多照顧自己一點

Dear Nurse, Take Good Care of Yourself

文｜謝至鏗　花蓮慈濟醫院家庭醫學科主治醫師

回想自己的醫學養成過程，是從南、中、到北，然後到東，繞了臺灣一圈，也繞成現在是有點資歷的主治醫師。與護理師的互動關係，好像也是這樣的應對著改變。

學生實習時期，我們十幾個稚嫩的醫學生一組，出現在護理站，對護理師來說，就是「擋路」「占空間」的，沒有任何功能；到了實習醫師時期，正在建立自信，像換藥的時候，有護理師願意不吝嗇地教一下，就覺得很溫暖；當了住院醫師，比較能跟護理師對話了，這時感受到護理師對病人的狀況真是瞭若指掌，果然是第一線在照護病人的專業人員；在三個月畢業後醫學訓練 (PGY) 外訓期間，遇到的都是非常資深的護理師，記得有一回聽到病人家屬詢問病情，護理師說：「是 AB 菌感染。」家屬接著詢問正確名稱想上網查資料，護理師居然順口就拼出 AB 菌的一長串英文全名。當下我想，「護理師的訓練原來可以這麼扎實，了不起！」而與資深的護理師合作，讓工作變得非常輕鬆，例如在值班時，護理師可以處理大部分的狀況，不會找醫師，呼叫我們時就是真有急事了。

而落腳在東部花蓮，成為主治醫師，到現在已經十年了，講到慈濟護理師，我覺得最適合的形容詞是——親切。而在我這幾年的臨床工作，主要是「跑居家」，到了病人家裡，我常要依賴居家護理師的及時反應和完整資訊，才能對症治療。心蓮病房的居家和病房護理師，是我的主要合作夥伴，她們不管是機動性、對病人的照顧程度，都會花很多力氣，難怪病人和家屬對她們就是「很感心」。

我舉個例子，我們現在有一部分工作是到安養中心照護臨終或狀況很不好的老人，但到了安養中心，不會只照顧名單上的病人，其他老人也會順便看。而

謝至鏗醫師參與靜思精舍發放義診。攝影／郭又銘

護理師純純不只照顧病人的身體，還給予心靈的陪伴，像花蓮慈院一路照護的腹壁裂早產兒小虎，是那間療養院裡唯一的小住民，純純有時就帶兒子和女兒來陪小虎，也逗其他老住民開心。護理師自己投入，也帶動家人投入，只為了病人好，這種精神令人佩服。

我們有一個和安養中心溝通的 LINE 群組，即使非上班時間，不管是早上七點多、晚上八點多，接到關於照護的提問，也是會回答。雖然醫生、護理都在群組裡，主要還是護理師在回答。這些護理師共同的特質，就是對病人的連結很深。雖然大環境的護理師流動率高，但心蓮病房的護理師，很多都是跟我一起成長、成熟、變資深，像朋友一樣相處，現在已經變成「老朋友」了。

我唯一要提醒大家的，就是不要把自己累壞了。不能因為太過投入而讓自己耗竭，要了解自己的能力是有限的，要有一條界限，而且，也要「多照顧自己一點」。

很多人覺得護理工作很辛苦，可是我覺得，付出是一定有收獲的，即使你沒有聽到病人或家屬親口說出謝謝，但我相信，他們也會在過了一段時間之後發現「啊，當初那位護理師真的是很盡心盡力在照顧」、「真的是很謝謝護理師」。我是很鼓勵家人念護理的，像我的表妹、弟弟的太太也是護理師，我個人覺得這是很有意義的工作。

這幾年負責職場健康服務時，常要到各護理站去看環境、追蹤同仁的健檢報告，我發現院內護理同仁許多都才從學校畢業不久，資深的比例相對來說較少。所以，如果你已經開始護理生涯，希望你能堅持下去，遇到挫折不要離開，再堅持一下，累積經驗，就能帶給病人更好的照護品質，讓護理的精神傳承下去。