

UNIVERZITA PARDUBICE
FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2021

Jana Samková

Univerzita Pardubice
Fakulta zdravotnických studií

Vliv povolání zdravotní sestry na životní roli matky

Jana Samková

2021

Bakalářská práce

Univerzita Pardubice
Fakulta zdravotnických studií
Akademický rok: 2019/2020

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Jana Samková**
Osobní číslo: **Z18276**
Studijní program: **B5341 Ošetrovatelství**
Studijní obor: **Všeobecná sestra**
Téma práce: **Vliv povolání zdravotní sestry na životní roli matky**
Zadávající katedra: **Katedra ošetrovatelství**

Zásady pro vypracování

1. Studium literatury, sběr informací a popis současného stavu řešené problematiky.
2. Stanovení cílů a metodiky práce.
3. Příprava a realizace průzkumného šetření dle stanovené metodiky.
4. Analýza a interpretace získaných dat.
5. Zhodnocení výsledků práce.

Rozsah pracovní zprávy: **35 stran**
Rozsah grafických prací: **dle doporučení vedoucího**
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- KELNAROVÁ, Jarmila, Martina CAHOVÁ, Iva KŘEŠŤANOVÁ, Marcela KRIVÁKOVÁ, Zdeňka KOVÁŘOVÁ a Dana HAUSEROVÁ. *Ošetrovatelství pro střední zdravotnické školy – 1. ročník. 2.*, přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2015, 244s. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5332-4.
- PLEVOVÁ, Ilona. *Ošetrovatelství I. 2.*, přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2018, 288s. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0888-6.
- STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010, 112 s. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.
- VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada, 2011, 192s. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3174-2.
- VÉVODA, Jiří. *Motivace sester a pracovní spokojenost ve zdravotnictví*. Praha: Grada, 2013, 160 s. ISBN 978-80-247-4732-3.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. et Mgr. Ondřej Podeszwa**
Katedra ošetrovatelství

Datum zadání bakalářské práce: **1. prosince 2019**

Termín odevzdání bakalářské práce: **6. května 2021**

doc. Ing. Jana Holá, Ph.D. v.r.
děkanka

L.S.

Mgr. Michal Kopecký v.r.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 16. března 2021

PROHLÁŠENÍ AUTORA

Prohlašuji:

Práci s názvem: Vliv povolání zdravotní sestry na životní roli matky jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše. Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne: 12.7.2021

Jana Samková v.r.

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala vedoucímu bakalářské práce Mgr. et Mgr. Ondřeji Podeszwovi za odbornou pomoc a cenné rady, které mi pomohly ke zpracování bakalářské práce. Dále děkuji své rodině za podporu po celou dobu studia.

ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá vlivem povolání zdravotní sestry na životní roli matky. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části je popsáno, jaké nároky jsou kladeny na zdravotníky. Jaké vzdělání potřebuje sestra ke svému povolání. Se zvyšujícím se vzděláním a kompetencí sestry se práce, kterou vykonává, zefektivňuje. Na základě vynaloženého úsilí pro získání odpovídajícího vzdělání a kompetencí se ale projevuje větší stres. Celá situace dopadá na rodinný život a roli matky. Praktická část je zaměřena na kvalitativní výzkum formou polostrukturovaného rozhovoru. Poukazuje na problémy, se kterými se sestry setkávají při sladění profesního a soukromého života. Rozhovory byly následně přepsány a analyzovány. Na základě otevřeného kódování vznikly myšlenkové mapy, které znázorňují kategorie a kódy rozhovorů.

KLÍČOVÁ SLOVA

Všeobecná sestra, osobnost, stres, rodina, práce

Title

The influence of the profession of nurse on the life role of the mother

ANNOTATION

The bachelor's thesis deals with the influence of the nurse's profession on the life role of the mother. The work is divided into theoretical and practical part. The theoretical part describes what demands are placed on health professionals. What kind of education does a nurse need for her profession? As the nurse's education and competencies increase, the work she does increases. As a result, there is more stress. The whole situation affects family life and the role of the mother. The practical part is focused on qualitative research in the form of a semi-structured interview. It points out the problems that nurses face in reconciling professional and private life. The interviews were then transcribed and analyzed. Based on open coding, mind maps have been created that show the categories and codes of conversations.

KEYWORDS

General nurse, personality, stress, family, work

OBSAH

Úvod.....	11
1 Cíl práce.....	12
1.1 Podkapitola cíle práce	12
2 Teoretická část	13
2.1 Historie a současnost ošetrovatelství	13
2.1.1 Současné ošetrovatelství	13
2.1.2 Vzdělávání sester	13
2.1.3 Osobnost	15
2.2 Práce sestry.....	16
2.2.1 Povolání	16
2.2.2 Kompetence	16
2.2.3 Motivace	17
2.2.4 Týmová spolupráce.....	17
2.2.5 Strava	18
2.2.6 Spánek.....	18
2.3 Stres v práci sestry	20
2.3.1 Příznaky stresu.....	20
2.3.2 Chronický stres	20
2.3.3 Syndrom vyhoření.....	21
2.3.4 Příznaky syndromu vyhoření	21
2.3.5 Fáze syndromu vyhoření.....	22
2.3.6 Prevence syndromu vyhoření.....	22
2.4 Rodina	24
2.4.1 Funkce rodiny	24

2.4.2	Tradiční a moderní rodina.....	25
2.4.3	Sladění práce a rodiny.....	25
2.4.4	Práce všeobecné sestry a malé děti	26
2.4.5	Spokojenost pracující matky.....	26
2.4.6	Role ženy ve společnosti.....	27
3	Výzkumná část.....	28
3.1	Metodika práce.....	28
3.2	Stanovené cíle	28
3.3	Charakteristika souboru respondentů.....	28
3.4	Užitá metoda šetření.....	31
3.4.1	Polostrukturovaný rozhovor	31
3.4.2	Otevřené kódování.....	31
3.4.3	Výsledky šetření	32
4	Diskuze	44
5	Závěr	47
6	Použitá literatura	48
7	Přílohy.....	51

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Tabulka 1 přehled respondentů-----	29
Tabulka 2 charakteristika respondentů-----	30
Obrázek 1 Práce-----	32
Obrázek 2 Stres-----	34
Obrázek 3 Spánek-----	35
Obrázek 4 Rodina-----	37
Obrázek 5 Každodenní činnosti-----	38
Obrázek 6 Volný čas-----	39
Obrázek 7 Plánování služeb-----	41

SEZNAM ZKRATEK

WHO – World Health Organization – Světová zdravotnická organizace

OČR – Ošetřování člena rodiny

NLZP – Nelékařský zdravotnický personál

CNS – Central Nervous System – centrální nervová soustava

ČR – Česká republika

aj. – a jiné

č. – číslo

s. – strana

sb. – sbírky

ÚVOD

Bakalářská práce s názvem „Vliv povolání zdravotní sestry na životní roli matky“ se zabývá problémy povolání všeobecné sestry ve vztahu k rodinnému, partnerskému a mateřskému životu.

V dnešní době dochází ke zkvalitnění poskytované péče. Sestry získávají mnohem více kompetencí v rámci svého povolání. Sestry jsou nejen ošetřovatelky, ale i komunikátorky a poradkyně nemocného. Novým trendem je požadavek na zvýšenou autonomii sester, tj. schopnost řešit samostatně, s vlastní odpovědností za svou práci. Se zvyšující se autonomií je zapotřebí vyššího vzdělání sester. Všeobecná sestra, tedy sestra pracující bez odborného dohledu, musí splňovat požadavky na toto povolání, jako je vysokoškolské vzdělání na vysokých školách nebo vzdělání na vyšších odborných školách.

Povolání všeobecné sestry je velice náročné, a to po fyzické i psychické stránce. Sestra je v neustálém kontaktu s lidmi, se spolupracovníky, s nemocnými, s rodinou nemocných. Tudíž jsou kladeny vysoké nároky na její osobnostní vlastnosti. Mezi nejdůležitější předpoklady patří empatie, spolehlivost, schopnost týmové spolupráce, šikovnost, schopnost řešit problémové situace a mnoho dalších (Mellanová, 2017, s. 12). Sestra je denně v kontaktu se stresory mnoha druhů. Setkává se se smrtí, s trpícími a nevléčitelně nemocnými lidmi. Je zapotřebí, aby sestra byla v psychické i zdravotní pohodě. Musí umět pečovat o sebe sama, aby snížila důsledky stresových reakcí a vyhnula se syndromu vyhoření. Jeden z důležitých předpokladů pro zachování tělesného i duševního zdraví je dostatečný spánek. Především sestry ve směnném provozu často zapomínají, jak je spánek důležitý. Nedostatek spánku vede k únavě, úzkosti, depresím, vyčerpání, což se projeví v pracovním i v soukromém životě.

Pro sestry, které mají děti, může být někdy problém sladit práci a rodinu. Přitom pro spokojenost v pracovním i rodinném životě je důležité najít rovnováhu mezi rolí sestry a rolí matky. Aby nedocházelo ke stresu v životě matky, je zapotřebí správně využít čas, který musí věnovat práci a rodině. Mnoho matek využívá možnosti polovičního pracovního úvazku, možnost umístění dítěte do dětských skupin určených pro zaměstnance. Všeobecné sestry v nemocnicích pracují především ve směnném provozu, což pro některé může znamenat problém se zajištěním chodu domácnosti, odváděním dětí do škol a jejich následným vyzvedáváním. Některé kvůli nedostatku času odcházejí do jiného zaměstnání, aby se mohly více věnovat rodině.

1 CÍL PRÁCE

Cílem výzkumného šetření bakalářské práce je zjistit a poukázat na to, jaký vliv má povolání všeobecné a praktické sestry na jejich rodinný život a roli matky. S jakými největšími problémy se sestry setkávají ve vztahu k rodinnému a profesnímu životu. Zda dokáží oddělit osobní a pracovní život.

1.1 Podkapitola cíle práce

- Zjistit vzájemné ovlivnění mezi rolí matky a profesní rolí všeobecné sestry.
- Vyzdvihnout nejčastější problémy, se kterými se sestry setkávají.
- Dozvědět se, co dělají pro to, aby snížily dopady své profesní role vůči rodině.
- Co je motivuje k práci sestry.
- Zjistit, zda se při své práci cítí ve stresu.
- Jak zvládají péči o děti a o domácnost.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Historie a současnost ošetřovatelství

V současném ošetřovatelství se klade důraz na autonomii neboli samostatnost sestry. K výkonu povolání všeobecné sestry je zapotřebí vyššího vzdělání. S vyšším vzděláním se rozšiřují kompetence sester.

2.1.1 Současné ošetřovatelství

Za současné ošetřovatelství považujeme dobu od počátku 21. století. V této době začalo mít ošetřovatelství jasně definované kompetence v rámci zdravotní péče. Nositelky ošetřovatelství jsou sestry a porodní asistentky, které se stávají členkami zdravotního týmu. Došlo ke zkvalitnění ošetřovatelské péče díky jasně stanoveným kompetencím všeobecné sestry. Vymezení kompetencí vychází z evropské strategie WHO pro vzdělávání nelékařských profesí (Kutnohorská, 2010, s. 158)., viz kapitola kompetence sestry. Dle věstníku 9/2004 má ošetřovatelství následující rysy – poskytování aktivní ošetřovatelské péče, poskytování individualizované péče s využitím ošetřovatelského procesu. Péče zaměřená na prevenci. Poskytování péče ošetřovatelským týmem (Pléková, 2018, s. 59). Ošetřovatelství se významně podílí na prevenci, diagnostice, terapii i rehabilitaci. Vede nemocného k sebepěči, edukuje jejich blízké k poskytování laické ošetřovatelské péče (Pléková, 2018, s. 61). Ošetřovatelství se také zaměřuje na podporu a navrácení zdraví, předchází nemocem a zmírňuje utrpení. Uspokojuje potřeby jedince, skupin, komunit a vede ke zdraví. Za cíl ošetřovatelství považujeme dosažení spokojenosti a pohody nemocného se zaměřením na zdraví jednotlivce i skupiny. Dosáhnutí fyzické i psychosociální pohody v souladu s jejich sociálním a ekologickým prostředím. Podpora člověka v péči o své zdraví, prevence onemocnění. Snížení negativních dopadů onemocnění a vzniku komplikací (Kelarová a spol., 2008, s. 13).

2.1.2 Vzdělávání sester

Sestry tvoří nejpočetnější skupinu pracovníků ve zdravotnictví. Vzhledem k náplni práce jsou s pacienty ve velmi úzkém kontaktu. Řeší jejich biologické, psychické, sociální a spirituální potřeby a čelí tak nelehkému úkolu, který s sebou zdravotní péče přináší. Zvyšující se nároky na jejich odbornost, kompetence, znalosti a dovednosti jsou důvodem požadavku na kvalitní vzdělávání. Vyšším vzděláním všeobecných sester by se měla zkvalitnit péče o pacienty. Sestry s vyšším vzděláním vykazují vyšší profesionalitu v péči o pacienty a jejich bezpečnost (Bartoničková, 2017, s. 28). Vzdělávání všeobecných sester prošlo různými etapami vývoje, než se dostalo na dnešní profesně vyspělou úroveň. Na počátku byly sestry vyučovány

předáváním zkušeností z generace na generaci. Základní péči poskytovaly u jedinců doma nebo v kláštrech, kde se péče soustředila na nejzákladnější péči bez asistence lékaře. První změna nastala ke konci 18. století, kdy vznikaly první zárodky ve vzdělávání sester. Po roce 1860 začaly vznikat první ošetrovatelské školy. Tyto školy byly především dvouleté a absolventky získaly vyučení. Po roce 1948 nastala změna ve vzdělávání. Všechny ošetrovatelské školy se sloučily a byly přejmenovány na střední zdravotnické školy, na nichž se připravovaly všechny kategorie zdravotnických pracovníků. Studium trvalo 4 roky. Toto studium bylo dostatečné pro práci zdravotní sestry do roku 2004 (Plérová, 2018, s. 47). V roce 1955 vznikaly z ošetrovatelských škol vyšší sociálně zdravotnické školy. Od roku 1992 mají sestry možnost odborného vzdělávání na vysokých školách na bakalářských a magisterských studijních programech. Zásadní změnou ve vzdělávání sester v ČR bylo přijetí zákona č. 96/2004 Sb. o nelékařských zdravotnických povoláních. Odbornou způsobilost k výkonu zdravotnického povolání bez odborného dohledu lze získat absolvováním zdravotnického bakalářského studijního programu, který je rozdělen na teoretickou a praktickou část. Dále je možné odbornou způsobilost získat absolvováním tříletého studia na VOŠ (Kutnohorská, 2010, s. 159). V roce 2017 byl tento zákon nahrazen zákonem č. 201/2017 sb. Dle tohoto zákona po studiu na střední zdravotnické škole získá student odbornou způsobilost k výkonu praktická sestra. Pro výkon povolání všeobecná sestra je potřeba absolvování studia na vysoké nebo vyšší odborné škole. Povolání sestry se řídí zákonem o nelékařských zdravotnických povoláních, který jasně určuje, které osoby lze na území České republiky považovat za všeobecné sestry. Konkrétně zákon o zdravotních službách stanovuje, že zdravotní péči mohou poskytovat zásadně pouze poskytovatelé zdravotních služeb, ve zdravotnických zařízeních a prostřednictvím k tomu kvalifikovaných zdravotnických pracovníků či jiných odborných pracovníků. Odborná způsobilost k povolání všeobecné sestry se na území České republiky získává absolvováním zdravotnických akreditovaných oborů vysokých škol, oborů vyšších odborných škol. Za akreditované zdravotnické obory se považují obory vysokých a vyšších zdravotnických škol, ke kterým ministerstvo zdravotnictví vydalo souhlasné stanovisko. Obor musí splňovat požadavky na studijní programy k získání odborné způsobilosti k výkonu nelékařského zdravotnického povolání. Mezi základní požadavky patří především počet vyučovacích hodin, počet hodin praktické výuky, studované předměty (Vévoda, 2013, s. 104). Specializační vzdělávání – specializovaná způsobilost není u sester podmínkou k samostatnému výkonu povolání. Nicméně všeobecná sestra se může specializovat v oborech intenzivní péče, perioperační péče, ošetrovatelská péče v pediatrii, ošetrovatelská péče v interních oborech, chirurgických oborech nebo v psychiatrii (Vévoda, 2013, s.110).

