolestmi hlavy
  - 38,1 % trpí poruchami nálad
  - 33 % trpí poruchou spánku
  - 25,8 % trpí otoky
  - 25,3 % má zažívací problémy

# VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

- 23,2 % dotázaných jí vyváženou a pestrou stravu založenou více na potravinách rostlinného původu, 23,7 % dotázaných jí různé druhy ovoce a zeleniny (alespoň 400 g denně)
  - 35,1 % nejčastější počet jídel během dne = 3
  - 30,9 % dává přednost rostlinným olejům
  - 30,9 % si myslí, že jejich denní příjem soli není vyšší než 5 g

# VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

- 47,4 % dotázaných uvedlo, že vůbec nesportuje
- druhou nejčastější odpovědí bylo, že sportují 3x týdně 30 minut, což uvedlo 27,8 %

# VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

- 77,9 % zdravotních sester pije doporučené množství kávy denně (tj. 2 – 3 šálky kávy)
- nejčastěji pijí 2 šálky kofeinových nápojů denně 24,2 %
- průměrně vypijí 2,7 šálků

# VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

- pitný režim dodržuje 48,5 % tj. pijí min. 2 l neslazených nápojů denně
- v průměru spí 7,2 hodiny denně
  - po noční směně spí průměrně 4,5 hodiny
  - ač spí málo, tak 91,8 % neužívá léky na spaní

# VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

- 39,6 % respondentů kouří
- zdravotní sestry pijí alkohol ve větší míře než obecná populace
  - 71,1 % respondentů (nejčastěji konzumují víno)



# VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

- 50,5 % si myslí, že jim jejich práce ovlivňuje život
  - 27,9 % pocítuje spíše psychické než fyzické vyčerpání na konci směny
  - 25,3 % pocítuje spíše fyzické než psychické vyčerpání na konci směny
  - 25,7 % by nepracovalo ve směnném provozu, kdyby měli možnost

# SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ

- trpíme únavou (66,5 %) a bolestí pohybového aparátu (63,9 %),
- vůbec nebo minimálně sportujeme (75,2 %)
- velmi málo jíme ovoce, zeleninu, vyváženou a pestrou stravu
- nedodržíme pitný režim (51,5 %)
- málo spíme (7,2 hodiny denně)
- hodně kouříme (39,6 %)
- pijeme hojně alkohol (71,1 %)

**. . . Přesto jsme stále usměvavé . . .**



**DĚKUJI ZA POZORNOST**