

优秀护士都具有一些好的习惯

□ 鹿 娟



长期重复某一种行为,就会形成一种思维方式和行为习惯。习惯受人的潜意识支配。所以优秀的护士都具有一些好的习惯,这是他们在长期的护理工作中养成的;这些好的工作习惯,又促进了护理工作良性循环。

1 注重外表形象

人们称护士为“白衣天使”,有一种神圣的美。优秀护士能够传递一种整齐、清洁、亲切自然的感觉;能带给人愉快的感受;给患者及家属一种纯洁、大方、优美、信任之感,这对疾病的治疗及康复起着非常重要的作用。因此,护士应养成良好的习惯,比如头发整齐、工作服整洁、护士鞋清洁、化淡妆以及保持精神饱满。在护理患者过程中,有的护士头发脏乱、工作服上有污渍、护士鞋上有灰尘等,这会严重影响护士的职业形象。

2 养成微笑的习惯

微笑是一种交际“润滑剂”。微笑能够促进护士与同事、患者之间的关系更加和谐,使工作更加顺利,生活更加美好。护士对患者微笑,可消除彼此之间的陌生感,给患者以信任感;促进医患关系融洽、和谐,进而提高护理质量。

3 讲究语言交流的艺术性

语言是人类交流、传递信息的媒介。恰当的语言能够消除患者的恐惧情绪,拉近护士与患者之间的心理距离,从而更好地沟通与交流。反之,不恰当的语言会刺激患者,导致患者情绪发生变化、病情加重,增加患者的心理负担和身体痛苦以及拖延病程;降低患者住院治疗的依从性,影响护理效果。因此,护士养成用艺术性语言进行交流的习惯,会显得有修养,比较温和、亲切;将“您好”“谢谢”作为日常用语,让患者在心理上感到得到尊重,从而积极配合治疗、护理工作。

4 养成善于沟通的习惯

有效的沟通是指接受者所接收到的信息与发出者所表达的信息相吻合。为此,护士掌握一些沟通技巧,并将之形成一种工作常态,有利于开展护理工作。比如,多倾听、询问患者的感受以及鼓励患者对护理工作提出建议。与患者沟通时,护士要全神贯注、适当沉默等,这会达到良好的沟通效果。

5 养成读书的习惯

护理属于科技范畴,从事护理工作的人们自然是科技队伍的成员,科技人员可以统称为文化人。既然是文化人,坚持读书是很重要的,读书学习应该成为一种持之以恒的自觉行为。人们常说“腹有诗书气自华”,所以护理人员无论工作多么繁忙,都要努力提高自己的业务技能以及养成阅读的好习惯,做一个优雅的天使,让优雅成为一朵不败的花。

6 养成观察及记录的习惯

护理工作具有繁杂、琐碎的特点,所以护士一定要勤观察患者的病情,遇到每一个问题都要及时记录下来,以便书写护理文书或者总结护理经验。笔者建议护士准备一个小本子,放在自己的口袋里,养成记录习惯。护士在工作中,发现问题、观察患者的病情以及采取护理措施等应及时记录下来。同时,护士可将一些护理方法的改进措施及时记录下来,积累的经验多了,就可以写成论文或者科普文章,向一些报社、杂志投稿。随后,你会得到意想不到的成果。近年来,很多护理人员创办了自己的公众号,及时记录一些工作体会、感悟、经验,从而和其他护理人员分享。这些做法值得每一位护理人员参考和学习。

7 养成总结经验的习惯

思则进,不思则退。养成总结经验的习惯,经验是指导护理工作最好的“老师”。经验来自实践。护士针对工作中的每一件事,都将自己的思考和体会总结出来。护士对于每一次护理差错要及时分析,并总结经验;对于成功的护理案例,要善于总结成功的经验。

8 养成调整作息时间的习惯

身体和心理健康非常重要,只有拥有了健康,才可以护理好患者。所以,护士要关注自己的身体状况,根据存在的问题,及时进行身体及心理调整,以良好的身体和心理状态投入工作。比如下了夜班要养成休息的习惯,假如休息不好,你就会感到身体疲倦、心理焦虑、情绪低落等。因此,只有制作科学的作息时间表,调整好生物钟,养成良好的作息习惯,才能确保身心处于健康状态。

总之,护士养成良好的习惯,需要持之以恒,这不是一句简单的口号。一名优秀的护士,有着纯洁的心灵、高尚的情感,受到患者的尊重、同事的赞誉,会成为高素质的护理人才。(作者供职于开封市肿瘤医院)



护士应有良好的人文修养

□ 柳秀丽

光阴似箭,转眼之间,我从事护理工作已经40多年了。我已从一个肌注青霉素时不知道做皮试的乡村卫生员成为主任护士。回顾职业生涯,我深刻体会到,护士不能缺少良好的人文修养。

