LATVIJAS UNIVERSITĀTE
MEDICĪNAS FAKULTĀTE

PROFESIONĀLĀS AUGSTĀKĀS IZGLĪTĪBAS
BAKALAURA STUDIJU PROGRAMMA "MĀSZINĪBAS"

UZTURA LIETOŠANAS PAMATPRINCIPI DIENNAKTI STRĀDĀJOŠĀM INTERNĀS APRŪPES MĀSĀM

BAKALAURA DARBS

Autore: **Kristīne Lisovska**
Stud. apl. Nr. kl18029
Darba vadītāja: zinātniskais grāds, Laura Vīksna Mg. sc. sal.

RĪGA 2019

ANOTĀCIJA

Pētniecības darbs ‘‘Uztura lietošanas pamatprincipi diennakti strādājošām internās aprūpes māsām’’ tika veikts ar mērķi analizēt uztura lietošanas pamatprincipus diennakti strādājošām internās aprūpes māsām.

Pētniecības uzdevums bija apkopot un analizēt medicīnisko literatūru un citus informācījas avotus par cilvēka uztura pamatprincipiem, iztrādāt pētniecības instrumentu- anketu, anketēt diennakti strādājošas internās aprūpes māsas, apkopot un analizēt pētijumā iegūtos rezultātus, izstrādāt secinājumus.

Darbā tika izvirstīta hipotēze- uztura lietošanas pamatprincipi diennakti strādājošām internās aprūpes māsām atbilst pilnvērtīga uztura pamatprincipiem. Mērķa sasniegšanai tika izmantots kvantitatīvais pētījuma veids- anketa.

Pētījums tika veikts elektroniski, laika posmā no 29.04.2019. līdz 25.05.2019. Pētijumā piedalijās 100 respondenti. Anketas jautājumi ir atspoguļoti diagrammās, katrs jautājums ir izanalizēts atsevišķi un sniegts apraksts.

Atslēgvārdi: *aptauja; internās aprūpes māsas; kvantitatīvā pētīju metode; pilnvērtīgs uzturs; uzturvielas*

ANNOTATION

Bachelor's Thesis ''Basic nutritional principles for day-night shift internal nurses'', the aim was to analyse the basic nutritional principles for day-night shift internal nurses.

The purpose of the research was to gather and analyse medical literature and other sources of information on basic human nutritional principles, to develop a research tool-questionnaire, summarize and analyse the results, produce conclusions and give suggestions.

The hypothesis of the cousework: The basic principles of nutrition for day-night shift internal nurses comply with the basic principles of full nutrition, which has been confirmed. Research methods: Quantitative. Research instruments: Questionnaire.

The questionnaire was created electronically, period from 29.04.2019. to 25.05.2019. 100 respondents participated in the research. Data has been analyzed and projected in diagrams. Each question from the questionnaire has been analyzed and described separately.

Key words: Questionnaire; internal nurses; quantitative; full nutrition; nutrients.

SATURS

Ievads 5
1. K.Rojas piemērošanās teorijas saistība ar uztura lietošanas pamatprincipiem diennakti strādājošām internās aprūpes māsām 7
2. Pilnvērtīga uztura pamatprincipi 9
2.1 Cilvēkam nepieciešamās uzturvielas 10
2.2 Uzturvielu nozīme ikdienā 11
3. Veselības problēmas, lietojot nepilnvērtīgu uzturu 14
4. Interno māsu darba organizācija 16
5. Pētījuma daļa 18
5.1. Pētījuma metodoloģija 18
5.2 pētījuma rezultāti 19
Secinājumi 32
Ieteikumi 34
Izmantotie informācijas avoti 35
Pielikums 38
Pielikums nr.1 39

IEVADS

Pilnvērtīgs uzturs nozīmē ēšanas daudzveidīgu pārtikas produktu klāstu no piecām pārtikas grupām, katram cilvēkam ieteicamajā daudzumā (*1*). Cilvēka lielākā vērtība ir veselība. Uzturs ir uzturlīdzekļu jeb pārtikas produktu kopums, kas nepieciešams normālām dzīvības norisēm cilvēka organismā. Svarīgi, lai ikdienā lietojamā pārtika saturētu visas organismam nepieciešamās uzturvielas pareizās proporcijās, jo uzturs var būt gan riska, gan veselību aizsargājošs faktors (*2*).

Autore uzskata, ka tēma ir aktuāla, jo pēc teoriķes Džīnas Vatsones teiktā ir nepieciešams aprūpēt sevi un mīlēt sevi, lai rūpētos par citiem (*3*). Autore pati strādā internās aprūpes nodaļā diennakti. Līdz ar to saproti cik svarīgs ir medicīnas māsu uzturs darba laikā. Latvijas iedzīvotāju veselības rādītāji ir vieni no sliktākajiem Eiropā, tādēļ nepieciešams sastādīt un realizēt veselīga uztura rīcības plānu, kas balstīts uz mūsdienu zinātniski atzītiem veselības veicināšanas principiem un pieņemtām uzturvielu normām (*4*). Vairums speciālisti apgalvo, ka daudzu slimību cēlonis ir nepilnvērtīgs uzturs, tāpēc mūsdienās daudz kur tiek reklamēts un sludināts, ka uzturam ir jābūt pilnvērtīgam, lai organisms saņemtu visas nepieciešamās vielas un spētu funkcionēt tā, kā tam ir jāfunkcionē (*5*). Divas trešdaļas jeb 70% Latvijas iedzīvotāju uzturā regulāri lieto pusfabrikātus, secināts Latvijas iedzīvotāju ēšanas un gatavošanas paradumu pētījumā, ko veicis uzņēmums SIA "Rimi Latvia" sadarbībā ar sabiedriskās domas pētījumu centru SKDS. Vairāk nekā trešdaļa jeb 36% ēd neveselīgu ēdienu, bet puse jeb 51% Latvijas iedzīvotāju ikdienā nelieto sabalansētu uzturu un ēd to, ko kārojas. Kopumā tikai mazāk nekā puse jeb 47% ikdienas ēdienkartē iekļauj daudzveidīgu un sabalansētu ēdienu (*6*). Nepietiekams uzturs var radīt dažādas problēmas. Dažādas uzturvielas piepilda neskaitāmas svarīgas funkcijas organismā, tāpēc trūkums izraisa dažādus simptomus. Piemēram, ogļhidrātu trūkums var izraisīt galvassāpes, asinsrites problēmas, spēju koncentrēties un redzes traucējumus. Proteīna trūkums mazina imūnsistēmu, aizkavē slimības atjaunošanos un samazina muskuļu masu. Dzelzs deficīts ilgtermiņā noved pie anēmijas, ko var atpazīt, piemēram, uz bāla ādas un pastāvīga noguruma (*7*). Bet, ja uzturā lieto pārak daudz cukura un tas paaugstinās asinīs var rasties diabēts, kas var izraisīt smagas sekas – sirds un asinsvadu saslimšanas, infarktu, insultu un citas nopietnas veselības problēmas (*8*). Nepilnvērtīgs uzturs rodas, ja: barības vielu piegāde ilgtermiņā ir zemāka nekā uzturvielu prasība, piegādātās uzturvielas nevar pietiekami labi izmantot vai arī ir nekontrolēta ķermeņa vielas sadalīšanās (*7*).

Pēc autores domām darba praktiskā daļa būs nozīmīga gan pašām medicīnas māsām, gan pārējai sabiedrībai, jo māsai ir jāparūpējas par savu veselību, jāuztur to, tad viņa būs spējīga pilnvērtīgi veikt savus darba pienākumus- aprūpet pacientus. Autore izvēlējas veikt pētījumu par šo tēmu, jo ir pati ir pieredzējusi to, ka pilnvērtīgs uzturs spēlē svarīgu lomu ikdienā, īpašī darba laikā, kad ir jātērē daudz enerģija un jāpievēršas ļoti daudz lietām, kas prasa daudz spēka. Pilnvērtīgs uzturs ir organisma dzīvības funkciju kvalitātes un maksimālas efektivitātes nodrošinātājs – tas apgādā organismu ar enerģiju un uzturvielām (*9*).

Pētījuma mērķis: noskaidrot uztura lietošanas pamatprincipus diennakti strādājošām internās aprūpes māsām.

Pētījuma uzdevumi:

1) Apkopot un analizēt medicīnisko literatūru un citus informācījas avotus par cilvēka uztura pamatprincipiem.
2) Iztrādāt pētniecības instrumentu-anketu.
3) Anketēt diennakti strādājošas internās aprūpes māsas.
4) Apkopot un analizēt pētijumā iegūtos rezultātus.
5) Izstrādāt secinājumus un sniegt ieteikumus.

Hipotēze: uztura lietošanas pamatprincipi diennakti strādājošām internās aprūpes māsām atbilst pilnvērtīga uztura pamatprincipiem.

Pētījuma veids: kvantitatīvs

Pētījuma insturuments: anketa.

Respondetni: diennakti strādājošas internās aprūpes māsas.

Pētījuma bāze: x slimnīca.

Pētījuma koncepcija: pēc Kolistas Rojas teorijas.

1. K.ROJAS PIEMĒROŠANĀS TEORIJAS SAISTĪBA AR UZTURA LIETOŠANAS PAMATPRINCIPIEM DIENNAKTI STRĀDĀJOŠĀM INTERNĀS APRŪPES MĀSĀM

Autore savu darba tēmu ‘‘Uztura lietošanas pamatprincipi diennakti strādājošām internās aprūpes māsām’’ saista ar Kolistas Rojas (Callista Roya) piemērošanās teoriju. Roja mācījās un bija māsu zinātnes fakultātes dekāne ”Mount St. Mary” universitātē no 1968. gada līdz 1982. gadam. Šai laikā viņa praktiskāk izstrādāja savu teoriju. Pamata doma Rojas teorijā saistās ar indivīda piemērošanās spēju, piemēroties vides sprieguma cēloņiem (*3*). Autore uzskata, ka ne tikai pacientiem ir jāpielāgojas visdažādākajām situācijām kas notiek apkārt, bet arī medicīnas māsām, jo viss nevar notikt kā viņas ir ieplānojušas- katra darba diena un tās gaita ir citādāka.

Cilvēku ietekmē sprieguma cēloņi, ko uzskata kā centrālos uzbudinājumus. Tie tūliņ izsauc cilvēkā vajadzību pielāgoties. Cilvēks nemitīgi ir sadarbībā ar mainīgo vidi. Lai cilvēks atsauktos uz vides maiņām pozitīvi, viņam ir jāpiemērojas (*3*). Pēc autores domām pacienti kā arī pašas māsas visu laiku ir nemitīgi ir pārmaiņu vidē, kur notiekošo nevar iespaidot. Māsas darbu ietekmē viss apkārtējais, bet viņas ir atradušas veidus kā pielāgoties katrai situācijai. Darbs ir nogurdinoš un stresains, brīžiem māsām nav laika, lai izdarītu tādu elementāru lietu, kā paēst. Cilvēks ēd, lai dzīvotu, augtu, attīstītos, darbotos, radītu veselīgus pēcnācējus. Ēdot mēs nodrošinām organismu ar nepieciešamo enerģiju, piegādājam dažādas vielas audu veidošanai un atjaunošanai, kā arī organisma darbības regulēšanai. Uzturs ir svarīgs, lai cilvēkam būtu pilnvērtīga diena un laba veselība, lai vinš produktīvi varētu veikt ikdienas pienākumus (*9*).

Veselību šai teorijā uzskata kā būtības stāvokli, kas saniedz visu ietverošu iesaistīšanās stāvokli. Tā tad veselība ir pozitīva piemērošanās un veiksmīga tikšana galā ar vides sprieguma cēloņiem (*3*). Autore uzskata, ka māsai ir jāpielāgojas apkārtējai videi, lai viņai varētu piemērot terminu veselība. Māsas Latvijā jau ir pieradušas pie tā, ka viņu darbs ir ļoti sapsringts un ka tādas lietas, kā ēšana pašām ir jāizvērtē, kad to labāk darīt, jo nav konkrēts ēšanas laiks, kad viņas var mierīgi apsēsties un baudīt maltīti. Bet ir svarīgs viens aspekts, cik pilnvērtīgu uzturu viņas lieto un kādā veidā- cik ātri, cik daudz. Jo no tā visa izriet cik veselīgs ir medicīnas māsas uzturs.

Teorija pieņem, ka cilvēkam ir četri piemērošanās veidi: fizioloģiskais, pašuztveres jēdziens, lomu funkcija, savstarpējā atkarība. Cilvēks ir visu ietveroša būtne. Māsa sniedz aprūpi, lai veicinātu piemērošanos. Cilvēks arī lieto mehanismus, lai tiktu galā ar piemērošanos videi (*3*). Autore uzsver, ka viņas darba gadijumā māsa rūpejas pati par sevi,

pati lieto mehānismus, lai tiktu galā ar piemērošanos videi, lai izdarītu to ko bija plānojusi. Roja savā teorijā min divus piemērošanās veidus: regulējošo un izziņas. Attieksme starp šiem piemērošanās veidiem ir ļoti sarežģīta. Regulējošo veidu lieto, lai tiktu galā ar fizioloģiskiem uzbudinājumiem. Turpretim izziņas veidu vairāk lieto, lai tiktu galā ar psiholoģiskiem uzbudinājumiem, kurus lieto izziņā, spriešanā un emocijās (*3*). Autore darbā apraksta regulējošo veidu- fizioloģisko, kas šajā gadijumā būtu pielāgoties apkārtējai videi, lai būtu iespēja paēst. Fizioloģisku uzturu sauc uzturlīdzekļu kopumu, kas nepieciešams normālām dzīvības norisēm cilvēka organismā. Uzturs vajadzīgs normālai cilvēka augšanai un attīstībai, tas var būtiski ietekmēt organisma spējas pretoties slimībām, sekmēt organisma piemērošanos dažādām ārējās vides un cilvēka iekšējās vides pārmaiņām, var ietekmēt cilvēka radošo aktivitāti un mūža ilgumu (*10*). Cilvēka izturēšanās, kas parāda šo mehānismu lietošanu, sadalās četros piemērošanās veidos: izdzīvošana, augšana, reprodukcija un meistarība (*3*). Autore min, ka viņa darbā saista izdzīvošanas piemērošanās veidu. Jo, lai cilvēks izdzīvotu viņam ir jāuzņem uzturvielas. Cilvēkam būtu jāpielāgojas jeb kam, lai atrastu iespēju un veidu, kā paēst.

Autore no visām teorijām izvēlējās tieši Kalistas Rojas, jo tā likās viss piemērotākā, jo Roja savā teorijā apskata cilvēku kā atvērtu pielāgošanās sistēmu, kas atrodas nepārtauktā saskarē ar mainīgo vidi (*3*). Autore uzskata, ka medicīnas māsa ir pakļauta tam, viņa visu laiku atrodas nepārtrauktā saskarē ar mainīgo vidi. Un ir inetersanti apskatīt to no māsas puses, kā tas ietekmē viņas ikdienas gaitas darbā, šajā gadijumā, kā tas ietekmē māsu uzturu. Uz cilvēku iedarbojas iekšējie un ārējie uzbudinājumi, kas izsauc noteiktas reakcijas. Reakcija var būt iedarbīga – cilvēks spēj pielāgoties savai videi (*3*). Līdz ar to autore darbā aprakstīs kā māsas spēj pielāgoties videi, kura nepārtraukti mainās. Kā viņas to dara un cik ļoti viņām tas sanāk-kādi ir māsu uztura pamatprincipi darba laikā.

