

健康 天使

守護健康的白衣天使，常常忙於照顧別人而忘了珍愛自己。

天使們經常提醒病人要多運動，注意飲食。

但上班時的天使，飲食不定，常喝含糖飲料；

下班後，又因為三班輪值，生理時鐘混亂，吃飽之後，累得只想倒頭就睡，根本沒有精力定時做運動，更遑論留意自己的健康狀況。

大林慈濟醫院自從朝向「健康促進醫院」發展後，首先就鎖定院內同仁的健康促進，讓護理部認真關照全院護理同仁的健康狀況，也因此推動院內成立了許多健康性社團，同好相邀養成固定運動好習慣。

此期問卷發出後，陸陸續續收到六院同仁的回答，憂心地發現護理人的確存在著潛藏的健康危機。

統計的結果或許會讓讀者鬆一口氣，「覺得身體狀況差的不止我一人」，但此期封面故事除了希望讓每位護理人了解普遍化的現象之外，也誠摯地建議白衣天使深入地與自己對話，找出維持身體健康的最佳組合。只有健康的白衣天使，才能真正守護健康，提供病患最適護理。



■ 文 / 廖慧燕 大林慈濟醫院護理部副主任

走進護理站，換上白衣白褲，別上護士帽，開始了一天的護理工作。住院病人的點滴快完了、有迴血，身體突然出狀況……，趕緊將鈴一按，看到白色身影趕來，病人和家屬的心頓時先安了一半；在候診區等著門診，看到白衣護士忙碌的身影，知道白袍馬上就要開始看診，等待的心也放慢下來……。誇張點的說法是，病人與家屬看到護士，就覺得身體的健康有人幫忙了。病人與家屬的眼中，護士們笑容滿面、任勞任怨地服務，個個都是健康寶寶的樣子，他們一定想不到，護士也會忘了照顧自己，而且人數還不少！

大林慈濟醫院努力推動健康促進醫院(Health Promotion Hospital)將近兩年，給我們護理同仁一個省思自我身體狀況的機會，也推促著我們檢視自己的作息，重視自己的健康。

健康促進 醫院新文化

在1986年於加拿大渥太華舉辦的第一屆全球健康促進大會中，提出五大健康促進的行動綱領：訂定健康促進的公共政策、創造支持性的環境、強化社區行動、發展個人技術以及重整健康服務的方向。「健康促進醫院」概念的提倡與實行，就是「渥太華憲章」健康促進行動綱領的落實。事實

上，不只是健康促進醫院，健康促進學校、健康職場、健康社區等，都是呼應行動綱領中的創造支持性環境、強化社區行動、發展個人技術等。而醫院因為其疾病治療與健康維護的特殊角色，實為促進健康不可或缺的一環。

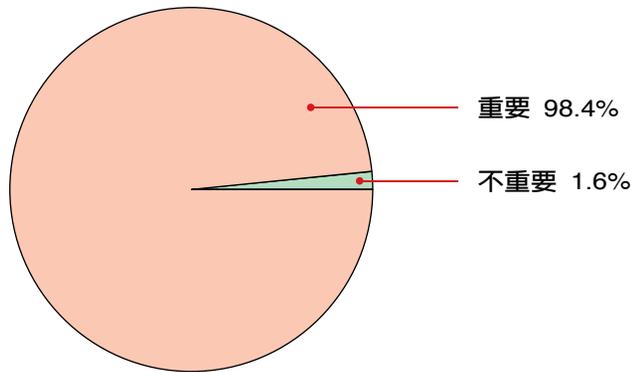
而在1990年代早期，世界衛生組織的歐洲分部，開始倡導醫院參與健康促進活動，並開始有正式的運作組織；醫院的健康促進，不僅只限於在病人的治療過程中給予衛教資訊，而希望推動「健康促進」成為整個醫院文化的一部份。

