

“国际护士节”探访沪东老年护理院“白衣天使”

90后渐成主力 用青春托起夕阳

■记者 毛信慧 通讯员 叶磊

5月12日是国际护士节。记者从沪东老年护理院了解到,在这家有近200位住院老人的医院里,90后护士已经悄然成为主力。

高龄患者超过八成,七成以上失能失智。护理这些老人,除了要吃苦耐劳,更需要爱心和智慧。和80后、70后的护士前辈们相比,90后护士大多在改革开放后带来的优越环境下长大,他们能承担起照顾好老人的工作吗?

“医院现有病区护士21名,其中90后12人,占据了半壁江山,本地户籍为主,其他年龄稍长的,也大多出生在88、89年。”沪东老年护理院总护士长卜丽娜介绍。出乎意料的是,医院的90后护士队伍总体平稳,两年里没有一人离职。

多管齐下 提升职业认同

1990年出生的徐思莹是第一位加入医院的90后护士。2009年参加工作的她在去年首次获得“年度优秀职工”的荣誉,但她坦言,自己在刚刚入职时受到的质疑多于肯定。“因为年轻、没经验,许多病人、家属都会对我有所保留。”比较直接的,会当面质问:“年纪那么小,到底会不会打针?”也有些家属在小徐说完医嘱后,又会向高年资护士询问同样的问题。“几次下来,自尊心有些受伤。”

类似的遭遇,1994年出生的曹珂瑄刚踏上护士岗位时也碰到过。但她的烦恼,更多地是对工作前景的担忧。“从小到大第一次看见那么多的老人卧病在床,不是无法行动,就是丧失思维、语言能力,有的甚至奄奄一息。想着自己以后要年复一年在这样的环境下度过,心里非常茫然、压抑。”

为了帮助90后护士尽快适应岗位,提升职业认同感,医院动了一番脑筋。医院会对每一位刚毕业的新护士实行为期一年的带教计划,从最基本的补液、打针、测量血糖,到换药、翻身、叩背、护理压疮,再到和患者、家属的沟通技巧,每一步都由高年资护士在旁手把手指导;护理部与人事科也会为每一位护士因人而

制定中短期目标,帮助其明确自己的职业规划与发展走向。

考虑到90后护士大多是中专毕业后直接参加工作,医院方面还制定了激励机制,引导她们利用业余时间参加继续教育,通过提升学历与业务技能,增加自己的信心。“最近两年,共有6名护士获得了大专及以上学历,4人获得了心理护理师资格,8人参加了康复治疗师的培训,成为医院提供多元化优质护理的主力军。”卜丽娜说。

对于90后护士们的合理需求,医院也会尽可能地满足。低年资护士多为非在编人员,为了保障她们的权益、提升工作积极性,医院从2013年上半年开始施行同工同酬制度,并且还调整了绩效奖金分配方案,提高护士的中夜班费等福利待遇。

鼓励创新 实现个人价值

张圆最近有点忙。国际护士节到来之际,这位92年出生的护士,正忙着为病区老人们准备一份礼物,和爷爷奶奶们共同庆祝自己的节日。思前想后,她决定和同事一起为老人们表演一出双簧哑剧。“这些老人对语言、文字理解起来有些困难,更喜欢舞蹈、哑剧。”

除了和同事们为老人表演双簧哑剧,张圆还别出心裁,为她的护理对象李奶奶DIY了一张贺卡。贺卡上黏贴着她俩的大头照合影,搭配上张圆折叠的五彩纸花,为老人亲手绘制的漫画头像,落款则写着“李奶奶的snow white”(白雪公主),温馨之余还流露出几分童趣。“因为我皮肤白,年纪又轻,所以李奶奶总爱叫我snow white,起初有些不习惯,可现在越听越觉得亲切。”

像这样的特色活动,在沪东老年护理院的病房里每隔一两个月就会举办一次,不仅获得了病人、家属的好评,而且让全体医护人员,尤其是90后护士们乐在其中。相较于年轻的一代,90后护士更独立、更有想法,并且不少人有一技之长:唱歌、美术、摄影、烹饪、编织,“与其压抑个性,不如打造平台,鼓励创新,将病区人文关怀与90后的个人特质有机结合在一起。”卜丽娜说。

就这样,集体生日派对、创意料理展示、“美丽护士”微摄影、爱心绒线帽编织……一场场创意活动、一件件爱心礼物成为了和谐医患关系的桥梁。

去年,一组由90后护士参与、展现她们工作风采的摄影作品还荣获上海市“尚医”摄影/摄像大赛“爱心互助”团体奖。喜悦之余,不少90后护士都说:“感到自己的价值得到了肯定”。