2. PILNVĒRTĪGA UZTURA PAMATPRINCIPI

Pilnvērtīgs uzturs ir organisma dzīvības funkciju kvalitātes un maksimālas efektivitātes nodrošinātājs – tas apgādā mūsu organismu ar enerģiju un uzturvielām. Kādi ir ieguvumi no veselīga un sabalansēta uztura- veselības saglabāšana, slimību profilakse, hronisku slimību progresijas aizkavēšana, paātrināta atveseļošanās no ikdienas saslimšanām, vielmaiņas veicināšana, veselīga svara saglabāšana (*9*). Veselības rādītāju nodrošināšanā un uzlabošanā noteicoša nozīme ir uzturam. Sabalansēts un pilnvērtīgs uzturs nepieciešams, lai nodrošinātu organisma augšanu un attīstību, veicinātu veselību un labu pašsajūtu. Mūsdienās izpratni par uztura saistību ar pašsajūtu un veselību pamato ilggadēji zinātniski pētījumi. Organisma veselības ķīla ir daudzveidīgs, pilnvērtīgs un sabalansēts uzturs.

Lai uzņemtu visas organismam nepieciešamās uzturvielas, ieteicams lietot dažādus produktus, jo neviens atsevišķi nesatur visus nepieciešamos komponentus. Ikdienā jāizvēlas pārtikas produkti no piecām galvenajām uzturvielu grupām. Tās ir dārzeņi un augļi, graudaugi, piena produkti, gaļa, zivis un pākšaugi. Izslēdzot no uztura kādas grupas produktus, piemēram, gaļu, būtu jāpārliecinās, vai ar citiem produktiem (pākšaugiem un riekstiem) tiek uzņemtas visas nepieciešamās uzturvielas (pilnvērtīgs olbaltums, dzelzs, fosfors, varš, cinks, B grupas vitamīni) (*11*). Uzturam ir nozīmīga loma mūsu veselībā. Bieži vien cilvēki neaizdomājas par to, cik svarīgi ir ēst pilnvērtīgu un sabalansētu ēdienu. Mūsdienās veikalu plaukti ir pārpilni ar dažādiem acij tīkamiem ēdieniem. Cilvēkam dota liela izvēles brīvība, tomēr dažkārt jāsastopas ar zināšanu trūkumu, lai no šī plašā sortimenta izvēlētos tieši to, kas ikdienas ēdienu padarītu pilnvērtīgu un sabalansētu. Šodienas dzīve ir ātra un cilvēkiem neatliek laika, lai aizdomātos par to, ko un cik daudz viņi ēd (*12*). Pilnvērtīgs uzturs tas nozīmē vērtīgs, veselīgi pārtikas produkti satur maz cukura, sāls, piesātināto un rūpnieciski pārveidoto transtauku. Veselīgs pārtikas produkts ir svaigs (iespējami mazāk rūpnieciski apstrādāts) un vietējās izcelsmes (iespējami mazāk transportēts), turklāt pārtikas piedevas (E vielas) tas satur iespējami maz vai nesatur nemaz. Tādi produkti ir, piemēram, svaigi dārzeņi un augļi, pākšaugi, graudaugu produkti (putraimi, nesaldinātas pārslas), piens ar samazinātu tauku saturu (zem 3%) un tā produkti, liesa gaļa, zivis, olas, sēnes, tie spēj pilnībā nodrošināt organismu ar ilgstošu enerģiju (saliktie ogļhidrāti), apgādāt ķermeņa šūnas ar "būvmateriālu" (olbaltumi, nepiesātinātie tauki) to veidošanai un atjaunošanai, piegādāt mikronutrientus: vitamīnus, minerālvielas un citas aktīvās augu vielas, kas regulē organisma vielmaiņas procesus un nodrošina labu veselību. Šos produktus ieteicams lietot uzturā katru dienu, bet produkti ar zemu uzturvērtību un augstu enerģētisko vērtību (piemēram, čipsi, burgeri, picas,

sāļie riekstiņi, kartupeļu salmiņi, šokolādes batoniņi, krēkeri, kūkas, limonādes un citi krāsaini, saldi dzērieni) nedrīkst aizstāt veselīgos produktus ikdienas ēdienkartē (*11*).

2.1 Cilvēkam nepieciešamās uzturvielas

Uzturvielas ir vielas, kas nepieciešamas cilvēka organisma dzīvības un darbaspēju saglabāšanai un ko uzņem ar uzturu- barības vielām (*13*). Uzturs cilvēka organismā tiek pakļauts dažādām bioloģiskajām pārvērtībām un pārveidots tā, lai organisms no tā iegūtu dzīvības procesiem nepieciešamās vielas un enerģiju. Gremošanas traktā fermentu ietekmē uzturs sašķeļas līdz vienkāršākiem savienojumiem, zarnās uzsūcas, iekļūst asinīs un tiek izmantots audu un orgānu šūnu sastāvdaļu uzbūvei un atjaunošanai, organisma masas palielināšanai (*10*). Uztura piramīda parāda cilvēkam ikdienā nepieciešamā uztura dalījumu. Katru dienu jāizvēlas uzturprodukti no visām produktu grupām, lai vienlaicīgi nodrošinātu nepieciešamo uzturvielu daudzumu muskuļiem, smadzenēm un kauliem. Pirmamīdas pamatā ir graudaugu produkti – tiem arī jābūt ikdienas uztura pamatā. Tālāk seko augļi un dārzeņi, kas ir lielisks vitamīnu avots. Ikdienā ir nepieciešams lietot arī piena produktus, jo tie ir kalcija un olbaltumvielu avots. Dzelzi, magniju un cinku mūsu organismam nodrošina gaļa, zivis un olas, kas ir trešā svarīgākā piramīdas produktu grupa. Vismazāko daļu veselīga uztura piramīdā aizņem taukviekas un saldumi (*14*).

Uztura piramīdas lielāko - apakšējo - daļu aizņem produkti, kas satur ogļhidrātus. Dienā no uzņemtā uztura ogļhidrātiem ir jāsastāda aptuveni 50%. Ogļhidrātus visvairāk satur graudaugu produkti (maize, kartupeļi, makaroni, griķi, rīsi). Taču ir jāpievērš uzmanība tam, ar kādiem produktiem ogļhidrāti tiek uzņemti, jo tā sauktajos balto miltu izstrādājumos (baltmaizē, pīrādziņos/bulciņās, makaronos u.tml.) ir ne tikai ogļhidrāti, bet arī daudz glikozes, kura, ja organismā ir pārāk lielā daudzumā, var novest pie liekā svara un citām problēmām. Tādēļ ir ieteicams pēc iespējas vairāk uzturā izmantot pilngraudu produktus - pilngraudu maize, brūnie rīsi, griķi, pilngraudu makaroni, pilngraudu auzu pārslas u.tml.) (*15*).

Dārzeņi un augļi ikdienā ir jālieto, lai apgādātu organismu ar šķiedrvielām, vitamīniem un minerālvielām. 1/3 daļai no ikdienas uztura būtu jābūt augļiem un dārzeņiem. Nav augļi vai dārzeņi, kas tev būtu jāēd - ēd tos, kas tev garšo! Un, ja vien ir iespēja, izvēlies sezonas augļus un dārzeņus (tos, kas tobrīd dabīgi aug). Vislabāk augļus un dārzeņus ēst svaigus, jo, ja tos termiski apstrādā (cep, vāra), tie zaudē daļu savu vērtīgo vielu. Iekļaut vairāk augļu un dārzeņu savā ēdienkartē nav nemaz tik grūti! Noteikti izvēlies dārzeņu salātus pie pamatēdiena - pie gaļas izmanto nevis mērci, bet gan, piemēram, tomātu un gurķu salātus ar

eļļu vai krējumu; starp ēdienreizēm uzēd kādu augli vai dārzeni (piemēram, ābolu vai burkānu) (*16*).

Ļoti nozīmīgi organismam ir arī produkti, kas satur olbaltumvielas. Olbaltumvielas tu vari uzņemt ar dažādu produktu palīdzību. Visvairāk tās var uzņemt, ēdot liesu gaļu (uzmanies ar desu, cīsiņu un speķa lietošanas, jo šie produkti vairāk satur taukus, nevis olbaltumvielas), zivis, olas, pienu un piena produktus (piemēram, sieru, biezpienu, kefīru), kā arī riekstus un sēklas (*17).*

Cilvēka organisma normālai funkcionēšanai ir nepieciešami arī tauki. Taču taukos mums nepieciešamās vielas atrodas ļoti koncentrētā sastāvā - tas nozīmē, ka pietiek tikai ar nelielu tauku daudzumu, un, ja uzņemto tauku ir par daudz, tie pārvēršas par lieko svaru. Kā jau tika minēts, organismam ir nepieciešams dažāds uzturs, tajā skaitā tauki, kas ir sastopami saldumos, ātro ēstuvju pārtikā, čipšos u.tml. Taču tos ikdienā nedrīkst lietot pārāk daudz! Ir arī tā sauktie "labie tauki", par kuru pārmērīgu uzņemšanu uzturā nav tik daudz jāuztraucas un kuri organismā veic vairākas labas funkcijas. Pie pārtikas produktiem, kas satur "labos taukus" var pieskaitīt olīveļļu, avokado, olīvas, valriekstus, ķirbju sēklas, zivis *(18).*

Svarīga loma uzturā ir arī minerālvielām. Kā, piemēram, kalcijam, kuru var uzņemt ar pienu un piena produktiem, graudaugiem un dārzeņiem (*19*). Pieaugušam cilvēkam diena ir ieteicams uzņemt vidēji no 0,8-1,2g Fosforu var uzņemt lietojot gaļu, tā produktus, maizi, sieru. Nātrijs tiek uzņemts ar vāramo sāli, šķiņķi, kūpinātu zivi, sieru, maizi, skābētiem kāpostiem, marinētiem gurķiem.Kālīju mēs uzņemam ar spinātiem, kartupeļiem, žāvētām plūmēm, pākšaugiem, ķirbjiem, kāpostiem, tomātiem, upenēm, melonēm, kivī un banāniem. (*20*). Magniju uzņem ar riekstiem, ziedputekšņiem, smiltsērkšķu augļiem, putraimiem, pākšaugiem, rudzu maizi, kāpostiem, spinātiem, kartupeļiem un avenēm (*21*).

2.2 Uzturvielu nozīme ikdienā

Pareizam uzturam ir jāatbilst trim pamatprasībām. Pirmkārt, uzturam ir jābūt dažādam, katru dienu ir jāēd piena ēdieni, gaļas vai zivs ēdieni, dārzeņu un augļu ēdieni, maize un miltu ēdieni. Otrkārt, uzturam ir jābūt sabalansētam- visām uzturvielām (olbaltumvielām, taukiem, ogļihdrātiem, vitamīniem, minerālvielām) taja jābūt pareizās attiecīās un pareizā daudzumā. Treškārt, uzturam ir jābūt mērenam. Tam ir pilnīgi jāsedz enerģijas patēriņs, taču tas nedrīkst piegādāt organismam lieku enerģiju, kas uzkrājas taukos. Kaitīgs ir ne tikai atsevišķu uztura sastāvdaļu pilnīgs vai daļējs trūkums, bet arī to pārmērība (*22*).

Galvenais ogļhidrātu uzdevums ir nodrošināt organismu ar enerģiju, un apmēram puse no visa dienā nepieciešamā enerģijas daudzuma jāsaņem ar ogļhidrātiem. Vielmaiņas

procesos ogļhidrāti sašķeļas un atbrīvo enerģiju. Vidēji dienā pieaugušam cilvēkam ar uzturu jāuzņem 280 - 300g ogļhidrātu, atkarībā no fiziskās slodzes un cilvēka ķermeņa masas. Ja ogļhidrātus uzturā lieto vairāk kā nepieciešams, tie pārvēršas taukos un nogulsnējas organismā kā tauku rezerves, veicinot aptaukošanos. Liela ir ogļhidrātu plastiskā nozīme. Tie ir muskuļu, nervu un citu organismu audu sastāvdaļas (*19*). Ogļhidrāti piedalās nepārtraukti notiekošos enerģētiskos procesos, un tos lielos vairumos patērē aknas, muskuļi un cita organisma audi. Cilvēka organismā vielu maiņas procesā tiek uzturēta nemainīga ogļhidrātu (cukura) koncentrācija asinīs un citos audos. Nepieciešamā ogļhidrātu rezerve nogulsnējas aknās un muskuļu audos īpašas vielas veidā, ko sauc par glikogēns (*23*). Uztura ogļhidrātu bioloģiskā nozīme: tie dod tūlītēju enerģiju (smadzenes, virsnieres un eritrocīti normālos apstākļos enerģiju var iegūt tikai no glikozes, citi audi- arī no taukskābēm), rada enerģijas rezervi glikogēnā veidā aknās un muskuļos, ietilpst balasta aparāta- saistaudos, skrimšļos, kaulos. Mukopolisahardu veidā ietilpst gļotvielās, asnisgrupas noteicošajās vielās, piemēram, heparīnā. Ar uzturu uzņemtie ogļhidrāti grenošanas traktā tiek sašķelti, tievajās zarnā uzsūkti, un asinīs nokļūst glikoze, galaktoze un fruktoze (*20*).

Olbaltumvielas ir svarīgākā organisma sastāvdaļa, kas veic dažādas dzīvībai nepieciešamas funkcijas (*24*). Olbaltumvielas mēdz saukt arī par proteīniem. Šo terminu 1838. gadā ieviesa Jenss Jākobs Bercēliuss, tā uzsverot olbaltumvielu īpašo nozīmi. Šis nosaukums ir atvasināts no grieķu vārda "proteios", kas nozīmē – pirmreizējs (*25*). Starp visiem organiskajiem savienojumiem, kas sastopami šūnās, pirmo vietu ieņem olbaltumvielas. Olbaltumvielas veido ne mazāk kā 50 % no šūnas sausā svara. Olbaltumvielām ir galvenā nozīme gandrīz visos bioloģiskajos procesos. Olbaltumvielas vajadzīgas plastiskajiem procesiem, kas saistīti ar augšanu, attīstību, organisma šūnu un audu atjaunošanos, tās izpilda arī aizsarg funkcijas, ir fermentu un hormonu struktūrkomponenti. Olbaltumvielas var tikt izmantotas arī kā enerģijas avots, bet tas notiek tikai tad, ja uzturā trūkst ogļhidrāti un tauki vai ir liels enerģijas patēriņš (*24*). Olbaltumvielas ir muskulatūras pamatsastāvdaļa. Muskuļu saraušanos nodrošina diva veida olbaltumvielu – aktīna un miozīna – slīdēšana vienai pret otru. Kolagēns – fibrilārā olbaltumviela – nodrošina lielu ādas un kaulu elastīgumu. Nervu šūnu atbilde uz specifiskiem impulsiem notiek ar olbaltumvielu receptoru starpniecību (*25*). Olbaltumi paaugstina vielmaiņu 3-4 reizes vairāk un 2-3 reizes ilgāk nekā uztura tauki vai ogļhidrāti. Šādu vielmaiņas paaugstināšanos pēc uzturvielu uzņemšanas sauc par uzturvielu specifiski dinamisko iedarbību. Uztura olbaltumi palielina cilvēka garīgo un fizisko aktivitāti. Tos dēvē arī par nomodvielām, jo tie palielina noradrenalīna un actilholīna daudzumu. Līdz ar to pēc ēšanas tiek palielināta termoģenēze, t.i., pastiprinās siltuma producēšana. Tās galējā izpausme ir svīšana pēc pārēšanās (*20*).