促進健康 重視員工

大林慈濟醫院，「骨子裡就是健康促進醫院。」林俊龍院長表示。自2005年底起，林院長邀請專家至院內進行專題演講及座談討論。2006年成立健康促進醫院組織，將「成為健康促進醫院」列為醫院目標，除了領導統御有關醫院政策方向外，將推行健康促進的目標對象分為病人及其家屬、員工、環境、社區四大組，提出各組的工作計畫並定期考核。除此之外，也積極參與國際相關的訓練與活動，申請成為正式世界衛生組織健康促進醫院的會員，並成立國內健康醫院學會，希望能與國內國際的相關組織相互學習與分享，讓醫院的員工、

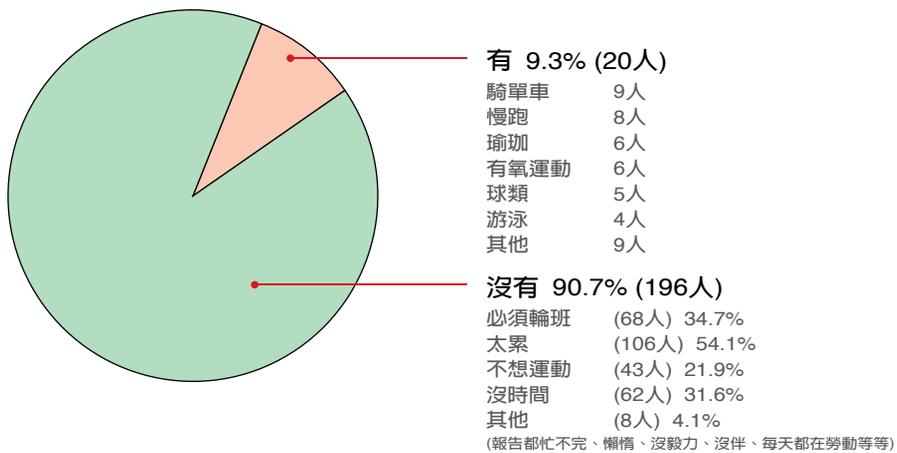
Q1

您覺得健康重不重要？(樣本數=216人)



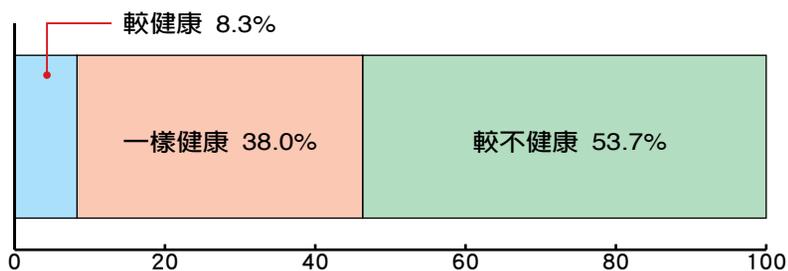
Q2

您有沒有固定在做運動？(樣本數=216人)



Q3

您覺得您的健康情形與其他科室同仁相比？(樣本數=216人)



病人及家屬、社區都能獲得真正的身心健康。

而經過大林院內針對員工進行的體適能檢測及日常生活型態的調查，發現護理同仁的健康問題是不可忽視的，甚至可說是一大隱憂。

自覺身體不佳 但不想運動

爲使護理同仁覺醒自己是照顧病患的靈魂人物，要有好的身體才能好好的照顧病人，編輯部特別設計一份簡單問卷，以電子郵件發送給慈濟六院所有護理同仁，藉此了解慈院護理同仁的健康自覺，以及是否有維持健康的方法、或是運動習慣等等。

經統計有效回覆的樣本數216人，調查結果發現一個有趣的現象：幾乎百分之百的護理同仁都知道健康很重要，然而卻有九成的人沒有固定運動的習慣，表示十位護理同仁裡面，只有一個人有運動的習慣。而身爲健康照護者的護士們，卻有超過一半的人(53.7%)覺得自己的身體狀況比起院內其他科室同仁不健康，只有8.3%覺得比其他單位同仁來得健康。