用心用情 在感悟中成长

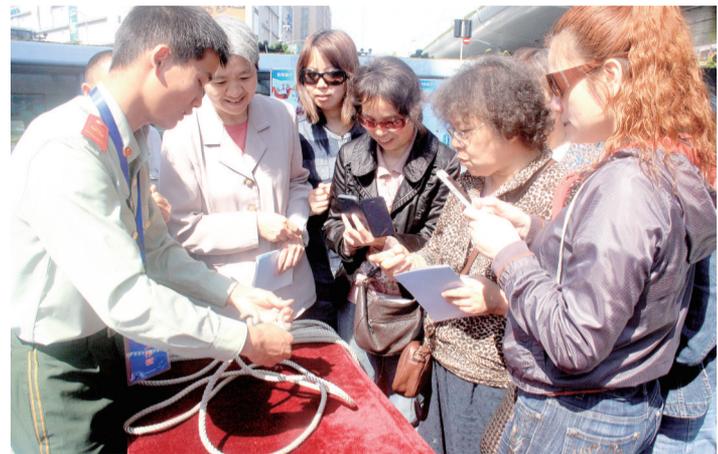
“护士工作不仅仅是按部就班的三查七对、打针、输液、宣教、发药,更是技术与艺术的相结合。”今年四月,在回顾自己这五年来的工作经历时,徐思莹忍不住写道。在她看来,自己的成长不是操作的娴熟,而是性格的完善。“从前的我和绝大多数同龄人一样,敏感、脆弱、自尊心过强,而现在,我学会了换位思考、照顾别人。”

这份转变,正是源于沪东病房里的人情味。由于疾病的康复周期较长,在沪东老年护理院,病区老人们往往能和照料他们的90后护士产生祖孙般的亲情。

徐思莹说,现在自己每天上班的第一件事,就是对老人们问声好。上班的间隙,她也会主动和他们聊聊天。“有时气色不太好,爷爷奶奶们就会关心我‘是不是生病了’,有时自己瘦了些,爷爷奶奶们就会唠叨‘小姑娘别减肥太多’,有时他们也会拿我打趣,说要给我介绍男朋友。”徐思莹承认,自己也曾遭遇过一些老人的“冷暴力”,但随着一次次主动聊天、拉家常,渐渐地,他们都绽放了笑容。“和老人们相处特别单纯,只要用心用情,就一定拉近彼此的距离。”

曹珂瑄则提到,自己在医院最大的收获是对生命有了新的感悟。“这里是许多老人生命的终点。有的老人走得很安详,有的则是和病魔拼尽了力气;有的或许下午还在和你聊天,到了晚上就突然离开了;也有可能从你见到他起,就从来没有睁开过眼睛。”曹珂瑄最初还会感慨“生命无常”,而现在想的更多的是“珍惜当下”。“希望能尽一切可能,用自己的青春托起那些沉落的夕阳。”她说。

杨浦启动“5·12防灾减灾日”宣传周 增强群众防灾减灾意识



■记者 陈玲文/摄

本报讯 今年5月12日是我国第七个“防灾减灾日”。当天上午,区民政局会同上海市气象局,在五角场环岛下沉式广场举行杨浦区“5·12防灾减灾日”大型公益宣传周活动启动仪式。本区“气象防灾减灾进社区”活动也于当天正式启动,并邀请试点社区进行了经验交流。

2013年,本区与上海市气象局合作,先后在五角场街道及新江湾城街道试点开展气象防灾减灾工作,通过建设社区气象信息服务站以及气象防灾减灾队伍、开发多灾种三维风险分析与预警业务系统等手段,探索建立以街道为单位的气象预报和灾害精确预警机制,提高社区智能气象信息服务能力。

作为试点街道,两年来,五角场街道积极创新思路,通过不断探索实践,取得了一定的成效。

据介绍,街道为此特地设立了由街道、居委会、专业部门组成的三级网络工作系统。街道建立气象防灾减灾工作领导小组,及时分析、研判台风、暴雨等灾害性天气对社区可能造成的危害,并提前做好物资、人员等准备工作;居委会则会同各

小区物业共同开展对小区内灾害性气象薄弱点(如积水点、树木易倒点等)检查和整改,如遇紧急情况,及时报街道职能科室处置;专业部门邀请专家为社区居民开展专场气象知识问答讲座,通过生动活泼的互动方式,鼓励居民参与气象防灾减灾工作中。

