

提高“逆商” 促进护理工作

□汪晓玲



“逆商”(AQ)也称挫折商和逆境商,它是指人们面对逆境时的反应方式,即面对挫折、摆脱困境和战胜困难的能力。

AQ不仅是衡量一个人超越工作挫折的能力,还是衡量一个人超越任何挫折的能力。同样的打击,AQ高的人产生的挫折感低,而AQ低的人就会产生强烈的挫折感。AQ由控制

感、归属、延伸、忍耐等4个关键因素组成。控制感是指自己对逆境有多大的控制能力,面对挫折时,有的人只会逆来顺受,听天由命,自我否定,而有的人则会相信自己,将“绊脚石”转为人生中的垫脚石。归属是指逆境发生的原因、愿意承担责任和改善后果的情况。延伸是指对问题影响工作、生活和其

他方面的评估。忍耐是指认识到问题的持久性和对个人的影响持续多久。

以采血错误的不良事件为例。一个护士在采集A患者的手术备血时,未经三查七对(三查是指操作前查、操作中查、操作后查。七对指的是查对床号、姓名、药名、剂量、时间、浓度、用法),错误地抽取了B患者的血标本,好在发现及时,未造成严重的不良后果。现在,错误采集血标本属于一起护理工作中的不良事件。这件事情对责任护士来说,属于在护理工作中遇到挫折。此时,责任护士处在焦虑、懊悔、挫败感等负面情绪当中。责任护士想:我不适合这份工作吗?我没有能力做好工作吗?她反思后认为自己的能力有限,就意志消沉,自暴自弃。责任护士回到家中,因工作不顺心,时常与家人发生矛盾。于是,责任护士在后续的工作中闷闷不乐。这样面对挫折的过程,其实是很

多人的真实写照,这就是低AQ的表现。

真正的高AQ者,则会痛定思痛,告诫自己:好在未造成严重后果,一定要吃一堑长一智,用平静的心态对待不良事件。同时,高AQ者会以此次事件为基础,找到事件发生的原因,勇于承担相关责任和后果;将这一错误的负面影响仅限于工作范围,不涉及家人和朋友。高AQ者会深刻学习护理查对制度以及相关知识,以确保下次不再犯同样的错误;积极调整心态,以乐观、自信的态度融入工作。

我们经常说,是人就会犯错,就算心思再缜密也有百密一疏的时候。在千变万化的临床工作中,在快节奏的流动患者里,在日益复杂的疾病状态下,我们有时候会疏漏,会忘记。我们一直在尽最大努力把事情做好,把工作做好;我们在错误中成长,在错误中学习,从失败中吸取教训,找到错误发生的原因,不断鞭策自己。如此,才是

在面对逆境时正确的方式。

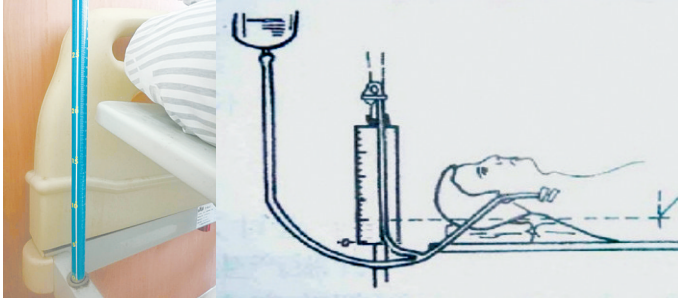
那么,如何才能提高AQ呢?促使自己在职场中快速发展呢?

- 1.强化自愈能力:职场如战场,无论新护士还是资深的护士,只要从事临床工作,就会遇到各种压力和挫折;拥有良好的心态才是制胜的关键,才能坦然面对各种挫折,不怨天尤人。
- 2.提高归因的能力:我们应该理性面对错误事件,敢于承担责任,并查找原因,从自身原因和外部条件中寻找相关因素,总结经验,吸取教训。
- 3.完善自身能力:积极查找自己的不足,在工作中的优缺点,哪些行为带有安全隐患等。提高工作能力,弥补自身不足,经常反省,不断提升自己的综合能力。

我希望,在以后的工作中,AQ能成为我们的“铠甲”,让我们不逃避,一直前行。

(作者供职于濮阳市中医院)

发明



新型的床头抬高测量尺和垂直测量仪

在护理工作中,尤其在外科病区,在患者术后都需要抬高床头,便于引流管引流。运用床头抬高测量尺可以准确地抬高床头角度,进而提高准确性。当患者需要测量中心静脉压时,护理人员带上生理盐水,减去床垫的高度,就可以测量患者的中心静脉压。

