



ODRŽAVANJE DOBRE PSIHOFIZIČKE KONDICIJE SESTRINSKE POPULACIJE

Lidija Petrač, VMS



- u sklopu redovnih predavanja za medicinske sestre, održana su predavanja sa sljedećim naslovima:
 - ▣ Bolno rame kao učestali problem sestrinske populacije
 - ▣ Medicinska gimnastika i reumatska bolest
 - ▣ Fizička aktivnost kao prevencija osteoporoze
 - ▣ Prevencija i pomoć kod križobolje, učestale tegobe vezane uz rad medicinskih sestara



- predavanja popraćena:
 - ▣ pokazanim vježbama
 - ▣ pisanim materijalima
 - ▣ relaksirajućim vježbama auditorija



- navedena predavanja je slušalo oko 390 medicinskih sestara/tehničara

- iskazano zadovoljstvo :
 - odabranim temama i metodama



REZULTATI ANKETE

Upitnik

UPITNIK ZA MEDICINSKE SESTRE –TEHNIČARE

Molimo zaokružiti odgovor

U sklopu redovnih predavanja za medicinske sestre odslušala/o sam slijedeće predavanja :

1. Bolno rame kao učestali problem sestriinske populacije
2. Medicinska gimnastika i reumatske bolesti
3. Fizička aktivnost kao prevencija osteoporoze
4. Prevencija i pomoć kod križobolje , učestale tegobe vezane z uz rad medicinskih sestara

5. U pokaznim vježbama sam sudjelovala/o aktivno pasivno

6. Vježbe sam zapamtila/o zapisala/o nabavila/o letak

7. Poteškoće sa lokomotornim sustavom ramena , ruku i kralježnice :

Imam

nemam

8. Vježbam : (kako često i koliko minuta)
Dnevno tjedno povremeno ne vježbam uopće

9. Bavim se slijedećim fizičkim aktivnostima :

bicikl plivanje fitnes aerobik pilates ostalo

-ne bavim se nikakvim fizičkim aktivnostima

10. Kontinuirano i redovito vježbanje je za održavanje zdravlja:

neophodno i korisno

nema utjecaja:



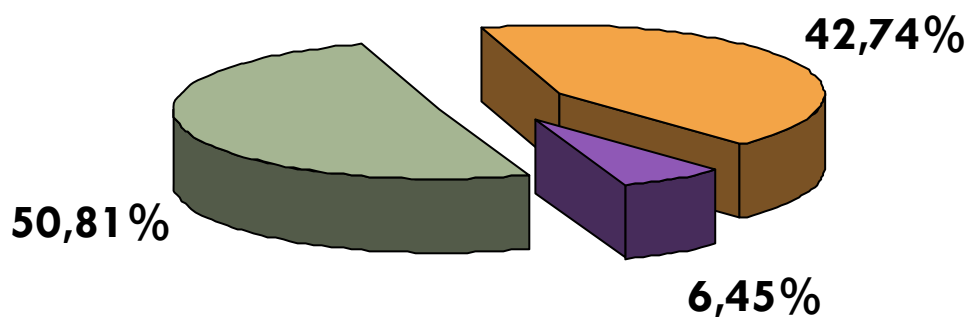
- 390 slušača
- **124 ispitanika**
- prosjek odslušanih predavanja < 2

U pokazanim vježbama sudjelovala/o

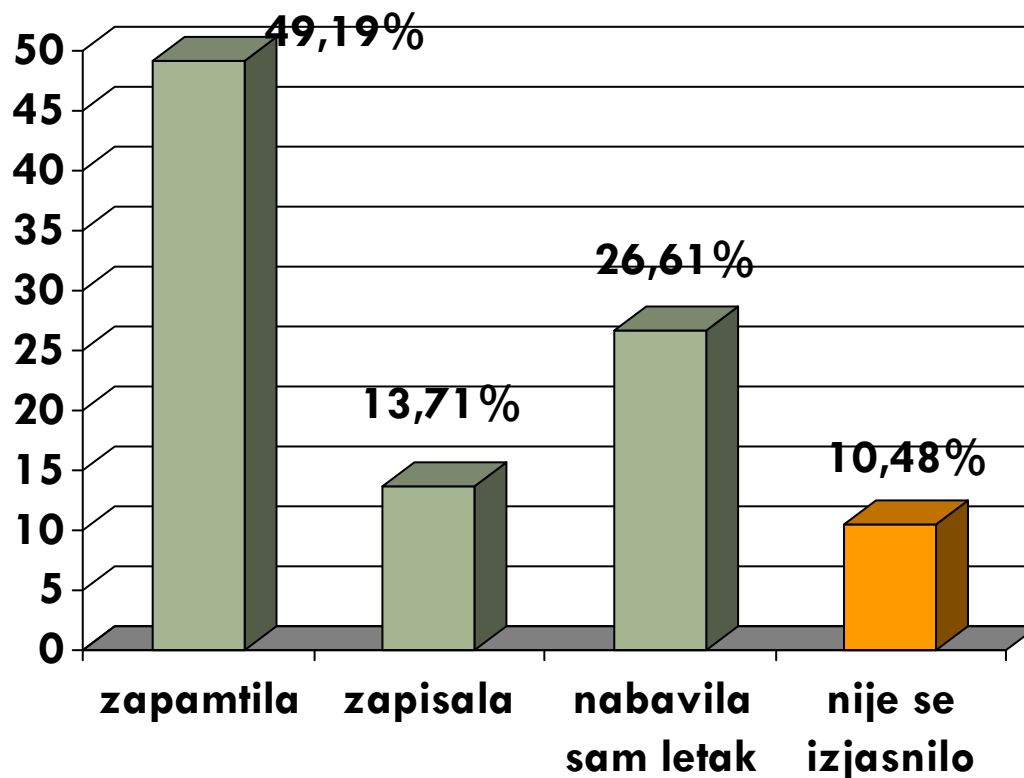
sam:



■ aktivno ■ pasivno ■ nisam sudjelovala



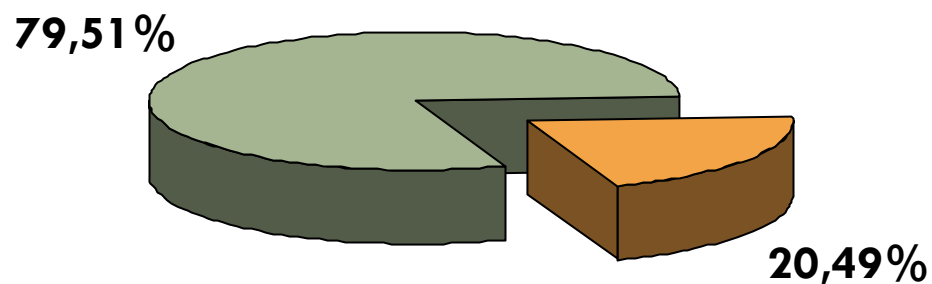
Vježbe sam...



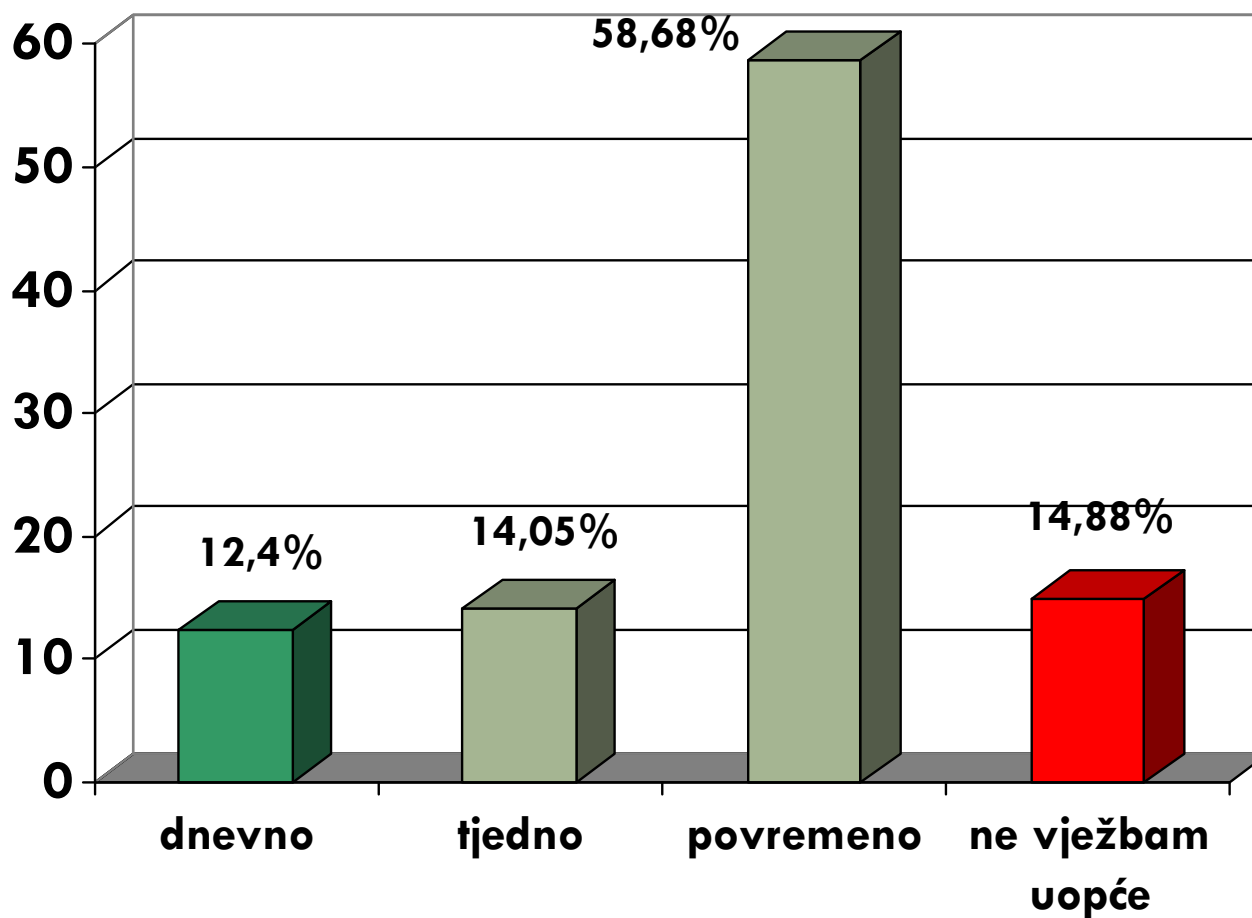
Poteškoće sa lokomotornim sustavom ramena, ruku, kralježnice...