Tauki organismā galvenokārt ir enerģijas avots, taču tie ietilpst arī citoplazmas un šūnapvalka sastāvā. Bez tam organismā ir tauku rezerves, kas sakopotas taukaudos zem ādas, ap iekšējiem orgāniem un citur. Rezerves tauku daudzums zemādas taukaudos mainās atkarībā no uztura, vecuma un citiem faktoriem Tauki pasargā organismu no atdzišanas un amortizē iekšējos orgānus (*26*). Zemdādas tauki nodrošina siltumizolāciju. Taukaudi veido mehānisku izolāciju slāni ap sevišķi jūtīgiem organiem, piemēram, acu ortbītā ap aci un vietas, kas pakļautas lielām mehāniskām slodzēm, piemēram, pēdas velvē. Ap nierēm tauki veido mehānisku siltuma izolācijas slāni. Tauki nepieciešami, lai organismā uzsūktos taukos šķīstošie A,D,E un K vitamīni. Ja ar uzturu taukus uzņem vairāk, nekā nepieciešams, tie uzkrājas zemādā un veido enerģijas rezervi, kas var būt visai ievērojama- vairāki desmiti kilogramu (*20*).

Augļi un dārzeņi gluži nenodrošina organisma augšanas un attīstības funkciju, taču ir nepieciešami, lai organisms varētu normāli strādāt. Augļi, ogas un dārzeņi uzturu bagātina ar balastvielām (šķiedrvielām), vitamīniem, minerālvielām, bioloģiski aktīvām vielām, kas nav uzturvielas, bet tām ir labvēlīga un aizsargājoša ietekme uz cilvēka organismu (*16*). Vitamīni ir organiskas vielas, ko cilvēka organisms nevar veidot, un tās jāuzņem ar uzturu. Vitamīni nepiecieami vielmaiņas bioķīmiskajāš reakcijās, taču tie ir vajadzīgi ļoti mazā daudzumā (*20*).

Minerālvielas ir neorganiskas vielas cilvēku, dzīvienku un augu organismā (*20*). Tās ir neaizstājama uztura sastāvdaļa, jo tās ir nepieciešamas organisma dzīvības procesiem un normālai attīstībai. Minerālvielas nodrošina organisma audos neitrālu reakciju un noteiktu osmotisko spiedienu, piedalās šūnu kairinājuma – uzbudinājuma procesos, veicina vai kavē dažādu fermentu darbību, tā ietekmējot visdažādākās vielmaiņas norises. Bez tam minerālvielas piedalās skeleta veidošanā. Cilvēka organisms minerālvielas saņem ar uzturu un daļēji ar ūdeni. Sabalansēts, veselīgs un daudzveidīgs uzturs pilnībā nodrošina veselu organismu ar tam nepieciešamajām minerālvielām. Kalcijs veicina asins un kaulaudu veidošanos, piedalās asinsreces reakcijās, ietekmē nervu sistēmas uzbudināmību un muskuļu savilkšanās spēju, regulē šūnu membrānu caurlaidību. Fosfors regulē nervu darbību, nepieciešams kaulaudu un sarkano asinsķermenīšu veidošanai, smadzeņu darbībai. Nātrijs uztur pastāvīgu osmotisko spiedienu, normalizē ūdens maiņu organismā. Kālījam svarīga nozīme ir šūnu vielmaiņā, regulē osmotisko spiedienu, nepieciešams nervu impulsu pārvadīšanai un normālai sirdsdarbībai, kopā ar kalciju piedalās asinsreces reakcijās, veicina šķidruma izdali no organisma. Magnijam nozīme ir kaulaudu, muskuļaudu un nervaudu uzbūvē, paplašina asinsvadus, veicina žults izdali, zarnu peristaltiku (*21*).

3. VESELĪBAS PROBLĒMAS, LIETOJOT NEPILNVĒRTĪGU UZTURU

Mūsu ikdienas uzturs neapšaubāmi ietekmē mūsu veselību. Uzturam ir svarīga loma gan dažādu slimību attīstībā, gan to profilaksē un dažreiz arī ārstēšanā (*27*). Neveselīgs uzturs būs gan ar neveselīgiem produktiem bagāts uzturs, gan arī nepilnvērtīgs (uzturvielām nabadzīgs) uzturs (*9*). Pienācīgs uzturs ne tikai liek justies labi, bet tas pasargā no dažādām slimībam. Uzņemt pienācīgu uzturu ir neatņemama dzīves sastāvdaļa, nepilnvērtīgs uzturs var radīt veselībai ļoti lielas problēmas. Izvēloties nepareizu uzturu cilvēki paaugstina risku saslimt ar to no kā varēja izvairīties (*28*). Uztura speciāliste Liene Sondore uzsver, ka nevar atdalīt vienu produktu grupu un pateikt, ka šie produkti ir ļoti labi sirds veselībai, bet šie gādās par labu vēdera izeju. Bet neveselīga uztura lietošanas ilgstošā laika periodā sekas ir sirds asinsvadu sistēmas un kuņģa un zarnu trakta slimības. Arvien jaunākiem cilvēkiem operē žultsakmeņus, žultspūsli. Bet, nemainot ēšanas paradumus ģimenē, ir jārēķinās, ka tas var ietekmēt ne tikai gremošanas procesu, bet var radīt arī elpošanas orgānu sistēmas, endokrīnās sistēmas, II tipa diabēta un pat balsta kustību aparāta traucējumus un slimības (*29*).

Visbiežākās slimības, kuras iespaido uzturs ir kardiovaskulārās jeb sirds-asinsvadu sistēmas saslimšanas. Tas ir primārais nāves cēlonis Latvijā. Veicina uzturs, kas ir bagātīgs ar piesātinātajiem taukiem un trans-taukskābēm,mazkustīgs dzīvesveids un liekais svars. Onkoloģiskās saslimšanas, risku palielina liekais svars un uzturs, kas ir bagātīgs ar vienkāršajiem ogļhidrātiem, trans-taukskābēm, sarkano gaļu un pārstrādātiem gaļas produktiem. Cukura diabēts, lielākais riska faktors ir aptaukošanās,4x lielāks sirds-asinsvadu sistēmas slimību un 6x lielāks hroniskas nieru slimības risks (*9*). Ir daži nekontrolējami faktori, kas var attīstīt cukura diabētu, bet tā ir novēršama slimība ar pilvērtīgu uzturu. Aptaukošanās, augsts asinsspiediens un paaugstināts holesterīna līmenis ir spēcīgi riska faktori diabēta attīstībai. Saskaņā ar Amerikas Diabēta asociācijas teikto, labs uzturs ir viens no labākajiem veidiem, kā novērst diabētu. Ja cilvēks sver vairāk nekā viņam vajadzētu, tas nenozīme ka viņam ir aptaukošanās. Tas var nozīmēt arī to, ka viņam ir liela muskuļu masa. Ir slimības, kuras izraisa aptaukošanos, bet tas ir reti, pārsvarā to veido uzturs un dzīves veids (*28*). Aptaukošanās izraisa kalorijām bagāts uzturs, kas veicina sirds un asinsvadu sistēmas saslimšanu, diabēta, onkoloģisko aslimšanu risku. Rada slogu balsta un kustību aparātam, apgrūtina ikdienas darbības. Minerālvielu un vitamīnu deficīts rodas, izslēdzot kādu noteiktu produktu grupu no uztura- dārzeņu un augļu neiekļaušana uzturā, nepārdomāts un nesabalansēts veģetārisms vai vegānisms. Balsta un kustību aparāta traucējumi-osteoporozi veicina uzturs, kas ir nabadzīgs ar kalciju, D vitamīnu, pārmērīgi bagāts ar kofeīnu un

alkoholu. Malnutrīciju izraisa nepietiekama uzturvielu uzņemšana, palielināts saslimšanas un infekciju risks, samazināta enerģija, muskuļu vājums, lēnāks atveseļošanās process, zūd mobilitāte, pieaug kritienu risks (*9*). Galvenās sūdzības, ar kādām mūsdienās pacienti vēršas pēc palīdzības pie ģimenes ārstiem, gastroenterologiem un uztura speciālistiem, ir slikta dūša, vēdera pūšanās, mainīga vēdera izeja, dedzināšana kuņģī, spiedoša sajūta pakrūtē pēc ēšanas. Mūsdienu situācija ir tāda, kāda tā ir - pārtika ir ļoti pieejama, turklāt tā ir rūpnieciski sagatavota. Veselības labā varam plānot regulāras ēdienreizes un ēst mazākas porcijas. Ēst brokastis, pusdienas un vakariņas. Ēst mērenā tempā, ēdienu nevis norijot, bet kārtīgi sakošļājot (*29*). Ēšanas traucējumus var raksturot kā tādus ēšanas paradumus, kas izraisa slimību vai veselības traucējumus. Uztura nozīme un mērķi pie ēšanas traucējumiem ir: pirmkārt, nodrošināt pilnvērtīgu, sabalansētu ēšanas plānu, kas arī veicinātu mainīt ēšanas paradumus, otrkārt, uzturam ir jānodrošina pieņemams svars un fizioloģisko funkciju normālu darbību. Šie ieteikumi attiecas uz cilvēkiem, kuriem ir diagnosticēti tādi ēšanas traucējumi kā: anoreksija, bulīmija vai kompulsīvā pārēšanās (*30*).

4. INTERNO MĀSU DARBA ORGANIZĀCIJA

Māsa ir ārstniecības persona, kas apguvusi vispārējo aprūpes māsu pamatprogrammu un saskaņā ar likumdošanas normām ir tiesīga strādāt par aprūpes māsu attiecīgā valstī (*31*).

Māsu profesijas galvenie darbības pamatuzdevumi ir veicināt veselību, veikt preventīvus pasākumus veselības veicināšanā un slimību profilaksē, palīdzēt veselības nodrošināšanā, uzturēšanā un atjaunošanā, atvieglot ciešanas *(32)*. Internās aprūpes māsa – šī māsa strādā infektoloģijas, terapijas, ftiziopulmonoloģijas (plaušu ārstniecības) un neiroloģijas jomās, un šīs māsas kompetencē sadarbībā ar minēto jomu speciālistiem ir dažāda vecuma pacientu grupu aprūpe (*31*). Internās aprūpes māsas kompetencē ir sadarbībā ar internistu, kardiologu, endokrinologu, gastroenterologu, neirologu, nefrologu, ftiziopumonologu, reimatologu, hematologu un infektologu dažāda vecuma pieaugušu pacientu grupu aprūpe infekciozu un neinfekciozu, toksisku, neoplastisku, alerģisku, imunoloģisku, metabolisku un deģeneratīvas ģenēzes sirds un asinsvadu, elpošanas, gremošanas orgānu, nieru un urīnceļu, locītavu un balsta aparāta, iekšējās sekrēcijas orgānu, limfas un asinsrades orgānu slimību gadījumos.

Lai internās medicīnas māsas spētu plānot savu darba organizāciju viņām ir jābūt zināšanām par iekšķīgo slimību etioloģija, patoģenēze, klīniskā simptomātika, diagnostikas un ārstēšanas principi, profilakses un rehabilitācijas principi; aprūpes nodrošināšana un vadīšana pacientiem iekšķīgo un infekcijas slimību gadījumos; vispārējās un specifiskās aprūpes plānošana, īstenošana un aprūpes rezultātu novērtēšana pacientiem ar iekšķīgajām un infekcijas slimībām; kritisko stāvokļu novērtēšana, neatliekamās medicīniskās palīdzības sniegšana un kardiopulmonālās reanimācijas nodrošināšana; dažādu ārstniecisko procedūru un manipulāciju pielietošana iekšķīgo un infekcijas slimību pacientiem; zāļu vielu darbības mehānismi, pareizas un drošas lietošanas un/vai ievadīšanas pamatprincipi pieaugušiem pacientiem;transfuzioloģijas pamatprincipi internajā medicīnā pie dažādu orgānu sistēmu saslimšanām; pacientu sabalansēta uztura nodrošināšana; pacientu un viņu ģimenes locekļu izglītošana; drošas vides nodrošināšana pacientam un personālam internās aprūpes māsu praksē;profesionālās darbības juridiskie pamati, ētikas, morāles pamatprincipi (*33*).

Internās medicīnas māsas darba organizēšanā un plānošanā ietilpst pacientu aprūpes plānošana, aprūpes darba organizēšana, aprūpes sniegšana, neatliekamās medicīniskās palīdzības sniegšana; noteikto medikamentu administrēšana; asins komponentu transfūzijas nodrošināšana; noteikto diagnostisko un ārstniecisko procedūru veikšana dažādu iekšķīgo slimību gadījumā; terapeitiskā komunikācija un sadarbība; veselības veicināšana, uzturēšana

un profilakse pacientiem pie dažādu orgānu sistēmu saslimšanām internajā aprūpē; pacientu un viņu ģimenes locekļu, kā arī aprūpes komandas izglītošana par pacientu aprūpi iekšķīgo un infekcijas slimību gadījumos; vadība, aprūpes rezultātu izvērtēšana pieaugušiem pacientiem dažādu interno slimību gadījumos (*33*).

5. PĒTĪJUMA DAĻA

5.1. Pētījuma metodoloģija

Pamatojoties uz darba nosaukumu, mērķi un izvirzīto hipotēzi tika izvēlēta kvantitatīvā pētniecības metode, pētījuma instruments- anketa. Autore vēlas noskaidrot uztura lietošanas pamatprincipus diennakti strādājošām internās aprūpes māsām. Pētījums tika veikts elektroniski, autore mājaslapā www.visidati.lv izveidoja anketu, kura bija pieejama caur saiti https://www.visidati.lv/aptauja/1464823147/, sasniedzot 100 respondentu skaitu, autore aptauju slēdza. Pētījums tik veikts laika periodā no 29.04.2019. līdz 25.05.2019. Pētījuma ietvaros autore elektroniski nosūtīja anketu 100 diennakti strādājošām internās aprūpes māsām. Respondentu atlases stratēģijā pētījuma- izvēles metode, par pamatu ņemot konkrētu pazīmi- diennakti strādājošas internās aprūpes māsas. Autore izvēlējās nevarbūtīgo izlasi- ērtuma izlasi. Sūtot elektronisko anketas saiti, internās aprūpes māsas varēja izvēlēties, piedalīties pētījuma vai nē. Apkopojot iegūtos datus, pētījuma piedalījās māsas no terapijas, neiroloģijas, kardioloģijas, pulmonoloģijas, hematoloģijas un infekciju nodaļas. Veicot pētījumu tika ievērota pacienta konfidencialitāte un anonimitāte. Respondentiem pirms anketas izpildīšanas tika izskaidrota pētnieciskā darba nozīme un darba mērķis. Piedalīšanās pētījumā bija brīvprātīga.

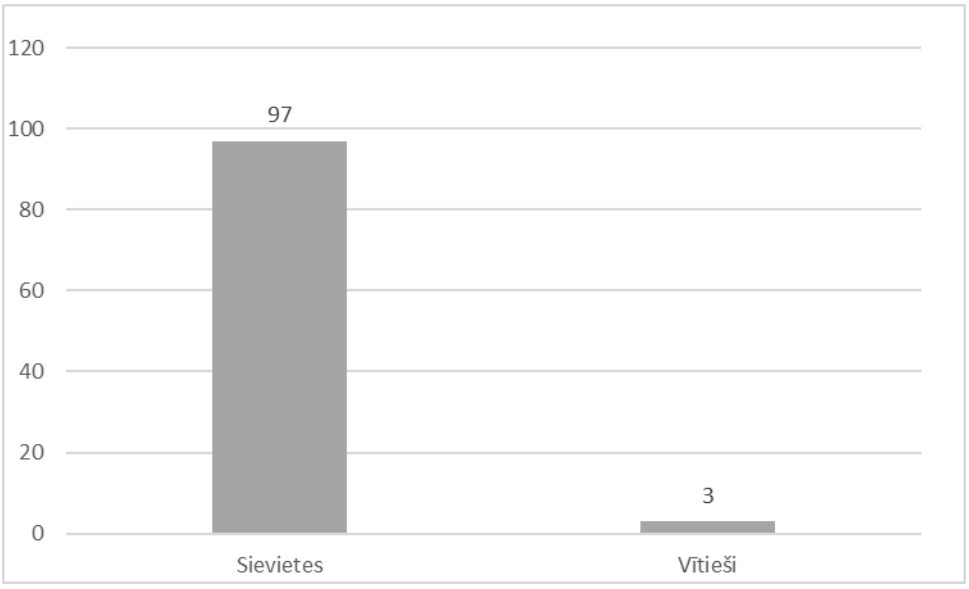
Aptaujas anketas jautājumi tika sastādīti atbilstoši pētnieciskā darba mērķim. Anketa sastāv no slēgtiem un atvērtiem jautājumiem. Kopējais anketas jautājumu skaits- 25. Anketas jautājumi sastāv no demogrāfiskiem jautājumiem par dzimumu, vecumu, izglītības līmeni un darba stāžu profesijā, pilnvērtīgu uzturu, uzturvielām (skatīt 1.pielikums Aptaujas anketa).