2.1.3 Osobnost

Zdravotnické povolání patří z hlediska odborné přípravy a profesionálního výkonu mezi náročná povolání. Objektem práce zdravotnického pracovníka je nemocný člověk. Očekává se, že zdravotník zvládne odbornou činnost, administrativní práci i fyzickou zátěž. K výkonu této profese jsou nezbytné určité osobnostní předpoklady (Zacharová, Šimíčková-Čížková, 2011, s. 206). Je nutné, aby zdravotnický pracovník ovládal profesionální i společenské chování, neboť pečuje o pacienty, kteří jsou v tíživé životní situaci, vážně nemocní nebo umírající. Denně se v práci setkává s bolestí, utrpením, umíráním, což může mít negativní dopad i na své vlastní zdraví. Je potřeba pečovat i o sebe sama (Kelnarová, 2008, s. 15). Mezi další předpoklady k výkonu povolání všeobecné sestry můžeme zařadit šikovnost, zručnost, smysl pro úpravu sebe i zdravotnického prostředí. Schopnost řešit problémové situace a vybrat nejlepší možné řešení. Nezbytné jsou i sociální předpoklady jako pozitivní vztah k lidem, schopnost vést dialog a navázat kontakt, empatie, naslouchání (Pléková, 2018, s. 90). Empatie je jedna z nejdůležitějších vlastností sestry. Empatie je schopnost vcítění, je to schopnost vystihnout emoce, potřeby a postoje nemocného. Sestra by měla vědět, co pro nemocného jeho onemocnění znamená, jak na něj reaguje a co mu pomáhá. Sestra může k nemocnému lépe přistupovat, zná-li jeho obavy, naděje, pochybnosti a víru. Empatii lze popsat také jako schopnost a způsob poznávání, je to dovednost vidět druhého člověka jeho očima, tedy jak prožívá, myslí a hodnotí (Mellanová, 2017, s. 69). Mezi další osobnostní předpoklady můžeme zařadit upřímnost, spolehlivost, toleranci, schopnost dobrého úsudku a spolupráce. Sestra by měla být citově zralá, důkladná, kritická a kritiku přijímající (Mellanová, 2017, s. 12). Během života si člověk utváří určité názory o sobě a o jiných. Hodnotí sám sebe, má určité představy o tom, jaký by měl být. Sestra by měla umět porozumět rozdílům v chování u pacientů a svému chování k nim. K dispozici jsou různé metody sebepoznání, např. sebereflexe, zpětná vazba od lidí kolem, rozhovor s odborníkem nebo různé dotazníky. Osobnost je utvářena na biologickém základě, který je dále ovlivňován životními zkušenostmi, genetikou, prostředím, vzděláním. Osobnost všeobecné sestry ovlivňují povahové rysy, jako je temperament. Z testu temperamentu získáme informaci o tom, jak obvykle reagujeme na stres. Sestra by měla mít určité dovednosti a schopnosti, jako je schopnost vnímat druhé, vnímat jejich náladu, emoce, stav, ve kterém se pacient nachází, a na základě toho s ním jednat. Sestra by měla být přátelská, veselá, s komunikativní povahou, tzv. stabilní extrovert, tento povahový rys je velkou výhodou pro práci všeobecné sestry. Komunikační dovednosti jsou velice důležité, neboť nám pomohou nejen se správně vyjadřovat, ale i naslouchat, což je v práci s lidmi velice důležitá vlastnost. Pokud má sestra tyto vlastnosti, měla by mít dobrý předpoklad pro práci všeobecné sestry

(Venglářová, 2011, s. 20). Vzhledem k tomu, že i sestry mohou procházet ve svém povolání různými situacemi, mohou být jejich nálady a projevy chování určitým způsobem negativně ovlivněny. Sestry mohou být náladové, jejich chování je závislé na situaci, kterou prožívají. Psychastenické sestry mohou prožívat úzkost. Sestry, které nenachází ve své práci uspokojení, mohou být citově chladné, podezřivé, hysterické nebo přecitlivělé. Zdravotníci s těmito povahovými rysy jsou pro nemocné i spolupracovníky zdrojem problémů a neklidu (Zacharová, Šimíčková – Čížková, 2011, s. 215).

2.2 Práce sestry

2.2.1 Povolání

Povolání všeobecné sestry je velice náročné. Je to práce s nemocnými lidmi, tudíž je práce psychicky i fyzicky velmi náročná (Kelnarová, 2008, s. 15). Fyzická zátěž ve zdravotnictví se týká především sester pracujících na lůžkových odděleních. Dle typu oddělení se míra fyzické práce liší, nejvíce je to na odděleních s částečně mobilními nebo imobilními pacienty, kde je nutné pacienty polohovat a provádět hygienickou péči. Psychická zátěž je významným rizikovým faktorem při práci všeobecné sestry. Dlouhodobá psychická zátěž může vyústit v poruchy zdraví. Mezi rizikové faktory psychické zátěže při práci sestry patří především přetížení, časový tlak, vnucené pracovní tempo, konfliktní interpersonální vztahy na pracovišti, vysoká odpovědnost, práce na směny, riziko ohrožení zdraví (Vévoda, 2013, s. 88).

2.2.2 Kompetence

Ošetřovatelství je disciplína založená na autonomii sestry a týmové spolupráci s lékaři a ostatními odborníky. Od sestry se očekávají odborné znalosti v rámci svého působení (Pléková, 2018, s. 58). Sestry nejsou jen ošetřovatelky, ale jsou to rovnocenné členky zdravotnického týmu. Sestry úzce spolupracují s lékaři při vyšetřeních a přípravě nemocného k vyšetření. Sestra jako pečovatelka poskytuje základní ošetřovatelskou péči, to je péče o biologické a jiné potřeby jedince. Vychází z Maslowovy pyramidy potřeb, zabývá se uspokojením potřeb jedince, jako jsou spánek, strava, vyprazdňování, pocit bezpečí a jistoty, potřeba uznání, seberealizace a sebepéče. Dále sestra měří fyziologické funkce, aplikuje a podává léky, provádí odběry biologického materiálu, ošetřuje a převazuje rány a mnoho dalších. Autonomie sestry je důležitá při péči o nemocné jak v nemocnicích, tak v terénní péči. Sestra identifikuje ošetřovatelské problémy a hledá jejich řešení. Sestra jako edukátorka se podílí na zaučení nemocného a rodiny v péči o své zdraví a prevenci onemocnění. Pomáhá nemocným a jejich rodinám při nácviu potřebných praktických dovedností. Sestra jako

obhájkyně nemocného jedná dle ošetrovatelského procesu v případě, že nemocný nemůže sdělit své potřeby. Sestra koordinátorka plánuje a realizuje ošetrovatelskou péči. A jako výzkumnice se podílí na využívání nových poznatků oboru ošetrovatelství, získává nové informace, celoživotně se vzdělává (Plérová, 2018, s. 82).

2.2.3 Motivace

K práci sestry je důležitá motivace. Pracovní motivace je motivace k pracovní činnosti, k přístupu k práci a ochoty pracovat. K motivaci výkonu zdravotnického povolání patří pracovní spokojenost. Pracovní spokojenost může být chápána jako obecný popis stavu, hnací síla jedince anebo emocionální odpověď na pracovní situaci, reakci na splněné nebo nesplněné očekávání ve vztahu k pracovním podmínkám. Pracovní spokojenost je výsledek činnosti jednotlivce ve vztahu k jeho potřebám, cílům, hodnotám (Vévoda, 2013, s. 13). Ve zdravotnictví je motivace a pracovní spokojenost velmi důležitá. V současnosti je cílem vytvoření takového prostředí, aby se zamezilo fluktuaci zdravotnických pracovníků, a tak se zabránilo problémům z jejich nedostatku, který je v současné době alarmující. Ve srovnání s jinými profesemi je nespokojenost s pracovní činností všeobecných sester vyšší, což by mohl být důsledek snížení kvality ošetrovatelské péče (Vévoda, 2013, s. 15). K motivaci k výkonu povolání ve zdravotnických zařízeních je důležitá adaptace jedince v novém prostředí. K vedení adaptačního procesu jsou důležité postupy, které umožní rozvoj potenciálu nového zaměstnance. Bude mu umožněno přispění k dobrému fungování svého týmu i pracoviště. Je potřeba pro zaměstnance vytvořit pracovní a organizační podmínky na pracovišti k zajištění pracovní spokojenosti, a tedy dobré motivaci k výkonu svého povolání (Pokorná, Zítková, 2015, s. 11). K adaptačnímu procesu je velice důležitá komunikace mezi zaměstnancem a zaměstnavatelem. Zaměstnavatel by se měl zajímat o zaměstnance, komunikovat s ním v průběhu adaptace, ale i po ní. Pomocí rozhovoru zjistit, jaké měl dotyčný v průběhu adaptace problémy, co by změnil, jaké má pocity z prostředí, ve kterém pracuje. Zpětné hodnocení je důležité pro dokončení adaptačního procesu a správnou motivaci zaměstnance. Při nepříznivém průběhu adaptace se může u zaměstnance objevit špatná pracovní morálka, lhostejnost, pasivita či fluktuace (Zítková, 2015, s. 25).

2.2.4 Týmová spolupráce

Pro spokojenost práce všeobecné sestry je důležitá dobrá týmová spolupráce. V současné době probíhá rozšiřování kompetencí všeobecných sester, delegování specializovaných činností z lékaře na všeobecné sestry. Mění se i vztahy mezi pracovníky různých specializací a rozšiřuje se vzájemná spolupráce. Bez týmové spolupráce by nebyla zajištěna kvalita současné zdravotní

péče. Především je důležité udržovat dobré vztahy mezi všeobecnými sestrami a lékaři pro zajištění kvality péče. Pracovníci jsou daleko úspěšnější, když pracují jako tým. Jejich energie je nasměrována ke společnému cíli. Předpokladem dobré spolupráce je především ochota zdravotníků pracovat v týmu a společně řešit daný problém. Spolupráce sestry a lékaře je ve zdravotnictví nesmírně důležitá, jeden bez druhého se neobejdou, neboť každý zastává v týmu určité role, které ve svém výsledku fungují. Důležitá je komunikace mezi sestrou a lékařem. Lékaři, sestry a další členové týmu se vzájemně dělí o získané informace o pacientovi v zájmu plnění týmových úkolů. Komunikace významně ovlivňuje interpersonální vztahy. V souvislosti s týmovou spoluprací je i autonomie sester. Profesionální autonomie je spojena s určitou mírou odpovědnosti, autority a prestiže v dané oblasti činností (Vévoda, 2013, s. 47).

2.2.5 Strava

Práce všeobecných sester, zejména těch, které pracují na směny, je velmi náročná. Největší zátěž pro organismus jsou noční směny. Proto je skladba stravy velice důležitá. Práce v noci je pro lidský organismus nepřirozená. Lidský organismus je stavěný na práci přes den. Noční směny a nepravidelná strava naruší 24hodinový režim, což může vést ke zdravotním problémům. Všeobecné sestry jsou velice vytížené a často jedí tzv. „při pochodu“. Po příchodu domů to nebývá lepší, neboť je čeká péče o domácnost a rodinu. Vhodná strava je velice důležitá, aby sestry mohly podávat vysoký pracovní výkon. Strava s vysokým obsahem tuků vhodná není. Stejně jako pití většího množství kávy a kouření cigaret. Hlavně během noci je vhodné konzumovat lehčí jídla, neboť přes noc je trávení vysoká zátěž pro trávicí trakt. Sestry by neměly zapomínat na dostatečný přísun vlákniny a bílkovin. Jídelníček by se měl skládat z masa, ovoce, zeleniny, celozrnného pečiva, cereálií, mléčných výrobků. Důležitý je i pitný režim, kdy je vhodná především voda. Šálek kávy se nezakazuje, ale nedá se počítat do pitného režimu (Janovská, 2020). Nepravidelná strava, práce na směny a nedostatek spánku může vést až ke gastrointestinálním onemocněním, jako jsou syndrom dráždivého tračníku, gastroezofageální refluxní choroba, nebo peptický vřed (Konturek, Brzozowski, Konturek, 2011, s. 139-148).

2.2.6 Spánek

Spánek a odpočinek patří mezi základní lidské potřeby, je nezbytným předpokladem pro zachování, udržení a regeneraci tělesného i duševního zdraví. Pravidelný a dostatečný spánek pomáhá udržovat normální funkci CNS a je obranným mechanismem proti vyčerpání organismu (Veverková, Kozáková, Dolejší, 2019, s. 59). Spánek je pro lidský organismus velice důležitý. Zajišťuje obnovu tělesných i duševních sil. Za zdravý, plnohodnotný spánek se

považuje takový, po kterém se člověk sám probudí a cítí se odpočatý, bez pocitu únavy a ospalosti. Spánek je stav klidu bez pohybové aktivity nebo s minimální pohybovou aktivitou, s omezením vnímání okolního prostředí. Mentální činnost mozku je při spánku zcela odlišná od bdělého stavu. Práce v noci, která je charakteristická pro zdravotnictví, narušuje fyziologický režim organismu, vede ke zvýšení fyzické i psychické aktivity, která není v noci žádoucí. Ve zdravotnictví by bylo třeba volit preventivní opatření pro zmírnění dopadu směnové práce na sestru. Spánek po noční směně bývá kratší, není plnohodnotný jako v noci, po větším počtu nočních směn může dojít k vyčerpání organismu. S nedostatkem kvalitního spánku úzce souvisí únava, úzkost, deprese a vyčerpání jedince (Machálková, Mikšová, 2013, s. 10). Při nedostatečném spánku může u sester docházet k profesním chybám, může narušovat soukromý život a narušit psychickou rovnováhu. Spánkový deficit u všeobecných sester ohrožuje jejich zdraví i zdraví pacientů. Spánkový deficit vzniká především při směnném provozu a špatném životním stylu. Následkem toho je pak omezení a narušení kognitivních funkcí sester, může dojít ke snížení pozornosti a výkonnosti, což může vést ke snížení kvality poskytované péče (Pešlová, 2014, s. 20).

2.3 Stres v práci sestry

Se stresem se setkáváme často. Určitá míra stresu je pro nás dokonce užitečná. Pozitivnímu stresu se říká eustres. Eustres v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším a lepším výkonům. Jakmile však míra stresu překročí naši hranci tolerance, dostaví se tzv. distres. To už je stres nežádoucí, který má na nás dlouhodobě negativní vliv. Distres doprovází povolání sestry častěji, než je tomu u jiných profesí. Negativní dopad stresu může sestra snížit například hledáním vzoru u jiných sester nebo lékařů, kteří si se stresem umí poradit. Také se sestry mohou svěřit přátelům a rodině, kteří je vyslechnou a mohou pomoci s hledáním řešení snížení míry stresu. Předcházet stresu lze harmonickým životním stylem, jako je dostatek pohybu, spánku, kvalitní strava. Je důležité včas rozeznat projevy stresu, kdy dochází například k poruchám spánku, poruchám příjmu potravy, bolesti hlavy, bolesti žaludku, neschopnosti kontrolovat emoce. Tyto situace je potřeba včas řešit, než dojde k úplnému psychickému vyčerpání a syndromu vyhoření. V poslední době je veliký nedostatek zdravotnického personálu, je potřeba se zaměřit na možné nebezpečí nadměrné zátěže, jejímž vlivem může dojít k přetížení a později k syndromu vyhoření či odchodu sester z profese (Hekelová, 2018, s. 6).

2.3.1 Příznaky stresu

Příznaků stresu je mnoho a jsou různého druhu. Příznaky stresu mohou být fyziologické, psychologické a behaviorální. Nejdříve se projeví behaviorální příznaky, tedy změny v chování. Člověk, který je ve stresovém stavu, je nerozhodný, je nejistý v situacích, které vyžadují volbu. Dále se stres projeví na změnách denního rytmu, objeví se problémy s usínáním a se spaním. Mohou nastat i změny chuti k jídlu, a to buď ztráta chuti k jídlu, nebo naopak příjem stále většího množství jídla. Zvýšená nepozornost je další příznak stresové reakce. V pracovním prostředí dochází ke zhoršení kvality práce z důvodu snahy vyhnout se práci, úkolům a odpovědnosti. Není výjimkou ani zvýšený příjem alkoholu a jiných návykových látek, případně začátek užívání těchto látek. Mezi psychologické faktory stresu patří prudké a výrazné změny nálad od velké radosti k velkému smutku a naopak. Zvýšená podrážděnost, popudlivost, úzkostnost, nadměrné pocity únavy. Omezení kontaktů s druhými lidmi, uzavření se do sebe. Fyziologické příznaky – bušení srdce, úporné bolesti hlavy, zvýšené svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře často spojené s výraznými bolestmi, nechutenství, plynatost, průjemy a bolesti břicha. Časté nucení na močení a ztráta sexuální apetence. U žen mohou nastat i změny menstruačního cyklu, výrazné pocení a třes (Křivohlavý, 2010, s. 23).

2.3.2 Chronický stres

Stres způsobuje řada tzv. stresorů. Stresory můžeme dělit na fyzické, psychické a sociální.

- Fyzické stresory – nadměrný hluk, hlad, prudké světlo, vysoká nebo nízká teplota.
- Psychické stresory – časová tíseň, příliš vysoké vytížení, časté změny během krátké doby.
- Sociální stresory – ztráta blízké osoby, neshody v zaměstnání, s kolegy.

Při dlouhodobém působení výše uvedených stresorů, může dojít k chronickému stresu. Působení stresorů je velice individuální, zaleží na intenzitě a délce působení, na schopnosti jedince vyrovnat se se zátěžovou situací, na našem posouzení dané situace. Pokud budeme některý stresor vnímat intenzivněji, spustí se u nás zátěžová reakce a vzniká stres (Pešek, Praško, 2016, s. 13). Stres ovlivní i vnější a vnitřní činitele. K vnějším vlivům, mezi které patří například vysoká pracovní zátěž, se připojují vlivy vnitřní, jako jsou celková struktura osobnosti a charakter. Někdo stres vyhledává, je hodně ambiciózní, workoholik, někdo zdrženlivější se naopak stresovým podnětům vyhýbá. I člověk, který se dokáže se zátěžovými situacemi vyrovnat dobře, může podlehnout stresu v případě, že stresory působí velmi dlouho, aniž by měl dotyčný možnost se zotavit (Stock, 2010, s. 27).

2.3.3 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření provází celá řada příznaků, které jsou velmi obecné, a v počáteční fázi je těžké rozpoznat, zda se jedná o syndrom vyhoření, nebo o stres. Syndrom vyhoření má mnoho definic. Můžeme jej popsat jako důsledek dlouhodobého pracovního stresu, který vede k naprostému vyčerpání, ztrátě ideálů, motivace i vůli k práci. Je to stav fyzického a emocionálního vyčerpání, cynismu a odloučení, dokonce i pocitů méněcennosti a nedostatku úspěchu. Syndrom vyhoření bývá způsoben chronickým stresem a dlouhodobým narušením rovnováhy mezi zátěží a fází klidu, tedy mezi aktivitou a odpočinkem (Stock, 2010, s. 14).

Riziková povolání – syndromem vyhoření trpí především schopní a ambiciózní lidé. Mezi nejvíce ohrožené skupiny patří lidé pracující ve zdravotnictví, zejména lékaři a sestry. Syndrom vyhoření je typický i u jiných profesí, jako jsou učitelé, sociální pracovníci, policisté, právníci, úředníci aj. Syndrom vyhoření se může objevit i u lidí, kteří v domácnosti dlouhodobě pečují o nemocného nebo nemohoucího člena rodiny (Pešek, Praško, 2016, s. 16).

