

伤口、造口和失禁护理专科护士：2019冠状病毒病（COVID-19）大流行期间的自我护理

摘要

在大流行期间持续工作的伤口、造口和失禁护理专科护士（NSWOC）需要实施自我护理。所有领域（临床实践、教育、领导力、政策、研究和服务）的护士都深刻体会到COVID-19所带来的重负，在实施自我护理活动时，他们才能同时提供最好的患者护理。近期评价在大流行期间工作人员的心理健康和幸福感的COVID-19研究，结果令人担忧，因为大流行引起的需求给工作人员带来了重担。心理健康、幸福感以及皮肤和眼部护理至关重要。本文从加拿大的角度进行阐述。

关键词 自我护理、幸福感

文献引用 Kuhnke JL et al. Nurses specialised in wound, ostomy, and continence care: self-care during the Novel Coronavirus (COVID-19) pandemic. WCET® Journal 2021;41(1):12-15

DOI <https://doi.org/10.33235/wcet.41.1.12-15>

引言

最近几周，我阅读了Ramalho及其同事撰写的一篇2020年的文章并且进行了反复阅读，这篇文章深深地打动了我。他们在文中强有力地指出：

专业医护人员，尤其是护理人员，以其英勇表现、奋斗精神和关爱他人的自我奉献行为而闻名于世。但是，在大流行时期，自我护理至关重要，因为只有保护了专业医护人员的健康，才能通力协作，为社会提供有效护理（第8页）。

本文旨在提醒我们关注大流行中人性的一面，以及医疗工作者和护士有意实施自我护理的重要

性。加拿大护士工会联盟建立了一个2020“缅怀”网站，以纪念在工作岗位上因抗击COVID-19而死亡的加拿大医疗行业工作人员²。在撰写本文时，网站上列出了40名医护人员的姓名。

背景

加拿大政府定期为提供加拿大人、护士、专业医护人员和医疗工作者关于COVID-19的最新统计数据。所提供的广泛信息对全国范围内预防和管理大流行的工作至关重要³。到目前为止，累计共有801057例确诊患者，其中45711例患者正在接受治疗，共有20702例患者死亡，死亡患者之中的73%是来自长期护理和养老院环境中的患者³。各省和地区则建立了网站和公报，向公众传达COVID-19的最新情况、评估和可用的检测中心信息，以及疫苗供应和注射率的进展。

大流行期间的护理工作

在这个充满挑战的时期，护理工作的贡献和技术专长有目共睹⁴。为患者及其家属提供护理是一项艰巨的工作，可能会造成创伤。Fernandez及其同事表示，在应对这次大流行时，护士发挥了关键作用，其中包括保持自我护理⁵。护士及其所在的工作单位一直受到提醒，需要他们提供仁心护理，特别是在危机期间。Crane和Ward则提醒护士，自我

Janet L Kuhnke*

RN, BA, BScN, MS, NSWOC

加拿大，新斯科舍省，悉尼市，卡普顿大学心理学博士、助理教授

电子邮箱：janet_kuhnke@cbu.ca

Cathy Harley

eMBA, RN, IIWCC

加拿大，安大略省，渥太华市，NSWOC首席执行官

Tracy Lillington

RN, BScN, MN, NSWOC

加拿大，新斯科舍省，悉尼市，卡普顿大学，临床护士教育工作者

* 通讯作者

疗愈和自我护理有助于保持身体、情感、心理和精神健康之间的平衡⁶。护士的自我护理涉及所有领域，包括临床实践、教育、领导力、政策、研究和服务；每个领域都深刻体会到COVID-19所带来的重负。对于一些护士而言，进行自我护理可能是一个挑战，因为他们要管理家庭、学校和不断变化的实践环境的需求。对于伤口、造口和失禁护理专科护士（NSWOC）而言，情况更是如此。在大流行爆发的最初几个月中，NSWOC和伤口临床医生作出了响应并进行了调整，从面对面的伤口、造口和失禁门诊转移到了虚拟平台；然而，患者并未将一些门诊视为一项必要的服务，这增加了提供皮肤和伤口护理服务的需求⁷。

国际护士理事会指出，在大流行期间提供护理时，一些护士经历了情感上、身体上和言语上的攻击⁸。为此，加拿大护士协会为护士开发了支持性资源和视频，主题包括心理健康、弱势群体、伦理和在大流行期间工作时保持健康⁹。

自我护理至关重要¹⁰，特别是护士需要继续应对不断增加的COVID-19病例数量和经历了惨痛损失的家庭和社群之时。许多护士之所以从事这一职业，是因为他们富有爱心和同情心，因此将满足患者的需要放在自己的需要之前⁶。然而，近期评价大流行期间工作人员的心理健康和幸福感的COVID-19研究，结果令人担忧。Rossi及其同事报告称，意大利参与应对大流行的医疗工作者承受着更高水平的压力和创伤性事件；这个群体表现出了负面的心理健康结果¹¹。Liu及其同事报告称，COVID-19大流行期间在重症监护病房工作的专业医护人员尽忠职守、提供护理，但同时他们也身心俱疲。在这场危机中工作时，医护人员表现出了坚韧不拔和克服困难的“敬业奉献”精神¹²。此外，Lia等人在一项涉及34家医院的大型研究（n=1257）中报告，与不照护COVID-19患者的医护人员相比，照护COVID-19患者的医生和护士经历了导致抑郁、焦虑、失眠和痛苦的心理健康问题¹³。