Pirms pētījuma tika veikts pilotpētījums, autore elektroniski sūtīja saiti https://www.visidati.lv/aptauja/1464823147/, klāt pierakstot savu e-pasta adresi, lai respondents neskaidrību vai citu iemeslu dēļ varētu sazināties ar autori. Nosūtīja anketas 3 respondentiem. Respondentiem, kas piedalījās pilotpētījumā jautājumi un iespējamās atbildes bija saprotamas, kā arī bija saprotams, kā anketa elektroniski ir jāaizpilda, respondentiem neskaidrību gadījuma bija iespēja sazināties ar autori rakstot uz iedotu e-pasta adresi.

Elektroniskā aptauja satur augstu risku pētījuma validitātei, tādēļ autore, lai šo risku mazinātu elektronisko saiti nepublicēja sociālajos vietnēs, bet gan sūtīja konkrēti diennakti strādājošām internās aprūpes māsām.

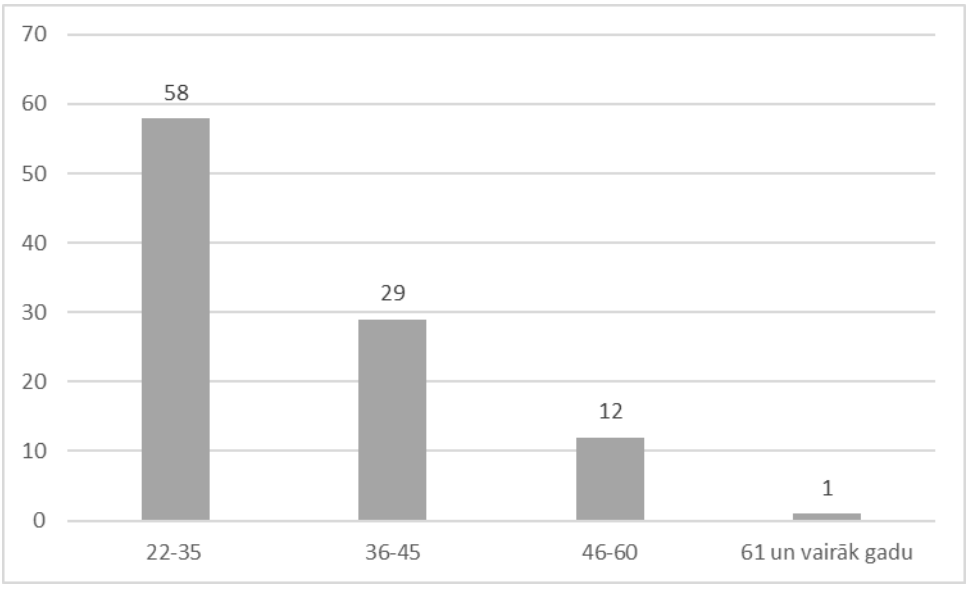
Aizpildītās anketas tika apkopotas un analizētas. Pētījumā iegūti dati tika apstrādāti izmantojot Microsoft Word Office un Microsoft Excel datorprogrammas.

5.2 Pētījuma rezultāti



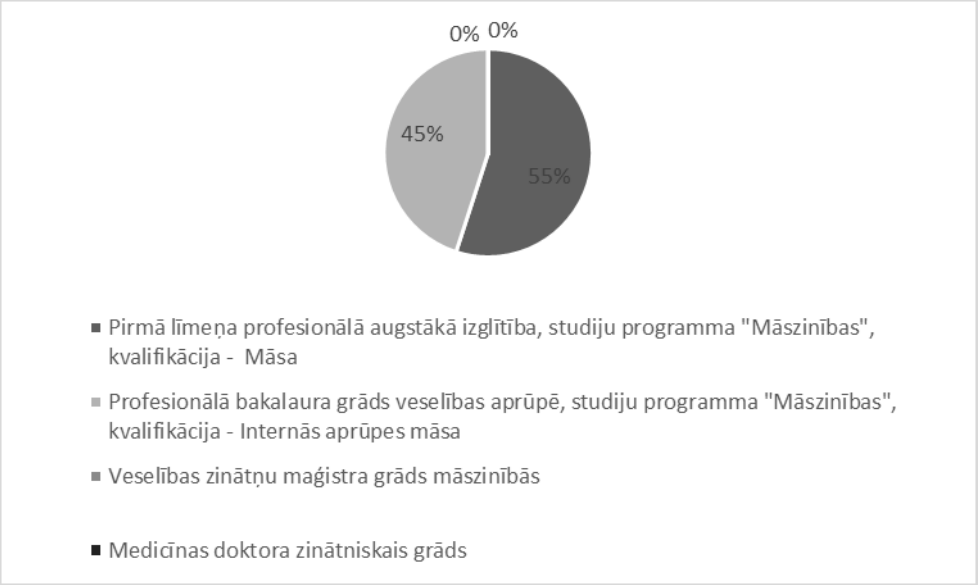
5.2.1.att. **Dzimums**

Pētījuma piedalījās 97 sievietes un 3 vīrieši.



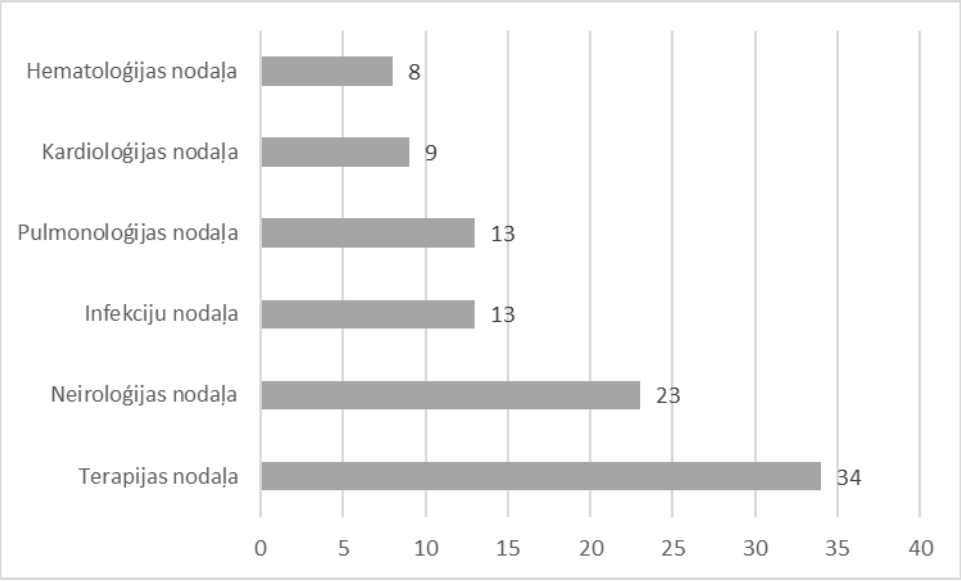
5.2.2.att. **Vecums**

Respondenti tika sadalīti vairākās vecuma grupās. Vislielākais respondentu skaits bija 58 vecuma grupā no 22-35. Uz pusi mazāk, 29 respondenti ietilpa vecuma grupā no 36-45. Bet vecuma grupā no 46-60 ietilpst 12 respondenti. Bet tikai viens respondents bija vecuma grupā 61 un vairāk gadu.



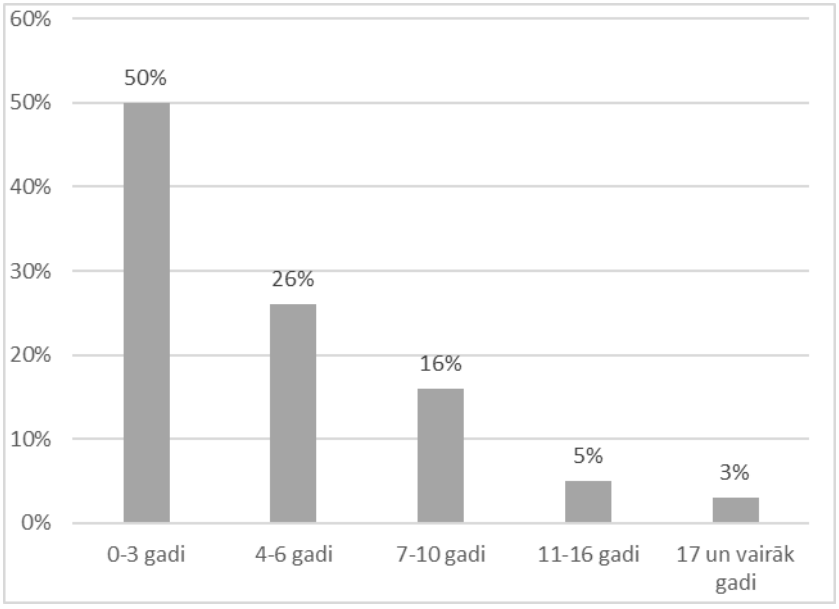
5.2.3.att. **Izglītības līmenis**

Kā redzams pēc aptaujas datiem, tad procentuāli lielākajam skaitam-55% respondentu ir Pirmā līmeņa profesionālā augstākā izglītība, studiju programma "Māszinības", kvalifikācija-Māsa. Pārējie 45% respondenti ir ieguvuši Profesionālā bakalaura grādu veselības aprūpē, studiju programma "Māszinības", kvalifikācija - Internās aprūpes māsa.



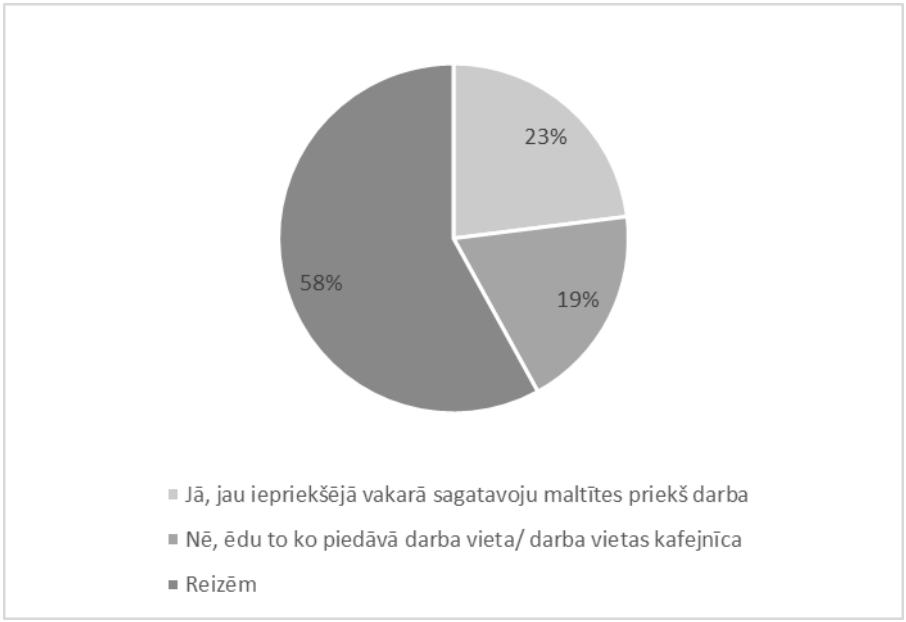
5.2.4.att. **Darba vieta**

Liela daļa respondentu- 34, strādā terapijas nodaļā, bet 23 respondenti strādā neiroloģijas nodaļā. Bet pulmonoloģijas nodaļā un infekciju nodaļā strādā vienāds skaits respondentu-13. Bet vismazāk respondenti strādā kardioloģijas un hematoloģijas nodaļā.



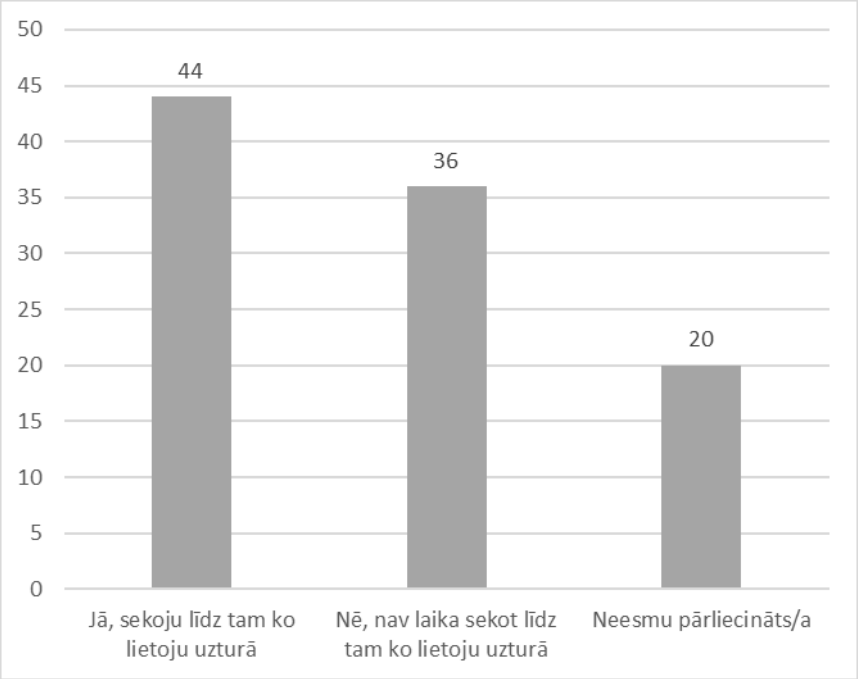
5.2.5.att. **Darba stāžs internās māsas profesijā**

Pēc iegūtajiem datiem, 50% respondentu darba stāžs nav lielāks par 3 gadiem. Tikai 3% respondentu ir ar darba stāžu virs 17 gadiem. 16% respondentu ir ar darba stāžu no 7-10 gadiem. Bet 5% respondenti iekļaujas darba stāžā no 11-16 gadiem. Pēc iegūtajiem datiem var spriest par to, ka aiz vien vairāk medicīnas māsas sāk strādāt par internās aprūpes māsām.



