

叙事护理之四

# 叙事护理的学习途径

□高亚丽

叙事护理是把后现代心理学中叙事治疗的理念、方法与临床护理相结合所产生的一种心理护理模式。护理从业者经过长期持续的学习实践,最终能实现“疗愈患者、关爱朋友、亲密家人、遇见自己”的愿望。目前,叙事护理并没有在医疗系统中铺开,许多护理从业者甚至还不知道什么是叙事护理。笔者在叙事护理学习群中调查,发现大部分护理从业者认识叙事护理的过程是偶然的,大多数人是通过报纸、杂志、学术会议、与他人交谈,或在上级医院进修时、在微信的朋友圈里看到的。只有很少一部分人是接受所在医院的培训时了解到的。护理从业者对叙事护理的认识和了解程度参差不齐。由

于叙事护理在医疗系统推广力度有限,许多护理从业者对其概念和内涵并不清楚;即使有所了解,也往往停留在表面,未能深入理解其核心理念和实践方法。此外,护理从业者在日常工作中面临的压力和任务繁重,也导致他们难以有时间和精力去深入学习和实践叙事护理。那么,一直苦于没有“利器”帮助患者解决心灵之痛的护理从业者,如何在本院没有开展叙事护理培训的情况下,找到叙事护理的相关知识,并系统地学习呢?大家可以通

过在线资源搜索、研读护理实践案例,阅读有关叙事护理的书籍、与同行交流和讨论、实践经验积累等方式,找到叙事护理的相关知识并系统地学习。同时,我们还

要坚持学习,不断更新知识,关注叙事护理的最新发展和研究成果,不断提升自己的专业素养和实践能力。护理从业者通过多种途径的学习叙事护理技能。可以参加相关的培训课程和研讨会,了解叙事护理的理论基础和实践经验。笔者在网上搜索叙事护理相关的公众号为例,其中有不少免费课程。例如,在“叙事护理公众号”中《百天公益课程》(精选60讲合集)和《叙事生涯合集》,以及语音版的《百天微课》皆不是不错的学习途径。不少公众号在一定时间内会发送举办各种培训学习班的信息。例如,有《叙事护理学习初级班》《叙事护理学习精进阶》

《叙事生涯学习班》《叙事护理线上督导班》等,这些培训能直接提升护理从业者学习叙事护理的深度和广度。同时,护理从业者在学习的过程中,能和全国各地的同行们更深入地交流,找到志同道合的陪伴者。由此,组建的学习队伍,能够使大家共同进步。在学习过程中,大家交流的话题可以超越叙事护理的范畴,从而形成取之不竭的“百科全书”,如专科发展、质控管理、护理科研等。护理从业者通过理论学习,可以在日常工作中积极探索叙事护理,不断总结经验教训,提高叙事护理技能。此外,护理从业者还可以阅读相关书籍和文献,了解叙事护理的最新研究成果和发展趋势。笔者推荐叙事护理的书籍,如《叙事护理》《叙事护理案例督导实录》《叙事疗法》《创意叙事与心灵疗愈》等。其中《叙事护理案例督导实录》是叙事护理线上督导班被督导的案例,里面有技术的拓展和延伸,是做好叙事护理的工具书。在学习和实践过程中,护理从业者需要注重培养自己的沟通技巧和人文关怀能力,以更好地实施叙事护理。在这里,笔者建议医院管理者加大叙事护理的宣传、培训和教育力度,提高医疗系统内部对于叙事护理的认识和重视程度,提高护理从业者的叙事护理技能水平。(作者供职于河南省永城市永煤集团总医院)

时光如梭,转眼间,我已在护理岗位上工作24年了,同事对我的称呼也从“小贾”变成了“贾老师”。回顾自己24年的护理生涯,我最大的感受就是越来越认识到这份职业的特殊与重要性,实现了自己从稚嫩走向成熟。

在护理工作中,我不仅要要求自己有责任心、细心,还要有娴熟的技能。24年前,我满怀期待的心情踏入新安县人民医院的大门,来到神经内科,但迎接我的是源源不断的医嘱单、滴滴答答的仪器报警声、老年患者那细如发丝的血管……