南丁格尔曾经说过,护士的工作对象不是冷冰冰的冰块、木头和纸片,而是有热血和生命的人类。护理工作是精细艺术中最精细者,其中有一个原因就是护士必须具有同情心和一双愿意工作的手。古希腊的医学家希波克拉底说:“了解一个什么样的人得了病,比了解一个人得了什么病更重要。”这些先贤们的名言警示我们,我们服务的对象不只是疾病,还有患病的人。因此,护士除具备良好的护理技术外,还应具备较高的人文修养。

20世纪80年代,我从护士学校毕业,进入医院工作。有一次,我为一位公安干警做静脉输液,整个操作都很顺利。当我操作完成后准备离开时,这位患者说:“你们打针和我们抓犯人一样,都是喊名字。”这时,我忽然意识到,在整个操作过程中,因为技术不熟练,心中有一些紧张,所以除核对患者的姓名外,我和他没有任何交流。因此,患者感觉我就像他对待犯人一样冷漠。

在护理工作中,我时常看到很多青年护士像我一样,只是机械性地操作,基本上没有交流。经过长期观察和分析,我认为,产生这种现象的原因:一是青年护士工作时心理紧张,害怕出错;二是护士的人文素养不高,缺乏沟通能力,缺乏同情心。我曾经处理过许多医患纠纷,其中有1/3的纠纷不是医疗失误而是沟通不畅造成的。

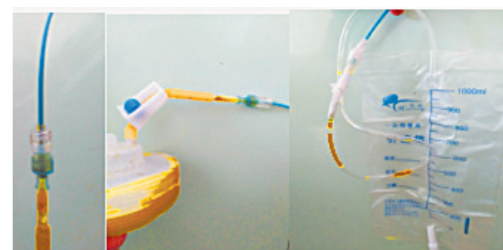
后来,我在护理患者时,始终关爱和鼓励患者及家属。这样既得到了患者和家属的配合,又得到了他们的赞许。于是,在路旁、在商店等地方,我偶然会遇到曾经的“病人和家属”,他们总是热情地打招呼,像老朋友一样,特别亲切。我成为护士长后,就克服了多种困难在科室推行责任制护理。我认为,为每位住院患者安排一名责任护士,可在很大程度上改善医患关系。

20世纪90年代,我成为护理部主任。在进行护理培训的过程中,我既努力做好护理技术和知识培训工作,又普及人文修养理念与知识。随后,经过科室人员的共同努力,大部分护士取得了本科或者专科学历。由于具备良好的护理知识与技能以及人文修养,在职称晋升中,我们科室有多位高年资护士晋升了高级职称,这在同级医院中比较少见。

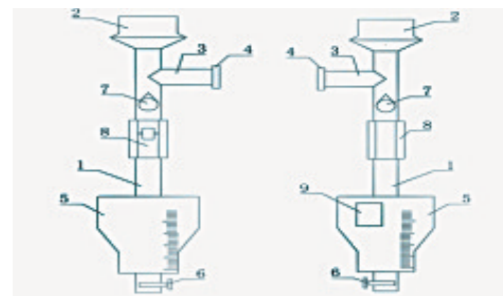
在护理管理过程中,我注重推行责任制护理。在推行责任制护理过程中,我深刻感受到,责任制护理确实有利于促进医患和谐、增加患者的安全感,促使责任护士学习理论知识,提高职业素养等。在护理操作过程中,我要求护士与患者沟通好。同时,我通过落实健康教育,发挥护士的专业特长,增加护士与患者沟通的机会,提高护士和患者的沟通效果。即使是对重症监护室中的昏迷患者,我也要求护士在做护理的过程中不能缺少对患者的告知事项,因为这样可以帮助昏迷患者恢复听力、恢复记忆。

实践证明,提高护士的人文修养有利于建立良好的护患关系,减少护患纠纷。我认为,人文修养好的护士在工作中容易得到患者的良性反馈,有利于增加护士对职业的认可感,有利于护士的个人成长。(作者供职于南阳市唐河县人民医院)

小发明



改进前



改进后

经内镜鼻胆管引流术是在诊断性逆行胆管造影技术的基础上建立起来的,是较为常用的内镜胆道引流方法。它采用一个细长的塑料管在内镜下经十二指肠乳头插入胆管中,另一端经十二指肠、胃、食管、咽等从鼻孔引出体外,建立胆汁的体外引流途径。经内镜鼻胆管引流术可简便、有效地解除胆道梗阻,通过引流达到减压、减黄、消炎的目的。经内镜鼻胆管引流术是近年来随着内镜技术发展出现的一种新的治疗手段,具有操作简便、安全等特点。