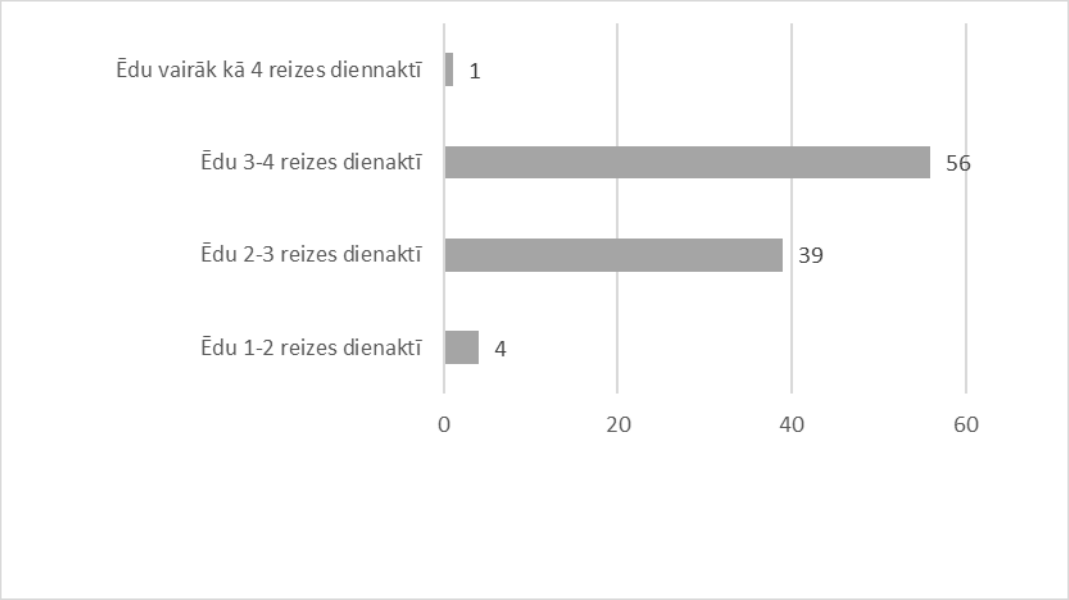
5.2.6.att. **Ēdiena sagatavošana**

Lielākā daļa respondenti- 50% reizēm mājās sagatavo ēdienu priekš sava diennakts darba. 23% respondenti katru reizi pirms darba sagatavo ēdienu. Bet 19% respondenti izmanto iespēju paēst darbā piedāvāto ēdienu vai arī dodas uz kafejnīcu.



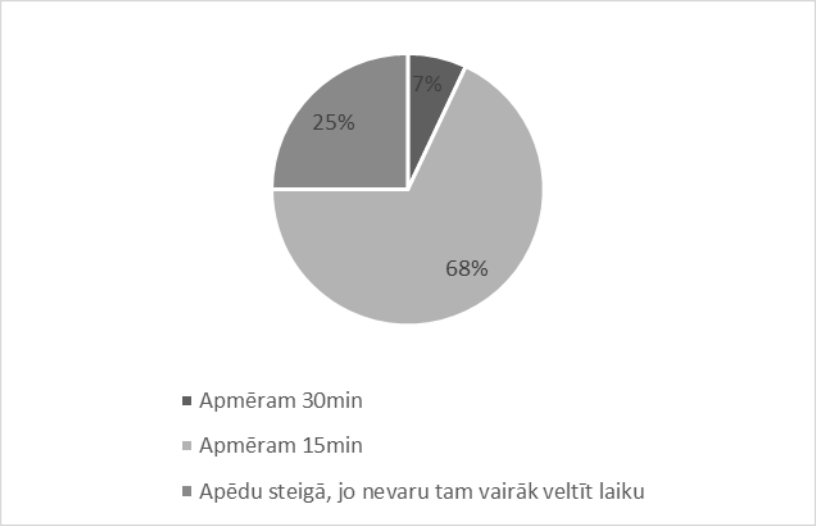
5.2.7.att. **Ēdiena atbilstība veselīga uztura pamatprincipiem strādājot diennakti**

No 100 respondentiem 44 seko līdz tam ko lieto uzturā strādājot diennakti, savukārt 36 respondentiem nav laika sekot līdz tam, ko viņi lieto uzturā. Bet 20 respondenti nav pārliecināt vai viņu uzturs atbilst veselīga uztura pamatprincipiem.



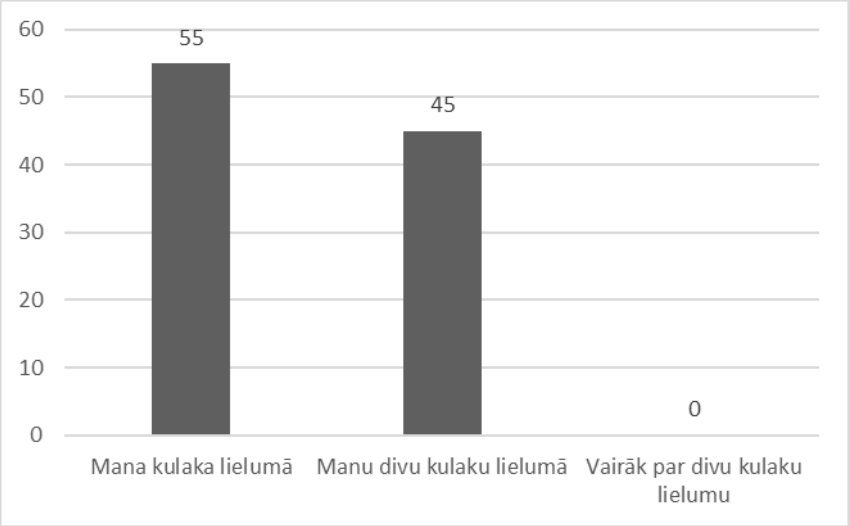
5.2.8.att. **Ēdienreižu skaits strādājot diennakti**

Lielākā daļa respondentu ēd no 3 līdz 4 reizēm diennaktī. Savukārt no 2-3 reizes diennaktī ēd 39 respondenti. 1 respondents ēd vairāk kā 4 reizes diennaktī. Bet 4 respondenti diennaktī ēd ļoti maz, 1-2 reizes.



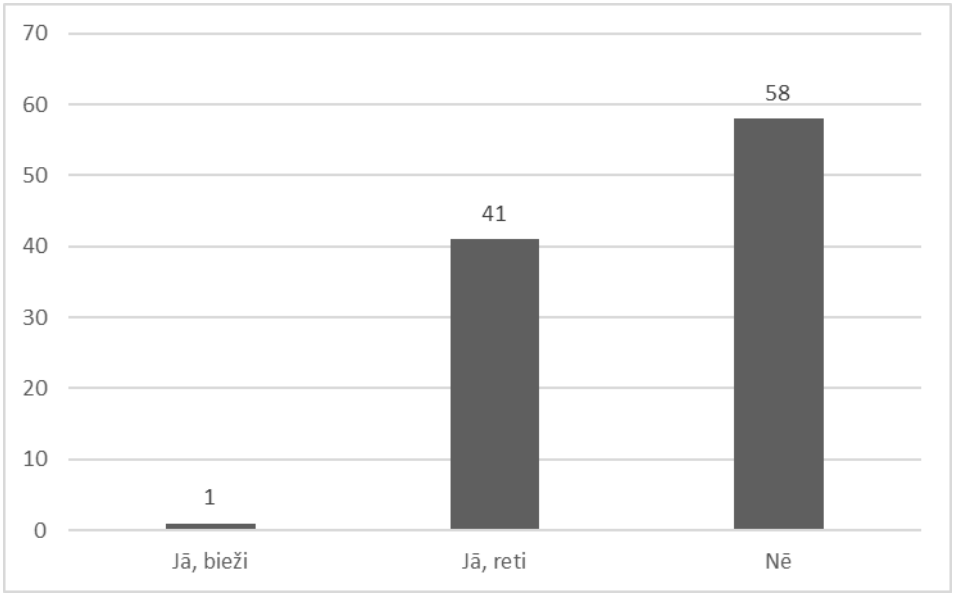
5.2.9.att. **Laika veltīšana vienas maltītes notiesāšanai**

Lielākā daļa respondenti- 68% maltītes notiesāšanai diennakts darbā velta apmēram 15min. 30min maltītes notiesāšanai velta 7% respondenti. Savukārt 25% respondenti ēd steigā, jo nevar tam veltīt vairāk laika.



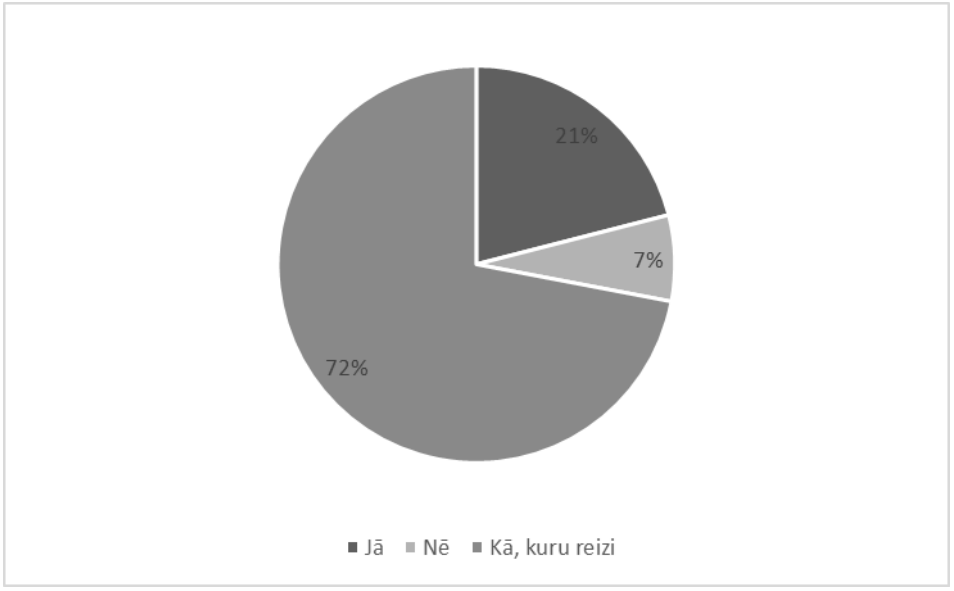
5.2.10.att. **Ēdiena porcijas lielums**

55% respondenti ēd sev atbilstošu ēdiena porciju-sava kulaka lielumā. 45% respondenti ēd porciju savu divu kulaku lielumā.



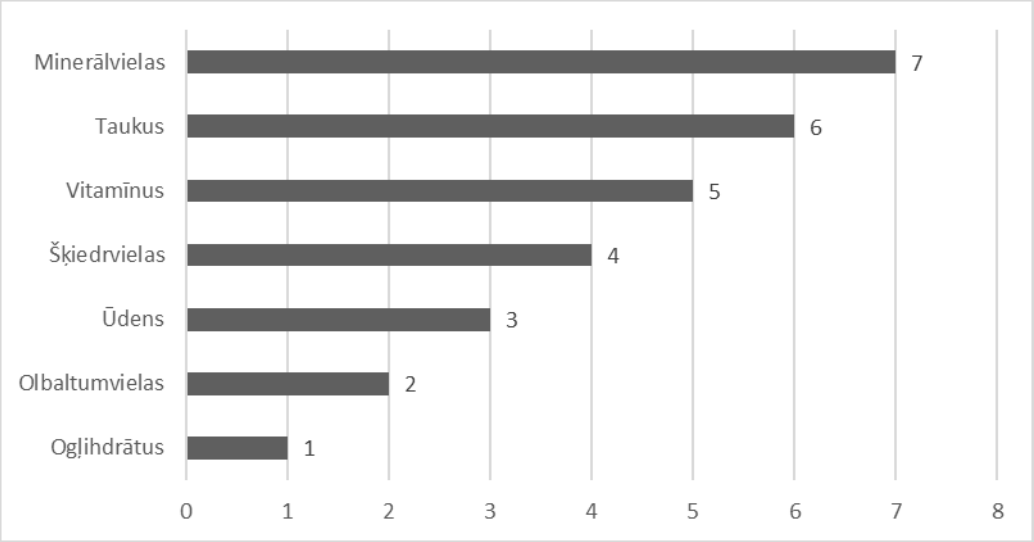
5.2.11.att. **Ēdiena pārēšanās strādājot diennakti**

Vairums respondeti-58 darbā esot nepārēdas, 41 respondents ir pārēdies, bet reti. Un tikai 1 no 100 respondentiem strādājot diennakti bieži pārēdas.



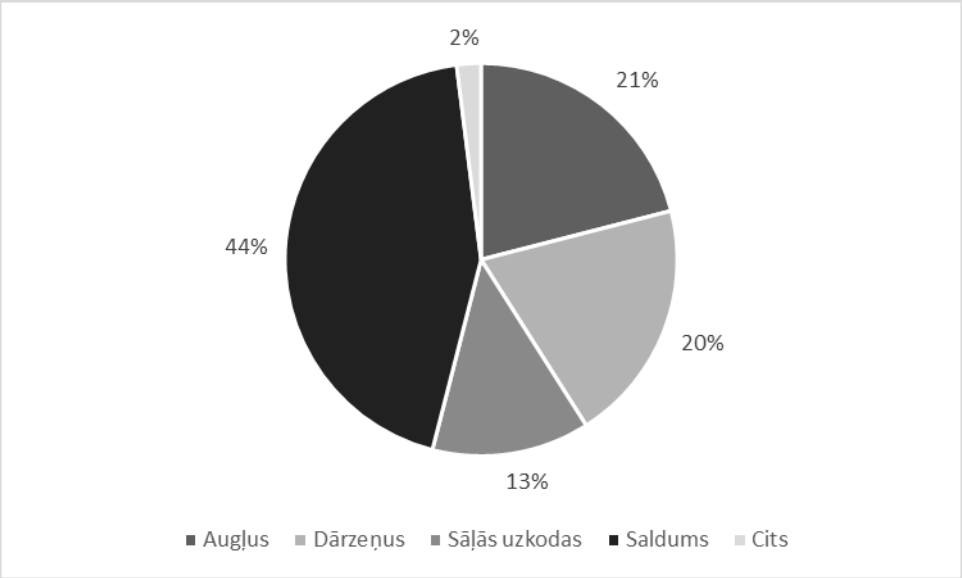
5.2.12.att. **Sabalansēt uzturs strādājot diennakti**

21% respondenti apgalvo, ka viņu uzturs esot sabalansēts. Bet lielākā daļa-72% respondenti uzskata, ka viņu uzturs reizēm ir sabalansēts un reizēm nav. 7% no respondentiem ir atzīmējuši, ka darba laikā viņu uzturs nav sabalansēts.



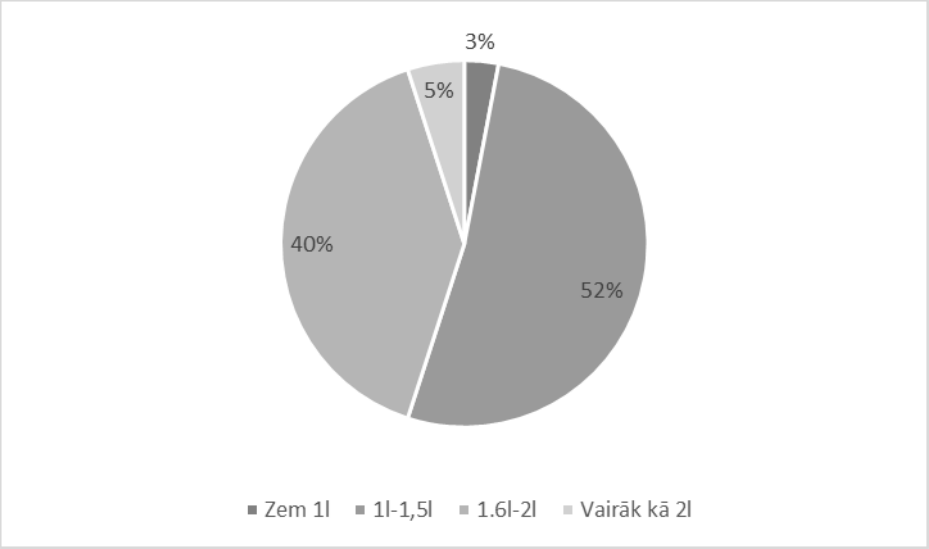
5.2.13.att. **Uzturvielu sakārtojums pēc lietošanas nozīmīguma strādājot diennakti**

Šajā jautājumā respondentiem bija jāsakārto uzturvielu lietošana savās maltītēs strādājot diennakti. Bija jāieraksta no 1-7, 1-lietoju visbiežāk, 7- lietoju vismazāk. Apkopojot rezultātus tās uzturvielas, kuras ieguva mazāk punktu- tiek lietotas visbiežāk. Pirmajā vietā ierindojas ogļhidrāti, otrajā vietā ir olbaltumviela, bet trešajā vietā ir ūdens. Vismazāk uzturā tiek lietotas minerālvielas, kuras ierindojas, kā pēdējās. Pirms viņām ir tauki un vitamīni. Bet šķiedrvielas ir pa vidu, kā 4 sarakstā.