2.3.4 Příznaky syndromu vyhoření

Hlavní příznaky syndromu vyhoření – vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti.

- Vyčerpání – při vyčerpání se člověk cítí emočně i fyzicky vysílený. Emoční vysílení může být spojováno s depresí.

- Emoční znaky – sklíčenost, bezmocnost, beznaděj, ztráta sebeovládání, pocity strachu, pocity prázdnoty.
- Fyzické znaky – nedostatek energie, slabost, chronická únava, svalové napětí, bolest zad, poruchy spánku, poruchy paměti a soustředění.
- Odcizení – člověk trpící syndromem vyhoření má ke své práci a ke svému okolí lhostejný postoj. Pod pojmem odcizení rozumíme postupnou ztrátu idealismu, cílevědomosti a zájmu. Postižený si přináší práci domů. Rodina a přátelé si všimají změn u daného člověka. Člověk je negativní k sobě samému, k životu, ke svému okolí, má negativní vztah k práci, pocit méněcennosti, ztrátu sebeúcty.
- Pokles výkonnosti – při poklesu výkonnosti jedinec ztrácí důvěru ve vlastní schopnosti. Provedení úkolů je nyní mnohem složitější, než bývalo, jedinec na ně potřebuje mnohem více času a energie. Jedinec ztrácí motivaci k daným úkolům, je nerozhodný, ztratil nadšení (Stock, 2010, s. 33).

2.3.5 Fáze syndromu vyhoření

Idealismus, stagnace, frustrace, apatie a vyhoření.

- Idealismus – je to prvotní nadšení z práce, nadprůměrné nasazení, velké ideály. Ochota obětovat své koníčky a zájmy. Jedinec pracuje co nejlépe, snaží se. Přesto má pocit, že požadavkům není možné dostát a jeho snaha není dostatečně ohodnocena.
- Stagnace – v této fázi začíná jedinec přehodnocovat své ideály, zažívá zklamání. Stále vykonává svou práci, ale už s menším nadšením než na začátku. Dochází k potřebě znovu vykonávat volnočasové aktivity. V této fázi nepozoruje on ani jeho okolí příznaky onemocnění.
- Frustrace-pracovník začíná pochybovat o smyslu svého snažení. Uvědomuje si vlastní bezmocnost. Začíná zpochybňovat význam i výsledky práce.
- Apatie – práce je pro jedince zklamání, dělá jen, co je nezbytně nutné. Zaměstnání považuje za pouhý přísun peněz. Vyhýbá se náročným úkolům i kontaktům a vše se snaží co nejrychleji vyřešit. Dotyčný rezignuje na danou činnost, je zoufalý.
- Vyhoření – Na jedinci jsou vidět příznaky syndromu vyhoření. Dochází k úplnému fyzickému a psychickému vyčerpání (Pešek, Praško, 2016, s. 19).

2.3.6 Prevence syndromu vyhoření

Při prvním podezření na problém je potřeba včas řešit danou situaci, například s pomocí odborníka. Jeden z největších problémů je, že je postižený zahlcen každodenními povinnostmi.

Je potřeba získat odstup. Jedinec může zkusit odjet na dovolenou, ale pokud trpí syndromem vyhoření, dovolená nemusí být dostačující. Musí se zmírnit zátěž – pohovořit s nadřízeným, změnit pracovní pozici, změnit přístup (Stock, 2010, s. 57).

Relaxace – jedinec, jemuž hrozí syndrom vyhoření, by si měl uvědomit, že nemusí vše zvládnout, může slevit ze svých požadavků. Je potřeba umět dosáhnout uvolnění a klidu. Toho je možné dosáhnout relaxačními technikami, například jógou, meditací nebo lehkým sportem v podobě plavání, jízdy na kole. Jakou techniku si dotyčný zvolí je jen na něm, mělo by ho to však bavit. Důležitá je pravidelnost provádění těchto technik. Možnosti odreagování jsou dobré nejen pro psychickou a fyzickou kondici, ale i pro zlepšení našeho zdraví. Dále je důležité v pracovním nasazení nezapomenout na svoje koníčky, forma relaxace může být i kino, koncert, četba, práce na zahradě. Je nutné si na tyto věci udělat čas, jakékoli výmluvy (proč to nejde) jen nahromadí stres (Stock, 2010, s. 69).

2.4 Rodina

Rodina je skupina lidí se společnou historií, současnou realitou a budoucím očekáváním vzájemně propojených vztahů (Sobotková, 2011, s. 24). Každý člen rodiny je vychováván od prvních okamžiků, kdy přichází na svět. Každý člen se začleňuje do společnosti. Sociální učení probíhá nápodobou, přebíráním úloh, instinktem. Základem rodiny je manželství, ale nelze v dnešní době říct, že forma rodinného soužití je vázána na manželství (Kelnarová, Matějková, 2010, s. 142). Členové rodiny mohou být vázáni i adopcí, nebo společným uspořádáním života. O rodinu se jedná tehdy, když jsou mezi blízkými lidmi intenzivní a kontinuální psychologické a emocionální vazby (Sobotková, 2011, s. 24). Rodina je však velmi významnou sociální skupinou, jejíž kvalitní fungování má celospolečenský význam (Kelnarová, Matějková, 2010, s. 142).

2.4.1 Funkce rodiny

- Biologicko reprodukční – Plození potomstva, partnerům zajišťuje uspokojení sexuálních potřeb.
- Ekonomickou – společné hospodaření s financemi, děti poznávají hodnotu peněz.
- Socializačně výchovnou – rodiče dítě vedou ke správnému životu, předávají dětem společenské návyky, tradice.
- Emocionální – uspokojení citových potřeb, vědomí jistoty, lásky, bezpečí a podpory (Kelnarová, Matějková, 2010, s. 142).

Pro dobré fungování rodiny je důležitá spokojenost členů rodiny se svou rolí a pozicí v rodině, vzájemnou komunikací. V manželství je důležitý respekt manželů, spokojenost v sexuálním soužití. V rodičovské roli to je odpovědnost za výchovu dětí a pocit obohacení z rodičovské role. Ekonomická úroveň rodiny a sociální začlenění do společnosti jsou důležité faktory pro fungování rodiny a spokojenosti rodinného života (Sobotková, 2011, s. 44).

Rodina prochází během svého soužití několika vývojovými cykly. Při posuzování rodiny z vývojového hlediska by se měly zohledňovat následující typy vývojových vlivů. Můžou to být vlivy normativní očekávané a nenormativní neočekávané, společensko-kulturní a ekonomické vlivy (Sobotková, 2011, s. 51).

- Očekávané vlivy – sňatek, narození dítěte, vstup do školy.
- Neočekávané vlivy – rozvod, nemoc, úraz některého člena rodiny nebo narození handicapovaného dítěte, přírodní katastrofy.

- Společensko-kulturní a ekonomické vlivy – zaměstnání, nezaměstnanost, odchod do důchodu.

Všechny vlivy působí ve vzájemné interakci na vývoj jedince i celé rodiny (Sobotková, 2011, s. 51).

2.4.2 Tradiční a moderní rodina

Tradiční rodina – Rodina byla v tradičních společnostech většinou velká a zahrnovala široké příbuzenstvo a několik generací. Lidé příliš necestovali, mnozí prožili svůj život v místě, kde se narodili. Převážná část obyvatel žila na venkově. Během života člověk vykonával práci, která se dědila z generace na generaci. Jedinec zastával ve společnosti sociální skupinu, ve které se narodil – dělník byl dělníkem, šlechtic šlechticem aj. Společenský status byl „připsaný“, nikoli získaný (Jandourek, 2009, s. 20).

Moderní rodina – moderní rodina neboli rodina nukleární. Moderní rodina se skládá především z rodičů a dětí, nikoli již ze širokého příbuzenstva. V moderní rodině spolu žijí rodiče a děti, ale prarodiče mají v moderní společnosti velký význam při výchově a hlídání dětí zaměstnaných rodičů. V moderní společnosti jsou za rodinu považovány i nesezdané páry, matky samoživitelky, rozvedená manželství. Sociální status jednotlivce přestává být určován, ale je daný vlastním postavením na trhu práce (Jandourek, 2009, s. 116).

2.4.3 Sladění práce a rodiny

Sladění práce a soukromého života není jednoduché, je potřeba, aby jedinec byl spokojen jak v práci, tak v rodinném životě. Tuto situaci lze rozdělit do tří oblastí.

- Čas – čas je přiměřeně rozdělen mezi práci a čas strávený s rodinou.
- Zapojení – člověk je vyváženě psychologicky zainteresován jak do pracovního procesu, tak do životní role.
- Spokojenost – jedinec je spokojen v práci i mimo pracovní oblast.

Spokojenost v obou oblastech je důležitá pro správné fungování a plnění požadavků práce i rodinného života. V opačném případě může dojít ke stresu, který negativně ovlivní naše tělesné i duševní zdraví. Během let dochází ke změnám charakteru práce, které mají dopad na zaměstnance. V rodinách jsou po většinou zaměstnání oba rodiče dítěte, na druhé straně přibývá rodin samoživitelů. Věk, kdy dochází k založení rodiny, se zvyšuje z důvodu dosažení pracovních úspěchů u žen i mužů. Zaměstnání již dávno není jistotou na celý život, stává se nejistým a nestálým. Zaměstnanci musejí být flexibilní, celoživotně se vzdělávat, aby byli

schopni plnit požadavky jak ze strany zaměstnání, tak i ze strany rodinných potřeb. Zdrojem pracovní i soukromé nespokojenosti mohou být rodinné okolnosti jako například velmi malé děti, samoživitelé, péče o staré členy rodiny. To se negativně odráží na pracovním výkonu, kdy se objevuje nespokojenost s pracovištěm, zvýšená nemocnost, fluktuace. Zaměstnavatelé si často uvědomují, že pro fungování podniku je důležitá spokojenost zaměstnanců. V některých případech zaměstnavatelé umožní flexibilní pracovní dobu, práci z domova. Zajištění péče o děti v podobě podnikových školek, dětských skupin, letních táborů pro děti zaměstnanců (Kožená, Lipšová, Janošová, 2016, s. 14).

2.4.4 Práce všeobecné sestry a malé děti

Sladování práce a rodiny se týká mužů i žen, ale přednostně ženy se snaží skloubit rodinu, především péči o děti s prací. Dnes mnoho žen nastupuje do zaměstnání příliš brzo po narození dětí, ať už je to z důvodů ekonomických, nebo sociálních, kdy si chtějí udržet určitou životní úroveň. Spojení rodiny a práce může být více či méně úspěšné. Sladování se netýká jen matek na rodičovské dovolené, ale i matek s dětmi, které již navštěvují mateřské a základní školy (Rydvalová, 2011, s. 30). Práce všeobecné sestry je časově velice náročná, je to práce na směny, o víkendech a svátcích. Ať už pracujete s malými dětmi, nebo se do práce chystáte po mateřské dovolené, je potřeba si uvědomit, zda pozici všeobecné sestry s malým dítětem zvládnete, zda se to nepodepíše na vašem duševním stavu, což by se projevilo i na duševním stavu dítěte. Práce všeobecné sestry je časově velmi náročná a skloubit ji s dětmi může být velice těžké (Marksová – Tominová, 2009, s. 210). Jako základ pro dobré skloubení práce a rodiny je důležité mít možnost hlídání dítěte. Možností je několik, mohou to být jesle, školky, agentury na hlídání dětí nebo babičky. Důležitá je také opora v rodině a v partnerovi. Jeho ochota pomoci s domácností a výchovou dětí je velkým pozitivem pro zvládnutí této životní role. Důležitou složkou pro sladování je otevřená komunikace, kdy otevřeně vyjadřujeme své pocity a názory (Rydvalová, 2011, s. 30).

2.4.5 Spokojenost pracující matky

I pracující matka může být spokojená, musí si uvědomit, že nemusí zvládnout vše, co zvládne někdo jiný. Každá je jiná osobnost a srovnávat se mezi sebou vede akorát ke stresu, který negativně ovlivní náš osobní a pracovní život. Není důležité mít např. vždy dokonale naklizený byt, když přijdete z práce a čekají na vás i další povinnosti. Je potřeba si práci zorganizovat, v domácnosti většinou bydlí více členů rodiny, kteří mohou s péčí o domácnost pomoci. Odměnou pak bude čas na zájmy a na společně strávený čas s rodinou (Čuhelová, 2007).

2.4.6 Role ženy ve společnosti

Dnešní role ženy ve společnosti je ovlivněna změnami, které nastaly v předešlých stoletích. Postavení žen významně ovlivnila možnost zapojit se do vzdělávacího systému. Tato změna nastala v 19. století. Ve 20. století se pak ženy zapojovaly do pracovního procesu a měly možnost reálné účasti ve volbách. Práce ženy nebyla a ani dnes často není zcela rovnoměrně docenována ve srovnání s prací mužskou. Ženy vzhledem ke své úloze matky často pracují na zkrácený pracovní úvazek, či pouze v dočasném pracovním poměru, což může vést například ke snížení odměn (Hubinková, 2008, s. 175).

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Metodika práce

Praktická část bakalářské práce je zaměřena na kvalitativní výzkum formou polostrukturovaného rozhovoru.

3.2 Stanovené cíle

Cílem výzkumného šetření bakalářské práce je zjistit a poukázat na to, jaký vliv má povolání všeobecné a praktické sestry na jejich rodinný život a roli matky. S jakými největšími problémy se sestry setkávají ve vztahu k rodinnému a profesnímu životu. Zda dokáží oddělit osobní a pracovní život.

Průzkumné otázky:

- Čím jsou sestry, které jsou matkami, motivované k výkonu svého povolání?
- Jsou sestry při své práci ve stresu? Cítí se psychicky a fyzicky vyčerpané?
- Mají sestry ve směnném provozu problémy se spánkem?
- Jak dokáží oddělit pracovní a rodinný život?
- Jak zvládají péči o děti a o domácnost?
- Jaké mají s rodinou společné zájmy?
- Mohou si sestry plánovat služby, měnit si služby? Jak řeší situaci, když děti onemocní?

3.3 Charakteristika souboru respondentů

Výzkumné šetření probíhalo za souhlasu hlavní sestry Pardubické nemocnice a za souhlasu vedoucích pracovníků jednotlivých oddělení. Výzkum probíhal v měsících březnu a dubnu.

K tvorbě souboru účastníků rozhovoru byla využita kombinace kritériového výběru s metodou „snowballing“- metoda sněhové koule (Skutil a kol., 2011).

zvolena byla tato kritéria:

- sestry pracující ve směnném provozu
- sestry pracující na standardních, lůžkových odděleních
- sestry, které byly matkami

První respondentka byla kolegyně mé kamarádky, která byla oslovena na základě doporučení. Další byly doporučovány a následně osloveny nejčastěji pomocí e-mailu. Rozhovory proběhly se 7 účastníky, kterým byl vysvětlen cíl rozhovoru, průběh rozhovoru, poté byly respondentky

seznámeny s otázkami. Následně jim byl předložen k podepsání informovaný souhlas. Jednotlivé rozhovory byly označeny jako respondent č. 1, respondent č. 2, aby nedošlo ke zveřejnění osobních údajů. Vyhotovené rozhovory jim poté byly poslány na zkontrolování. Po 7 rozhovorech došlo k teoretické nasycenosti.

Charakteristiku respondentů znázorňují následující tabulky.

Tabulka 1 přehled respondentů

Respondent	Vzdělání	Délka praxe	Prostředí rozhovorů	Délka rozhovorů
Respondent č. 1	Praktická sestra	5 let	Denní místnost, sesterna	25 min
Respondent č. 2	Všeobecná sestra, Bc.	6 let	Denní místnost	35 min
Respondent č. 3	Všeobecná sestra	14 let	sesterna	29 min.
Respondent č. 4	Všeobecná sestra, Bc.	5 let	Denní místnost, sesterna	32 min
Respondent č. 5	Všeobecná sestra, Bc.	2 roky	Denní místnost	34 min
Respondent č. 6	Všeobecná sestra	15 let	Denní místnost	28 min
Respondent č. 7	Praktická sestra	4 měsíce	Denní místnost	30 min

Tabulka 2 charakteristika respondentů

Respondent	Věk	Děti	Charakteristika respondenta
Respondent č.1	26 let	1 dítě 3 roky	Setra pracující ve 12hodinových směnách na poloviční úvazek. Práci sestry má ráda. Přála by si více času na děti, ale povolání by měnit nechtěla.
Respondent č. 2	29 let	2 děti 6 a 4 roky	Sestra pracující ve směnném provozu. Práce sestry ji baví, o změně povolání zatím neuvažuje.
Respondent č. 3	40 let	3 děti 15,13 a 4 roky	Setra pracující ve směnném provozu. Práce sestry ji baví, chtěla jí být už jako malá. O změně povolání neuvažuje.
Respondent č. 4	28 let	2 děti	Sestra pracující na 12hodinové směny. Práci hodnotí jako náročnou, o změně uvažovala z důvodu náročnosti profese.
Respondent č. 5	25 let	1 dítě 4 roky	Sestra pracující na poloviční úvazek. Práce ji baví. O změně povolání neuvažuje.
Respondent č. 6	38 let	2 děti 12 a 3 roky	Sestra pracující na plný úvazek na směny. I přes náročnost povolání je s prací sestry spokojená.
Respondent č. 7	24 let	1 dítě 2 roky	Sestra pracující na poloviční úvazek ve směnném provozu. O změně povolání dříve uvažovala, ale práce ji nyní baví.

