

朔州市平鲁区人民医院开展5·12护士节系列活动

为进一步加强护士人文关怀,提高护士心理调节能力,在第113个护士节来临之际,按照国家卫生健康委办公厅《关于做好2024年5·12护士节相关工作的通知》文件要求,山西省朔州市平鲁区人民医院特邀国家二级心理咨询师高健婷于5月9日下午在三楼会议室举办“压力与情绪管理”专题讲座,为护士们的心理减压。

随着医疗事业的快速发展,人民群众对护理工作的要求越来越高,护士不仅应有娴熟的专业技术、准确的判断力,还应具有良好的心理素质和沟通技巧,而特殊的工作环境、快速的工作节奏让护士的心理压力日益凸显。此次专题讲座以情绪管理为主题,旨在帮助护士们放松心情、减轻压力,更好地应对工作和生活中的困境与不如意,真正做到快乐工作,幸福生活。

讲座采取理论知识与事实案例结合的方式进行,生动细致地讲解一步步引导护士们深层次认知情绪,了解情绪产生的原因以及如何及时疏导情绪、如何应对负面情绪带来的压力。互动环节中,护士们主动参与沙盘游戏,通过游戏进一步认识自我,提升自我。

本次讲座共有90余名护士参加,大家纷纷表示,通过本次讲座不仅认识到自己的角色与责任,还学会了如何用正面情绪解决工作和生活中的难题,以更加积极乐观的心态认真工作、幸福生活。

讲座得到了护理姐妹们的高度称赞,希望通过此次活动,能让每一位护士学会释放压力、管理情绪,以更加饱满的状态投入到工作中,以更加愉悦的心情在日常生活中幸福绽放!

情系白衣天使 绽放花漾年华

温情五月护士节,多彩花艺绽芳华。为迎接第113个5·12国际护士节,关心爱护一线护士,丰富护士精神文化生活,体现团队合作精神,5月10日下午,平鲁区人民医院精心组织举办了情系白衣天使·绽放花漾年华“5·12”国际护士节系列活动之插花艺术沙龙。

活动现场花香四溢,桌上摆放着各种鲜花和插花工具,布置得十分温馨,全院护士分三批在工作之余纷纷走进活动室参加到活动中,医院特别邀请了国家二级花艺师孙倩老师为每个场次的护士们详细讲解花材的选择、插花的技巧及注意事项,并现场展示插花造型,让大家近距离感受插花艺术的乐趣,从充满生机的花草感悟生命的意义,大家认真聆听后,开始了一场别开生面的插花实践活动。

一朵朵、一枝枝鲜花或含苞、或怒放,色彩纷呈、颜色亮丽,不一会儿一支支玫瑰、康乃馨、芍药花、洋桔梗等经过护士们的巧手修剪枝叶、搭配色彩,变成了色彩斑斓、独具匠心的花艺作品,最终错落有致地展现在大家面前。

平时手握注射器的护士姐妹们不仅能够照顾病人、抚慰他们的心灵,还能够借花寓意,借花言志。此次插花活动的圆满举行,让平时忙于工作的护士们展现出了不一样的风采,尽显护士柔情,增进了护士之间的相互了解,激发了大家更好践行“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高精神,以更加饱满的热情投入到未来的护理工作中去,在推进医院护理高质量发展的进程中充分展示最美最强大的力量。



互助互学 共筑“生命通道”

在5·12护士节和全国防灾减灾日到来之际,5月11日下午,平鲁区人民医院联合平鲁区消防救援大队开展互助互学、共筑“生命通道”联合主题活动,充分发挥医务人员急救专业技能与消防救援队伍消防安全专业技能作用,实现互助互学、共同提高、同频共振、纵深发展,为人民群众的生命安全筑起“生命通道”。

“手掌按压在胸骨下端,掌心用力,按下去,抬起来……”在消防大队操场上,护士们利用人体模型为消防救援人员进行现场模拟CPR(心肺复苏术)急救示范。随后,在实操演练阶段,护士们耐心细致地为消防救援人员讲解操作过程中应注意的问题,并手把手对消防救援人员的动作、力度以及频次进行纠正和规范,确保现场消防救援人员熟练掌握应急救护要领和技能。

应急救护知识培训结束后,消防救援人员结合医疗系统典型火灾案例,详细讲解了日常防火、灭火、自救逃生等消防安全知识以及灭火器的使用方法和注意事项,解答了日常消防安全工作中存在的疑惑,并现场演示如何正确使用灭火器救火,同时,还向护士们介绍了不同消防救援服以及装备器材的性能、功能及用途。护士们在学习消防安全知识后,在消防救援人员的引导下参观消防大队。

一群奔波在医疗一线的“白衣天使”,一群穿梭在浓烟烈火的“火焰蓝”,两个不同群体,同样都是承载生命和希望的“卫士”。此次主题联合活动,通过互助互学的方式丰富了消防员的应急急救知识,提高了医护人员的消防安全意识和扑救初期火灾的能力,为有效预防和减少火灾事故的发生提供了可靠保障,进一步为平鲁区高质量发展筑牢安全防线。(王真云 贾艳慧 文/图)

