

空气流畅,阳光充足,色彩协调,在医院给患者一种美感,并产生审美愉悦,对疾病的康复起着一种促进作用。

综上所述,护理美学在临床护理中具有重要的地位,作为护理人员,应加强美学修养,自觉把护理美学运用到临床

之中,让美的气息永远散发在医院的每一个角落,让美的旋律伴随这整体护理的始终真正实现以病人为中心,深入开展整体护理。

妇产科护士心理压力与排班探讨

★ 蔡素兰 (福建省漳州市中医院 漳州 363000)

关键词: 护士;心理压力;排班方式

妇产科护士肩负着母婴两个人的健康和安,承受着多种工作压力,主要表现为接生多、体力消耗大、精神高度紧张易产生焦虑、失眠、生活质量下降,产生对夜班的恐惧感,其发生的原因与护理专业性、工作量及时间分配、病人护理和管理、人际关系呈正相关,因此,管理者应采取针对性的措施消除或减少其压力源,以利于护士的身心健康,保证和提高产房质量。我科从 2007 年 1 月开始针对产科护士夜班工作的特殊性,在传统排班的基础上加以改进,从中体现人文关怀,满足护士需求,科学合理排班(见表 1),减轻护士压力源。经过一年多的应用,收到满意效果。现介绍如下:

1 资料与方法

1.1 资料 本科由妇科和产科组成,拥有病床 52 张,其中一区 32 张,以妇科为主。二区 20 张,以产科为主,配有产房、待产室、婴儿沐浴室。共有助产士 28 人,其中取得主管护师资格 11 人,护师 11 人,护士 6 人,大专学历 13 人,中专 15 人。

1.2 方法 (1)排班原则:遵循以病人为中心的服务宗旨,结合护士的工龄、职称、年龄作综合评定进行配对,避免科内护士年轻化而影响护理工作的原则。将病区助产士分成三小组,每组有 7 人上夜班,一区为独立的一组,二区因产房工作需要由二组配对组成,平均每周有 2 天夜班。

(2)两种排班比较:传统的排班方式是下夜班与上夜班连续上,由于产科工作的特殊性如接生、频繁的收住新入院孕产妇、准备与接受手术病人等,护士感到疲倦、体力消耗大、精神状态欠佳、失眠甚至产生对夜班恐惧感,严重者影响上夜班的工作质量和生活质量。新的排班方式是先值上夜班,第 2 天上午休息半天,下午 16:00~19:00 上班,第 3 天上午上班,下午休息,晚上值下夜班,接着休息 2 天,2 个夜班分开、不连续,而且在最感疲劳的下夜之后有 2 天的休息,有利于护士在夜班后得到充分的休息,迅速恢复精力,以最佳的精神状态投入新一轮工作,对病人实施全身心的护理。

表 1 护士对两种排班方式的反应

护士反应	心情			睡眠		对夜班恐惧感			精神状态			生活质量		
	好	中	差	好	差	是	中	否	好	中	差	好	中	差
传统排班方式	2	9	17	15	5	15	4	9	3	14	11	3	18	7
改良排班方式	22	3	3	26	1	5	3	20	19	9	0	17	11	0

2 结果

改良后排班方式运行近 2 年来,取得了一定的成绩。

遵循了“以人为本”的原则,从表 1 可以看出 78% 护士感到心情愉快,100% 护士精神状态好或转好,充分调动了护理人员的主观能动性。既营造了愉快的工作氛围,提高了护士对工作的满意度,科室凝聚力增加,也稳定了护理队伍。

护士长排班一次成功率增加,护士调班、请假明显减少,排班表涂改减少。调动了护士工作积极性,提高了工作效率,同时避免了反馈调班及自行调班带来的安全隐患。

缓解了 66% 护士对夜班恐惧感,1 周 2 次夜班分开上减少了因夜班疲劳带来负作用,有效杜绝或减少了差错的发生,提高了护理服务质量和患者的满意度。

80% 失眠的护士得到改善,74% 护士生活质量好转或得到了提高。

3 小结

由于妇产科工作的特殊性,接生、急诊入院、手术、抢救等因素多,工作强度大,体力消耗大,二个夜班连续上身体易产生疲倦、心烦,精神状态欠佳,对夜班产生恐惧感,生活质量降低,严重者焦虑失眠。根据维护护士心理健康策略和经过近 2 年的摸索出了一套适合我科工作性质的排班制度,结合各班护士间的技术强弱、年龄差异、职称等情况的科学搭配,有效地消除了传统排班制度的弊病,不仅确保了护士夜班后能得到充分的休息,也调动起了护士的工作积极性,提高了护士的工作效率。在科内营造了一种团结协作的氛围,科室凝聚力增加。同时也提高了护理质量和病人的满意度。

总之,我们认为该排班方式科学合理,对患者有益,对科室发展有利,妇产科可以试用。