针对以上情况,医院护理人员想发明一种新型的床头抬高测量尺和垂直测量仪,以便于提高护理质量和满足患者的需求。

于是,护理人员积极查阅资料,选择优质材料,初步设计了这款床头抬高测量尺和垂直测量仪,开始在临床上试用。经过多次试用、创新与改进,这款床头抬高测量尺和垂直测量仪可提高工作效率。

这款床头抬高测量尺和垂直测量仪的规格为宽2厘米,高60厘米,不但结构简单,而且轻巧方便。该产品采用塑料外包膜,便于清洗,不会因为经常擦拭导致字迹模糊。该产品可以更好地包裹在输液架上,可以任意放在床的四端。该产品可提高基础护理工作的准确性和科学性,为临床解决抬高角度准确性问题提供了可靠依据。

床头抬高角度的测量方法:1.在患者病情允许的情况下进行床头抬高,排除不能抬高患者的情况。2.在床头抬高时,要平视输液架上的床头抬高测量尺。3.根据患者的具体情况适当摇高患者膝下的支架,防止下滑,以减轻臀部压力。必要时,可在床尾放一个软枕头,以免患者的足底触及床尾。4.当患者定时翻身时,需要再次调整床头角度。

中心静脉压的测量方法:1.把测量标尺固定在输液架上,取一个无菌输液器,接上三通开关,一端与接着无菌生理盐水的输液器相接,另一端与中心静脉管连接。2.躯体零点定位。平卧位以患者的腋中线与第四肋骨的交点为零点。3.标尺零点定位。取一个水平尺经过患者的身体零点位置找出标尺零点位置,并固定好,将测量管固定于标尺上。4.使测量管与生理盐水输液管相通,给测量管内注满生理盐水以排出空气,随后与中心管相通,同时关闭其他输液通道,让测量管中的液体自行下降至不再下降为止,此时液柱呈上下波动,取其平均数值为CVP(中心静脉压)值。5.记住身体的零点位置—液柱呈上下波动的值=CVP值。

床头抬高测量尺和垂直测量仪的优点:1.结构简单,制作、清洗以及使用方便,占用空间小。2.提高护理工作的准确性和科学性,避免护理人员依据个人感觉或者经验抬高床头的盲目性。3.产品材料经费预算:500元。

该产品粘贴在病床的输液架上。对于使用移动输液架的医院、使用悬挂式输液架的医院,本品可以粘贴在床头的墙面上。该产品还可以测量床头升起的高度。床头抬高测量尺和垂直测量仪在各级医院任意的标准病床上均可使用,适合在各级医院广泛推广。

(作者供职于郑州大学附属肿瘤医院)

床头抬高测量尺和垂直测量仪

□董蓓 徐会敏 朱丹丹 文图

护理体会

交接班时「考验人」

□魏晓梅

交接班是护理工作很重要的一部分,它需要上一班护士对当班患者病情以及治疗情况进行总结,为下一班护士的护理工作提供依据,以保证护理患者的连续性。可是,有一些护士的交接班总是让人苦恼不已。

一是迟到。说实话,护士工作了一整天,最期盼的就是接班的护士早接班,早接班就意味着能够早下班。尤其是夜班护士,科室有一条不成文的规定,提前15分钟来科室清点物品,这样方便护士能够早下班。可是,有一些护士总是特别计较接班时间,比如23时交接班,她总是按时来上班。然而,轮到别人接班的班时,如果别人稍微晚了几分钟,她就会打电话催促对方赶紧来接,认为对方耽误她下班了。

二是交接不清楚。护士最害怕碰到一些粗心的同事,交接班时总是含糊不清,问她患者总数是多少,她说“不清楚”。问她病危、病重患者的数量,她说“好像有”。丹丹(化名)就是这样,和她交接班的护士很苦恼。

三是工作未完成。有时候,护士工作繁忙,难免有一些疏漏,这是可以理解的。但是,对于一些护士来说,却成了常用的“托词”。比如14时的液体没有用,打电话问她,她说忘记了;对临时办理出院手续的患者,出院证明没有开等。自己的活儿没有干完,留给下一班护士接着干,难免让人不愉快。

四是吹毛求疵。工作认真是值得表扬的一件事,可是过分认真就成了吹毛求疵。护士丽丽(化名)就是这样,每次交接班总是抓得特别细,譬如看到输液的患者,就一定要拿出清单核对液体,然后说滴数不对;治疗室的地上有纸片,她说卫生没有打扫干净等,导致别人和她交接班时总是特别紧张。

