

資深護理師進行曲-在執業生涯中健康老化

國立成功大學醫學院附設醫院護理部 游詠晨高齡專責護理師 撰寫
 臺北醫學大學附設醫院 蕭淑代醫品副院長 校閱

「老化」是每個人每天都在體驗的進行式，護理師也不例外。由於少子化，世界各國都在面臨護理師人力中高齡化；新冠疫後全球性各行各業缺工，更助長勞動力中高齡化。美國約 50% 的執業護理師超過 50 歲，加拿大 38.9%，儘管資深者具備經驗與技能的累加，但不可諱言體力耐受與心理負荷都有面臨隨年紀增長而來的隱藏式遞減效應的機率。如何在日常工作中有備而來的適度調整，蓄積體力跟強化心理素質，世界衛生組織提倡的健康老化架構是很好的參考，讓我們在未滿 65 歲前積極有計畫地準備著。以下 5 項供大家分享!!!!

滿足人類基本需求

護理師的基本需求與一般人無異--「吃得下、睡得好、身體健康」，但護理是高耗體力與心理量能，充滿挑戰的工作，一上班就不斷奔波於病人單位與護理站間、接打電話聯繫病人有關事宜、病人搬運輸送，以及承受病人的心理困擾等等，導致吃不定時、日夜顛倒輪班而來的影響睡眠。因此，若日常就擁有紓解壓力的嗜好與習慣，心理素質上就能占盡先機強於他人、樂在工作而不疲累；儘管有時工作時間內無法準時吃飯，無意識地扒完便當轉身再戰，但請切記下班或休假期間一定要好好地吃一頓「優質好料」、安排「小旅遊或休閒活動」，以滿足生理、呵護心靈。護理工作輪班、輪休，生理時鐘較為紊亂，加以年紀漸長，睡眠時間會稍微縮短，建議加以解析個人的作息與睡眠模式的關聯，並嘗試建立合適自己的睡眠模式，固定班別的護理師或可針對不同的班別，分別設定該班別固定的睡眠時間。在年紀漸長後，常見慢性病或體檢的異常應持續追蹤管理，40 歲以後可定期測量體重、血壓及血糖，確保異常狀況能及早治療，進一步避免後續合併症發生。



圖/WHO 健康老化架構

保持動態生活型態

每週忙碌工作之餘，記得養成運動習慣可謂好處多多；尤其是「適度劑量、持續進行、歡樂加值」的活動設計及參與，更是儲備體力、耐力以及活躍心態的關鍵。這正符合國民健康署網站「促進健康體能-改善心肺功能」所提，依個人耐受逐次增加、每週至少規律 3 次，每

次至少 20 分鐘，運動時心跳應達 60%最大心跳率，稍流汗並自覺有點喘又不會太喘的運動原則。切忌「上班一條龍，下班一條蟲」，降低了休假期間的生活品質。

張網社交無阻

輪班、輪休會窄化護理師生活圈，因此我們要更主動與同事保持友好關係。善用社群媒體，參與有趣的社團活動，實體認識新朋友，建立人際網絡，擴增不同專長，學習人際溝通的技巧，練習正向表達、分享美好事物，請留意偏見，別相信謊言，彼此在互動中學習成長；激發認知、社交及心靈成長一次滿足。

數位能力不能少

COVID 加速醫療科技數位轉型，新工具問世也快速推移著非數位原生的資深護理師向前。身為資深學長姐的我們，要珍惜職場提供擴增/虛擬實境(AR、VR)、AI、ChatGPT 種種科技新武器的教學體驗，掌握脈動投入時間學習適應，讓自己在面對職場資訊系統調整轉換時做好準備，降低挫折感；有時...不禁感恩自己身為健康產業成員之一，讓我「一路發」展。

貢獻社會

「護理是一門助人的事業」，在護理工作協助病家，持續對民眾健康福祉有所貢獻。然中高齡化確是資深了，在現有日常工作外，思考經驗與知識的傳承，往外參與公益、社區的相關活動，以原有專業知識技能或有計畫習得的新知為基礎，參與相關的志工服務或規劃創業，如社區里民的健康講座、中小學的衛教、社區保健室等方式；從「工作」眺望「職涯」與「生涯」，用永續經營概念延伸臨床工作的意義，從不同視野讓專業角色發揮影響力，從疾病照護、民眾健康，乃至民眾福祉，實踐社會貢獻、完整有價值的生涯發展。

資深ing，繁忙之餘關注自己的身心靈，開心執業，健康老化!

參考文獻：

Ryan, C., Bergin, M., & Wells, J. S. (2017). Valuable yet vulnerable—a review of the challenges encountered by older nurses in the workplace. *International journal of nursing studies*, 72, 42-52.

Smiley, R. A., Ruttinger, C., Oliveira, C. M., Hudson, L. R., Allgeyer, R., Reneau, K. A., & Alexander, M. (2021). The 2020 national nursing workforce survey. *Journal of Nursing Regulation*, 12(1), S1-S96.

Framework for countries to achieve an integrated continuum of long-term care. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

國民健康署網站 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=333&pid=882>