

# Obsah

Úvod . . . . .	5
I. Charakteristika práce sestry u lůžka ( <i>M. Rozsypalová</i> ) . . . . .	7
1. Náročnost práce . . . . .	7
2. Fyzikální pracovní podmínky . . . . .	8
3. Společenské pracovní podmínky . . . . .	10
4. Obsah a předmět pracovní činnosti . . . . .	11
5. Nároky na motoriku a pohybový aparát . . . . .	12
6. Nároky na psychické procesy a vlastnosti osobnosti . . . . .	13
II. Prevence následků nesprávného zatížení hybného systému a ergonomické podmínky práce sestry ( <i>E. Haladová</i> ) . . . . .	16
1. Příčiny nesprávného zatížení hybného systému . . . . .	17
2. Hygiena oblékání a obouvání, péče o pokožku . . . . .	18
3. Správný stoj, chůze a sed . . . . .	21
4. Biomechanika pohybů a přenášení břemen . . . . .	37
5. Správná technika pohybů v práci sestry . . . . .	45
Otáčení nemocného na lůžku . . . . .	47
Posouvání nemocného na lůžku . . . . .	47
Posazení nemocného na lůžku . . . . .	52
Postavování nemocného a posazování na židli . . . . .	52
Přesun nemocného z lůžka na jiné místo . . . . .	52
Zvedání nemocných ze země . . . . .	56
6. Preventivní cvičení sestry k udržení tělesné zdatnosti . . . . .	57
III. Sociální charakter práce sestry ( <i>M. Rozsypalová</i> ) . . . . .	66
1. Vztahy na pracovišti . . . . .	67
Pracovní skupina a pracovní kolektiv . . . . .	67
Specifické znaky ženských kolektivů . . . . .	70
Povahové rozdíly mezi lidmi . . . . .	72
Konfliktní situace a jejich řešení . . . . .	74
První otázky k zamyšlení . . . . .	81
2. Vztahy mezi sestrou a nemocnými . . . . .	82
Staří nemocní . . . . .	84
Nemocní vážně postižení . . . . .	86
Různé povahové rysy nemocných . . . . .	90

Nemocné ženy a nemocní muži . . . . .	92
Nemocní, kteří všechno znají . . . . .	94
Problematika některých ošetrovatelských výkonů . . . . .	95
Umírající nemocný . . . . .	98
Druhé otázky k zamyšlení . . . . .	100
IV. Kompenzace psychického zatížení ( <i>M. Rozsypalová</i> ) . . . . .	102
1. Úprava životního režimu . . . . .	102
2. Spánek . . . . .	105
3. Korigování vztahů k okolí . . . . .	108
4. Jak a kde hledat krásu a radost . . . . .	110
Třetí a poslední otázky k zamyšlení . . . . .	118
Doslov . . . . .	121
Použitá literatura . . . . .	123