个人眼部和皮肤护理

代表NSWOC的加拿大最佳团体—加拿大伤口、造口和失禁护理专科护士组织（NSWOCC）开发了一种个人防护装备（PPE）工具包，用于支持护士预防和管理皮肤损伤，从而促进自我护理^{14,15}。在大流行期间，长期使用强制性个人防护装备的情况有所增加¹⁴。因此，护士出现了面部压力性损伤¹⁶。这种对面部和头部皮肤的影响会导致不适，进一步降低医护人员对本就繁重的工作的热情；这可能导致焦虑。本文的第一作者在阅读COVID-19相关报道、观看了电视上的各种形象以及与同行交谈后，在反思之中速写出了“COVID-19中的面孔”（图1）。除了前文所述的情况外，为了降低污染风险而过于频繁的洗手会导致皮炎、糜烂、刺激和浸渍，这更加营造了在医疗环境中工作前景不乐观的情绪¹⁷。此外，护士长时间在电脑屏幕前进行远程医疗

活动可能会容易出现眼疲劳¹⁸。

COVID-19大流行所造成的危机也给NSWOC带来了重担，因为他们正在探索新的方法来提供安全有效的伤口、造口和失禁护理。这包括使用远程医疗来提供皮肤和伤口服务¹⁹。这带来了一些挑战，例如与患者及其家属建立通常发生在患者就诊期间的信任关系和融洽关系的能力、无法对伤口进行触诊，或不得不通过使用电话或虚拟平台为弱势群体更换造口装置提供支持。



图1. “COVID-19中的面孔”。

在保持用眼安全方面，有研究提出了一些建议¹⁷。咨询您的健康或眼科专家，建立长时间使用电脑工作时的最佳护眼操作。例如：

- 为了防止视觉疲劳，应坚持20:20:20原则，即每使用屏幕20分钟，则看20英尺（6米）外的物体20秒。
- 如果您在线的时间超过2小时，建议休息15分钟；以及
- 与电脑屏幕保持50 cm以上的距离，并考虑使用抗疲劳眼镜、带防反光膜的镜片、防蓝光镜片和滴眼液¹⁷。

自我护理事项

世界卫生组织（WHO）将自我护理定义为一个广义的概念；WHO强调，在大流行期间护士进行自我护理活动尤为重要²⁰。WHO提醒我们，在大流行期间持续工作时，感到压力和紧张是意料之中的事。因此WHO建议，在工作期间，充分休息、补充水分、饮食足量且健康、参加活动，并与值得信赖的同龄人和朋友保持联系，这些都至关重要。然而，有些护士可能会受到朋友和家属的回避，通常是因为害怕病毒²¹。

Clancy及其同事强调了在大流行期间保持护士和其他医护人员健康的重要性。他们指出医护人员和护士需要进行自我护理，以便减轻疲劳。尽管面临疾病、疲惫以及有可能将COVID-19病毒带回家并传染给家属的威胁，护士们仍然承受着压力继续工作。作为专业医护人员，我们有责任将自我护理纳入我们的专业实践中，这有助于我们为他人提供护理并保持自己的健康。我们必须努力照顾好自己的身体和心理健康。自我护理使我们能够保持动力、精力和对我们所服务的患者、家庭和社群的同理心。

加拿大心理健康协会提醒我们，在COVID-19大

流行期间感到压力和焦虑是正常的²²。此外，从伦理的角度看，护士有责任开展活动，保持个人的身体、心灵、精神和心理上的健康和幸福感⁶。

加拿大护士协会概述了几种在大流行期间保持健康的主要策略：

- 从身体和情感上照顾好自己的身体，避免摄入电子烟、酒精、咖啡因等物质；
- 保持健康的心态，写日记、阅读以及与他人分享想法和绘画；
- 与朋友、家人、邻居、主管和同行通过虚拟方式保持联系；
- 值得注意的是，建议对博客、新闻推送和“突发新闻”提醒设定界限，这些信息可能会令人生畏；
- 关注值得信赖的可靠 COVID-19 信息来源，如 WHO、您所在国家的主要卫生机构和护士协会；以及最后
- 在有压力的时候寻求帮助，通过向值得信赖的同事、朋友寻求支持，获得实施自我护理计划的指导⁹。