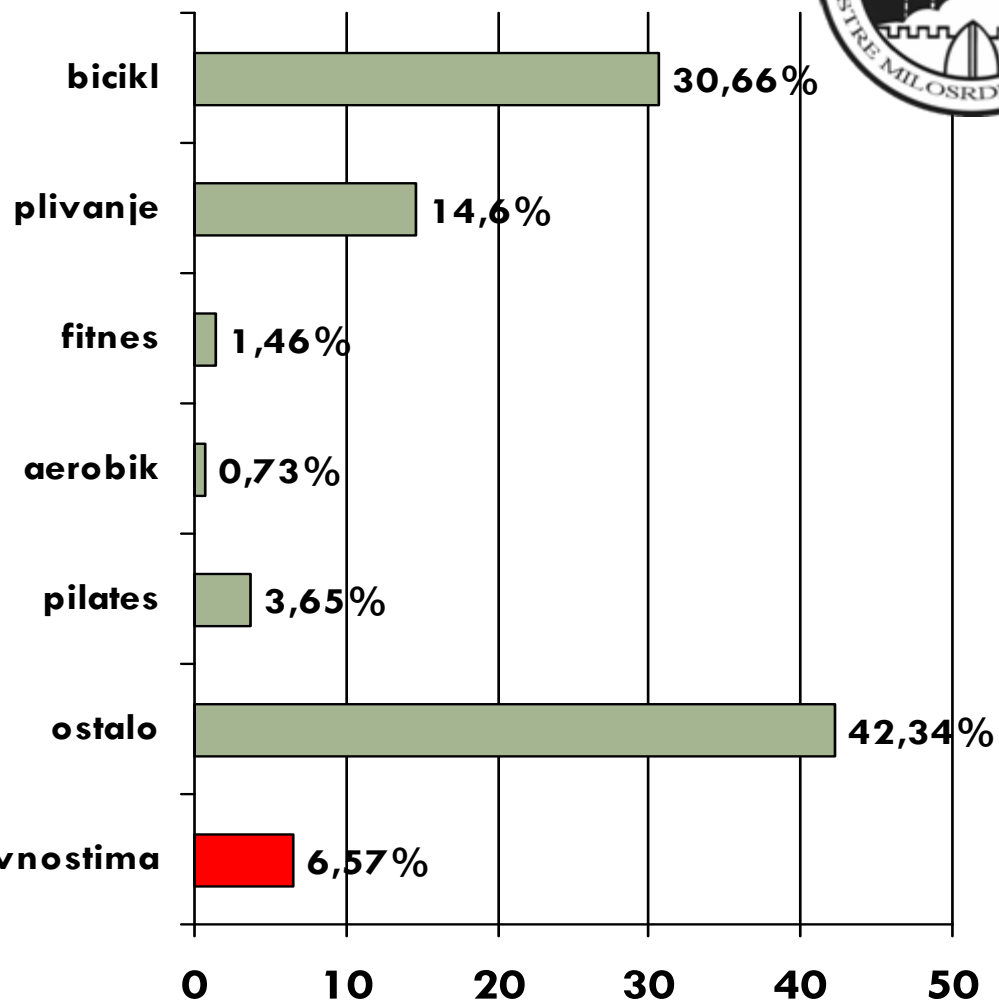
■ imam ■ nemam



Vježbam ...



Bavim se sljedećim fizičkim aktivnostima:



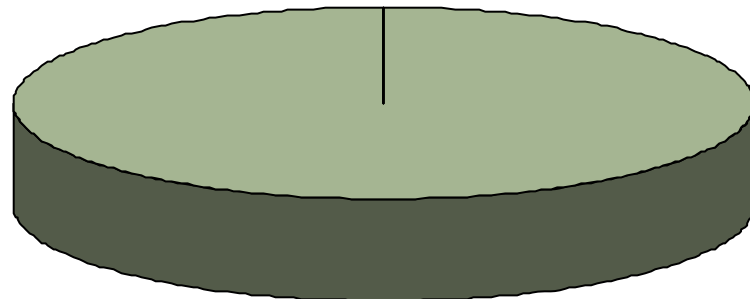
ne bavim se nikakvim fizičkim aktivnostima



Kontinuirano i redovito vježbanje je za održavanje zdravlja:



■ neophodno i korisno ■ nema utjecaja



100%



FORMULA USPJEŠNOSTI ZA ODRŽAVANJE DOBRE FIZIČKE KONDICIJE



F – frekvencija

I – intenzitet

T – trajanje

K – kontinuitet

E – emocije / osjećajnost / motivacija





ZAHVALJUJEM NA POZORNOSTI