3.4 Užitá metoda šetření

Kvalitativní výzkum – polostrukturovaný rozhovor. Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění, založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách (Hendl, 2005, s. 50). Kvalitativní výzkumník vybírá na začátku výzkumu téma a určí základní výzkumné otázky. Výzkumník vyhledává a analyzuje jakékoliv informace, které přispívají k osvětlení výzkumných otázek, provádí deduktivní a induktivní závěry. Seznamuje se s novými lidmi a pracuje přímo v terénu, kde se něco děje. Sběr dat a jejich analýza v kvalitativním výzkumu probíhají v delším časovém intervalu (Hendl, 2005, s. 51). Výhodou kvalitativního výzkumu je získání hloubkového popisu případů. Kvalitativní výzkum využívá nejčastěji metody pozorování, interview, dotazníků, textů a dokumentů (Hendl, 2005, s. 146).

3.4.1 Polostrukturovaný rozhovor

Polostrukturovaný rozhovor patří mezi nejčastější podoby interview. Tazatel má na začátku rozhovoru předem připravené otázky. Výhodou u polostrukturovaného rozhovoru je, že je možnost klást doplňující otázky dle toho, jak se rozhovor vyvíjí. Využívá metod volné, nenásilné komunikace. Polostrukturovaný rozhovor kombinuje výhody a minimalizuje nevýhody strukturovaného a nestrukturovaného rozhovoru.

V bakalářské práci je rozhovor členěn na 3 oblasti, 1. oblast je zaměřena na osobní informace dotazované. Kde mě především zajímalo, kolik má děti a jaký je jejich věk. V 2. oblasti, která byla zaměřena na povolání, šlo především o spokojenost v zaměstnání a o motivaci k němu. Jako třetí a nejdůležitější oblast rozhovoru byla rodina, kde jsem se dotazovaných ptala, jak zvládají skloubit rodinu a práci, zda pociťují nějaké problémy svého povolání k rodinnému životu. Rozhovor má předem daných 23 otázek, které mohou být doplněné o další otázky k danému tématu. Otázky k rozhovoru byly vytvořeny na základě mé vlastní zkušenosti s daným tématem a na předpokládaných cílech této práce.

3.4.2 Otevřené kódování

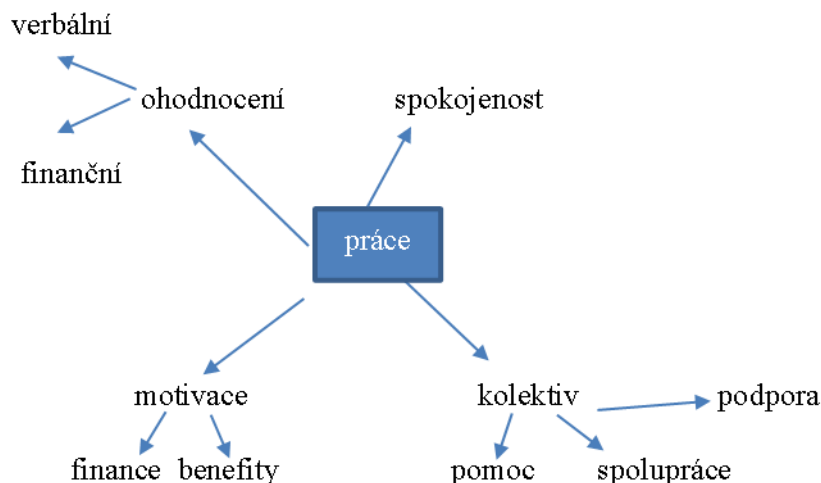
Před provedením otevřeného kódování jsem rozhovory doslovně přepsala, poté vytiskla a následně jsem je analyzovala. Opakující se jevy v odpovědích respondentů jsem vypsala a přiřadila jim tzv. kódy, související kódy jsem posléze seskupila do kategorií. Otevřené kódování: „*Výzkumník provádí otevřené kódování prvním průchodem daty. Přitom lokalizuje témata v textu a přiřazuje jim označení. Otevřené kódování odhaluje v datech určitá témata.*

Otevřené kódování lze aplikovat různým způsobem. Lze kódovat slovo po slovu, podle odstavců, anebo podle celých textů a případů“ (Hendl, 2005, s. 247).

3.4.3 Výsledky šetření

Kategorie č. 1 práce

Vytvořené kódy jsou: kolektiv, motivace, spokojenost, ohodnocení. K některým kódům náleží podkódy znázorněné v následující myšlenkové mapě.



Obrázek 1 Práce

Účelem této kategorie bylo zjistit, co ženy, které jsou matkami, motivuje k práci sestry. Motivací může být finanční ohodnocení, dobrý kolektiv... Dále, jak svoji práci hodnotí a zda se cítí dostatečně ohodnocené. Tato kategorie odpovídá na výzkumnou otázku, zda jsou sestry, které jsou matkami, motivované k výkonu svého povolání i přes náročnost dané profese. Domnívala jsem se, že respondentky budou uvádět důvody, které jsou popsány v teoretické části bakalářské práce, jako je spokojenost se svou profesí, nedostatek zdravotnických pracovníků, spolupráce s kolegy a nadřízenými. Toto tvrzení se v rozhovorech potvrdilo. Dotazované sestry jsou motivované především spokojeností v dané profesi. Většina sester uvedla dobrý kolektiv v práci, který je pro ně velice důležitý z důvodu spolupráce, pomoci a opory. Některé sestry jsou motivovány finančním ohodnocením, ale některé ho považují za nedostatečné. I přes pozitiva, která převládají, se všechny sestry shodly, že je jejich povolání velice náročné, a ne vždy dostatečně ohodnocené. V náročnosti profese sestry vidí především směnný provoz a velké množství přesčasů. Také stres, který je popsán v následující kategorii, je každodenní součástí práce sester.

Respondentky 1 a 3 jsou motivovány dobrým kolektivem a finančním ohodnocením.

1. *„Práce mě baví, ale finanční ohodnocení je pro mě velkou motivací, kdy jsem ochotná pracovat ve směnném provozu, neboť je to finančně ohodnoceno. Další motivací je dobrý kolektiv, pomáháme si, práci si snažíme jedna druhé ulehčit. V takovém kolektivu se dobře pracuje.“*

3. *„Do práce chodím ráda, máme tam dobrý kolektiv. Samozřejmě i finanční ohodnocení, pravidelný měsíční příjem je motivací.“*

Respondentka 2 uvedla: *„Určitá jistota zaměstnání a pravidelného finančního příjmu, ale také celkově mě ta práce baví. Práce sestry je náročná a myslím si, že koho to nebaví, nemůže tuto práci dělat.“*

Respondentka 4 uvádí, že ji k práci motivuje potřeba a nedostatek sester. *„Upřímně, teď je to spíše velký nedostatek sester, v této době by mě ani nenapadlo nejit do práce, nebo hledat něco jiného. Teď je to opravdu hodně náročné. Všichni sloužíme přesčas, jsme hodně vyčerpané, ale i tak (alespoň u nás na oddělení) děláme maximum.“*

Pro respondentku 5 je motivací dobrý pocit ze své práce a spokojenost pacientů. *„Je toho více, ale dobrý pocit z toho, že někomu mohu pomoci, vidět spokojené tváře pacientů je pro mě velkou motivací.“*

Respondentka 6 na motivaci k práci uvedla. *„Mám svoji práci ráda, takže to je pro mě největší motivací.“*

Respondentka 7: *„Jsem na rodičovské dovolené, ale i tak jsem se rozhodla jít na půl úvazek do práce, abych pomohla alespoň trochu v této nelehké době. Dále také pravidelný měsíční příjem. Na tomhle oddělení jsem pracovala před mateřskou dovolenou, chtěla jsem se sem vrátit, jsem spokojená s kolektivem i vedením oddělení.“*

Na hodnocení práce sestry se většina respondentek shodla, že je to náročné povolání.

Respondentky 1 a 2 uvedly nedostatek sester na oddělení.

1. *„Je to hodně náročné, máme na oddělení větší nedostatek sester, tudíž té práce je na nás opravdu hodně, jsme unavené, dovolené nyní vybírat nemůžeme, nemáme si kdy odpočinout. Já pracuji na poloviční úvazek, ale i tak mám každý měsíc několik hodin přesčas, ale všichni chápeme, jak je to nyní potřeba.“*

2. „S prací jsem spokojená, ale s velkým počtem přesčasů a nedostatkem nelékařského zdravotnického personálu už ne. Poslední dobou už skoro nejsem doma, z 12hodinových služeb jsou kolikrát 14hodinové a domů přijedu, když už se děti chystají spát.“

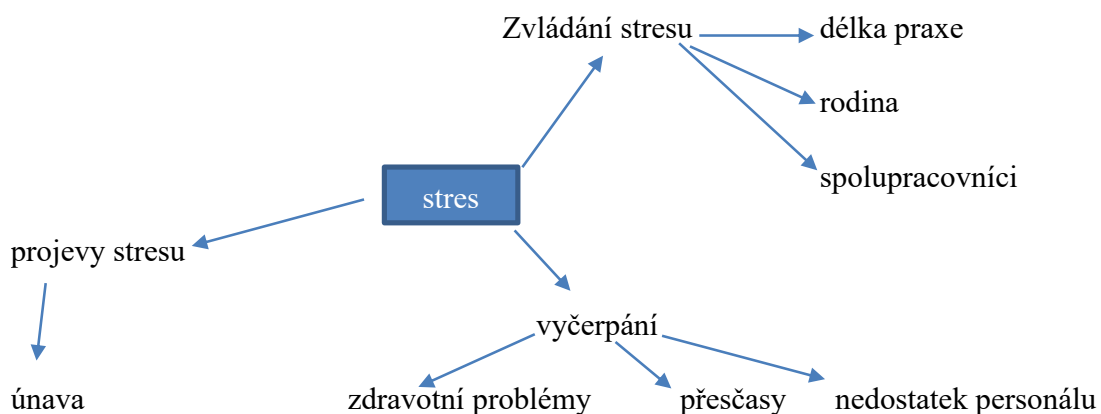
Respondentka 3 uvedla, že je to hodně náročné.

Respondentka 4: „Pro mě je to teď těžký to hodnotit, práce mě baví, ale určitě bych si ráda vzala nějaký větší volno.“

Respondentka 7 uvedla: „Ano, spokojená jsem, někdy samozřejmě přijdu domů unavená nebo naštvaná, ale je to práce s lidmi, která je někdy nesmírně těžká a vyčerpávající.“

Kategorie č. 2 stres

Vytvořené kódy jsou projevy stresu, zvládání stresu, vyčerpání, ke kterým jsou vytvořené podkódy: zdravotní problémy, přesčasy, nedostatek personálu, únava... Kódy znázorňuje následující myšlenková mapa.



Obrázek 2 Stres

V této kategorii bylo vyhodnoceno, zda jsou sestry ve své práci ve stresu, zda se cítí fyzicky a psychicky vyčerpané. V teoretické části bakalářské práce je popsáno, že práce sester je psychicky a fyzicky velmi náročná, neboť je to práce s lidmi, to je práce s pacienty, se spolupracovníky a ostatními členy týmu. Toto tvrzení se v praktické části potvrdilo. Všechny respondentky uvedly, že se při své práci cítí ve stresu. Většina dotazovaných pociťuje únavu a vyčerpání z náročnosti profese, množství přesčasů a nedostatku pracovníků. Jedna sestra vyzdvihla i náročnost po fyzické stránce, každodenní intervence spojené s péčí o pacienty jako

je např. polohování, je pro sestry náročné. Na oddělení většinou chybí sanitáři. Ale i potřebné vybavení, které by sestřám v péči o těžké pacienty pomohlo.

Respondentka 1 uvedla: „*Cítím se dost unavená, hlavně v poslední době je to dost náročné.*“

Respondentka 2: „*Ano, někdy dost často. Máme i přes 200 odpracovaných hodin za měsíc. Dovolenu si teď vybírat nemůžeme, a už bychom ji opravdu potřebovaly.*“

Respondentka 3 uvedla, že se cítí fyzicky unavená. „*Mám dlouhodobé zdravotní problémy se zády, bohužel někdy musím i na neschopenku.*“

Respondentka 4 je také dost vyčerpaná z velkého množství přesčasů. „*Ano, dost často máme každý měsíc přesčasy, je toho už moc.*“

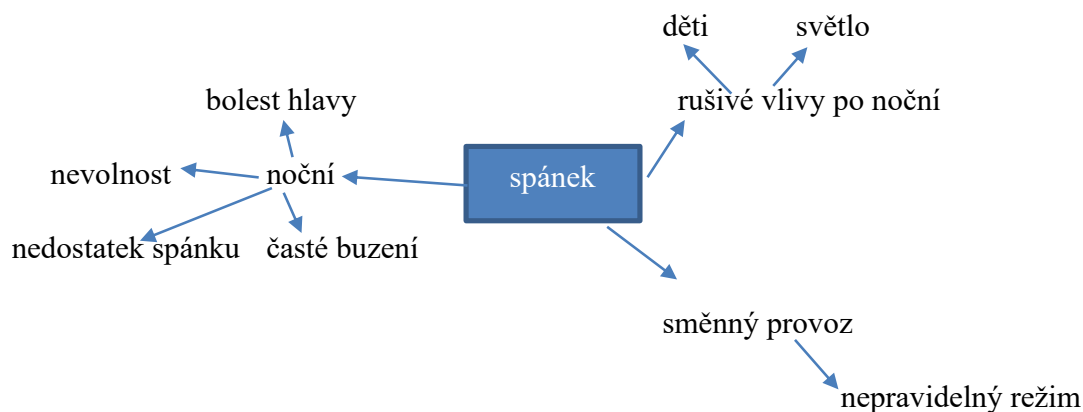
Respondentka 5 na otázku, zda se cítí fyzicky a psychicky vyčerpaná odpověděla: „*Po 12hodinové směně se tak cítím téměř pokaždé.*“

Respondentka 6 je tohoto názoru: „*Psychicky už moc ne, jak už jsem říkala, na stávajícím oddělení jsem 15 let a většinou už mě nic nepřekvapí.*“

Respondentka 7: „*Někdy ano, ale jak už jsem říkala, snažím se na to doma nemyslet, ale ne vždy to jde, někdy třeba volám ještě z domu do práce, že jsem si na něco vzpomněla, něco jsem zapomněla a musím zavolat kolegyním.*“

Kategorie č. 3 spánek

Do této kategorie byly zařazeny kódy – směnný provoz, noční služby, rušivé vlivy, únava, nedostatek spánku, bolest hlavy, nevolnost, nepravidelný režim a další znázorněné v následující myšlenkové mapě.



Obrázek 3 Spánek

V této kategorii mě zajímalo, zda sestry pracující ve směnném provozu mají problémy se spánkem. Při zvolení této výzkumné otázky jsem se domnívala, že sestry pracující ve směnném provozu budou hodnotit kvalitu spánku za nedostatečnou. Tato teorie se částečně potvrdila. Některé dotazované uvedly problémy se spánkem, některé nikoli. Za nejčastější problémy spojené se spánkem sestry uváděly časté buzení, únavu způsobenou nepravidelným režimem. Jak je uvedeno v teoretické části, je spánek po noční směně kratší, méně plnohodnotný než spánek v noci, sestry se po takovém spánku necítí odpočaté, což dle výzkumu u některých sester vede k tomu, že po noční směně nechodí spát a věnují se dětem.

Respondentka 1 uvedla: *„Problémy se spánkem nemám, jen při spaní přes den se více budím než v noci.“*

Respondentka 2: *„Práci na směny zvládám dobře, problémy se spánkem nemám vůbec.“*

Respondentka 3 také neuvedla problémy se spánkem: *„Práci na směny zvládám dobře, problémy se spánkem nemám, ale někdy po noční, hlavně o víkend, nechodím spát a věnuji se dětem. Večer jsem pak dost unavená, ale nejmladší dcera chodí brzo spát, takže to dospím.“*

Respondentka 4: *„Noční směny nezvládám moc dobře, po noční málo spím. Mám možnost po noční spát, děti mě nechají vyspat, ale všechno mě hned vzbudí, spaní přes den mi nevyhovuje. Také mě často po noční bolí hlava a ani nemám chuť k jídlu. Celkově jsem ten den taková špatná.“*

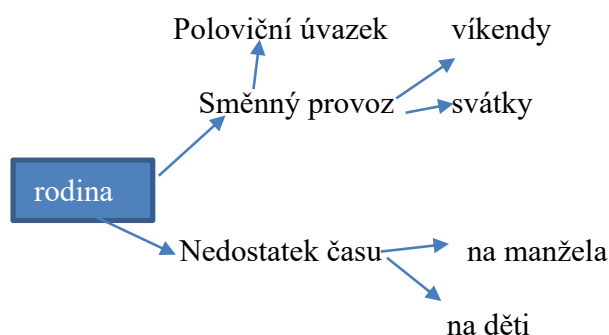
Respondentka 5: *„Problémy se spánkem mívám občas, směny jsou dost nepravidelné, tudíž nemám možnost si zvyknout na nějaký pravidelný režim.“*

Respondentka 6 odpověděla: *„Teď bez problémů, ale když jsem byla mladší, tak mi dělaly větší problém noční směny, trpěla jsem na bolesti hlavy, nevolnosti, byla jsem vždy dost unavená.“*

Respondentka 7: *„Směnnost v nemocnici je dost nepravidelná, většinou pracuji na 12hodinové směny, ale někdy jdu i na ranní směnu, takže není možné najet na nějaký režim. Po noční směně někdy nechodím spát, když nemám hlídání pro syna, ale když spát jdu, tak se cítím téměř stejně, jsem dost unavená, bolí mě hlava, nemám chuť k jídlu, ne pokaždé, ale dost často to tak mám. Snad si zvyknu, až bude syn větší, tak snad to bude lepší.“*

Kategorie č. 4 rodina

Do této kategorie byly zařazeny kódy – směnný provoz, poloviční úvazek, víkendy, svátky, nedostatek času, děti... kódy znázorňuje následující mapa.