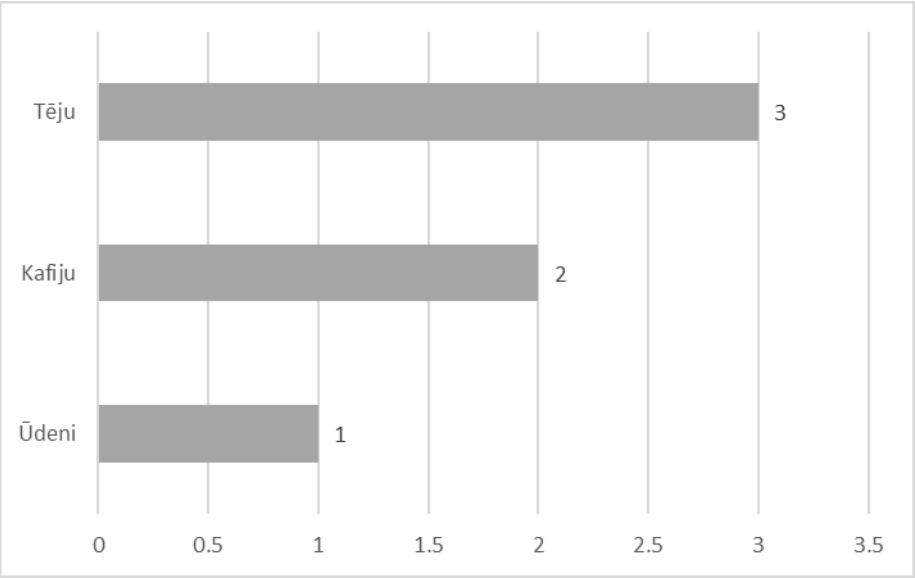
5.2.14.att. **Uzkodas starp maltītēm strādājot diennakti**

Lielākā daļa respondentu-44% starp maltītēm kā uzkodu lieto saldumus. Var teikt ar vienādiem rezultātiem ar 21% un 20% respondenti izvēlas augļus un dārzeņus. Tikai 13% starp maltītēm lieto sāļās uzkodas. Savukārt 2% ir izvēlējušies atbildi-cits, kur ir ierakstījuši, ka starp maltītēm neko neēd.



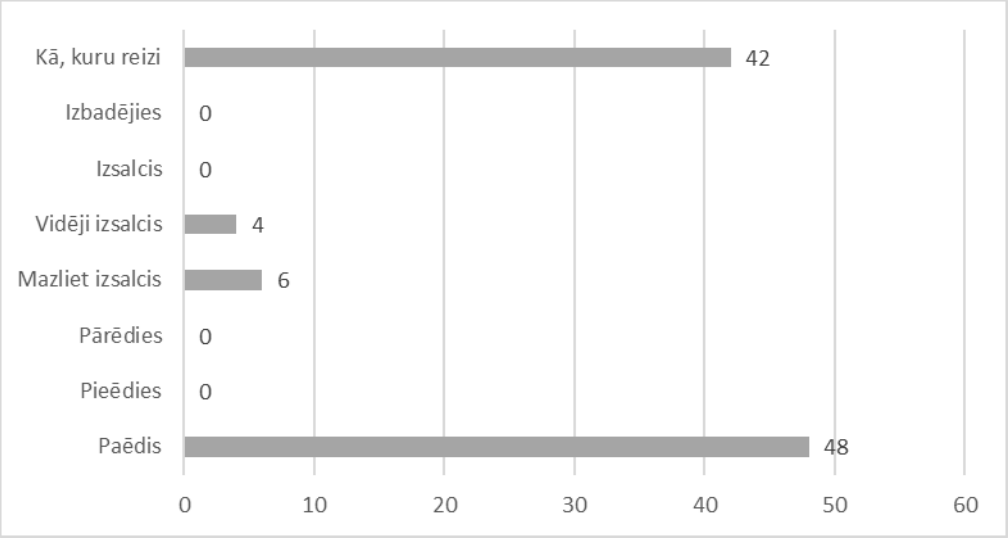
5.2.15.att. **Uzņemtais ūdens daudzums strādājot diennakti**

No 1l-1,5l ūdens dzer 52% respondenti. 40% respondenti diennaktī uzņem 1-6l-2l. Tikai zem 1l ūdeni dzer 3%. Un 5% uzņem vairāk kā 2l diennaktī.



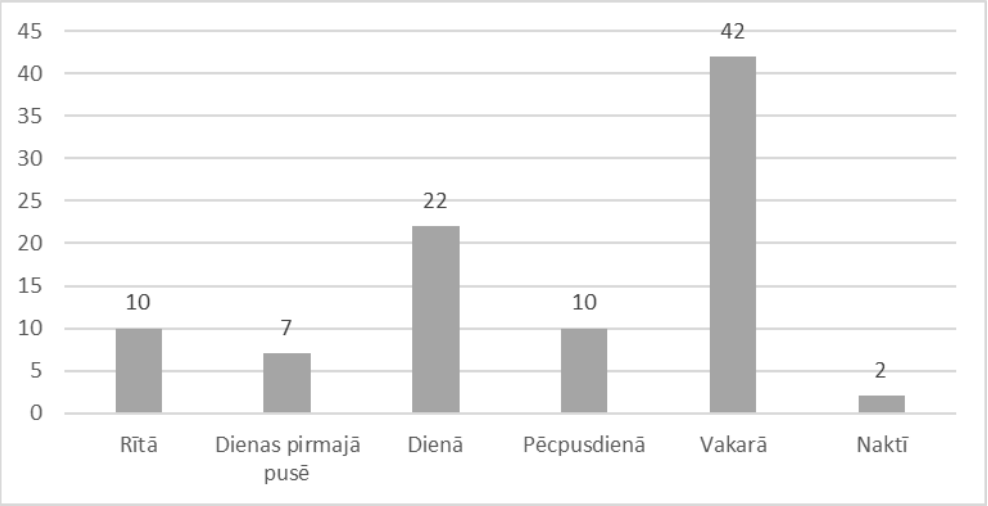
5.2.16.att. **Dzērienu sadalījums pēc lietošanas biežuma**

Šajā jautājumā respondentiem bija jāsakārto savu dzērienu izvēle pēc lietošanas biežuma strādājot savā diennakts darbā. Pirmajā vietā ierindojās ūdens, vismazāk starp respondentiem tika lietota tēja. Bet otrajā vietā ir kafija.



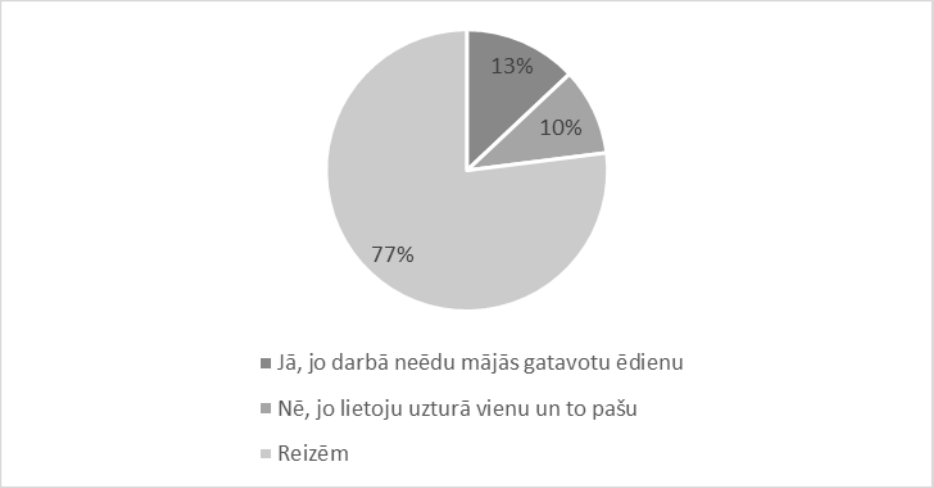
5.2.17.att. **Ēstgribas stāvoklis strādājot diennakti**

48 respondenti jūtas paēduši strādājot savā diennakts darbā. 42 respondenti atzīst, ka ir situācijas, ka viņi ir jutušies paēduši gan izsalkuši. Bet visu laiku mazliet izsalkuši jūtas 6 respondenti, bet 4 vidēji izsalkuši.



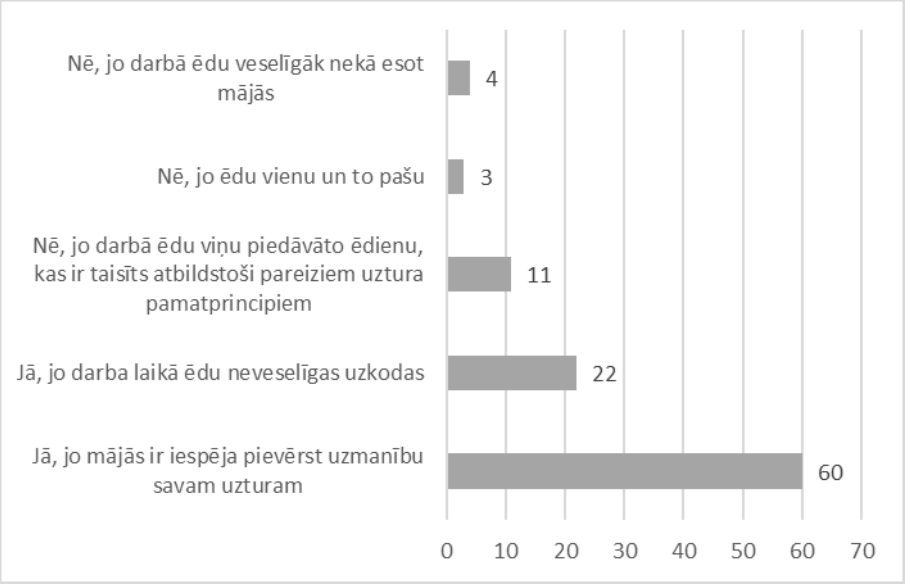
5.2.18.att. **Diennakts laiks, kurā ēd visvairāk**

Pēc iegūtajiem datiem lielākā daļa respondenti- 42, ēd vakarā. 22 no respondentiem ēd pa dienu. Tikai 10 no 100 respondentiem ēd visvairāk no rīta. 7 respondenti izmanto izdevību dienas pirmajā pusē, bet 10 pēcpusdienu. Un tikai 2 respondenti ēd naktī visvairāk.



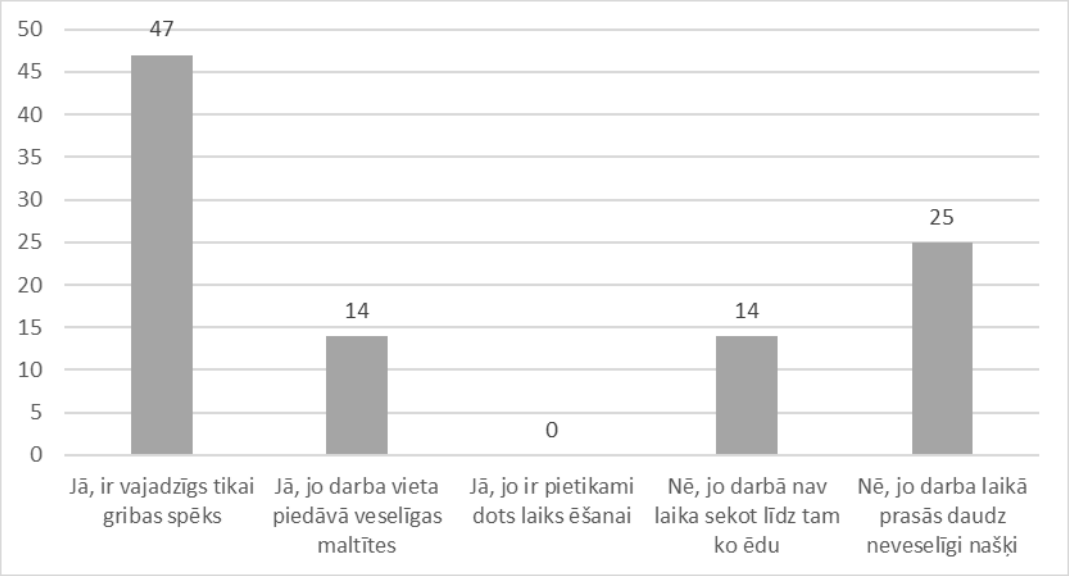
5.2.19.att. **Uztura atšķirība starp mājām un darbu**

No visiem respondentiem 10% ēd vienu un to pašu gan mājās, gan darbā. 13% ēdiens atšķiras, bet 77% ir izvēlējušies atbildi reizēm, kas liecina, ka ik pa laikam ēdiens mājās ar ēdienu darbā sakrīt.



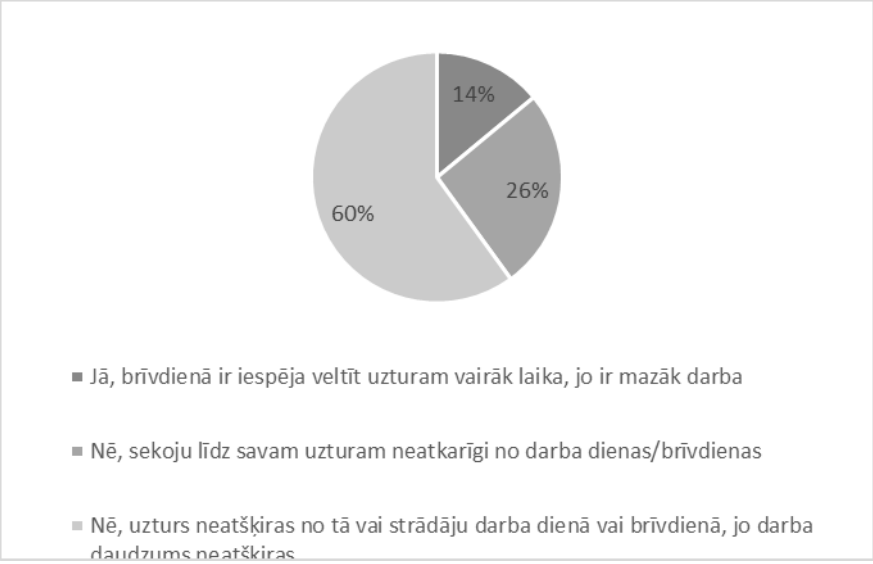
5.2.20.att. **Uztura veselīgums salīdzinot mājas un darbu**

Lielākā daļa respondentu atzīst, ka mājās viņu uzturs esot veselīgāks, jo tam var pievērst vairāk uzmanības, nekā esot darbā. 22 respondenti atzīmē, ka pie vainas ir neveselīgas uzkodas, ko darba laikā kārojas apēst. Darbā piedāvāto ēdienu, kurš ir veselīgs ēd 11 respondenti. 3 respondenti atzīst, ka uzturs nemainās. Bet 4 atzīme, ka darbā ēd veselīgāk.