那天,我正在为一位患者输液,隔壁床上一位患者突然出现呼吸困难、嘴唇发紫,我还没作出反应时,同事已经快速地为她吸氧、进行心电监护,大叫:“小贾,赶紧去通知医生,推急救车过来!”我飞快地跑去推来急救车。看着一群医务人员在紧张有序地抢救患者,我突然就呆住了,耳边传来一个又一个“小贾,赶紧把急救车推过来,叫医生过来抢救!”……陌生的环境、快节奏的工作,我该怎么办?事后,我思考了许久……

“技术、团队、合作、责任”这8个字是护理工作

的精髓。24年来,我不断地学习,与新安县人民医院共同成长。从最开始的完全人工操作和记录,到现在科技引领时代的“云办公”;从一名实习护士到现在的专科护士,再到带领团队一起进步的护士长。我们的护理团队不断壮大,一项项新技术、新业务陆续开展,从重症患者的基础护理项目,如创呼吸机、肠内营养、中心静脉置管、俯卧位通气、有创动脉压监测到难度较高的项目,如连续肾脏替代疗法、盲插鼻腔肠管等,我们一直在探索中努力前行。

在护理部的支持下,我所在的科室成立伤口专科护理小组,我成为一名国际造口师。伤口专科护理小组自成立后,便着力修订完善管理制度、工作职责、质量标准等,使工作开展更具制度化、程序化和规范化。为实现全院管理的同质化,团队制定了压力性损伤护理手册,同时也让更多护士在临床操作中有据可依,为慢性难愈创面患者的治疗提供及时有效措施,得到了临床科室的认可。

从稚嫩到成熟,我在为患者服务中成就自己。技术的不断进步,使一个个患者获得新生,挽救了一个个即将破碎的家庭。年近知天命之年的我,更知道不断成长的重要性,也呼吁护理行业的每一个人都能终身学习。

这就是我这24年护理生涯的成长历程,有辛酸、苦楚,也有幸福和感恩。我将继续坚守在自己的工作岗位上,“以病人为中心”用善心从业,“敬业爱岗”用正心修身,用信念支撑初心坚守的力量!

悠悠岁月,春去秋来,成长的点点滴滴都留存着温暖的记忆。愿我们都能乘风破浪、无所畏惧,愿我们都能遇见最好的自己。

(作者系新安县人民医院护士;文字整理刘永胜、游新苗)

## 从稚嫩走向成熟的心路历程

□贾丽娜

## 营养均衡 助力学生健康成长

□李秀平

5月20日是中国学生营养日,今年的活动主题为“奶豆添营养,少油更健康”。针对我国学生营养现状,专家呼吁学生多吃奶制品和大豆制品的食物,减少烹调用油的用量,使膳食结构更科学,满足学生纵向生长、智力发育、健康体魄的需求,助力学生健康成长。

### 学生膳食结构及营养现状

在《中国儿童与母乳喂养健康监测(2016—2017年)》《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》两项研究数据显示,目前学生的2项主要营养问题:膳食结构不合理和超重肥胖问题。笔者分析,这两个问题存在因果关系,不合理的膳食结构,导致超重肥胖。

### 如何帮学生改善膳食结构

平衡膳食,能量守恒,选择低GI食物。根据6岁~17岁人群主

要食物的日均摄入量统计数据,学生在家庭和学校用餐时,应减少精制米、白面的摄入量;增加全谷物、薯类的摄入量;增加新鲜蔬菜、水果、大豆制品的摄入量;食不过饱,使摄入量和消耗量保持平衡;尽量选择低血糖生成指数(GI)的食物;减少高油、高盐的摄入量等,从而保持健康体重。

### 主动参与食物选择和制作,提高健康素养

在日常营养咨询中,笔者经常会遇到学生挑食引起的免疫力低下和生长缓慢的问题。作为家长,让学生主动参与到食物的制作中,多给学生讲解食物的优缺点,让学生增加对食物的了解,从而出现正向饮食行为。学生经常存在被零食诱惑,且意志坚定、固执,家长可以把握好机会,趁学生感兴趣的时候,引导学生看食物成

分表,教学生避开含有反式脂肪酸的食物。这个时候学生接受度高,有利于引导学生。

合理选择零食,培养健康饮食习惯。学生繁重的学习任务,需要脑力和体力共同完成。早餐需要适量的主食,可以给人供应碳水化合物;充足的肉类、蛋类供应优质蛋白;新鲜的蔬菜和水果,可以供应维生素;适量的大豆和坚果,可以供应不饱和脂肪酸。营养均衡的膳食,可以给学生一天的学习带来动力。