目前,街道绘制成了结合区域行道树、广告牌和相关防雷检测数据,汇总分析综合编制五角场社区易积涝点、风灾易发点、社区直击雷防护危险区、社区安全避难场所等为一体的《上海市社区安全指南——五角场篇》地图,并对辖区范围内积水较严重的黄兴路2020弄安装积水探测站,在人流流量较多的活动场所专设LED屏幕,每日滚动发布气象信息预报及出行小贴士。

今年,本区将在试点的基础上,全面推动气象防灾减灾进社区工作,力争在3年内实现全区基层气象灾害防御体系全覆盖。

此外,区民政局相关负责人表示,在“防灾减灾日”宣传周期间,本区将开展一系列知识宣传和应急演练等活动,增强居民防灾减灾意识和自救能力,推动本区防灾减灾工作不断发展。

生命的守护天使

——记同济大学附属杨浦医院总护士长、重症监护室护士长蔡林英



■记者 张峰峰/摄

蔡林英是同济大学附属杨浦医院总护士长、重症监护室护士长。她外表文静、柔弱,但内心坚毅、执着。因为对护理事业的热爱,在如花绽放的年华,她选择成为一名“白衣天使”;因为梦想的呼喊,她专注于生命的守护,无怨无悔。春去秋来三十一载,她坚

守信念,以青春和红颜谱写了一曲生命的华章。

不曾关闭的手机

一天深夜,蔡林英那部从不关闭的手机又响起了急促的铃声,重症监护室传来消息,一位急性脑梗恢复中

的患者突然处于缺氧状态,并出现心律衰竭的危险症状,需要马上打吊针,但患者静脉针一刺下去就碰破,护士们越打心里越发慌,情急之下,大家不约而同地想到向蔡林英求助,她匆匆赶来仔细观察病人的各项身体指标后,果断做出了判断:“病人经过长时间的扎针,急需休息,现在不能再扎了,先改用雾化进药,等他休息好后,我来做静脉穿刺输液。”在耐心等待了几小时后,她凭着娴熟的技术,成功地给病人进行了颈内静脉穿刺。一次成功的扎针,靠的是平日里蔡林英对颈内静脉穿刺技术的反复研究、训练和改良,在她临床的千余例穿刺中,未发生过一例严重并发症,而且是毫不例外的“一针准”。时钟指向六点,在确认病人的病情稳定后,蔡林英才拿起她那部从不关闭的手机,起身回家。

斜角三十度的智慧

在蔡林英三十多年的护理工作中,“认真严谨、细致入微”的八字真言是她对自己和工作团队的基本要求。在长期的护理过程中,她发现长期卧床的患者,肺部容易受到感染。如果把床位摇至17—20圈,达到30°的倾

斜角度,病人就能有效预防肺部感染。在她的总结推广下,“30°摇床法”在全院护理团队中得到了普及。

通过多年护士工作的经验积累,蔡林英总结出了多个工作点位,交接班时护士们只要站在这个点位上,就能全方位观察到病人的情况。蔡林英用心、负责、温柔人心的服务举措,得到了病人及家属的广泛好评,不少病患家属表示,病人送到了蔡护士长的手里,就等于送到了令人安心的港湾。在蔡林英和她带领的护士团队的共同努力下,医院重症监护室护理团队创造了十年工作零投诉的光彩纪录。2014年,蔡林英荣获全市卫生系统表彰优秀护理人员最高奖项——“左英护理奖”。

专业而远见的眼光

一天傍晚,忙了一天的医生和护士正在吃晚饭,盯着监视器的护士突然发现了一床病人心跳减弱,出现了紧急迹象,她马上一个箭步跑到病人床旁进行胸外心脏按压,及时有效的抢救使得患者起死回生,这是蔡林英提出的零缝隙监护和全方位监护设想的成功实践。原来,重症监护室常

会遇到病人自行拔除导管、插管等医疗事件,特别是在晚间医护人员比较少的情况下,很难对监护室的18个床位实现人盯人监护服务。蔡林英深刻意识到这其中存在的医疗风险,在重症监护室装修时,她便提出要在每个监护死角上安装监护仪,确保护士台能随时看到病人的病情变化,即使是在护士人手紧缺的情况下也能确保病人的监护安全,为及时抢救赢得时间,守护好病人的生命。蔡林英的零缝隙监护和全方位监护设想,引来许多沪上乃至全国的同行前来学习取经。

“如果你是一滴水,你是否滋润了一寸土地?如果你是一线阳光,你是否照亮了一分黑暗?如果你是一位天使,你是否守护了他的生命?在生活的仓库里,我们不应该只是个无穷尽的索取者,而应该是个无私的奉献者,是病患生命的坚定守护者。”蔡林英是这样说的,更是这样做的。 ■祖之

“平凡好党员”