Obrázek 4 Rodina

Do této kategorie patří odpovědi respondentů na výzkumnou otázku – Jak skloubit práci a rodinu? Je práce o víkendech a svátcích problémem, které sestry zažívají? Většina dotazovaných pracujících na plný úvazek se shodla, že při práci na směny mají méně času na děti, jako největší problém je práce o víkendu, když jsou děti doma a nemohou se jim plnohodnotně věnovat. Rozhovorem bylo zjištěno, že velkou výhodou, jak se dostatečně věnovat rodině, je poloviční úvazek. Některé respondentky uvedly, že pracují na poloviční úvazek, nebo o něm uvažují. Respondentky uvedly, že při polovičním úvazku jsou více spokojené ony i rodina.

Respondentka 1, která pracuje na poloviční úvazek, nevidí problém ve směnném provozu, naopak jí to vyhovuje. „S prací na směny problém nemám, ani rodina ne. Co se týče práce o svátcích, zejména o vánočních svátcích, tak to je mi líto, když nemůžu být s rodinou, ale vynahradíme si to jiné volné dny. Práce na směny má i výhodu, ve volných dnech si zařídím lékaře, úřady, nemusím si brát volno. Pracovních víkendů mám také méně, takže na dceru čas mám.“

Respondentka 2 na stejnou otázku odpověděla: „Rodina mě podporuje, ale všichni si uvědomujeme, jak málo času jsme spolu. Přemýšlím o zkrácení úvazku. Budu mít více času na sebe a manžela. Ale samozřejmě se to projeví na finančním ohodnocení, ale děti jsou malé a myslím, že bych s nimi měla být více.“

Respondentka 3: „Starší dvě děti musejí více pomáhat s domácností a hlídat mladší dceru, takže někdy od nich slyším, že jim vadí, když jsem o víkendu v práci. O svátcích bych byla taky raději doma. O víkendových nočních někdy ani nejdu spát a snažím se jim to vynahradit.“

Respondentka 4 je tohoto názoru: „Víkendové směny mi vadí, chtěla bych být spíše s dětmi.“

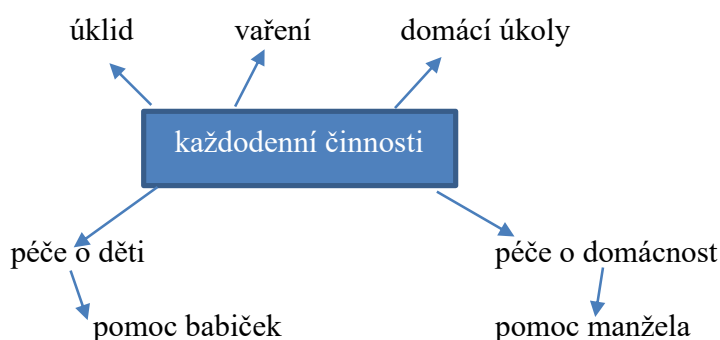
Respondentka 5: „*Ted, když pracuji na poloviční úvazek, tak to zvládáme dobře, s rodinou trávím docela dost času, ale po mateřské dovolené jsem nastoupila na plný úvazek, po pár měsících jsem si požádala o zkrácení, neboť jsem dceru téměř neviděla, dost mi chyběla, i manžel je spokojenější, když jsem více doma.*“

Respondentka 6: „*Práce na směny nám tolik nevadí, už jsme si zvykli.*“

Respondentka 7: „*Manžel moc rád nebyl, že se vracím do práce tak brzo, ale syn to zvládá dobře, nevadí mu, když nejsem doma. Víkendy a svátky mi nevadí, naopak chodím na ně dobrovolně, protože to je manžel doma a nemusím shánět hlídání.*“

Kategorie č. 5 každodenní činnosti

Do této kategorie byly zařazeny kódy péče o dítě, péče o domácnost, úklid, vaření, domácí úkoly, pomoc babiček, pomoc manžela. Kódy znázorňuje následující myšlenková mapa.



Obrázek 5 Každodenní činnosti

Do této kategorie byly zařazeny odpovědi na otázky týkající se péče o dítě, vodění dětí do kroužků a jejich následné vyzvedávání, péče o domácnost. Jak je uvedeno v praktické části bakalářské práce, je mnohdy velice těžké sladit práci a rodinu, zejména pokud ženy nastupují do práce příliš brzy, kdy je děti ještě hodně potřebují. Mnoho žen využívá pomoci babiček. Toto tvrzení se potvrdilo v následujících odpovědích. Všechny respondentky uvedly, že jim s péčí o děti a o domácnost pomáhá manžel. Pět respondentek uvedlo, že mají na pomoc babičky, které vyzvedávají děti ze školek a kroužků.

Respondentka 1 uvedla: „*Dcera má tři roky, takže nám zatím odpadá jakákoli školní povinnost, takže to zvládáme dobře. Manžel mi se vším pomáhá, mám v něm velkou oporu. Když jsem v práci, tak vím, že je o dceru dobře postaráno. Babičky ještě pracují, ale když mohou, tak si dceru vezmou na hlídání.*“ A na chod domácnosti respondentka odpověděla následovně:

„Problém s tím nemám, když mám volno, snažím se udělat práci dopředu. Jinak manžel je šikovný a uvařit a uklidit zvládne.“

Respondentka 2: „Ne, na děti si vždy čas najdu, je ho sice méně, ale nemyslím si, že by děti nějak strádaly. Babičky moc nehlídají, bydlí docela daleko. Do školy a školky odvádí děti manžel, protože má flexibilní pracovní dobu.“ Péče o domácnost: „Mám i volné dny, kdy toho zvládnou hodně.“

Respondentka 3 má dvě starší děti, které jí pomáhají s péčí o mladšího člena rodiny i s péčí o domácnost. „Starší dvě děti jsou už samostatné, hodně mi pomáhají.“

Respondentka 4: „Je to náročnější, děti chodí do školy a někdy děláme úkoly večer, ale jinak to zvládáme, v práci nejsem každý den. Babičky pomáhají dost často, bydlí blízko nás. Děti si berou k sobě, nebo hlídají u nás. Je to velká pomoc, díky které mohu chodit na plný úvazek do práce, jinak bych to zvládala dost těžko.“

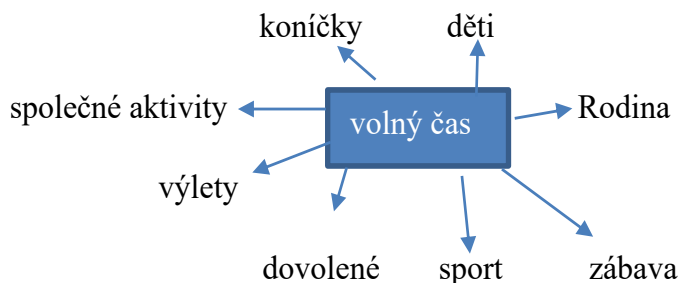
Respondentka 5 uvedla: „Hodně mi pomáhá manžel.“

Respondentka 6: „Moje mamka je už v důchodu, bydlí s námi v patrovém domě. Hodně mi pomáhá.“

Respondentka 7: „Ano, babičky hlídají, moji rodiče bydlí kousek od nás, když mohou, tak pohlídají.“

Kategorie č. 6 volný čas

Do této kategorie byly zařazeny kódy s názvem dovolená, výlety, aktivity, zábava, společné zájmy... Kódy znázorňuje následující mapa.



Obrázek 6 Volný čas

Tato kategorie odpovídá na výzkumnou otázku, jak sestry tráví svůj volný čas. Pracovní život sester je velice těžký, proto je důležité si při volném času dostatečně odpočinout, zrelaxovat se jako prevence syndromu vyhoření. Dvě respondentky uvedly, že na společné zájmy čas není, ostatní dotazované uvedly, že většinu volného času tráví s rodinou, především s dětmi. Většina respondentek uvedla aktivní způsob trávení volného času. Respondentky jezdí na kole, na výlety, dovolené.

Respondentka 1: *„Jezdíme na chalupu, výlety do přírody, výlety na kole.“*

Respondentka 2: *„Snažím se být co nejvíce s rodinou a s přáteli. Děti jsou ještě malé, tak s námi rády jezdí na výlety, hrajeme různé hry. Máme kolem sebe spoustu přátel se stejně starými dětmi, navštěvujeme se a jezdíme společně na dovolené.“*

Respondentka 3: *„Na společné zájmy moc čas není, bohužel, ale rádi jezdíme na kolech, v zimě na lyžích, běžkách. Nyní to situace nedovoluje, ale chodila jsem na pole dance, teď mi to dost chybí.“*

Respondentka 4: *„Volný čas trávíme spolu, vlastně veškerý volný čas jsem s dětmi. V létě máme moc rádi moře, když to jde, tak jedeme alespoň na 14 dní.“*

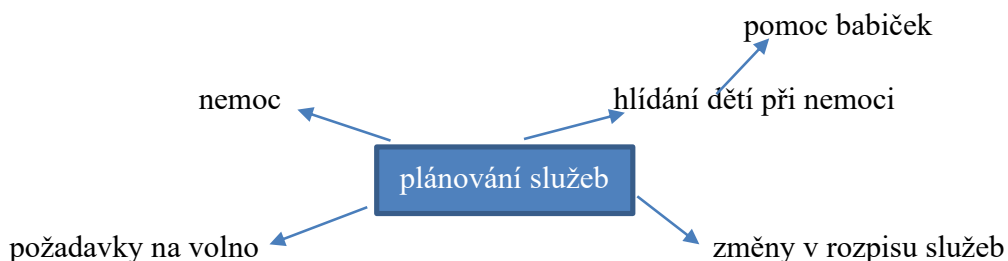
Respondentka 5: *„Bydlíme v rodinném domě, kde máme docela dost domácích zvířat, takže se o ně všichni staráme. Dcera taky pomáhá, ráda krmí králíky a morčata. Já jezdím na koni, máme dva doma, dcera se na nich už také učí jezdit.“*

Respondentka 6: *„Společných zájmů moc nemáme, máme dost práce, občas jedeme na výlet.“*

Respondentka 7: *„Cokoli, jen neradi sedíme doma, což je pro nás teď velice těžké. Rádi jezdíme na kole, jezdíme na výlety, chodíme plavat, na procházky v přírodě. Je toho hodně. Já skoro každý den doma cvičím.“*

Kategorie č. 7 plánování služeb

Do této kategorie byly zařazeny kódy – požadavky na volno, změny v rozpisu služeb, nemoc dětí, hlídání dětí při nemoci



Obrázek 7 Plánování služeb

Do této kategorie byly zařazeny otázky: zda mají sestry možnost plánovat si služby, měnit si služby. Jak řeší situaci, když děti onemocní. Sladit práci a rodinu je těžké, v dnešní době se většina zaměstnavatelů snaží práci sestrám ulehčit alespoň možnostmi plánování rozpisu služeb, nebo možnostmi dětských skupin, táborů... Sestry si naplánují směny dle manžela, babiček, případně jiných členů rodiny, kteří pomáhají s péčí o děti. Šest respondentek na otázku, zda si mohou psát požadavky na volno a směny, odpovědělo, že si mohou částečně plánovat směny a požadavky na volno. Jedna respondentka odpověděla, že si požadavky nemohou psát. Jak sestry řeší situaci, když děti onemocní? Většina respondentek se snaží hlídání dětí zařídit za pomoci manžela, babiček, nebo si vymění služby s kolegyněmi. Dvě respondentky uvedly, že si při nemoci dětí berou OČR, ať už z důvodu nemožnosti hlídání, nebo z rodinného důvodu, kdy chtějí být s nemocnými dětmi, neboť to považují za správné. Následující odpovědi toto tvrzení potvrdily.

Respondentka 1 uvedla: „*Ano, mohu si napsat nějaké požadavky, ale i slíbené volno se někdy změni. Při nemoci dětí se snažím najít takové řešení, abych nemusela být doma na OČR. Pokusím si vyměnit si služby, pokud to nejde, tak zkusím babičku, pracuje také na směny, takže má některé dny volné. V nejkrajnějším případě zůstane doma manžel.*“

Respondentka 2: „*Požadavky si můžeme psát jen v nejnnutnějším případě. Je nás opravdu málo a jakékoli změny v rozpisu služeb jsou velkým problémem. Při nemoci se většinou zvládneme s manželem vystřídat. Pokud jsou nemocný delší dobu, musím si vzít OČR.*“

Respondentka 3: „*Ano, využívám to hlavně na víkendy, který chci mít volný a který půjdu do práce. Manžel pracuje také na směny. Děti jsou už sice velké, ale i tak nechceme, abychom měli oba o víkendu noční a děti byly samy doma.*“

Respondentka 4 si požadavky na volno psát nemůže, nemoc dětí řeší OČR. „*Většinou si beru OČR, neboť nám není umožněno přeházet si směny.*“

Respondentka 5: „*Ano, pokaždé to samozřejmě nejde, ale staniční sestra je moc hodná a požadavky, pokud jich není moc, nám dovoluje.*“

Respondentka 6: „*Babička hlídá vždy, když je potřeba.*“

Respondentka 7: „*Když to jde, tak ano, ale často se směny změni i ze dne na den.*“

Kategorie č. 8 největší dopad

Do této kategorie byly zařazeny kódy – pracovní víkendy, práce ve svátek, nedostatek času. Tato kategorie není zveřejněna v myšlenkové mapě, neboť jsou to kódy, které se opakují v předchozích kategoriích, je to jakési shrnutí. Do této kategorie byly zařazeny odpovědi respondentek na otázku, jaký vliv má povolání všeobecné sestry na rodinný život a roli matky. Odpovědi respondentek na tuto otázku se shodovaly s otázkami, které byly pro rozhovor vytvořené. Myslela jsem si, že jako největší problém je pro sestry nedostatek času na děti z důvodu směnného provozu, nedostatku nelékařského zdravotnického personálu a tím spojené množství přesčasů. Toto tvrzení se potvrdilo.

Respondentka 1 uvedla: „*Podle mě je největším problémem, že mám méně času na děti, mám pracovní víkendy, změny ve službách. Kolikrát se mi stalo, že jsem měla mít volný víkend a den předem mi volali, že mám jít do práce. To je pak manžel s dětmi naštvaný, mně se taky do práce nechce, když je to takhle neplánovaný.*“

Respondentka 2 uvedla: „*Myslím, že největší problém je méně času na děti i na partnera. Když byly děti menší, tak dost brečely, když jsem odcházela na noční směnu. Ted už je to lepší, ale večer by mě chtěly mít doma.*“

Respondentka 3 uvedla: „*Nedostatek času na společné aktivity. Málo prostoru na osobní zájmy. Určitě také stres, ne vždy se dá oddělit práce a soukromý život a děti jsou na toto dost vnímavé. Já jsem pracovala i při rodičovské dovolené, protože s třemi dětmi to je finančně náročnější. Zpětně mi to je docela líto, protože děti rychle rostou.*“

Respondentka 4: „*No určitě nemohu být s dětmi tolik času, jak bych chtěla, ale každá pracující matka to má těžké, není to jen otázka zdravotnictví.*“

Respondentka 5: „*Méně času na děti, ale v dnešní době hodně matek pracuje na poloviční úvazky, tím se dost problémů vyřeší. Ale při plném úvazku ještě s přesčasy je to veliká zátěž nejen pro matku, ale i pro rodinu, která se více musí zapojit do chodu domácnosti.*“

Respondentka 6: „*Méně času na rodinu, děti i manžela. Vadí mi 12tíhodinové směny o víkendu, když je rodina doma, a já musím být celý den v práci. Možná bychom si byli i blíže, mám pocit, že skoro žádný čas netrávíme všichni pohromadě.*“

Respondentka 7: „*Do práce jsem nastoupila ještě při rodičovské dovolené na půl úvazku, ale času na syna mám málo. K práci ještě studuju, protože se mi nelíbí, že mám menší plat než všeobecný sestry za téměř stejnou práci. Takže toho času mám na rodinu ještě méně. Určitě se cítím dost unavená jak psychicky, tak fyzicky, což má na rodinu taky dopad.*“

4 DISKUZE

Cílem výzkumu bylo zjistit, zda má povolání sestry vliv na rodinu a roli matky. Pomocí rozhovorů a následného kódování rozhovorů byly stanoveny výsledky na výzkumné otázky.

Ve výsledcích lze nalézt, že dotazované sestry vnímají povolání sestry jako fyzicky i psychicky náročné. Při své práci zažívají stres. Při zaměření na rodinný život mají při směnném provozu méně času na manžela i děti. Dalším problémem směnného provozu jsou noční směny, kdy sestry uváděly horší spánek po noční směně, změny v režimu nebo nemožnost spaní.

První kategorií je práce. Odpovídá na otázku, zda jsou sestry, které jsou matkami, motivované k výkonu svého povolání. Co je k práci motivuje? Jak svou práci hodnotí? Zda jsou za svou práci dostatečně ohodnocené (otázka č. 2.2, 2.3, 2.7)? Většina respondentek uvedla, že je práce baví i přes náročnost profese a negativa směnného provozu a množství přesčasů. Některé jsou motivovány i finančním ohodnocením, které za poslední roky stoupl. Jiným připadá finanční ohodnocení nedostatečné z důvodu zvyšující se náročnosti profese, rozšířených kompetencí a vysokoškolského vzdělání. Toto potvrzuje ve své práci Bc. Řeháková. „*Benefits jsou velice důležité pro motivaci, všichni respondenti o nich hovořili. Bohužel, pouze jediný respondent kladně*“ (Řeháková, 2019, s. 40). Většina respondentek uvedla dobrý kolektiv v práci jako velkou motivaci k práci sestry. Pro spokojenost práce všeobecné sestry je důležitá dobrá týmová spolupráce (Vévoda, 2013, s. 47). Pro většinu dotazovaných je práce sestry náročná, spojená se stresem. Nejčastěji sestry uváděly náročnost směnného provozu, nedostatek personálu a velké množství přesčasů.