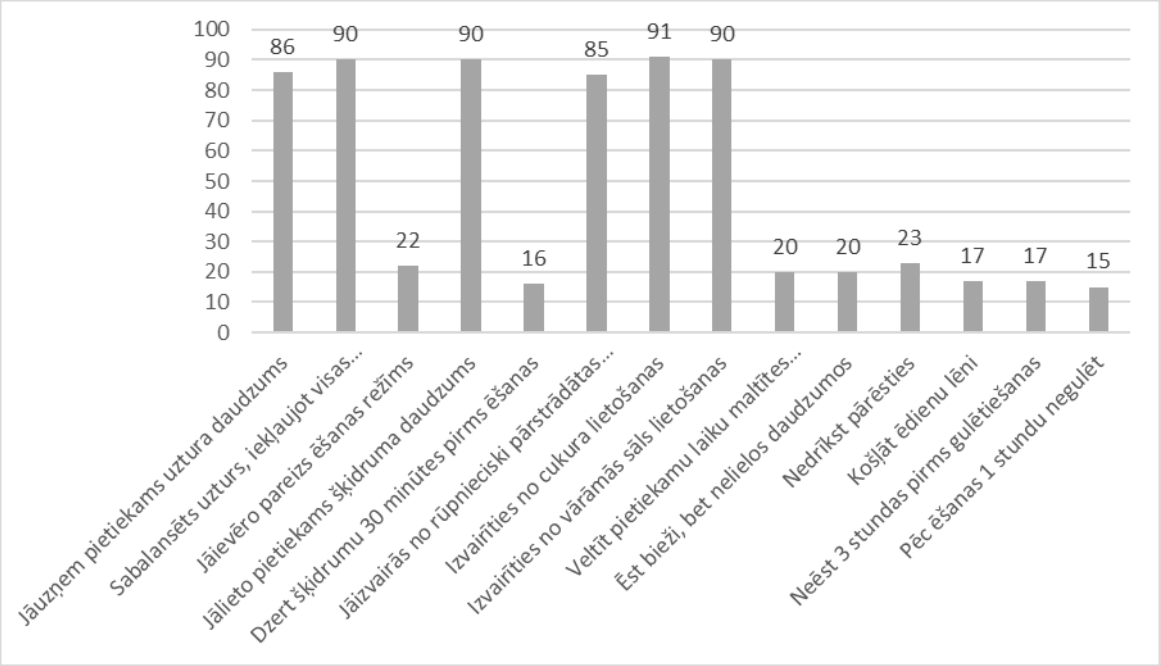
5.2.21.att. **Veselīga uztura iespējas strādājot diennakti**

47 no 100 respondentiem atzīst, ka veselīgu uzturu ir iespējams uzturēt, ja vien ir gribas spēks, bet 14 respondenti ir atzinuši par labu darba vietas piedāvātas maltītes, kuras ir veselīgas. Savukārt 25 respondenti nevar uzturēt veselīgu uzturu, jo strādājot prasās neveselīgi našķī. Tikai 14 respondenti ir sūdzējušies par laika trūkumu, kas noved pie neveselīga uztura.



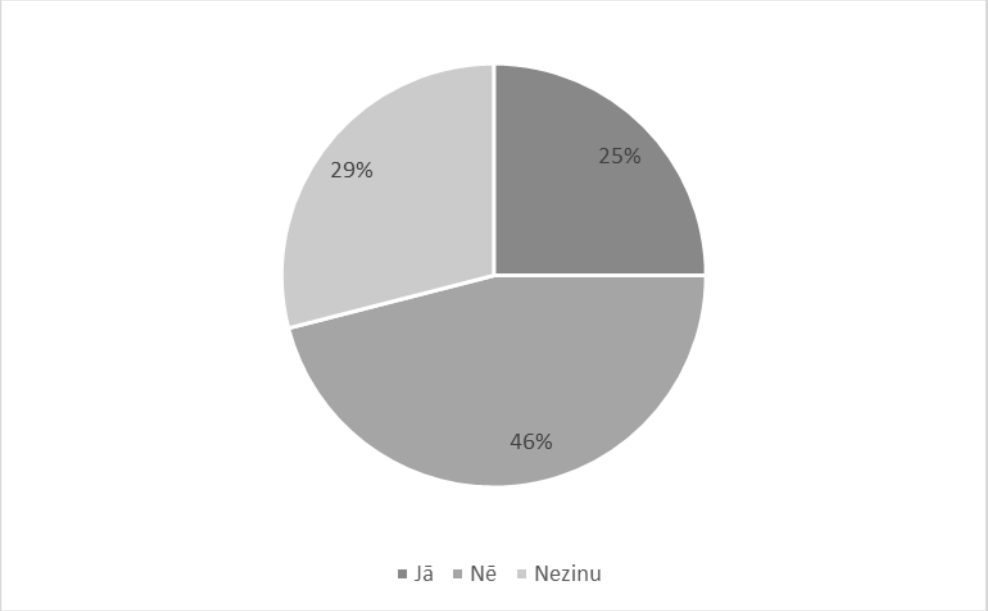
5.2.22.att. **Uztura atšķirība strādājot darba dienā un brīvdienā**

Lielākā daļa respondenti atzīst, ka darba diena no brīvdienas viņiem strādājot ne ar ko neatšķiras un, ka tas nekādi neietekmē viņu uzturu. 26% respondenti seko līdz uzturam neatkarīgi no dienas. Bet 14% atzīst, ka brīvdienā ir mazāk darbs un ir iespēja vairāk pievērsties uzturam.



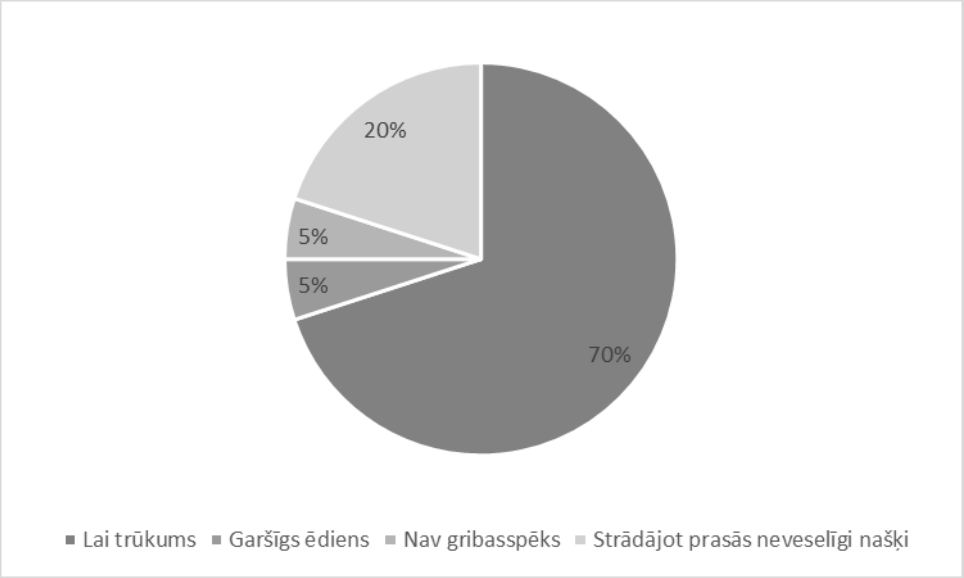
5.2.23.att. **Veselīga uztura pamatprincipi**

Šajā jautājumā bija iespējams atzīmēt vairākas atbildes. Lielākā daļa respondenti par veselīga uztura pamatprincipiem uzskata- izvairīšanos no cukura lietošanas, sabalansēts uzturs, iekļaujot visas pārtikas grupas, jālieto pietiekams šķidruma daudzums, jāizvairās no vārāmās sāls daudzuma kā arī jāizvairās no rūpnieciski pārstrādātas pārtikas lietošanas.



5.2.24.att. **Vēlme pievērst uzmanību veselīgākam uzturam**

46% no respondentiem bilst, ka nevēlas darba laikā sekot līdz uzturam, bet 29% vēl nav pārliecināt. Savukārt 25% ir atzinuši vēlmi darba laikā pievērst uzmanību veselīgākam uzturam.



5.2.25.att. **Faktori, kuri traucē uzturēt veselīgu uzturu**

Šis jautājums bija atvērtais tiem, kuri izvēlējas 24. jautājumā atbildi- jā. 20 no 25 respondentiem minēja iemeslus, kuri viņiem traucē uzturēt veselīgu uzturu darba laikā. 70% kā lielāko problēmu rakstīja-laika trūkums. 20% respondentu strādājot prasās neveselīgi našķi. Bet 5% atzina, ka viņiem nav gribasspēka un ēdiens ir pārāk garšīgs, lai to ierobežotu.

SECINĀJUMI

Darba mērķis bija noskaidrot uztura lietošanas pamatprincipus diennakti strādājošām internās aprūpes māsām. Pēc iegūtajiem rezultātiem var secināt, ka:

1. 55% respondentu ir Pirmā līmeņa profesionālā augstākā izglītība, studiju programma "Māszinības", kvalifikācija- Māsa, bet 45% respondenti ir ieguvuši Profesionālā bakalaura grādu veselības aprūpē, studiju programma "Māszinības", kvalifikācija - Internās aprūpes māsa.
2. 50% respondentu darba stāžs nav lielāks par 3 gadiem. Tikai 3% respondentu ir ar darba stāžu virs 17 gadiem. 16% respondentu ir ar darba stāžu no 7-10 gadiem. Bet 5% respondenti iekļaujas darba stāžā no 11-16 gadiem. Pēc iegūtajiem datiem var spriest par to, ka aiz vien vairāk medicīnas māsas sāk strādāt par internās aprūpes māsām.
3. Lielākā daļa respondenti- 50% reizēm mājās sagatavo ēdienu priekš sava diennakts darba. 23% respondenti katru reizi pirms darba sagatavo ēdienu. Bet 19% respondenti izmanto iespēju paēst darbā piedāvāto ēdienu vai arī dodas uz kafejnīcu.
4. No 100 respondentiem 44 seko līdz tam ko lieto uzturā strādājot diennakti, savukārt 36 respondentiem nav laika sekot līdz tam, ko viņi lieto uzturā. Bet 20 respondenti nav pārliecināt vai viņu uzturs atbilst veselīga uztura pamatprincipiem.
5. Lielākā daļa respondenti- 68% maltītes notiesāšanai diennakts darbā velta apmēram 15min. 30min maltītes notiesāšanai velta 7% respondenti. Savukārt 25% respondenti ēd steigā, jo nevar tam veltīt vairāk laika.
6. 21% respondenti apgalvo, ka viņu uzturs esot sabalansēts. Bet lielākā daļa-72% respondenti uzskata, ka viņu uzturs reizēm ir sabalansēts un reizēm nav. 7% no respondentiem ir atzīmējuši, ka darba laikā viņu uzturs nav sabalansēts.
7. Pirmajā vietā ierindojas ogļhidrāti, otrajā vietā ir olbaltumviela, bet trešajā vietā ir ūdens. Vismazāk uzturā tiek lietotas minerālvielas, kuras ierindojas, kā pēdējās. Pirms viņām ir tauki un vitamīni. Bet šķiedrvielas ir pa vidu, kā 4 sarakstā.
8. Lielākā daļa respondentu-45% starp maltītēm kā uzkodu lieto saldumus. Var teikt ar vienādiem rezultātiem ar 21% un 20% respondenti izvēlas augļus un dārzeņus. Tikai 13% starp maltītēm lieto sāļās uzkodas. Savukārt 2% ir izvēlējušies atbildi-cits, kur ir ierakstījuši, ka starp maltītēm neko neēd.
9. No 1l-1,5l ūdens dzer 52% respondenti. 40% respondenti diennaktī uzņem 1-6l-2l. Tikai zem 1l ūdeni dzer 3%. Un 5% uzņem vairāk kā 2l diennaktī.

10. Pirmajā vietā ierindojās ūdens, vismazāk starp respondentiem tika lietota tēja. Bet otrajā vietā ir kafija.
11. No visiem respondentiem 10% ēd vienu un to pašu gan mājās, gan darbā. 13% ēdiens atšķiras, bet 77% ir izvēlējušies atbildi reizēm, kas liecina, ka ik pa laikam ēdiens mājās ar ēdienu darbā sakrīt.
12. Lielākā daļa respondentu atzīst, ka mājās viņu uzturs esot veselīgāks, jo tam var pievērst vairāk uzmanības, nekā esot darbā. 22 respondenti atzīmē, ka pie vainas ir neveselīgas uzkodas, ko darba laikā kārojas apēst. Darbā piedāvāto ēdienu, kurš ir veselīgs ēd 11 respondenti. 3 respondenti atzīst, ka uzturs nemainās. Bet 4 atzīme, ka darbā ēd veselīgāk.
13. Lielākā daļa respondenti par veselīga uztura pamatprincipiem uzskata- izvairīšanos no cukura lietošanas, sabalansēts uzturs, iekļaujot visas pārtikas grupas, jālieto pietiekams šķidruma daudzums, jāizvairās no vārāmās sāls daudzuma kā arī jāizvairās no rūpnieciski pārstrādātas pārtikas lietošanas.
14. 70% kā lielāko problēmu rakstīja-laika trūkums. 20% respondentu strādājot prasās neveselīgi našķi. Bet 5% atzina, ka viņiem nav gribasspēka un ēdiens ir pārāk garšīgs, lai to ierobežotu.

Darba hipotēze apstiprinās, uztura lietošanas pamatprincipi diennakti strādājošām internās aprūpes māsām atbilst pilnvērtīga uztura pamatprincipiem. Lielākā daļa diennakti strādājošās internās aprūpes māsas seko līdz tam ko ēd, gatavo mājās vai ēd veselīgu ēdienu darbā, ik pa laikam apēd kādu neveselīgu našķi, bet tas nav tik liels faktors, lai iespaidotu uzturu uz slikto pusi. Autore secina, ka māsas arī ir informētas par to, kas ir pilnvērtīgs uzturs un cenšas to ievērot.

IETEIKUMI

Lai medicīnas māsām būtu lielāka iespēja sekot līdz savam uzturam, lai tas būtu pilnvērtīgs un veselīgs, viņām ir nepieciešams:

1. Maltītes sagatavošanai, notiesāšanai un sagremošanai nepieciešamas vismaz 30 minūtes.
2. Medicīnas māsām jāēd vismaz 3-4 reizes diennakti.
3. Starp maltītēm, kā uzkodu lieto augļus, dārzeņus vai kādu citu veselīgu uzkodu.
4. Nepieciešams uzstādīt Venden aparātu vai kādu citu aparātu, lai tīrs ūdens būtu pieejams visu laiku.
5. Nepieciešama aprīkota virtuve- mikroviļņu krāsns, tējkanna, trauki, ledusskapis u.c.
6. Medicīnas māsām ir nepieciešams lielāks gribas spēks, viņām ir jāsaprot, ka veselība ir pirmajā vietā, ka sabalansēts un veselīgs uzturs var atturēt no daudzām saslimšanām.