结论

自我护理是您在大流行期间从事任何护理工作时可以送给自己的最佳礼物。保持精神、心理、身体和情感上的健康对于保持个人的幸福感和提供有效安全护理的能力极为重要。确定可以进行改善的自我护理领域。制定一个合理且可实现的计划来支持您的自我护理。在大流行期间，我们并肩同行，为患者提供护理。支持他人和善待他人。

利益冲突

作者声明没有利益冲突。

资助

作者未因该项研究收到任何资助。

参考文献

1. Ramalho A, de Souza Silva Freitas P, Nogueira PC. Medical device-related pressure injury in health care professionals in times of pandemic. *WCET Journal* 2020;40(2):7–8. doi:10.33235/wcet.402.7-8
2. Canadian Federation of Nurses Unions. In memoriam: Canada's health care workers who have died of COVID-19; 2021 Jan 12. Available from: <https://nursesunions.ca/covid-memoriam/>
3. Government of Canada. COVID-19 signs, symptoms and severity of disease: a clinical guide; 2020 Sept 18. Available from: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/guidance-documents/signs-symptoms-severity.html>
4. Phillips J, Catrambone C. Nurses are playing a crucial role in this pandemic-as always [Blog]; 2020, May 4. Available from: <https://blogs.scientificamerican.com/observations/nurses-are-playing-a-crucial-role-in-this-pandemic-mdash-as-always/>
5. Fernandez R, Lord H, Halcomb E, Moxham L, Middleton R, Alananzeh I, et al. Implications for COVID-19: a systematic review of nurses' experiences of working in acute care hospital settings during a respiratory pandemic. *Int J Nurs Stud* 2020;111:1–8.
6. Crane PJ, Ward SF. Self-healing and self-care for nurses. *AORN J* 2016;104(5):386–399.
7. Kuhnke JL, Jack-Malik S, Botros M, Rosenthal S, McCallum C. Early days of COVID-19 and the experiences of Canadian wound care clinicians: preliminary findings. *Wounds Canada Conference [Poster]*; October 2020.
8. International Council of Nurses. ICN calls for government action to stop attacks on nurses at a time when their mental health and wellbeing are already under threat because of COVID-19 pandemic; 2020 Apr 29. Available from: <https://www.icn.ch/news/icn-calls-government-action-stop-attacks-nurses-time-when-their-mental-health-and-wellbeing>
9. Canadian Nurses Association. Resources and FAQs; 2020. Available from: <https://www.cna-aiic.ca/en/coronavirus-disease/faqs-and-resources>
10. Purdue University Global. The importance of self-care for nurses and how to put a plan in place; 2019. Available from: <https://www.purdueglobal.edu/blog/nursing/self-care-for-nurses/>
11. Rossi R, Socci V, Pacitti F, Di Lorenzo G, Di Marco A, Siracusano A, et al. Mental health outcomes among frontline and second-line health care workers during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic in Italy. *JAMA* 2020;3(5):e2010185. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.10185
12. Liu A, Luo D, Haase JE, Guo A, Wang AQ, Liu S, et al. The experiences of health-care providers during the COVID-19 crisis in China: a qualitative study. *The Lancet* 2020;9:e790–798.
13. Lai J, Ma S, Wang Y, et al. Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA* 2019;Mar:3(3):e203976. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.3976
14. LeBlanc K, Heerschap C, Butt B, Bresnai-Harris J, Wiesenfeld L. Prevention and management of personal protective equipment skin injury: update 2020. *NSWOC* 2020:1–10. Available from: http://nswoc.ca/wp-content/uploads/2020/04/PPE-Skin-Damage-Prevention_compressed-2.pdf
15. Nurses Specialized in Wound, Ostomy and Continence Institute. PPE toolkit; 2020. Available from: <https://nswoc.ca/ppe/>
16. Smart H, Opinion FB, Darwich I, Elnawasany MA, Kodange C. Preventing facial pressure injury for healthcare providers adhering to COVID-19 personal protective equipment requirements. *WCET* 2020;40(3):9–18.

17. Kantor J. Behavioural considerations and impact of personal protective equipment (PPE) use: early lessons from the coronavirus (COVID-19) outbreak. *J Am Acad Dermatol* 2020 March 11;82(5):1087–1088. Available from: [https://www.jaad.org/article/S0190-9622\(20\)30391-1/fulltext](https://www.jaad.org/article/S0190-9622(20)30391-1/fulltext)
18. Munsamy A, Chetty V. Digital eye syndrome – COVID-19 lockdown side-effect. *Sth Af Med J* 2020;110(7):569. doi:10.7196/SAMJ.2020.v110i7.14906
19. Mahoney M. Telehealth, telemedicine and related technologic platforms: current practice and response to COVID-19 pandemic. *JWOCN* 2020;47(5):439–444.
20. World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak; 2020 Mar 12. Available from: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
21. Clancy D, Gaisser D, Wlasowicz GK. COVID-19 and mental health: self-care for nursing staff. *Nursing* 2020;50(9):60–63.
22. Canadian Association of Mental Health. Mental health and the COVID-19 pandemic; 2020. Available from: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19>