Druhá kategorie je stres. Odpovídá na otázku, zda jsou sestry při své práci ve stresu. Jestli se cítí fyzicky a psychicky vyčerpané (otázka č. 2.4). Všechny respondentky uvedly, že se při své práci cítí ve stresu. Většina dotazovaných pociťuje únavu a vyčerpání z náročnosti profese a množství přesčasů. Bylo potvrzeno výzkumem Bc. Vodičkové. „*Únava a vyčerpání je jedním z hlavních důsledků stresu*“ (Vodičková, 2012, s. 52). Jedna respondentka uvedla, že má každý měsíc přes 200 odpracovaných hodin. Další respondentka dokonce uvedla velké bolesti zad z náročnosti své práce. V poslední době je veliký nedostatek zdravotnického personálu, je potřeba se zaměřit na možné nebezpečí nadměrné zátěže, jejímž vlivem může dojít k přetížení a později k syndromu vyhoření či odchodu sester z profese (Hekelová, 2018, s. 6).

Třetí kategorie odpovídá na otázku, zda mají sestry problémy se spánkem při směnném provozu (otázka č. 2.5), 3 ze 7 dotazovaných uvedly problémy se spánkem v rámci směnného provozu. Čtyři dotazované nemají nebo nepociťují problémy se spánkem spojené se směnným provozem.

Nejčastější problém se spánkem mají sestry po noční směně, kdy uvedly, že někdy nechodí spát, protože se chtějí věnovat dětem, nebo mají jiné povinnosti. Některé sestry po noční chodí pravidelně spát, ale i přesto se budí, nebo se necítí po spánku odpočaté. Většina sester chodí po noční spát. „90 % respondentů z celkového počtu 62 jde po noční směně obvykle spát“ (Křemenáková, 2014, s. 50). Některé dokonce uvedly, že mají po nočních směnách bolesti hlavy, nebo jiné problémy související s narušením denního režimu.

Čtvrtá kategorie odpovídá na otázku – Jak rodina vnímá povolání sestry, práci na směny o víkendech a svátcích a jak to vnímá sama dotazovaná (otázka č. 3.1)? Většina dotazovaných se shodla, že při práci na směny mají méně času na děti, jako největší problém je práce o víkendu, když jsou děti doma. „Zaměstnání o víkendech a prázdninách je časovým zatížením rodiny“ (Zajíčková, 2009, s. 41). Tři dotazované pracující na poloviční úvazek uvedly více času na rodinu a děti než při plném úvazku. V práci na poloviční úvazek vidí velkou výhodu.

Pátá kategorie odpovídá na otázku týkající se péče o dítě, vyzvedávání z kroužků, péče o domácnost (otázka č. 3.2, 3.3, 3.4, 3.6). Všechny respondentky uvedly, že péči o domácnost a děti zvládají dobře. Na péči o děti se podílí manžel. Pět respondentek uvedlo, že mají na pomoc babičky, které vyzvedávají děti ze školek a kroužků. Jedna respondentka uvedla, že jí pomáhají starší děti, které hlídají mladší, neboť s manželem pracují oba ve směnném provozu.

Šestá kategorie odpovídá na otázku, jak sestry tráví svůj volný čas, jaké mají jako rodina společné zájmy (otázka č. 3.7, 3.8)? Všechny respondentky uvedly, že nejvíce volného času jsou s dětmi. Pět respondentek uvedlo, že ve volném čase jezdí na výlety, dovolené. Dvě respondentky uvedly nedostatek času na společné zájmy.

Sedmá kategorie odpovídá na otázku, zda mají sestry možnost plánovat si služby, měnit si služby. Jak řeší situaci, když děti onemocní (otázka č. 3.5)? Šest respondentek na otázku, zda si mohou psát požadavky na volno a směny, odpovědělo, že si mohou částečně plánovat směny a požadavky na volno. Jedna respondentka odpověděla, že si požadavky nemohou psát. Důležitost požadavků ve směnném provozu potvrdila ve své práci Zajíčková „Z rozhovorů se ukázalo, jak je důležité plánování služeb, možnost požadavků, spravedlivé rozdělování služeb“ (Zajíčková, 2009, s. 31). Jak řeší situaci, když děti onemocní? Většina respondentek se snaží hlídání dětí zařadit za pomoci manžela, babiček, nebo si vymění služby s kolegyněmi. Dvě respondentky uvedly, že si při nemoci dětí berou OČR.

Osmá kategorie odpovídá na otázku, jaký vliv má povolání všeobecné sestry na rodinný život a roli matky? Jako největší problém, který byl potvrzen rozhovory, vidí sestry ve směnném

provozu, kdy mají méně času na děti. Plánování rodinných výletů je omezené z důvodu nepravidelnosti služeb. Některé respondentky uvedly, že se jim směny mění i ze dne na den. Dalším problémem je finanční ohodnocení, sestry sice uvedly, že se finanční situace u sester zlepšila, ale i tak to nepovažují za dostatečné z důvodu zvyšujících se kompetencí a vysokoškolského vzdělání. Tři dotazované pracující na poloviční úvazek považují finanční ohodnocení za nedostatečné.

5 ZÁVĚR

Bakalářská práce pojednává o vlivu povolání sestry na životní roli matky. Hlavním cílem práce bylo zjistit, jaký vliv má povolání všeobecné a praktické sestry na jejich rodinný život a roli matky. S jakými největšími problémy se sestry setkávají ve vztahu k rodinnému a profesnímu životu. Zda dokáží oddělit osobní a pracovní život. Výsledky práce jsou zaměřené na odpovědi 7 respondentek, tudíž jsou velmi individuální a nelze je přiřadit obecně k povolání sestry.

Práce byla rozdělena na teoretickou a empirickou část. Teoretická práce byla zaměřena na současné ošetrovatelství, jaké klade na zdravotníky nároky. Se zvýšením kompetencí a množstvím práce, kterou sestra vykonává, je zapotřebí vyššího vzdělání. Na základě toho se projevuje větší stres. Celá tato situace dopadá na oblast mimo pracovní prostředí. V praktické části bakalářské práce, která byla zaměřena na rozhovory se sestrami, se potvrdil vliv jejich povolání na rodinný život. Ukázalo se, že největším problémem je směnný provoz, tudíž nedostatek času na děti, nedostatek času na společné aktivity. Se směnným provozem se pojí i další negativa jako narušení denního rytmu spojené s nočními směnami. Nedostatek spánku vede k vyčerpání, který negativně ovlivňuje profesní i rodinný život. Dalším problémem, se kterým se sestry setkávají, jsou 12hodinové směny, při kterých mají mnohdy problém zajistit vyzvednutí dětí ze škol a kroužků. Musejí požádat o pomoc babičky, které samy ještě pracují, nebo bydlí daleko. Při nemoci dětí jsou rovněž nejčastěji o pomoc žádány babičky, neboť špatná situace ve zdravotnictví s nedostatkem NLZP sestrám „neumožňuje“ být s dětmi doma. Sestry uvedly, že se pokaždé snaží situaci vyřešit tak, aby nemusely být doma. Všechny tyto problémy vedou ke snížení pracovního úvazku, potvrzeno v rozhovorech. Sestry pracující na zkrácený úvazek mají více času na děti, což příznivě ovlivňuje jejich osobní život. I přes všechna negativa, která byla rozebrána v rozhovorech a která sestry denně zažívají, jsou k výkonu své profese motivovány, vykonávají ji rády a o změně povolání neuvažují.

6 POUŽITÁ LITERATURA

- BARTONÍČKOVÁ, Daniela. *Vzdělávání sester jako nepostradatelný aspekt poskytování profesionální ošetrovatelské péče*. Florence. 2017, 13 (3), 28-29.
- ČUHELOVÁ, Monika. *Sladování rodičovství a kariéry*. *Azrodina* [online]. 2017 [cit. 2021-03-04]. Dostupné z: <http://www.azrodina.cz/1787-slaovani-rodicovstvi-a-kariery>
- HEKELOVÁ, Zuzana. *Jak nevyhořet v práci sestry?* Florence. 2018, **2018** (3), 36.
- JANDOUREK, Jan. *Úvod do sociologie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, 232 s. ISBN 978-80-7367-644-5.
- HUBINKOVÁ, Zuzana. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. 3., aktualiz. dopl. a prep. vyd. Praha: Grada, 2008, 280 s. ISBN 978-80-247-1593-3. **S-175**
- JANOVSÁ, Evžena. *Jak by měla vypadat strava všeobecné sestry pracující ve směnném provozu*. Florence [online]. 2020, **2020** (Florence plus), 1 [cit. 2021-02-17]. Dostupné z: <https://www.florence.cz/odborne-clanky/florence-plus/jak-by-mela-vypadat-strava-vseobecne-sestry-pracujici-na-smeny/>
- KELNAROVÁ, Jarmila, MARTINA CAHOVÁ, Iva KŘEŠŤANOVÁ, Marcela KŘIVÁKOVÁ, Zdeňka KOVÁŘOVÁ a Dana HAUSEROVÁ. *Ošetrovatelství pro střední zdravotnické školy - 1. ročník*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2015, 244 s. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5332-4.
- KONTUREK, P. C., T. BRZOZOWSKI a S. J. KONTUREK. Gut clock: implication of circadian rhythms in the gastrointestinal tract. *Journal of Physiology and Pharmacology: An Official Journal of the Polish Physiological Society* [online]. 2011, **62** (2), 139–150 [cit. 2021-3-5]. ISSN 1899-1505. Dostupné z: <http://pdfs.semanticscholar.org/8d6b/840e353927e734d99cf548e9bd36eebdcfba.pdf>.
- KOŽENÁ, Ludmila, Vladimíra LIPŠOVÁ a Kateřina JANOŠOVÁ. *Psychosociální rizika při práci, IX. Sladění práce a soukromí. Bezpečnost a hygiena práce* [online]. 2016, 66(1), 14, 19-20 [cit. 2020-2-3]. ISSN 0006-0453. Dostupné z: <http://www.praceamzda.cz/clanky/psychosocialni-rizika-pri-praci-11cast>
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, PEČENKOVÁ, Jaroslava. *Duševní hygiena zdravotní sestry*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2004, ISBN 80-247-0784-5.
- KUTNOHORSKÁ, Jana. *Historie ošetrovatelství*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. 208 s. ISBN 978-80-247-3224-4.
- KŘEMENÁKOVÁ, Helena. *Spánek u zdravotních sester ve směnném provozu* [online]. Pardubice, 2014 [cit. 2021-07-06]. Dostupné z:

<https://theses.cz/id/5can8y/>. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice, Fakulta zdravotnických studií.

- MACHÁLKOVÁ, Ph.Dr Lenka a Ph.D. Mgr. Zdenka MIKŠOVÁ. *Percepce únavy a hodnocení spánku v kontextu pracovního režimu všeobecných sester. Medicína pro praxi*. 2013, **2013** (8-9), 52.
- MARKSOVÁ-TOMINOVÁ, Michaela. *Rodina a práce: jak je sladit a nezbláznit se*. Praha: Portál, 2009, 157 s. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-615-5.
- MELLANOVÁ, Alena. *Psychosociální problematika v ošetrovatelské profesi*. Praha: Grada Publishing, 2017, 112 s. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5589.
- PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta, 2016, 180 s. ISBN 978-80-88163-00-8.
- PEŠLOVÁ, Šárka. *Nedostatek spánku u sester ve směnném provozu*. Florence. 2014, **2014** (9), 48.
- PLEVOVÁ, Ilona. *Ošetrovatelství I. 2.*, přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2018, 288 s. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0888-6.
- ŘEHÁKOVÁ, Anna. *Motivace sester pro výkon jejich povolání*. Pardubice, 2019. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice, Fakulta zdravotnických studií.
- SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny. 2.*, přeprac. vyd. Praha: Portál, 2012, 224 s. ISBN 978-80-7367-250-8.
- STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010, 112 s. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.
- VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada, 2011, 192 s. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3174-2.
- VEVERKOVÁ, Eva, Eva KOZÁKOVÁ a Lucie DOLEJŠÍ. *Ošetrovatelské postupy pro zdravotnické záchranáře I*. Praha: Grada Publishing, 2019, 192 s. ISBN 978-80-247-2747-9.
- VÉVODA, Jiří. *Motivace sester a pracovní spokojenost ve zdravotnictví*. Praha: Grada, 2013, 160 s. ISBN 978-80-247-4732-3.
- VODIČKOVÁ, Bc. Květa. *Stresové faktory v práci zdravotní sestry*. Brno, 2012. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií.
- ZACHAROVÁ, Eva a Jitka ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ. *Základy psychologie pro zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2011, 290 s. ISBN 978-80-247-4062-1.

- ZAJÍČKOVÁ, Martina. *Hranice psychiky sestry mezi profesní rolí a rolí matky a manželky* [online]. Hradec Králové, 2009 [cit. 2021-7-6]. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/26502/130058375.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Lékařská Fakulta v Hradci Králové, Ústav sociálního lékařství obor ošetrovatelství.
- ZÍTKOVÁ, Marie, Andrea POKORNÁ a Erna MIČUDOVÁ. *Vedení nových pracovníků v ošetrovatelské praxi: pro staniční a vrchní sestry*. Praha: Grada Publishing, 2015, 168 s. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5094-1.

7 PŘÍLOHY

Příloha A Výzkumné otázky1

Příloha B Přepsané rozhovory3

1. Osobní informace

- 1.1 Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
- 1.2 Kolik máte dětí? Jaký je jejich věk?
- 1.3 Jaký je váš věk?
- 1.4 Kolik let pracujete ve zdravotnictví?
- 1.5 Na jaké pozici pracujete? Místo výkonu práce?

2. Povolání

- 2.1 Proč jste si vybrala povolání všeobecné sestry?
- 2.2 Co Vás nejvíce motivuje k práci?
- 2.3 Jak byste svoji práci ohodnotila? Jste spokojená s prací všeobecné sestry?
- 2.4 Cítíte se fyzicky a psychicky vyčerpaná?
- 2.5 Jak zvládáte práci na směny? Vyskytují se u Vás problémy se spánkem?
- 2.6 Vychází Vám zaměstnavatel vstříc s požadavky na volno, nebo změnu v rozpisu služeb?
- 2.7 Jste dostatečně ohodnocena za svou práci?
- 2.8 Uvažovala jste někdy o změně Vašeho povolání?

3. Rodina

- 3.1 Jak rodina vnímá Vaše povolání, práci na směny, o víkendech, svátcích? A jak to vnímáte Vy sama?
- 3.2 Nemáte při směnném provozu problém s péčí o děti?
- 3.3 Máte k dispozici babičky? Jak daleko bydlí?
- 3.4 Kdo odvádí děti do školek, škol, kroužků? Kdo je poté vyzvedává?
- 3.5 Když děti onemocní, jak to řešíte?
- 3.6 Máte při směnném provozu problém se zajištěním chodu domácnosti (vaření, úklid, nákupy...)?

3.7 Jak trávíte svůj volný čas?

3.8 Jaké máte jako rodina společné zájmy?

3.9 Máte možnost plánovat dopředu rodinné aktivity, výlety vzhledem ke směnnému provozu?

3.10 Jaký vliv má podle Vás povolání sestry na rodinný život a roli matky?

Respondent č. 1

1. Osobní informace

1.1 Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

„Střední odborné s maturitou v oboru Zdravotnický asistent, dnes už Praktická sestra.“

1.2 Kolik máte dětí? Jaký je jejich věk?

„Mám jednu dceru. Jsou jí 3 roky.“

1.3 Jaký je Váš věk?

„26 let.“

1.4 Kolik let pracujete ve zdravotnictví?

„Pět let na stávajícím oddělení. Rok a půl jsem měla pauzu, když jsem s dcerou byla na mateřské dovolené, poté jsem se vrátila na stejné oddělení.“

1.5 Na jaké pozici pracujete? Místo výkonu práce?

„Pracuji v Pardubické nemocnici na standardním lůžkovém oddělení. Pracuji na poloviční úvazek v 12hodinových směnách.“

2. Povolání

2.1 Proč jste si vybrala povolání všeobecné sestry?

„Chtěla jsem být všeobecnou sestrou, protože je to potřebné povolání, věděla jsem, že nebudu mít problém sehnat práci. Práce mě baví a myslím si, že je to prestižní povolání.“

2.2 Co Vás nejvíce motivuje k práci?

„Práce mě baví, ale finanční ohodnocení je pro mě velkou motivací, kdy jsem ochotná pracovat ve směnném provozu, neboť je to finančně ohodnoceno. Další motivací je dobrý kolektiv, pomáháme si, práci se snažíme jedna druhé ulehčit. V takovém kolektivu se dobře pracuje.“

2.3 Jak byste svoji práci ohodnotila? Jste spokojená s prací všeobecné sestry?

„Ano, jsem spokojená. Do práce chodím ráda, ale samozřejmě je to teď hodně náročné.“

Proč tak hodnotíte?

„Jak už jsem říkala, je to hodně náročné, máme na oddělení větší nedostatek sester, tudíž té práce je na nás opravdu hodně, jsme unavené, dovolené nyní vybírat nemůžeme, nemáme si kdy odpočinout. Já pracuji na poloviční úvazek, ale i tak mám každý měsíc několik hodin přesčas, ale všichni chápeme, jak je to nyní potřeba.“

2.4 Cítíte se fyzicky a psychicky vyčerpaná?

„Cítím se dost unavená, hlavně v poslední době je to dost náročné.“

Jste v práci ve stresu?

„Ano, ve stresu při práci jsem. Myslím si, že ve stresu je hodně sester.“

2.5 Jak zvládáte práci na směny? Vyskytují se u Vás problémy se spánkem?

„Práci na směny zvládám celkem dobře. Problémy se spánkem nemám, jen při spaní přes den se více budím než v noci.“

2.6 Vychází Vám zaměstnavatel vstříc s požadavky na volno, nebo změnu v rozpisu služeb?

„Ano, mohu si napsat nějaké požadavky, ale i slíbené volno se někdy změní, někdo onemocní, nebo jde akutně k lékaři. Ale staniční sestra chápe situaci, když nám například onemocní děti, tak se snaží najít nějaký řešení.“

2.7 Jste dostatečně ohodnocena za svou práci?

„To je docela těžké na toto odpovědět, finanční ohodnocení je pro mě dostačující, ale jen díky přesčasům, které máme. Myslím si, že by sestry mohly být ještě více finančně ohodnoceny, nějaké benefity, osobní ohodnocení.“

2.8 Uvažovala jste někdy o změně Vašeho povolání?

„O změně povolání ne, ale o změně místa výkonu práce ano.“

Mohu se zeptat, jaký byl důvod?