在临床上,做鼻胆管引流术的患者在进行引流的过程中,存在鼻胆管外端的接口容易脱落;引流壶的装置上没有刻度,不能准确记录胆汁量;引流壶上没有色卡,观察胆汁颜色不直观等问题。针对这种情况,医院护理人员本着实用、方便的目的,根据患者的实际情况,查找相关资料,筛选多种材料,最终制作出了新型鼻胆管引流装置。随后,护理人员经过多次改进,形成一款新型鼻胆管引流装置,适合所有鼻胆管引流术患者使用。

新型鼻胆管引流装置的科技含量及创新亮点:1.引流管的上方有螺旋接口,与鼻胆管外端的接口正好契合,不易脱落;2.在引流管上设有标本留取口,护理人员留取标本时可把开关关闭,引流液经标本口流出或者用注射器抽取,因为开口处与注射器乳头也是相契合的,不需要在留取时把盖帽盖上;3.记录液体更加准确,引流壶的装置带有刻度,护理人员能够准确地记录胆汁量;4.在引流壶上有色卡,护理人员观察胆汁颜色会更加直观。

应用新型鼻胆管引流装置的价值及意义:在临床上,该装置可广泛用于胆总管结石内镜下取石术后的引流,可明显降低术后胰腺炎发生。同时,新型鼻胆管引流装置具有不易脱落、标本留取更加方便、不易感染、记录液体更加准确、观察胆汁颜色更加方便等特点。此外,新型鼻胆管引流装置可以提高治疗效果、护理质量等。

使用方法:将螺旋接口直接与鼻胆管末端连接口连接,引流液经螺旋接口进入延长管中;延长管与引流管连通,需要留取标本时,关闭引流管上的滑轮开关;引流液无法经引流管向下流出,打开标本留取口的盖帽,引流液经标本留取口流出作为标本;需要记录引流液的颜色时,护理人员可参考引流壶背部的色卡,记录引流液的颜色。

新型鼻胆管引流装置的材料经费预算:根据引流壶及附加材质的市场价、加工成本等,本装置可预算为50元。该装置制作成本低、经济实用,适合在临床上广泛推广。(作者供职于河南大学第一附属医院)

针灸在理论、技术、针具等方面得到了传承与创新

2019中国针灸创新论坛暨新针灸运动2019中国大会及弧刃针年会,将于2019年10月2~4日在郑州市举行,旨在推动针灸在理论、技术、针具等方面的传承与创新,进一步推动针灸事业不断发展,让针灸疗法和中医药更好地造福人类。

据悉,这是继2018年12月以“新时代·新针灸·新辉煌”为主题的“2018中国针灸高峰论坛暨新针灸运动峰会”成功召开,以及在公证机构公证下由全体与会代表共同投票评出“2018~2019中国针灸影响力创新机构和创新人物”提名获奖名单外,还将在微信公众号投票的基础上,由全体与会代表进一步进行现场投票,评选出“2018~2019中国针灸影响力排行榜及100强”。(马开先)

本版未署名图片为资料图片

第36届中原医疗器械(2019年秋季)展览会

CWMEE

主办单位 河南省医疗器械行业协会
承办单位 郑州好博塔斯展览有限公司

展览范围
医用影像 医用电子
医用光学 体外诊断
骨科设备 医用耗材
消毒感控 智慧医疗
口腔设备与材料
手术室及急救设备
康复保健及老年用品
医院建设及后勤管理

2019年 8月6日~8日
中国·郑州国际会展中心

参加厂商1500家
展示产品16000件
展出面积30000平方米

微信预登记
扫描二维码加关注
点击“预登记”
进行参观登记。

(0371) 66619408

郑州仲景国医学校招生开始了

郑州仲景国医中等专业学校隶属郑州仲景国医专修学院,现面向全国乡村医生子女及亲戚扩大招收中专医学类学生1000余名。该校开设护理、美容美发、中医、康复技术、临床医学、药学等多个专业。

招生对象:15~24周岁的应往届初中、高中毕业生均可报名
联系人:孙老师 13598040417
同老师 18337821236
李老师 13633711813
地址:郑州市郑上路与织机路交叉向北300米路东
欢迎学生及家属、各级学校招生老师带队来校参观考察,诚邀全省招生代理负责人!

肛肠全程无痛技术培训 常年招生

学痔瘘技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333
地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科门诊

郑州松恩生物科技有限公司

郑州松恩生物科技有限公司第四代治疗鼻炎技术,是纯中药疗法,具有不痛苦、操作简单等特点,对鼻窦炎、鼻甲肥大、慢性鼻炎等疾病可以签约治疗。该技术对过敏性鼻炎也有较好的临床效果。寻求合作伙伴,携手打造地方品牌。加盟松恩,助您实现药店、诊所成功转型发展。地址:河南省郑州市中原区陇海路与桐柏路交叉口凯悦大厦B座2705室。联系人:李经理 电话:13275972217