身心疲累 影響健康

身爲護理同仁，每天的主要工作之一，就是告誡病人正確的生活習慣，如何健康生活；然而絕大多數的同仁，面對自己每況愈下的身體，卻毫無行動。大部分人的回答原因不外乎

是：太累、必須輪班或沒時間。

問及護理人員最近三個月內的身體狀況，列舉出二十四個症狀選擇，比例最高的前五項症狀依序爲：(1)疲勞倦怠；(2)頸部酸痛；(3)情緒低落；(4)下背部、腰部酸痛或坐骨神經痛；(5)頭痛、偏頭痛；此外，如：無法入眠、感到焦慮等心裡狀態不適的比例也頗高，反映出除了身體的疲累，心理狀態的累，也連帶地影響了身體的健康。

放鬆心情 多管齊下

爲了協助護理同仁改善、提升身體的健康狀況，我們將方法大分成兩大類開放選擇——休閒、運動，另有選擇如——健康飲食、安排健康活動與課程、醫療資訊的吸收、放假與充分休息。

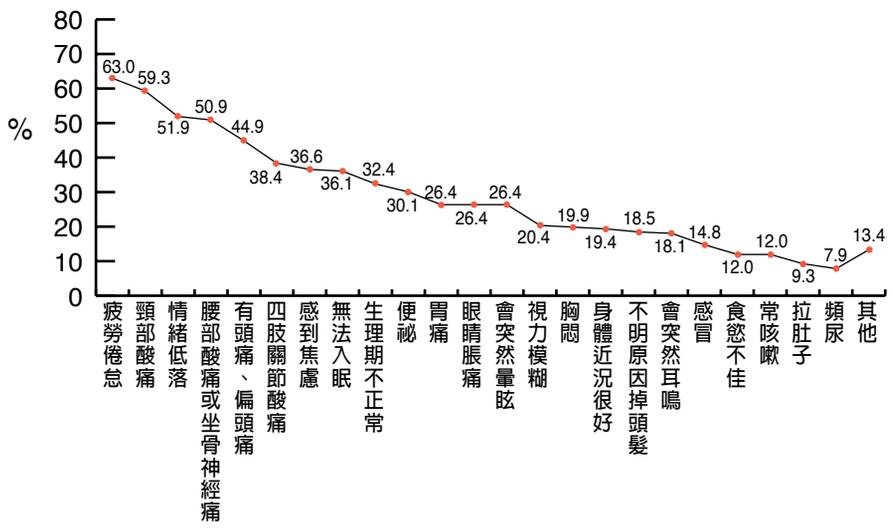
將結果統整後，發現選擇「休閒」的比例是100%，選擇「運動」的比例85.6%，而選擇「放假與充分休息」的比例同樣高達85.6%，選擇健康飲食的人則有三成。顯見護理人員平日繁忙的工作讓大多數的人希望能好好的充分休息。我想，平日的飲食不正常，也是護理主管必須要在排班及提醒用餐部分多加注意。

而在在休閒活動部份之調查中發現，以看電視、電影、音樂欣賞、卡拉OK爲主要選擇。在運動部份之調查中發現，護理人員喜歡的運動爲：(1)有氧運動(2)騎單車(3)瑜珈



一系列的健康促進活動，讓大林慈院全院同仁動起來。護理部也藉此了解護理同仁的身體健康狀況。圖為護理同仁接受體適能檢測。

Q4 您最近三個月內身體近況為何？(樣本數=216人，可複選)



(4)游泳(5)球類。由以上調查，可知護理同仁各自有其鍾情的運動。目前在大林慈院已因應同仁多樣化的需求，而設立多樣性及多面向的社團，供大家選擇。

要活就要動 身心健康愛自己

想起來了嗎？當忙碌告一段落之後，感激不已的病人與家屬就會祝福醫護同仁「身體健康」，也不忘對身為護士的你說：「看你那麼忙，別忘了保重身體。」「謝謝你的照顧，希望你能一直保持下去。」佔醫院員工數最大比例的護理族群，普遍健康狀況並不如預期中理想，如果病人或家屬知道了，也會為我們擔心吧。常常跟病患衛