„Určitě, jedno období jsme měly špatné vedení oddělení i nedostatek sester, bylo to ještě více vyčerpávající než teď. Od vedení nebyla žádná podpora, organizace pracoviště a rozpisy služeb byly velice špatné, odcházely další a další sestry. Chtěla jsem také odejít jinam, ale odešla jsem na mateřskou dovolenou. Po mateřské jsem se vrátila, ale už to bylo mnohem lepší.“

3. Rodina

3.1 Jak rodina vnímá Vaše povolání, práci na směny, o víkendech, svátcích? A jak to vnímáte Vy sama?

„S prací na směny problém nemám, ani rodina ne. Co se týče práce o svátcích, zejména o vánočních svátcích, tak to je mi líto, když nemůžu být s rodinou, ale vynahradíme si to jiné volné dny. Práce na směny má i výhodu, ve volných dnech si zařídím lékaře, úřady, nemusím si brát volno. Pracovních víkendů mám také méně, takže na dceru čas mám. „

3.2 Nemáte při směnném provozu problém s péčí o děti?

„Myslím si, že ne, dcera má tři roky, takže nám zatím odpadá jakákoli školní povinnost, takže to zvládáme dobře. Manžel mi se vším pomáhá, mám v něm velkou oporu. Když jsem v práci, tak vím, že je o dceru dobře postaráno.“

3.3 Máte k dispozici babičky? Jak daleko bydlí?

„Babičky ještě pracují, ale když mohou, tak si dceru vezmou na hlídání, a my toho rádi využijeme.“ (smích)

3.4 Kdo odvádí děti do školek, škol, kroužků a následně je vyzvedává?

„Střídáme se s manželem, kdo má zrovna volno. Někdy vyzvedávají babičky.“

3.5 Když děti onemocní, jak to řešíte?

„Při nemoci dětí se snažím najít takové řešení, abych nemusela být doma na OČR. Pokusím se vyměnit si služby, pokud to nejde, tak zkusím babičku, pracuje také na směny, takže má některé dny volné. V nejkrajnějším případě zůstane doma manžel.“

3.6 Máte při směnném provozu problém se zajištěním chodu domácnosti (vaření, úklid, nákupy...)?

„Problém s tím nemám, když mám volno, snažím se udělat práci dopředu. Jinak manžel je šikovný a uvařit a uklidit zvládne.“

3.7 Jak trávíte svůj volný čas?

„Co nejvíce s rodinou. Když máme volný víkend, tak jezdíme na chalupu.“

3.8 Jaké máte jako rodina společné zájmy?

„Jezdíme na chalupu, výlety do přírody, výlety na kole“

3.9 Máte možnost plánovat dopředu rodinné aktivity, výlety vzhledem ke směnnému provozu?

„Ano, plánujeme výlety dopředu, ale je to velice těžké. Času, kdy máme všichni volno, je opravdu málo.“

3.10 Jaký vliv má podle Vás povolání sestry na rodinný život a roli matky?

„Podle mě je největším problémem, že mám méně času na děti, dále pracovní víkendy, změny ve službách. Kolikrát se mi stalo, že jsem měla mít volný víkend, a den předem mi volali, že mám jít do práce. To je pak manžel s dětmi naštvaný, mně se taky do práce nechce, když je to takhle neplánovaný.“

Respondent č.2

1. Osobní informace

1.1 Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

„Bakalářské studium obor Všeobecná sestra, které jsem studovala při mateřský dovolené.“

1.2 Kolik máte dětí? Jaký je jejich věk?

„2 děti, 6 a 4 roky.“

1.3 Jaký je Váš věk?

„29 let.“

1.4 Kolik let pracujete ve zdravotnictví?

„Asi 6 let, pár let jsem byla na mateřské dovolené. Ale do praxe jsem nastoupila hned po střední škole.“

1.5 Na jaké pozici pracujete? Místo výkonu práce?

„Pracuji na standardním lůžkovém oddělení, 12hodinové směny na pozici všeobecná sestra.“

2. Povolání

2.1 Proč jste si vybrala povolání všeobecné sestry?

„Chtěla jsem nějaký obor s maturitou, u nás těch oborů pro holky moc nebylo, tak jsem se rozhodla jít na zdravotnickou školu. Práce mě bavila, tak jsem si dodělávala i vysokou školu.“

2.2 Co Vás nejvíce motivuje k práci?

„Určitá jistota zaměstnání a pravidelného finančního příjmu, ale také celkově mě ta práce baví. Práce sestry je náročná a myslím si, že koho to nebaví, nemůže tuto práci dělat.“

2.3 Jak byste svoji práci ohodnotila? Jste spokojená s prací všeobecné sestry?

„S prací jsem spokojená, ale s velkým počtem přesčasů a nedostatkem nelékařského zdravotnického personálu už ne. Poslední dobou už skoro nejsem doma, z 12hodinových služeb jsou kolikrát 14hodinový a domů přijedu, když už se děti chystají spát.“

2.4 Cítíte se fyzicky a psychicky vyčerpaná?

„Ano, někdy dost často. Máme i přes 200 odpracovaných hodin za měsíc. Dovolenu si teď vybírat nemůžeme, a už bychom ji opravdu potřebovaly.“

Jste v práci ve stresu?

„Ano, práce sestry je velká zodpovědnost, je to stresující. Čas na nějaké mimopracovní aktivity není, ale nějaký dopad stresu na sobě nepociťuji. Zatím.“

2.5 Jak zvládáte práci na směny? Vyskytují se u Vás problémy se spánkem?

„Práci na směny zvládám dobře, problémy se spánkem nemám vůbec.“

2.6 Vychází Vám zaměstnavatel vstříc s požadavky na volno, nebo změnu v rozpisu služeb?

„Požadavky si můžeme psát jen v nejnnutnějším případě. Je nás opravdu málo a jakékoli změny v rozpisu služeb jsou velkým problémem.“

2.7 Jste dostatečně ohodnocena za svou práci?

„Myslím, že práce je dost náročná, a finanční ohodnocení tomu úplně neodpovídá.“

2.8 Uvažovala jste někdy o změně Vašeho povolání?

„Někdy možná ano, ale jsem docela spokojená, teď o tom neuvažuji.“

3. Rodina

3.1 Jak rodina vnímá Vaše povolání, práci na směny, o víkendech, svátcích? A jak to vnímáte Vy sama?

„Rodina mě podporuje, ale všichni si uvědomujeme, jak málo času jsme spolu. Přemýšlím o zkrácení úvazku.“

Myslíte, že to bude lepší?

„Myslím, že budu moci být více s dětmi, budu mít více času na sebe a manžela. Ale samozřejmě se to projeví na finančním ohodnocení, ale děti jsou malé a myslím si, že bych s nimi měla být více.“

3.2 Nemáte při směnném provozu problém s péčí o děti?

„Ne, na děti si vždy čas najdu, je ho sice méně, ale nemyslím si, že by děti nějak strádaly.“

3.3 Máte k dispozici babičky? Jak daleko bydlí?

„Babičky moc nehlídají, bydlí docela daleko.“

3.4 Kdo odvádí děti do školek, škol, kroužků a následně je vyzvedává?

„Do školy a školky odvádí děti manžel, protože má flexibilní pracovní dobu.“

3.5 Když děti onemocní, jak to řešíte?

„Při nemoci se většinou zvládneme s manželem vystřídat. Pokud jsou nemocný delší dobu, musím si vzít OČR.“

3.6 Máte při směnném provozu problém se zajištěním chodu domácnosti (vaření, úklid, nákupy...)?

„Většinou ne, mám i volné dny, kdy toho zvládnu hodně.“

3.7 Jak trávíte svůj volný čas?

„Snažím se být co nejvíce s rodinou a s přáteli.“

3.8 Jaké máte jako rodina společné zájmy?

„Snažíme se vše dělat spolu, děti jsou ještě malé, tak s námi rády jezdí na výlety, hraje různé hry. Máme kolem sebe spoustu přátel se stejně starými dětmi, navštěvujeme se a jezdíme společně na dovolené.“

3.9 Máte možnost plánovat dopředu rodinné aktivity, výlety vzhledem ke směnnému provozu?

„Jednodenní aktivity se naplánovat dají, ale na více dnů je to problém, málokdy mám dva a více dnů volna po sobě.“

3.10 Jaký vliv má podlé Vás povolání sestry na rodinný život a roli matky?

„Myslím, že největší problém je méně času na děti i na partnera. Když byly děti menší, tak dost brečely, když jsem odcházela na noční směnu. Ted už je to lepší, ale večer by mě chtěly mít doma.“

Respondent č. 3

1. Osobní informace

1.1 Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

„Střední odborné s maturitou.“

1.2 Kolik máte dětí? Jaký je jejich věk?

„Mám 3 děti – 15letý chlapec a pak dvě holky, jedné je už 13 let a nejmladší nedávno oslavila 4. rok.“

1.3 Jaký je Váš věk?

40

1.4 Kolik let pracujete ve zdravotnictví?

„12 let jsem pracovala v domově pro seniory. Po mateřské dovolené s nejmladší dcerou jsem chtěla změnu a nyní jsem na stávajícím oddělení 2 roky a jsem spokojená.“

1.5 Na jaké pozici pracujete? Místo výkonu práce?

„Všeobecná sestra, lůžkové oddělení v Pardubické nemocnici.“

2. Povolání

2.1 Proč jste si vybrala povolání všeobecné sestry?

„Protože jsem už jako malá chtěla pracovat ve zdravotnictví, takže volba sestry byla jasná.“

2.2 Co Vás nejvíce motivuje k práci?

„Do práce chodím ráda, máme tam dobrý kolektiv. Samozřejmě i finanční ohodnocení, pravidelný měsíční příjem je motivací k zaměstnání, ne jenom k zaměstnání sestry. Ale tak to máme asi všichni.“ (zasměje se)

2.3 Jak byste svoji práci ohodnotila? Jste spokojená s prací všeobecné sestry?

„S prací jsem spokojená, práce mě baví, je to někdy hodně náročné, nedostatek sester je znát, ale zvládám to myslím docela dobře.“

2.4 Cítíte se fyzicky a psychicky vyčerpaná?

„Fyzicky někdy ano, mám dlouhodobé zdravotní problémy se zády, bohužel někdy musím i na neschopenku, poslední dobou poměrně často.“

Jste v práci ve stresu?

„Ano jsem.“

2.5 Jak zvládáte práci na směny? Vyskytují se u Vás problémy se spánkem?

„Práci na směny zvládám dobře, problémy se spánkem nemám, ale někdy po noční, hlavně o víkendu nechodím spát a věnuji se dětem. Večer jsem pak dost unavená, ale nejmladší dcera chodí brzo spát, takže to dospím.“

2.6 Vychází vám zaměstnavatel vstříc s požadavky na volno, nebo změnu v rozpisu služeb?

„Ano, využívám to hlavně na víkendy, který chci mít volný a který půjdu do práce. Manžel pracuje také na směny. Děti jsou už sice velké, ale i tak nechceme, abychom měli oba o víkendu noční a děti byly samy doma.“

2.7 Jste dostatečně ohodnocena za svou práci?

„Finanční ohodnocení je dostačující, ale za práci, co děláme, by mohlo být i vyšší.“

A co jiné ohodnocení?

„Nemyslím si, že bych byla ještě nějak jinak ohodnocena, odměny nemáme, benefity by mohly být taky větší, od staniční sestry pochvaly máme, ale od vyššího vedení ne.“

2.8 Uvažovala jste někdy o změně Vašeho povolání?

„Ne, takovou práci jsem si vybrala, neumím si představit pracovat na jiné pozici, mimo zdravotnictví. Bohužel se u mě začínají vyskytovat zdravotní problémy, hlavně se zády, jak už jsem říkala, tak nevím, jak dlouho budu moct tuto práci dělat.“

3. Rodina

3.1 Jak rodina vnímá Vaše povolání, práci na směny, o víkendech, svátcích? A jak to vnímáte Vy sama?

„Starší dvě děti musejí více pomáhat s domácností a hlídat mladší dceru, takže někdy od nich slyším, že jim vadí, když jsem o víkendu v práci. O svátcích bych byla taky raději doma. O víkendových nočních někdy ani nejdu spát a snažím se jim to vynahradit.“

A co manžel, jak ten to zvládá?

„Manžel si trochu stěžuje, že jsem málo doma. Po práci jsem unavená, když mám volno, tak se věnuji hlavně dětem. Na manžela moc času nemám. Ale doufám, že to chápe.“

3.2 Nemáte při směnném provozu problém s péčí o děti?

„Ne, jak už jsem řekla, starší dvě děti jsou už samostatné, hodně mi pomáhají.“

3.3 Máte k dispozici babičky? Jak daleko bydlí?

„Babičky bydlí poměrně daleko, navštěvujeme je, ale moc nehlídají.“

3.4 Kdo odvádí děti do školek, škol, kroužků a následně je vyzvedává?

„Starší děti odvádí a vyzvedávají tu mladší, pokud jsme s manželem oba v práci.“

3.5 Když děti onemocní, jak to řešíte?

„S manželem se vystřídáme, snažíme se předělat směny, abychom někdo byli doma.“

3.6 Máte při směnném provozu problém se zajištěním chodu domácnosti (vaření, úklid, nákupy...)?

„Zvládáme to dobře, nejstarší zvládne i uvařit. Teda ne pokaždý dobrovolně, ale ví, že pomáhat musí. S manželem pracujeme oba na směny, je to někdy těžký.“

3.7 Jak trávíte svůj volný čas?

„Věnuji se hlavně nejmladší dceři, starší děti už o moji přítomnost tolik nestojí. Nyní to situace nedovoluje, ale chodila jsem na pole dance, teď mi to dost chybí.“

3.8 Jaké máte jako rodina společné zájmy?

„Na společné zájmy moc čas není, bohužel, ale rádi jezdíme na kolech, v zimě na lyžích, běžkách.“

3.9 Máte možnost plánovat dopředu rodinné aktivity, výlety vzhledem ke směnnému provozu?

„Moc ne, ve zdravotnictví se směny hodně mění, dlouhodobý plán nesouhlasí se směnami, které máme.“

3.10 Jaký vliv má podle Vás povolání sestry na rodinný život a roli matky?

„Nedostatek času na společné aktivity. Málo prostoru na osobní zájmy. Určitě také stres, ne vždy se dá oddělit práce a soukromý život a děti jsou na toto dost vnímavé. Já jsem pracovala i při rodičovské dovolené, protože s třemi dětmi to je finančně náročnější. Zpětně mi to je docela líto, protože děti rychle rostou.“

Respondent č. 4

1. Osobní informace

1.1 Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

„Vysokoškolské, obor Všeobecná sestra.“

1.2 Kolik máte dětí? Jaký je jejich věk?

„2 děti, 8 a 6 let.“

1.3 Jaký je Váš věk?

„28 let.“

1.4 Kolik let pracujete ve zdravotnictví?

„Asi 5 let. V Pardubicích jsem pár měsíců, předtím jsem pracovala v Chrudimi.“

1.5 Na jaké pozici pracujete? Místo výkonu práce?

„Pracuji na plný úvazek na standardním lůžkovém oddělení, všeobecná sestra.“

2. Povolání

2.1 Proč jste si vybrala povolání všeobecné sestry?

„Rodiče mi vybrali školu, na kterou se přihlásím, a já jsem souhlasila.“

2.2 Co Vás nejvíce motivuje k práci?

„Upřímně, teď je to spíše velký nedostatek sester, v této době by mě ani nenapadlo nejt do práce, nebo hledat něco jiného. Teď je to opravdu hodně náročné. Všichni sloužíme přesčasy, jsme hodně vyčerpané, ale i tak (alespoň u nás na oddělení) děláme maximum, abychom dobře plnily svoji práci.“

2.3 Jak byste svoji práci ohodnotila? Jste spokojená s prací všeobecné sestry?

„Psychicky a fyzicky velmi náročné, hlavně z důvodu nedostatku sester, ale také ošetřovatelek. Velké množství přesčasu, nemožnost se fyzicky a psychicky zrelaxovat. Sloužíme v malém počtu sester, tudíž máme na starosti více pacientů, než jsme schopné zvládnout, ale snažíme se dělat maximum.“

2.4 Cítíte se fyzicky a psychicky vyčerpaná?

„Ano, dost často. Máme každý měsíc přesčasy, je toho už moc.“

Cítíte se při práci ve stresu?