IZMANTOTIE INFORMĀCIJAS AVOTI

1. Health line. 2005. ‘‘*Pilnvērtīgs uzturs*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- https://www.healthline.com/health/balanced-diet#importance [Skatīts: 05.02.2019.]
2. Profesionālajā izglītībā iesaistīto vispārizglītojošo mācību priekšmetu pedagogu kompetences paaugstināšana. 2018. ‘‘*Veselīgs uzturs*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- http://profizgl.lu.lv/pluginfile.php/41725/mod_book/chapter/7255/Dagnija/Dabasvielas/IM_Veseligs_uzturs.L.pdf [Skatīts:11.12.2018.]
3. Z. Priede Kalniņa ‘‘*Māsas Prakse, Pamatota Teorija*”, Iespiesta: Heritage Printing/Graphics, Milwaukee, WI USA 1998.g.,93.,94.,95.,97.lpp.
4. Par pamatnostādnēm "*Veselīgs uzturs (2003.-2013.)*" Ministru kabineta rīkojums Nr.556. 04.09.2003. "Latvijas Vēstnesis", 121 (2886).
5. Latvijas ārsts. 2016. ‘‘ *Pilnvērtīgs uzturs*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- http://www.latvijasarsts.lv/2016/08/16/pilnvertigs-uzturs/ [Skatīts:05.02.2019]
6. Ziņu portāls Latvijai. 2015. ‘‘P*ētījums: 70% Latvijas iedzīvotāju uzturā regulāri lieto pusfabrikātus*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- http://www.la.lv/petijums-70-latvijas-iedzivotaju-uztura-regulari-lieto-pusfabrikatus [Skatīts: 06.02.19.]
7. Zinātniski praktiskais medicīnas žurnāls. 2018. ‘‘*Nepilnvērtīgs uzturs*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- https://lv.the-health-site.com/malnutrition-964#Nepietiekams%20uzturs [Skatīts: 05.02.2019.]
8. The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases Health Information Center. 2016. ‘‘ *Kas ir diabēts*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes [Skatīts: 05.02.19.]
9. Slimību profilakses un kontroles centrs. 2012. ‘‘*Veselīgs un ekonomisks uzturs*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- https://spkc.gov.lv/upload/Projekti/Informat%C4%ABvie%20materi%C4%81li/06.2018./ekonomisks_uzturs_prezentacija.pdf [Skatīts:11.12.2018]
10. Medicine.2011.‘‘*Uzturs*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- https://medicine.lv/raksti/uzturs_pme [Skatīts: 19.12.18.]
11. Havensone G., ‘‘*Veselīga uztura pamatprincipi’’*. Doctus,2011,Nr.9. [Tiešsaiste]. Pieejams- https://www.doctus.lv/2011/9/veseliga-uztura-pamatprincipi#_=_ [Skatīts: 11.05.2019.]

12. Latvijas Diētas un Uztura Speciālistu Asociācija. 2009. ‘‘*Uzturvielas*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- http://www.ldusa.lv/lv/content/uzturvielas [Skatīts: 10.05.2019.]
13. Latvian Oxford Living Dictionaries (2013)‘‘*Uzturvielas*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- https://lv.oxforddictionaries.com/definition/UZTURVIELAS [Skatīts: 09.05.2019.]
14. Noderīga un praktiska informācija mājturības un veselības mācības skolotājiem (2014) ‘‘ *Vispārīga informācija par uztura piramīdu*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/putnu_gala_e-book.pdf [Skatīts: 02.05.2019.]
15. Latvijas Diētas un Uztura Speciālistu Asociācija. 2009. ‘‘*Ogļhidrāti*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- http://www.ldusa.lv/lv/content/oglhidrati [Skatīts:10.05.2019.]
16. Augļi un dārzeņi uzturā ‘‘*Kāpēc jāed augļi un dārzeņi?*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/Buklets_Augli_darzeni_uztura.png_(1).pdf [Skatīts: 02.05.2019.]
17. Diētas un Uztura Speciālistu Asociācija. 2009. ‘‘Olbaltumvielas’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- http://www.ldusa.lv/lv/content/olbaltumvielas [Skatīts: 02.05.2019.]
18. Diētas un Uztura Speciālistu Asociācija. 2009. ‘‘*Tauki*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- http://ldusa.lv/lv/content/tauki [Skatīts: 02.05.2019].
19. Veselības ministrija. 2013‘‘*Ogļhidrāti*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- http://www.vm.gov.lv/lv/tava_veseliba/veseligs_uzturs/oglhidrati/ [Skatīts: 02.05.2019.]
20. **Zariņš Z., Neimane L., Edgars B**., ‘‘ *Uztura mācība*’’, Iespiesta: SIA ‘‘Jelgavas tipogrāfija’’., Izdevējs: LU Akadēmiskais apgāds, 2018.gads, 17 .,20.,31,.33,.46-49.lpp)
21. Veselības ministrija. 2013. ‘‘ *Minerālvielas*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- http://www.vm.gov.lv/lv/tava_veseliba/veseligs_uzturs/mineralvielas/ [Skatīts: 05.05.2019.]
22. **Valtneris A**., ‘‘ *Tavai veselībai*’’, Apgāds ‘‘ Mācību grāmata’’, Rīga, 1998. gads, 50.,51.lpp.
23. Ir laiks. 2007. ‘‘*Viss par ogļhidrātiem*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- http://www.irlaiks.lv/health/diet/healthfood/article.php?id=7566506 [Skatīts: 02.05.2019.]
24. Veselības ministrija.2013. ‘‘*Olbaltumvielas*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- http://www.vm.gov.lv/lv/tava_veseliba/veseligs_uzturs/olbaltumvielas/ [Skatīts: 02.05.2019.]

25. NMS laboratorija ‘‘*Olbaltumvielas*’’[Tiešsaiste]. Pieejams- http://www.nms-laboratorija.lv/lv/book_page/olbaltumvielas-proteini/ [Skatīts: 03.05.2019.]
26. Veselības ministrija. 2013. ‘‘Tauki’’[Tiešsaiste]. Pieejams- http://www.vm.gov.lv/lv/tava_veseliba/veseligs_uzturs/tauki/ [Skatīts: 02.05.2019.]
27. Latvijas pārtikas informatīvais centrs ‘‘*Uzturs un slimības*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- http://www.partikasdb.lv/veseliga-uztura-forums/partika-un-veseliba/ar-uzturu-saistitas-saslimsanas/ [Skatīts: 30.04.2019.]
28. Live stronge. 2019. ‘‘*List of Diseases Caused by Poor Nutrition’’* [Tiešsaiste]. Pieejams- https://www.livestrong.com/article/291408-list-of-diseases-caused-by-poor-nutrition/ [Skatīts: 03.05.2019.]
29. Neatkarīgā rīta avīze. 2016. ‘‘*Nepareiza uztura izvēle nodara daudz ļauna*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- https://nra.lv/veseliba/187817-nepareiza-uztura-izvele-nodara-daudz-launa.htm [Skatīts: 03.05.2019.]
30. Latvijas pārtikas informatīvais centrs ‘‘*Ēšanas traucējumi*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- http://www.partikasdb.lv/veseliga-uztura-forums/partika-un-veseliba/ar-uzturu-saistitas-saslimsanas/esanas-traucejumi/ [Skatīts: 30.04.2019.]
31. Profesiju pasaule. 2018. ‘‘*Māsa (medicīnas māsa)*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- http://www.profesijupasaule.lv/masa-medicinas-masa [Skatīts: 10.05.2019.]
32. Latvijas Māsu asociācija. 2016. ‘‘*Preambula*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- http://www.masuasociacija.lv/par-mums/etikas-kodekss/ [Skatīts: 10.05.2019.]
33. Latvijas Māsu asociācija. 2017. ‘‘ *6.6. Internās aprūpes māsa (n 95)*’’ [Tiešsaiste]. Pieejams- http://www.masuasociacija.lv/wp-content/uploads/2017/01/Intern%C4%81s-apr%C5%ABpes-m%C4%81su-kompetences-12.04.2017..pdf [Skatīts: 10.05.2019.]

PIELIKUMS

PIELIKUMS NR.1

PĒTIJUMA ANKETA

Labdien cienījamais respondent!

Es, Kristīne Lisovska, Latvijas Universitātes studiju programmas ‘‘Māszinības Profesionālās augstākās izglītības bakalaura” 4.kursa studente sava bakalaura darba ‘‘Uztura lietošanas pamatprincipi diennakti strādājošām internās aprūpes māsām’’ ietvaros, aicinu Jūs aizpildīt aptaujas anketu, ar kuras palīdzību vēlos noskaidrot māsu uztura lietošanas pamatprincipus darba laikā.

Anketēšanas rezultāti tiks izmantoti tikai mana pētnieciskā darba ietvaros. Informācija par anketas aizpildītāju ir konfidenciāla.

Būšu ļoti pateicīga par Jūsu līdzdalību šajā mana bakalaura darba izstrādes posmā.

Lūdzu atzīmējiet vajadzīgo atbildi vai arī brīvajā vietā ierakstiet prasīto informāciju.

Paldies par atsaucību!

1. Jūsu dzimums?
   - □ Sieviete
   - □ Vīrietis
2. Jūsu vecums?
   - □ 22-35
   - □ 36-45
   - □ 46-60
   - □ 61 un vairāk gadu
3. Jūsu izglītības līmenis māszinībās?
   - □Pirmā līmeņa profesionālā augstākā izglītība, studiju programma "Māszinības", kvalifikācija - Māsa
   - □Profesionālā bakalaura grāds veselības aprūpē, studiju programma "Māszinības", kvalifikācija - Internās aprūpes māsa
   - □ Veselības zinātņu maģistra grāds māszinībās
   - □ Medicīnas doktora zinātniskais grāds
   - □ Cits……...
4. Kādā nodaļā Jūs strādājat?

   ……..

5. Jūsu darba stāžs, kā internās aprūpes māsai?
   - □ 0-3 gadi
   - □ 4-6 gadi
   - □ 7-10 gadi
   - □ 11-16 gadi
   - □ 17 un vairāk gadu
6. Vai Jūs ēdat mājās sagatavotu ēdienu savā diennakts darbā?
   - □ Jā, jau iepriekšējā vakarā sagatavoju maltītes priekš darba
   - □ Nē, ēdu to ko piedāvā darba vieta/ darba vietas kafejnīca
   - □ Reizēm
7. Vai Jūsu ēšanas paradumi diennakts darbā pēc Jūsu domām ir atbilstoši veselīga uztura pamatprincipiem?
   - □ Jā, sekoju līdz tam ko lietoju uzturā
   - □ Nē, nav laika sekot līdz tam ko lietoju uzturā
   - □ Neesmu pārliecināts/a
8. Kāds ir Jūsu ēšanas režīms darba laikā, strādājot diennakti?
   - □ Ēdu 1-2 reizes diennaktī
   - □ Ēdu 2-3 reizes diennaktī
   - □ Ēdu 3-4 reizes diennaktī
   - □ Ēdu vairāk kā 4 reizes diennaktī
9. Cik ilgu laiku veltāt vienas maltītes notiesāšanai savā darba vietā, strādājot diennakti?
   - □ Apmēram 30min
   - □ Apmēram 15min
   - □ Apēdu steigā, jo nevaru tam vairāk veltīt laiku
10. Cik lielas ir Jūsu ēdiena porcijas darba vietā, strādājot diennakti?
    - □ Mana kulaka lielumā
    - □ Manu divu kulaku lielumā
    - □ Vairāk par divu kulaku lielumu
11. Vai strādājot diennakts darbā mēdzat pārēsties?
    - □ Jā, bieži
    - □ Jā, reti
    - □ Nē

12. Pēc Jūsu domām Jūsu uzturs strādājot diennakti ir sabalansēts?
    - □ Jā
    - □ Nē
    - □ Kā, kuru reizi
13. Kādas uzturvielas Jūs visbiežāk lietojat savās maltītēs darbā strādājot diennakti? (Lodziņā ierakstāt no 1-7;1- lietoju visbiežāk, 7-lietoju vismazāk)
    - □ Ogļhidrātus
    - □ Olbaltumvielas
    - □ Taukus
    - □ Vitamīnus
    - □ Ūdens
    - □ Minerālvielas
    - □ Šķiedrvielas
14. Kā uzkodu starp maltītēm savā diennakts darbā Jūs lietojat?
    - □ Augļus
    - □ Dārzeņus
    - □ Sāļās uzkodas
    - □ Saldums
    - □ Cits……
15. Cik daudz ūdens Jūs uzņemat strādājot diennakti?
    - □ ↓1l
    - □1l-1,5l
    - □1.6-2l
    - □↑2l
16. Kādus dzērienus Jūs dzerat savā diennakts darba laikā? (Sanumurējiet no 1-4, 1- dzeru visvairāk, 4- dzeru vismazāk)
    - □ Ūdeni
    - □ Kafiju
    - □ Tēju
    - □ Cits……
17. Darbā, strādājot diennakti Jūs jūtaties?
    - □ Paēdis
    - □ Pieēdies
    - □ Pārēdies
    - □ Mazliet izsalcis

 Vidēji izsalcis
 Izsalcis
 Izbadējies
 Kā, kuru reizi

18. Kādā diennakts laikā strādājot diennakti Jūs ēdat visvairāk?
 Rītā
 Dienas pirmajā pusē
 Dienā
 Pēcpusdienā
 Vakarā
 Naktī
19. Vai Jūsu uzturs atšķiras no tā ko ēdat mājās, no tā ko ēdat strādājot diennakti?
 Jā, jo darbā neēdu mājās gatavotu ēdienu
 Nē, jo lietoju uzturā vienu un to pašu
 Reizēm
20. Vai Jūsu uzturs ir veselīgāks, kad ēdat mājās, nevis, kad ēdat strādājot diennakti?
 Jā, jo mājās ir iespēja pievērst uzmanību savam uzturam
 Jā, jo darba laikā ēdu neveselīgas uzkodas
 Nē, jo darbā ēdu viņu piedāvāto ēdienu, kas ir taisīts atbilstoši pareiziem uztura pamatprincipiem
 Nē, jo ēdu vienu un to pašu
 Nē, jo darbā ēdu veselīgāk nekā esot mājās
21. Vai strādājot diennakti Jums ir iespēja uzturēt veselīgu uzturu?
 Jā, ir vajadzīgs tikai gribas spēks
 Jā, jo darba vieta piedāvā veselīgas maltītes
 Jā, jo ir pietiekami dots laiks ēšanai
 Nē, jo darbā nav laika sekot līdz tam ko ēdu
 Nē, jo darba laikā prasās daudz neveselīgi našķi
22. Vai Jūsu uzturs strādājot diennakti darba dienā atšķiras no Jūsu uztura strādājot diennakti brīvdienā?
 Jā, brīvdienā ir iespēja veltīt uzturam vairāk laika, jo ir mazāk darba
 Nē, sekoju līdz savam uzturam neatkarīgi no darba dienas/brīvdienas
 Nē, uzturs neatšķiras no tā vai strādāju darba dienā vai brīvdienā, jo darba daudzums neatšķiras

23. Pēc Jūsu domām kādi ir veselīga uztura pamatprincipi? (Var atzīmēt vairākus atbilžu variantus)

 Jāuzņem pietiekams uztura daudzums

 Sabalansēts uzturs, iekļaujot visas pārtikas grupas

 Jāievēro pareizs ēšanas režīms

 Jālieto pietiekams šķidruma daudzums

 Dzert šķidrumu 30 minūtes pirms ēšanas

 Jāizvairās no rūpnieciski pārstrādātas pārtikas lietošanas

 Izvairīties no cukura lietošanas

 Izvairīties no vārāmās sāls lietošanas

 Veltīt pietiekamu laiku maltītes notiesāšanai

 Ēst bieži, bet nelielos daudzumos

 Nedrīkst pārēsties

 Košļāt ēdienu lēni

 Neēst 3 stundas pirms gulētiešanas

 Pēc ēšanas 1 stundu negulēt

Cits variants……

……

24. Vai Jūs vēlētos savā diennakts darba laikā vairāk pievērst uzmanību veselīgam uzturam?

 Jā

 Nē

 Nezinu

25. Ja Jūs iepriekšējā jautājumā atbildējāt ‘Jā’, tad kādi faktori Jums pašlaik traucē pievērst uzmanību veselīgākam uzturam?

……

……

……

……

Bakalaura darbs „Uztura lietošanas pamatprincipi diennakti strādājošām internās aprūpes māsām'' izstrādāts LU Medicīnas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autore: Kristīne Lisovska _____ Datums:
(paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai
Vadītāja: Mg.sc.sal. Laura Vīksna _____Datums:
(paraksts)

Recenzents: Mg.Sc.SAInese Budzila _____Datums:
(paraksts)

Darbs iesniegts Medicīnas fakultāte Profesionālās augstākas izglītības bakalaura studiju programma "Māszinības". Datums:
Metodiķe: Vārds, uzvārds:_____

Darbs aizstāvēts bakalaura gala pārbaudījuma komisijas sēdē
__.__.2019.prot. Nr. __, vērtējums_____
Komisijas sekretāre:_____