家长也可以帮学生选择健康的零食,如奶制品、豆制品、坚果、新鲜水果等,作为三餐之间营养的补充。我们还要培养学生健康的饮食习惯和行为。

适量摄入奶制品、豆制品,减少饮用饮料。“5·20”学生营养日

推荐增加奶制品、豆制品的摄入量。奶制品可以为人体提供优质蛋白质、维生素B<sub>2</sub>,也是补钙的最佳食物选择,且人体的吸收利用率相对较高,其中的乳糖还能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收,对增加学生的骨密度,维护骨骼健康有重要作用。大豆制品含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾和维生素E,还含有大豆异黄酮、植物固醇、大豆皂苷等多种有益于人体健康的成分。

在营养素充足的前提下,还要做到能量平衡,才能预防和缓解肥胖,引导学生拒绝含糖量高的饮料,选择足量白水,减少增加胰岛素抵抗的风险和高尿酸的风险。多户外活动,少视屏时间。加强体育锻炼,不仅能促进学生的生长发育、改善心肺功能、提高耐力、减少脂肪堆积,还能改善心理状态。这种经济、实用、有效、无药物副作用的措施,对于学生的生长发育、健康有重要的作用。

(作者供职于河南省人民医院营养餐厅)



河南省卫生健康委宣传处指导 河南省健康中原服务保障中心主办

## 脑卒中后的家庭护理

□赵欢欢

笔者作为一名医务人员,经常遇到脑卒中患者出院后因护理问题而重新入院或病情恶化的情况。脑卒中患者的护理问题多种多样,但往往与患者及患者家属对患者出院后的护理知识了解不足、操作不当以及康复锻炼不够有关。如何引导患者家属为患者提供优质的护理服务?脑卒中不仅给患者带来身体上的困扰,更可能导致患者产生一系列心理问题。因此,脑卒中后的心理调适与家庭护理显得尤为重要。

### 寻求专业心理支持

患者及患者家属可以寻求专业心理医生的帮助,进行心理咨询和心理治疗。心理医生会根据患者的具体情况,提供个性化的心理干预方案,帮助患者调整心态、增强信心。

### 家人关爱与支持

家人的关爱与支持,对患者心理调适至关

重要。患者家属要多陪伴患者,鼓励他们正视疾病,积极配合医务人员治疗。同时,患者家属也要学会倾听患者的诉求,了解他们的需求,给予关爱和支持。

### 日常生活护理

脑卒中后,患者生活可能无法自理,家属要协助患者进行日常生活起居。保持患者生活环境整洁、舒适,有助于患者心情愉悦、加速康复。

康复训练 脑卒中后的康复训练对患者的恢复非常重要。家属可以陪伴患者进行康复训练,如肢体功能锻炼、语言训练等。在康复训练过程中,家属要耐心

鼓励患者,帮助他们逐步恢复功能。

预防并发症 脑卒中后,患者容易出现压疮、吸入性肺炎等并发症。患者家属要定期帮助患者翻身、拍背,预防压疮和肺部感染;同时,要保持患者呼吸道通畅,避免患者窒息等意外情况。

合理饮食 脑卒中患者的饮食要低盐、低脂、低糖,多吃富含纤维素的食物,如蔬菜、水果等。患者家属要根据患者的营养需求,合理安排饮食,保证患者摄入足够的营养。

定期随访与检查 脑卒中后,患者要定期进行随访和检查,以便及时发现并处理问题。患者家属要密切关注患者的病情变化,如有异常情况,及时就医。

创造良好的康复环境 患者家属要为患者创造一个良好的康复环境,避免噪音和干扰。同时,可以播放患者喜欢的音乐,以缓解紧张情绪,帮助患者放松身心。

采取有效措施,可以解决脑卒中患者出院后因护理问题而再次入院或病情反复的问题。同时,患者和患者家属的康复知识和护理技能得到了显著提高,患者的康复效果和生活质量也得到了明显改善,也为医院赢得了良好的口碑和信誉。

(作者供职于山东省威海光华医院)

## 征稿

您可以谈谈自己的看法,谈一谈您对护理工作的感悟,写一写关于护理管理现状与问题的文字……栏目《护理管理》《专科护理》《护理体会》《护士手记》《小发明》《护患故事》等真诚期待您的参与!