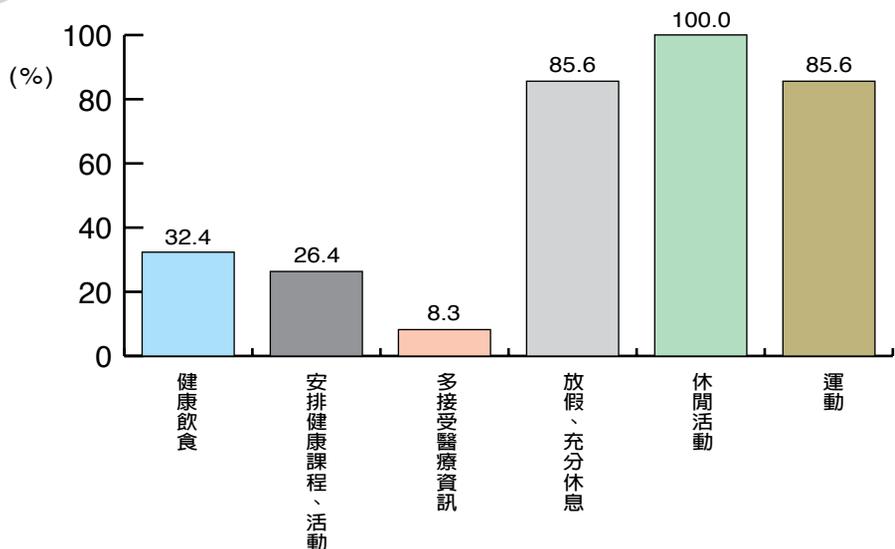
教「要活就要動」，想想自己做到了沒？建議大家開始計畫自我健康促進活動了。

「今天的健康是明天的希望」，期盼大家找出適合自己的運動及休閒方式，進而持之以恆的實踐，讓調查結果中，原本只佔了十分之一比例『有運動習慣』的族群能夠不斷增加到百分之百，讓護理姊妹弟兄們身體心理都健康，在職場上當一個稱職且健健康康的白衣大士。

希望本專題能引起大家對於自我健康的重視，也藉由幾位護理同仁分享他們運用各項活動讓自己健康的例子，能帶動及培養所有護理人員，進而改變生活型態，珍愛自己，走向健康。

Q5

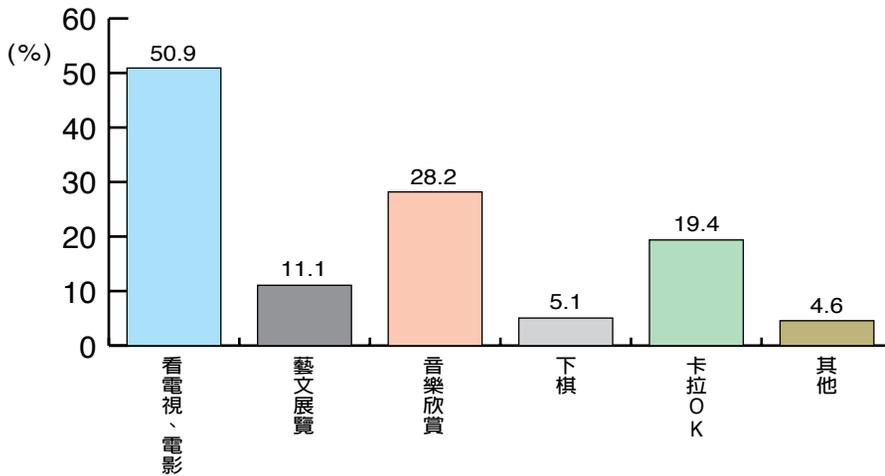
您希望用什麼方式來促進自己的身體健康？(可複選)



主管也不能累過頭喔。圖為大林慈院呂欣茹主任(中)屏氣凝神地接受檢測。



Q6 休閒活動的喜好 (可複選，樣本數=216人)



Q7 運動種類的選擇 (可複選，樣本數=185人)

