

身心康复,离不开这群白衣天使

——走近无锡市精神卫生中心、无锡市中心康复医院的四个护理团队

消除产妇产后抑郁、融化孩童心灵坚冰、让阿尔茨海默症老人回归生活正轨、让脑外伤患者恢复更多功能……5月12日是国际护士节,记者日前走近无锡市精神卫生中心、无锡市中心康复医院的四个护理团队,深切感受到南丁格尔精神所包含的爱心、耐心、细心和责任心。

让产妇重拾添丁后的快乐

27岁的钱小姐今年3月生了一个宝宝,全家人都沉浸在添丁的喜悦之中,而钱小姐却情绪低落、胡思乱想,担心月嫂走了自己没法照顾孩子,担心产假结束回单位无法承受工作压力,甚至出现失眠、发脾气、悲观厌世等情况。家人无法理解钱小姐的举动,于是带她到市精神卫生中心睡眠医学科就诊,确诊为产后抑郁。睡眠医学科护理团队着力在护理上给予产妇关爱,敞开心扉交流同为妈妈的心得,并引导其家人重视和关心产妇的心理变化,“这个时候家人要给予新妈妈更多的理解、接纳和关爱,为她带来希望和力量,我来教你们几个小妙招……”。经过一段时间的治疗和护理,产妇终于重拾添丁后的快乐。

睡眠医学科病区护士长周园园介绍,对于睡眠障碍的患者,重点开展心理护理,通过与患者建立良好的护患关系,运用磁性护理的理念,采用叙事护理、心理访谈、正念冥想、放松技术、失眠认知行为治疗、经颅磁治疗、中医治疗等护理技术,开展全方位系统治疗。“我们还对患者开展睡眠卫生宣教,帮助患者认识睡眠障碍,纠正不良的睡眠习惯,重建规律、优质的睡眠模式。看到一位位患者能找回久违的好睡眠,我们由衷地开心!”周园园表示。



“特殊妈妈”为患童解心结

12岁的小陈同学是单亲家庭,和父亲、奶奶同住,平时不太愿意和大人交流,总是独自玩手机,对学习有厌恶情绪。今年1月,她与同学发生争执后又逐渐情绪低落,发展到不愿上学,每天玩手机5-8小时,无奈家长将小陈送到市精神卫生中心儿少精神科求治。儿少护理团队了解到小陈的家庭情况,当起了“特殊妈妈”,与她分享青春期女生只能与母亲交流的小秘密,用妈妈般的爱渐渐打开她的心结,同时教会其如何处理和表达抑郁、焦虑等各种情绪,指导她通过放松技巧、认知重构等方式控制情绪反应。渐渐小陈脸上的笑容多了,愿意与大人交流了,又重新走进了教室。

儿少精神科护理团队护士牛洁介绍,对于未成年患者的护理,除承担护士角色,还要围绕孩子爱与归属的需求,通过叙事护理等技术让孩子吐露心声,指导孩子控制情绪反应,通过团体沙盘游戏疗法帮助孩子提升人际交往能力,引导孩子使用积极的方式面对生活中的挫折,帮助他们树立积极向上的生活价值观。“一个问题孩子的背后往往有一个不健康的家庭。我也是一个母亲,所以就把这些孩子当作自己的孩子一样去陪伴照顾。这不仅是一份工作,更是一份放不下的责任。”牛洁表示,为此护理团队还开展家庭支持干预课堂,指导孩子父母如何创造温暖、宽松、和谐的家庭环境,建立健康、合理、和谐的亲子关系。

给生命两端以同等的关爱

赵老伯患有阿尔茨海默症,经常前事后忘,把熟人搞混,出门后找不到回家的路。今年初,赵老伯性情大变,总怀疑家人偷他东西,甚至出现打骂家人、报警的情况,无奈之下老伴只能将赵老伯送到市精神卫生中心老年精神科就诊。刚入院时,赵老伯表现不合作,拒绝服药,甚至有用水泼护士的冲动行为。然而,护士并未感到委屈或退缩,而是用专业的护理知识、耐心的陪伴、有效的沟通技巧开导安抚赵老伯,渐渐地赵老伯放下防备之心,愿意配合治疗和护理。同时,护理团队针对赵老伯存在的激越行为、记忆障碍、认知障碍、生活自理能力下降等,开展怀旧疗法、音乐治疗、现实导向训练、认知刺激训练等认知康复训练,再结合手指操、八段锦、乐动益智操等感觉功能训练,帮助赵老伯增强记忆力、注意力及执行力。渐渐地赵老伯的精神状态明显好转,未再出现吵闹行为,能配合服药,睡眠也显著改善。出院前,护士还帮助赵老伯的老伴及家人纠正照料误区、普及照护技巧,赢得赵老伯一家赞誉。

“目前,对认知障碍尚无特效治疗药物,护理是延缓病情和提高患者生活质量的主要手段。”老年精神科病区护士长虞祥娟指出,老年精神科护士不仅要有扎实的内科及老年精神科护理知识,从多角度评估老年患者存在的护理风险,还要有针对性地开展多种认知康复训练。“现在我们还有‘互联网+护理服务’,患者出院后照料者可以通过医院官方微信平台,寻求专科护士上门指导开展患者生活自理能力训练。”虞祥娟表示。



不言放弃 让患者活得有尊严

去年寒冬的一个早晨,89岁的王爷爷不慎摔倒致重症脑外伤并发肺部感染,经综合性医院抢救后选择保守治疗,家属将老人送至市中心康复医院康复医学科。王爷爷入院后,康复团队立即对老人进行专业评估,制订个性化康复治疗方案。护理团队从促醒、吞咽、排痰、营养、体位摆放、口腔卫生等方面给予全方位的精心护理。经过两周的床边康复护理,王爷爷能坐位和护士简单交流,肺部感染得到有效控制,但吞咽功能仍未恢复,需胃管鼻饲进食。为提高患者生活质量,护士们采用改良食物质地、调整进食体位和姿势、正性激励等方法,循序渐进地提升患者吞咽功能。冬去春来,王爷爷能自己吃饭、独立行走了,也终于迎来康复出院的好日子!

程红岩是一名国家级吞咽专科护士。她指出,脑卒中、脑外伤患者在综合性医院救治,脱离生命危险后,往往遗留运动、吞咽、言语等功能障碍。专业康复的意义在于,能让这些患者从完全依赖他人照顾到重返生活自理,从只能卧床到重返站立行走,从呛咳、误吸到重获自主摄食能力,从灰心丧气到重燃生活热情。这其中,康复护理尤为重要。“我们始终‘技术在手,温度在心’对待每一名患者,让患者在康复训练中重获食之愉悦、重返幸福生活!”程红岩表示。

(卫文)