其实,护理工作比较辛苦,同事之间应该相互理解、相互体谅。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

我想像老师那样优秀

近日,我在神经内科六病区的工作即将结束。这些天接触的人和事情,让我感慨万千。

我很庆幸能够在神经内科六病区实习,因为老师与同学之间,老师与学生之间充满了温馨,像一个温暖的大家庭一样。每一位老师对我们都很有耐心,对于每种药名和每个病例都会详细解释,并讲解一些延伸护理的相关知识。每周有一节理论课,上课内容均结合临床实际情况,促使我们熟悉诸多疾病及护理要点;腰椎穿刺术后的护理、留置针的使用等。由于该病区的工作比较复杂,所以我学习的内容比较多。在老师的教导下,我熟练掌握了一些常见病、多发病的护理技能和操作规范;如何给留置针封管,测量体温、血糖、血压,胰岛素注射、静脉采血、尿管护理以及如何与患者沟通,做好人文关怀等。

我深知,独立是一个循序渐进的过程,依赖老师永远迈不出独立操作的第一步。现在,我能够熟练完成护理患者时的基本操作任务。回想起第一次给患者扎针时的情景,我心中谨记老师的教诲:做任何操作前一定要细心、谨慎,牢记“无菌观念”“三查七对”等内容。还好,老师站在一旁仔细地看我的每一项操作,给了我安全感。随后,老师说:“患者来看病,就是对医护人员信任,我们应对得起这份信任。”

可是,由于操作不熟练和经验不足,结果扎穿了血管,我开始紧



张起来,有一些不知所措,幸亏老师及时救场。首次扎针不成功,我心里充满了挫败感。在老师的鼓励下,我重新鼓起勇气,根据老师指出的不足之处,勤奋练习,努力提高穿刺成功率。这是我从一个实习生逐步成为护士的过程,促使我深刻认识到临床的特殊性和必要性。

渐渐地,我适应并喜欢这种忙碌而充实的工作,每天不仅可见到课本上出现的脑梗死、脑出血、帕金森病和甲钴胺、甘露醇、前列腺地尔等病名与药名,还可以学到老

师的工作经验,比如如何无痛拔针、怎样处理输液反应等。就拿铺床来说,看似简单的一件事,也有很多技巧。学会了在确保质量的前提下提高效率,因为在抢救患者时“时间就是生命”。

总之,我会牢记老师的教诲:“不要为了工作而工作,要善于总结,把工作当成一种享受的过程。”我会怀着最初的热情,踏实工作,勤奋实习,努力成为像老师一样优秀的护士。

(带教老师张雪妨供职于河南省人民医院)

情系贫困群众

本报记者 侯少飞 文/图



讲解科普知识



检查身体

今年2月19日是元宵节。当天上午,天空中下起了小雪。在这春寒料峭之时,太康县嵩山中医馆组织名老中医、年轻志愿者等十几人走进“谢安故里”——老家镇谢安幸福院,开展了主题为“雪花飞舞季,情系夕阳红”的送温暖活动。

在活动现场,名老中医、年轻志愿者为40多位特困群众、孤寡老人测量血糖、血压;采用针灸、推拿等中医疗法为群众治疗疾病。

同时,太康县嵩山中医馆的医务人员为特困群众、孤寡老人送去了水果、汤圆等生活用品,还发放了《中国公民健康素养66条》等科普资料;为群众讲解健康生活的要素,帮助他们养成健康的生活方式,以提高他们预防疾病的能力。该活动以简洁的方式为老人送上了丰盛的“养生大餐”。

据嵩山中医馆负责人李晓娟介绍,举办此次活动,旨在充分发挥中医药特色和优势,为基层群众提供诊疗服务,以实际行动助力太康县健康扶贫工程,为实现“和谐太康”贡献力量。

此次活动受到当地村民、驻村干部的一致好评。



中国中部国际医疗健康产业博览会 第35届中原医疗器械(2019年春季)展览会

主办单位 全国卫生产业企业管理协会 河南省医疗器械行业协会
承办单位 郑州好博塔苏斯展览有限公司

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
消毒感染 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 3月15日-17日

中国·郑州国际会展中心

参会厂商1500家

展示产品26000件

展出面积50000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、操作简单的特点,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,使您的药店、诊所可以成功转型发展。
地址:河南省郑州市中原区陇海路与桐柏路交叉口凯旋门大厦B座2705室。
联系人:李经理 电话:13275972217

广告