联系人:徐琳琳  
联系电话:15036010089  
投稿邮箱:xulin.lin@qq.com

## 遗失声明

兰考第一医院郑利斌的医师执业证书(编码:110410200002518)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

## 信阳市平桥区妇幼保健院新院区启用仪式举行

# 提升自身实力 迈入发展新阶段



启用仪式

本报讯(记者王明杰 通讯员张伟 杨非)5月15日上午,信阳市平桥区妇幼保健院新院区落成启用仪式在新院区门诊楼前隆重举行。此举标志着该院在提升自身实力、做强、做大的征程上迈出了重要的一步,进入崭新的发展阶段。

信阳市平桥区委书记董立

淳,平桥区人大常委会主任黄如福,平桥区政协主席严家安,平桥区政府副区长龚廷树,信阳市卫生健康委党组成员、副主任舒福初,信阳市妇幼保健院党委书记肖明星、院长章昌敏等出席仪式。信阳市卫生健康委妇幼健康科副科长卢元芳,平桥区卫生健康委员会各医疗

单位主要负责同志,平桥区卫健系统班子成员及委属各医疗卫生单位主要负责同志,平桥区平西办事处、平桥区财政局、人社局、民政局、医保局、市场监管局、妇联、残联等有关单位主要负责同志,以及平桥区妇幼保健院职工代表等60余人参加仪式。

平桥区委副书记、区长刘庆东主持仪式。他说,平桥区妇幼保健院新院区落成启用既是落实市委“1335”工作布局的具体行动,也是优化全市医疗卫生资源布局、回应群众对优质医疗卫生服务期盼的一件大事,也是平桥区在促进优质医疗资源扩容和区域均衡布局方面迈出的关键步伐,必将更好地满足全市妇女儿童医疗卫生服务需求。平桥区妇幼保健院要依托新环境、新设备、新技术,创建特色科室,强化医疗卫生服务,加强队伍建设,努力打造设施先进、服务精细、医术精湛、

群众满意,具有区域影响力和知名度的二甲妇幼保健院。全区卫生健康系统要围绕健康平桥建设,稳步推进医共体运营,持续深化医药卫生体制改革,大力发展普惠托育、医养结合等服务,加快补齐卫生健康领域短板弱项,不断增强群众的获得感和满意度。各相关单位要一如既往地关心支持全区妇幼健康事业发展,进一步加大对医疗卫生基础设施和人才队伍建设等方面的支持力度,加快建设现代化平桥,奠定基础。

龚廷树在致辞时说,平桥区妇幼保健院新院区的启用不仅是外部环境、形象设施的提档升级,更是综合服务能力、医疗水平、学科建设和群众就医体验的全面提升,必将为平桥区医疗卫生事业发展注入新的活力,为保障广大群众特别是广大妇女儿童的生命健康安全产生积极而深远影响。平桥区妇

幼保健院要把新院区的启用作为好的契机,进一步提升管理水平和服务质量,以人民群众看病就医“急、难、愁、盼”问题为出发点和落脚点,建强队伍提升能力,在为人民服务的道路上树立新品牌;以新时代妇女儿童卫生健康需求为导向,持续加大投入力度,形成一批在医疗技术、医疗质量、临床研究等方面领跑全市乃至全省的优势学科,在学科建设上勇攀新高峰;要牢固树立法治意识、规矩意识,加强廉洁自律,坚守底线、不越红线,在医德医风建设上发扬新作风,树立廉洁从医良好形象,为推动妇幼健康事业高质量发展提供有力保障。

在仪式上,平桥区委书记董立淳,信阳市卫生健康委党组成员、副主任舒福初共同为平桥区妇幼保健院新院区落成启用揭牌。

领导和嘉宾实地参观了新院区,详细了解新院区的基础建设、管理运营等情况。

据介绍,信阳市平桥区妇幼保健院新院区占地面积37亩,建筑面积8.6万平方米,门诊下3层,地上病房楼16层,门诊医技楼5层,整体按照三级妇

幼保健院的标准进行设计建设。新院区的落成启用,让该院在规模进一步扩大的同时,也将实现“环境更好、业务更全、设备更精、服务更优”的转变,为群众提供更为优质的妇幼健康服务,在健康平桥建设中做出新的贡献!



仪式现场