

感受自己的護理天分

Feel My Nursing Talent

■ 文 | 李芳瑜 花蓮慈濟醫院二八西病房護理師

一般人聽到「護理師」，大多覺得這份工作不就是發發藥、寫寫紀錄，是份很輕鬆的工作，哪有什麼難？等我踏入臨床工作後，可以篤定的告訴大家，其實護理工作一點都不容易！護理師必須十項全能，工作業務更是包山包海，沒有強健的體魄、矯健的步伐、無盡的耐心，無法勝任這份偉大且充滿挑戰的工作。

當初想學護理，是因為家中爺爺奶奶，想要學習老人照護技巧及健康相關知識，將來家人年老或生病時，可以發揮一技之長，讓他們得到專業的照護，恢復健康。成長過程中看過的醫療類電視節目，畫面中總是醫師在忙進忙出，一下開刀一下查房，護理師多半是站在醫師旁邊的次要角色，讓我以為護理師其實沒有什麼很難的專業需要學習。直到念書時，才發現護理領域的專業度，不管是醫學、護理學、藥學、營養學、生理學、心理學等等都需要了解，在每個熬夜苦讀的夜晚，心裡都咬著牙問：「到底是誰說讀護理很輕鬆！」實習期間看著學長姊熟練運用

所學，從容不迫的完成多位病人照護，除了崇拜佩服之外，更燃起自己想要挑戰的心，期許自己像學長姊們那樣厲害！

終於畢業進入醫院工作，熱情的心充滿期待，但是隨著病人們一次次催促，詢問我手機操作、電視壞掉、冷氣太冷、棉被不夠、發藥太慢、換藥太久等等瑣碎事項，加上學校所學與臨床實際運用的差距，再看見自己與學長姊的實力懸殊，徹底打擊我這個社會新鮮人，好幾度想放棄。幸好，也這樣一天一天變得熟練，成為單位的中堅份子。

照顧高齡、肌肉力量不足的病人時，總會下意識認為他們很脆弱，為避免跌倒發生，且夜班人力不足又無照顧者陪伴的情況下，大多直接限制其活動，甚至需要使用約束，





使其無法下床，導致病人覺得自己處處受限制，活動力下降，肌力甚至惡化；明明他們需要的是多活動增加肌肉力量，但我在臨床上卻不得不使用約束的方式。

為了找到解決方法，我查找文獻，與學長姊們討論，發現只要在病人入院時先全面評估他的日常生活能力、家屬或照顧者的照護能力，接著從入院就開始衛教，教導居家照護方法，讓家屬或照顧者在醫院就參與學習照顧病人的技巧，陪伴復健，出院返家後就能夠更快上手照護病人，對病人的康復也有幫助。

與各班護理師及跨團隊成員合作，盡早發現病人的照護需求，盡快計畫相關照護措施、安排復健等，讓病人在白天人力足夠情況下多練習運動、多下床走動，培養肌肉力量，盡快恢復肌力，愈早能在夜班護理師視線範圍內活動，提升活動自由，也就愈不需要被約束了。

我的心得是，不要因為遇到的問題就逃避，或是自己在角落裡想破腦袋。身旁的工作夥伴可以一起想辦法，問題就能好好解決。護理師是病人與醫療團隊溝通的橋梁，這座橋看似不起眼，實際上卻是很重要的職位。

看見病人在整個跨職域團隊的共同照護下從虛弱疲倦變得精神抖擻，從四肢無力只能躺床變成可以坐、可以站、甚至是下床行走，恢復健康，當他們笑著出院跟我道別，言語間滿滿的感謝，頓時覺得工作上的疲累、辛苦換來的成果是很有價值的，自己的付出有很好的回報。或許我還是有當護理師的天分，那被消磨的熱忱又重新燃燒起來。☺