

你做實證了嗎？

——東台灣實證護理推動及資源

Development and Resources of Evidence-based Nursing in Eastern Taiwan

■ 文 / 宋惠娟 慈濟技術學院護理系副教授、李玲玲 慈濟技術學院護理系助理教授
彭少貞 慈濟技術學院護理系主任

實證照護已是國際醫療及健康照護體系積極討論的主題，近十年來國內醫療院所也積極推動實證照護，從最早國內各大醫學中心推動實證醫學，後續有實證護理、實證藥學及實證物理治療等，不同的醫療照護專業領域也開始陸續朝向以實證為基礎的照護方式，常聽到人說，現在幾乎是「實證everything」。

起步階段 熟悉實證五步驟

國內在推廣實證護理仍處於起步階段，許多臨床護理人員仍缺乏實證護理相關的知識及技能，記得幾年前在學校上課問起護理系學生什麼是實證護理？常聽到的回答：「做研究」、「與PICO有關」、「搜尋網路資料」或「與1A、1B證據有關」。直到近一兩年，國內護理專業組織、學校及醫療院所相繼辦理實證照護或實證護理相關的研習會，加上學校開設



實證護理課程，臨床護理人員及護理系所學生對實證護理越來越有概念，已經知道所謂「實證護理」是指「具備現有最佳證據，並重視護理實務經驗、病人價值及偏好的護理照護」。有些能說出實證護理的五步驟：(1)提出一個可回答的臨床問題，即擬定PICO問題；(2)有系統的搜尋所有相關研究證據；(3)評讀文獻中的研究證據；(4)整合現有最佳證據並做臨床

為推動實證護理，慈濟技術學院與慈濟醫院合作邀請國外講師前來演講並分享經驗。圖為澳洲昆士蘭實證護理照護中心主任張安妮教授 (Anne Chang) 應邀花蓮慈院演講，左為宋惠娟老師、李玲玲老師、右為花蓮慈院護理部章淑娟主任。



追求實證的精神，也讓護理老師在教導學生時同時訓練他們的批判性思考能力。攝影 / 謝自富

照護決策；(5)執行實證基礎的照護措施及評估。偶爾也會在臨床單位或課室討論中，聽到護理人員或護理系學生彼此問對方「PICO做了沒？」。由此可見，國內在實證護理的推廣逐漸看到初步的結果。

國際認證 東台灣實證中心

有鑑於推廣實證護理的必要性及提昇師生實證照護的知識及技能，本校選擇澳洲JBI實證機構(Joanna Briggs Institute)作為學習實證照護的國際交流合作單位，一個能完整且有系統地提供實證實務教育訓練、相關認證及教育資源的機構。在2007年選派護理系及物理治療系共11位老師至澳洲阿德雷得市JBI總部接受系統性文獻回顧審查員的訓練並取得具國際證照之初階文獻回顧審查員。於2008年本校成為JBI 附屬組織ESG

證據統合小組，並於2009年成立JBI在台灣的實證中心分部之一：台灣實證健康照護中心(Taiwanese Center of Evidence-based Health Care: an Affiliate Center of JBI)，主要以辦理實證照護教育訓練及發展護理及物理治療相關主題之系統性文獻回顧，並期望在東部醫療院所推廣實證照護及提昇醫護人員實證照護知能。本校自2008年起即開設實證護理選修課程，李玲玲老師於慈濟大學開設系統性文獻回顧及實證健康促進等課程，介紹實證護理概念及於護理專業及臨床之應用，使學生對實證護理有進一步的瞭解及具備操作實證護理西文資料檢索及執行實證實務五步驟過程之基本能力，以期能運用在護理實務上。除此之外，本系將實證概念融入護理系課程中，多門課程皆採問題導向學習之教學方式，並配合搜尋實證資料擬定護理照護措施。本中心核心成員依照其專長領域藉由搜尋臨床問題解決措施之最佳證據進行系統性文獻回顧來統合證據，並運用這些實證資料於其課室教學及臨床實習指導中，以提供學生具有實證基礎之教學內容。本中心所設置實證資訊網站(<http://na.tccn.edu.tw/ezcatfiles/na/img/img/635/index.html>)分享實證護理相關資源並提供學校老師及學生最新實證資訊及教學資源以協助本校師生對實證護理概念的認識及瞭解。

發展照護指引 力促臨床實證

自2009年起，台灣實證健康照護中心參與衛生署「實證護理工作模式與繼續教育推動計畫」，成為此計畫全國發展護理照護指引之東區團隊代表，在陽明大學穆佩芬教授及台北榮民總醫院護理部陳玉枝主任的帶領下協助辦理實證種子訓練課程及發展護理照護指引。目前已有多家東部醫院之護理部主管參與實證種子教育訓練，包括花蓮慈濟醫學中心、花蓮基督教門諾會醫院、國軍805醫院、署立花蓮醫院等，期望實證種子能在各自醫院推動實證護理。本中心目前已發展五個護理照護指引草案並進行測試，後續也將發展相關教材，包括成人癲癇患者用藥安全臨床指引、成人失禁性皮膚炎之預防與處置照護指引、實證老人運動健康教育與指導指引、老人憂鬱評估及篩檢臨床指引、

社區憂鬱老人自殺行為之評估與篩檢臨床指引等。這些護理照護指引將成為台灣護理人員未來臨床照護決策之參考資源。

臨床護理人員須充實自身有關研究應用及實證實務的知識及技能，才能跟進以實證為基礎的照護趨勢。藉由對實證實務概念及步驟的瞭解，並具備評析國際間發表之護理研究結果的能力，護理人員將能運用實證實務的技巧，針對臨床病人的問題做出具實證基礎且合適的照護決策，進而提昇病人的照護品質。喜見國內諸多醫療院所及專業學術組織及單位積極推廣實證護理，團隊合作是推動實證護理最重要的因素之一，每個人的實證一小步，匯集起來將成為台灣實證護理推動的一大步，相信在不久的將來，我們將常聽到臨床護理人員或護理學生如下的對話：「你做PICO了嗎？」、「你做實證了嗎？」



仔細聆聽國際實證護理專家的分享内容，有助於激發護理夥伴思考臨床中是否有值得探討的實證議題。