„Ano, ve stresu jsem, ale nikdy ne z práce jako takové, ale z okolností, které nám práci stěžují, jako třeba nedostatek sester. Jsme na oddělní dost často ve dvou, a to jsem pak hodně ve stresu.“

2.5 Jak zvládáte práci na směny? Vyskytují se u Vás problémy se spánkem?

„Noční směny nezvládám moc dobře, po noční málo spím. Mám možnost po noční spát, děti mě nechají vyspat, ale všechno mě hned vzbudí, spaní přes den mi nevyhovuje. Také mě často po noční bolí hlava a ani nemám chuť k jídlu. Celkově jsem ten den taková špatná.“

2.6 Vychází Vám zaměstnavatel vstříc s požadavky na volno, nebo změnu v rozpisu služeb?

„Spíše ne, požadavky si psát nemůžeme.“

2.7 Jste dostatečně ohodnocena za svou práci?

„Spíše ne, na povolání všeobecné sestry je potřeba vysoká škola, ale finanční ohodnocení tomu neodpovídá.“

2.8 Uvažovala jste někdy o změně Vašeho povolání?

„Ano, uvažovala jsem o tom, je to pro mě hodně náročné, ale zatím neplánuji odejít, v této době to prostě nejde, sester je žalostně málo a je potřeba každá pomoc. Nemohu tu nechat kolegyně samotné, všechny jsme v tom společně.“

3. Rodina

3.1 Jak rodina vnímá Vaše povolání, práci na směny, o víkendech, svátcích? A jak to vnímáte Vy sama?

„Víkendové směny mi vadí, chtěla bych být spíše s dětmi, ale při práci na ranní směnu bych měla menší výplatu. Práce ve svátek mi tolik nevadí, protože je to jen občas, na svátky se střídáme, takže ne každý svátek jsem v práci. Na Štědrý den mám většinou volno, na Vánoce jdou hlavně bezdětné a většina z nich se na směnu napiše i dobrovolně.“

3.2 Nemáte při směnném provozu problém s péčí o děti?

„Je to náročnější, děti chodí do školy a někdy děláme úkoly večer, ale jinak to zvládáme, v práci nejsem každý den.“

3.3 Máte k dispozici babičky? Jak daleko bydlí?

„Ano, babičky pomáhají dost často, bydlí blízko nás. Děti si berou k sobě, nebo hlídají u nás. Je to velká pomoc, díky které mohu chodit na plný úvazek do práce, jinak bych to zvládala dost těžko.“

3.4 Kdo odvádí děti do školek, škol, kroužků a následně je vyzvedává?

„Kdo zrovna může, ale dost často to jsou babičky.“

3.5 Když děti onemocní, jak to řešíte?

„Většinou si беру OČR, neboť nám není umožněno přeházet si směny. Babičky hlídají třeba první den nemoci, pak zůstávám doma.“

3.6 Máte při směnném provozu problém se zajištěním chodu domácnosti (vaření, úklid, nákupy...)?

„Ne.“

3.7 Jak trávíte svůj volný čas?

„Hraji si s dětmi, chodíme ven, jezdíme na výlety, v létě máme moc rádi moře, když to jde, tak jedeme alespoň na 14 dní.“

3.8 Jaké máte jako rodina společné zájmy?

„Volný čas trávíme spolu, vlastně veškerý volný čas jsem s dětmi.“

3.9 Máte možnost plánovat dopředu rodinné aktivity, výlety vzhledem ke směnnému provozu?

„Dlouhodobější plánování není možné, neboť se rozpis směn dozvím vždy až na konci měsíce.“

3.10 Jaký vliv má podle Vás povolání sestry na rodinný život a roli matky?

„No, určitě nemohu být s dětmi tolik času, jak bych chtěla, ale každá pracující matka to má těžké, není to jen otázka zdravotnictví.“

Respondent č.5

1. Osobní informace

1.1 Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

„Vysokoškolské bakalářské studium, obor Všeobecná sestra.“

1.2 Kolik máte dětí? Jaký je jejich věk?

„Mám holčičku, jsou jí 4 roky.“

1.3 Jaký je Váš věk?

„25.“

1.4 Kolik let pracujete ve zdravotnictví?

„2 roky“

1.5 Na jaké pozici pracujete? Místo výkonu práce?

„Standardní lůžkové oddělení, poloviční úvazek, všeobecná sestra.“

2. Povolání

2.1 Proč jste si vybrala povolání všeobecné sestry?

„Chtěla jsem být zdravotní sestrou, jsem ráda, když má moje práce význam, a tato práce má velký význam, je hodně důležitá, proto mě baví.“

2.2 Co Vás nejvíce motivuje k práci?

„Je toho více, ale dobrý pocit z toho, že někomu mohu pomoci, vidět spokojené tváře pacientů je pro mě velkou motivací.“

2.3 Jak byste svoji práci ohodnotila? Jste spokojená s prací všeobecné sestry?

„Pro mě je to teď těžký to hodnotit, práce mě baví, ale určitě bych si ráda vzala nějaký větší volno.“

2.4 Cítíte se fyzicky a psychicky vyčerpaná?

„Po 12hodinové směně se tak cítím téměř pokaždé, ale doma na „vše“ zapomenu a do další směny jdu odpočatá, je to možná i tím polovičním úvazkem, těch směn není tolik, takže mohu být více s dcerou a manželem, kteří jsou pro mě velmi důležití.“

Cítíte se v práci ve stresu?

„Ano.“

2.5 Jak zvládáte práci na směny? Vyskytují se u Vás problémy se spánkem?

„Problémy se spánkem mívám občas, směny jsou dost nepravidelné, tudíž nemám možnost si zvyknout na nějaký pravidelný režim.“

2.6 Vychází Vám zaměstnavatel vstříc s požadavky na volno, nebo změnu v rozpisu služeb?

„Ano, pokaždé to samozřejmě nejde, ale staniční sestra je moc hodná a požadavky, pokud jich není moc, nám dovoluje.“

2.7 Jste dostatečně ohodnocena za svou práci?

„Ano, ale mohlo by to být lepší.“

2.8 Uvažovala jste někdy o změně Vašeho povolání?

„Zatím ne.“

3. Rodina

3.1 Jak rodina vnímá Vaše povolání, práci na směny, o víkendech, svátcích? A jak to vnímáte Vy sama?

„Teď, když pracuji na poloviční úvazek, tak to zvládáme dobře, s rodinou trávím docela dost času, ale po mateřské dovolené jsem nastoupila na plný úvazek, po pár měsících jsem si požádala o zkrácení, neboť jsem dceru téměř neviděla, dost mi chyběla, i manžel je spokojenější, když jsem více doma.“

3.2 Nemáte při směnném provozu problém s péčí o děti?

„Hodně mi pomáhá manžel.“

3.3 Máte k dispozici babičky, jak daleko bydlí?

„Mám dvě babičky, které bydlí ve stejném městě, takže hlídání mám, když potřebuji. Babičky hlídají rády a dcera k nim také ráda jezdí.“

3.4 Kdo odvádí děti do školek, škol, kroužků a následně je vyzvedává?

„Do školky se s manželem střídáme. Na kroužek zatím nechodí.“

3.5 Když děti onemocní, jak to řešíte?

„Když musím ten den do práce, tak hlídá babička, poté se snažím vyměnit služby, když to jde.“

3.6 Máte při směnném provozu problém se zajištěním chodu domácnosti (vaření, úklid, nákupy...)?

„Většinou ne, někdy když mám celý pracovní víkend, tak pomáhá manžel, nebo je dcera u babičky.“

3.7 Jak trávíte svůj volný čas?

„S rodinou, s přáteli, chodím s kamarádkou cvičit, teď tedy ne, ale už se těšíme, až zase budeme.“

3.8 Jaké máte jako rodina společné zájmy?

„Bydlíme v rodinném domě, kde máme docela dost domácích zvířat, takže se o ně všichni staráme. Dcera taky pomáhá, ráda krmí králíky a morčata. Já jezdím na koni, máme dva doma, dcera se na nich už také učí jezdit.“

Jaká máte zvířata?

„Nemáme nějaké velké hospodářství, máme zvířata spíše pro zábavu. Takže pejska, kočičku, morčata, zakrslého králíka, koně a nějaké papoušky.“

3.9 Máte možnost plánovat dopředu rodinné aktivity, výlety vzhledem ke směnnému provozu?

„Ano, někdy je to horší díky pracovním víkendům, ale čas si na sebe najdeme.“

3.10 Jaký vliv má podle vás povolání sestry na rodinný život a roli matky?

„Méně času na děti, ale v dnešní době hodně matek pracuje na poloviční úvazky, tím se dost problémů vyřeší. Ale při plném úvazku ještě s přesčasy je to veliká zátěž nejen pro matku, ale i pro rodinu, která se více musí zapojit do chodu domácnosti.“

Respondent č. 6

1. Osobní informace

1.1 Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

„Střední s maturitou.“

1.2 Kolik máte dětí? Jaký je jejich věk?

„2 děti, 12 a 6 let.“

1.3 Jaký je Váš věk?

„38 let.“

1.4 Kolik let pracujete ve zdravotnictví?

„No, už to je nějakých 15 let, pracovala jsem i většinu času při rodičovské dovolené, ale na poloviční úvazek.“

1.5 Na jaké pozici pracujete? Místo výkonu práce?

„Všeobecná sestra, lůžkové oddělení v Pardubicích.“

2. Povolání

2.1 Proč jste si vybrala povolání všeobecné sestry?

„Mamka je zdravotní sestra, tak jsem také šla touto cestou.“

2.2 Co Vás nejvíce motivuje k práci?

„Pracuji už dlouho na stejném oddělení a měnit bych nechtěla, mám svoji práci ráda, takže to je pro mě největší motivací.“

2.3 Jak byste svoji práci ohodnotila? Jste spokojená s prací všeobecné sestry?

„Se svou prací jsem spokojená.“

2.4 Cítíte se fyzicky a psychicky vyčerpaná?

„Fyzicky někdy ano. Psychicky už moc ne, jak už jsem říkala, na stávajícím oddělení jsem 15 let a většinou už mě nic nepřekvapí.“

Jste v práci ve stresu?

„Ano, jak už jsem říkala, na stávajícím oddělení jsem dlouho, ale ve stresu i přesto někdy jsem.“

2.5 Jak zvládáte práci na směny? Vyskytují se u Vás problémy se spánkem?

„Teď bez problémů, ale když jsem byla mladší, tak mi dělaly větší problém noční směny, trpěla jsem na bolesti hlavy, nevolnosti, byla jsem vždy dost unavená.“

2.6 Vychází Vám zaměstnavatel vstříc s požadavky na volno, nebo změnu v rozpisu služeb?

„Ano, máme určitá pravidla, jak a kolik si můžeme psát požadavků, staniční sestra se nám snaží vyhovět, ale ne vždy to jde.“

2.7 Jste dostatečně ohodnocena za svou práci?

„Mohlo by to být lepší.“

2.8. Uvažovala jste někdy o změně Vašeho povolání?

„Ne.“

3. Rodina

3.1 Jak rodina vnímá Vaše povolání, práci na směny, o víkendech, svátcích? A jak to vnímáte Vy sama?

„Práce na směny nám tolik nevadí, už jsme si zvykli, ale když se někdy stane, že mám dva a více pracovních víkendů za sebou, tak už trochu „nadávají“, že jsem pořád v práci. Když jdu do práce na Vánoce, tak také nejsou moc rádi. Ranní směna by byla možná lepší, ale v nemocnici je méně možností pracovat na ranní směnu a je to samozřejmě i finančně znát.“

3.2 Nemáte při směnném provozu problém s péčí o děti?

„Ne.“

3.3 Máte k dispozici babičky? Jak daleko bydlí?

„Moje mamka je už v důchodu, bydlí s námi v patrovém domě. Hodně mi pomáhá.“

3.4 Kdo odvádí děti do školek, škol, kroužků a následně je vyzvedává?

„Já, nebo manžel.“

3.5 Když děti onemocní, jak to řešíte?

„Babička hlídá vždy, když je potřeba.“

3.6 Máte při směnném provozu problém se zajištěním chodu domácnosti (vaření, úklid, nákupy...)?

„V práci jsem často, ale zvládnout se to dá.“

3.7 Jak trávíte svůj volný čas?

„S dětmi, prací na zahradě.“

3.8 Jaké máte jako rodina společné zájmy?

„Společných zájmů moc nemáme, máme dost práce, občas jedeme na výlet, ale většinou jsme doma a pracujeme na zahradě.“

3.9 Máte možnost plánovat dopředu rodinné aktivity, výlety vzhledem ke směnnému provozu?

„Moc ne, na dovolené moc nejezdíme, manžel ani děti o to nestojí.“

3.10 Jaký vliv má podle Vás povolání sestry na rodinný život a roli matky?

„Méně času na rodinu, děti i manžela. Vadí mi 12hodinové směny o víkendu, když je rodina doma, a já musím být celý den v práci. Možná bychom si byli i blíž, mám pocit, že skoro žádný čas netrávíme všichni pohromadě.“

Respondent č. 7

1. Osobní informace

1.1 Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

„Střední odborné s maturitou, obor Praktická sestra.“

1.2 Kolik máte dětí? Jaký je jejich věk?

„Já mám 2letého kluka.“

1.3 Jaký je Váš věk?

„24 let“

1.4 Kolik let pracujete ve zdravotnictví?

„Před mateřskou dovolenou jsem pracovala rok a nyní pracuji 4 měsíce, aktuálně jsem ještě na rodičovské dovolené.“

1.5 Na jaké pozici pracujete? Místo výkonu práce?

„Praktická sestra na lůžkovém oddělení v Pardubicích, na půl úvazku.“

2. Povolání

2.1 Proč jste si vybrala povolání všeobecné sestry?

„Baví mě práce s lidmi.“

2.2 Co Vás nejvíce motivuje k práci?

„Jsem na rodičovské dovolené, ale i tak jsem se rozhodla jít na půl úvazek do práce, abych pomohla alespoň trochu v této nelehké době. Dále také pravidelný měsíční příjem. Na tomhle oddělení jsem pracovala před mateřskou dovolenou, chtěla jsem se sem vrátit, jsem spokojená s kolektivem i vedením oddělení.“

2.3 Jak byste svoji práci ohodnotila? Jste spokojená s prací všeobecné sestry?

„Ano, spokojená jsem, někdy samozřejmě přijdu domů unavená nebo naštvaná, ale je to práce s lidmi, která je někdy nesmírně těžká a vyčerpávající, ale doma na to zapomenu, je to práce a domů ji netahám, doma si užívám čas se synem.“

2.4 Cítíte se fyzicky a psychicky vyčerpaná?

„Někdy ano, ale jak už jsem říkala, snažím se na to doma nemyslet, ale ne vždy to jde, někdy třeba volám ještě z domu do práce, že jsem si na něco vzpomněla, něco jsem zapomněla a musím zavolat kolegyním.“

2.5 Jak zvládáte práci na směny? Vyskytují se u Vás problémy se spánkem?

„Směnnost v nemocnici je dost nepravidelná, většinou pracuji na 12hodinové směny, ale někdy jdu i na ranní směnu, takže není možné najet na nějaký režim. Po noční směně někdy nechodím spát, když nemám hlídání pro syna, ale když spát jdu, tak se cítím téměř stejně, jsem dost unavená, bolí mě hlava, nemám chuť k jídlu, ne pokaždé, ale dost často to tak mám. Snad si zvyknu, až bude syn větší, tak snad to bude lepší.“

2.6 Vychází Vám zaměstnavatel vstříc s požadavky na volno, nebo změnu v rozpisu služeb?

„Když to jde, tak ano, ale často se směny změni i ze dne na den.“

2.7 Jste dostatečně ohodnocena za svou práci?

„No, popravdě by to mohlo být i lepší, jako praktická sestra se cítím dost finančně podhodnocena oproti kolegyním, které jsou všeobecné sestry. Také určitě nějaké větší odměny bychom uvítaly, například na Vánoce, nebo jiné benefity, které si myslím docela chybí.“

2.8 Uvažovala jste někdy o změně Vašeho povolání?

„Ano, přemýšlela jsem o změně, ale se střední zdravotnickou školou to lehké není, možná něco, kde bych měla ještě méně peněz, takže jsem ráda za tuhle práci.“

3. Rodina

3.1 Jak rodina vnímá Vaše povolání, práci na směny, o víkendech, svátcích? A jak to vnímáte Vy sama?

„Manžel moc rád nebyl, že se vracím do práce tak brzo, ale syn to zvládá dobře, nevadí mu, když nejsem doma. Víkendy a svátky mi nevadí, naopak chodím na ně dobrovolně, protože to je manžel doma a nemusím shánět hlídání. Do toho teda ještě studuji, takže doma jsem málo, pracuji na polovičním úvazek, ale se školními povinnostmi mám toho času ještě méně.“

3.2 Nemáte při směnném provozu problém s péčí o děti?

„Ne, při polovičním úvazku se to zvládá dobře.“

3.3 Máte k dispozici babičky? Jak daleko bydlí?

„Ano, babičky hlídají, moji rodiče bydlí kousek od nás, když mohou, tak pohlídají, taky pracují na směny, takže někdo volno má. Manželovi rodiče bydlí docela daleko, ale někdy k nim posíláme syna na víkend.“

3.4 Kdo odvádí děti do školek, škol, kroužků a následně je vyzvedává?

„Syn ještě nikam nechodí, ale v září by měl jít do školky, takže uvidíme, manžel snad bude moci, když já budu v práci.“

3.5 Když děti onemocní, jak to řešíte?

„Syn moc nemocný není, ale když je, tak s ním jsem doma, vyměním si služby.“

3.6 Máte při směnném provozu problém se zajištěním chodu domácnosti (vaření, úklid, nákupy...)?

„Ne.“

3.7 Jak trávíte svůj volný čas?

„Já skoro každý den cvičím, teď bohužel jen doma. Jinak ráda vařím nebo pečú.“

3.8 Jaké máte jako rodina společné zájmy?

„Cokoli, jen neradi sedíme doma, což je pro nás teď velice těžké. Rádi jezdíme na kole, jezdíme na výlety, chodíme plavat, na procházky v přírodě. Je toho hodně.“

3.9 Máte možnost plánovat dopředu rodinné aktivity, výlety vzhledem ke směnnému provozu?

„Moc neplánujeme, neboť mě někdy zavolají z práce na poslední chvíli, že mám přijít. Ale čas na společné aktivity si najdeme.“

3.10 Jaký vliv má podle Vás povolání sestry na rodinný život a roli matky?

„Do práce jsem nastoupila ještě při rodičovské dovolené na půl úvazku, ale času na syna mám málo. K práci ještě studuju, protože se mi nelíbí, že mám menší plat než všeobecný sestry za téměř stejnou práci. Takže toho času mám na rodinu ještě méně. Určitě se cítím dost unavená jak psychicky, tak fyzicky, což má na rodinu taky dopad.“