

護理職場「吃飯皇帝大」文化

前恩主公醫院護理部詹碧端主任撰寫
臺北醫學大學附設醫院蕭淑代副院長校閱
2022.08.08

「吃飯皇帝大」！忘我忙碌工作的護理師們總把吃飯的時間給了病人！

護理師上班一踏進單位，盡責的工作魂就燃起...依據診斷運用學理評估、確立病人的問題及需求、發揮邏輯性思維，在眾多病人照顧相關聯繫事宜中排定先後順序、熟練地執行各種處置。聯繫病人檢查事宜、與各職類照護團隊溝通病人的進展及可能需要之處置調整，包含轉床、後續出院照顧服務等等。護理師工作起來，真的需要源源不絕的體力、智力、反應力、組織力，乃至判斷力，堪稱神力女超人。

依基本職業衛生服務（Basic Occupational Health Services, BOHS）、周全職業衛生服務（Comprehensive Occupational Health Services）的精神，資方或主管應盡可能提供符合工作場所和工作者的基礎設施服務。然個人多年工作經驗所見--用餐區滿桌拆封未飲用完的糖水飲品、便當，在各護理職場比比皆是，尤其心疼病人優先後忘了自己用餐的同仁；這樣長期的糖分攝取、不定時的用餐與緊張的用餐氛圍，埋下同仁健康的負面影響。因此，呼籲友善護理職場，從日常飲食習慣著手，輔以滿足身心靈的用餐環境策略；尤其建議管理者：1) 思考各班別護理師健康熟食取得的方便性，絕對有助輪班護理師不健康飲食行為的有效降低。2) 善加利用職場不起眼的角落，發揮創意在每個單位設置簡單美感的「用餐休憩區」；「小小角落、大大關懷」打造可近性極高的員工休憩場所，讓護理人員在繁重、壓力大的醫療照護工作中，能享有片刻溫馨舒緩的用餐。3) 單位主管建立每人享有完整 30 分鐘用餐的共識與相關配套制度，照顧他人也嘉惠自己。

每一餐健康、營養、美味的撫慰，缺一不可；照顧護理師健康生活，才能發揮正向職場能量，絕對值得響應實踐。我們攜手每位護理師實踐『5Do、5 Don't』。奠基 5Do 健美好體態-「提前準備好膳食，多吃蔬食保健康，避喝糖水、避喝蘇打水，每隔一天鍛鍊體能」。力行 5 Don't 健康好運到-「手上工作不能放、輕忽吃好吃一餐飯、進食總是被中斷、天天速喝甜杯飲、肖想下班再吃吧!!」。征戰職場照顧病人的護理夥伴們，關愛自己，照顧病人，互道關懷就從「職場健康紅綠燈」做起。



參考資料

勞動部職業安全衛生署·(2022年8月2日)·職場周全健康促進工作手冊·衛生福利部國民健康署·

https://ohsip.osha.gov.tw/web/Share/uptShare.aspx?action=share_list&type=3&id=210

勞動部職業安全衛生署(2020)·臨場勞工健康服務參考手冊(中小企業適用版)·勞動部職業安全衛生署。