

راهنمای بالینی

اصول و فنون پرستاری

مفاهیم، فرآیند و مهارت‌ها

کوزیر و راب

تالیف

شاکه خدابخشیا

کارشناس ارشد پرستاری

آلیس خاچیان

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکترای پرستاری

راهنمای بالینی اصول و فنون پرستاری: مفاهیم، فرآیند و مهارت

ترجمه ی: شاکه خدابخشیان، آلیس خاچیان

ناشر جامعه‌نگر

نویت و سال چاپ اول / ۱۳۹۳، شمارگان ۱۵۰۰ نسخه

صفحه‌آرایی منا سرداری‌پور، طرح جلد محبوبه اله مرادی

لیتوگرافی آیکان، چاپ و صحافی دانش

بها ۱۳۹۰۰۰ ریال

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۱-۳۳۸-۶

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی، بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه‌ای ازجمله کتاب، لوح فشرده، مجلات، بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

برمن، اودری Berman, Audrey	:	مترجم
راهنمای بالینی اصول و فنون پرستاری مفاهیم و فرآیند و مهارت ها کوئیز و راب / {اودری برمن}؛ ترجمه ی شاکه خدابخشیان، آلیس خاچیان.	:	مؤلفان و نام پدیدآور
تهران: جامعه نگر، ۱۳۹۳.	:	مکان نشر
حجده ، ۲۵۸ ص: مصور، جنول.	:	ظاهر
۹۷۸-۶۰۰-۱۰۱-۳۳۸-۶ ریال : ۱۳۹۰۰۰	:	قیمت
فیبا	:	دفترت فیه نویسی
Clinical handbook for kozier & Erb's fundamentals of nursing: عنوان اصلی:	:	یادداشت
۱۱th ed, ۲۰۱۲, concepts, process and practice :	:	یادداشت
نخستین ویراست کتاب حاضر تالیف باربارا کوئیز می باشد	:	عنوان دیگر
ایه	:	موضوع
رسی سلامت، علایم حیاتی: مفاهیم، فرآیند و تمرین	:	شناسه افزوده
پرستاری - دستنامه	:	شناسه افزوده
استاندر	:	شناسه افزوده
Lee	:	شناسه افزوده
ترجم	:	شناسه افزوده
خاچیان، آلیس - مترجم	:	شناسه افزوده
کوئیز، باربارا، بررسی سلامت، علایم حیاتی: مفاهیم، فرآیند و تمرین	:	شناسه افزوده
RT۲۱/ک۹۶۳	:	ردمبندی کنگره
۶۱۰/۷۳	:	رده‌بندی دیویی
۳۵۲۵۱۵۹	:	شماره کتاب‌شناسی ملی

نشر جامعه نگر: ناشر برتر دانشگاهی (۱۳۹۱)، ناشر بر خزیده (۱۳۹۱)

تهران: خ انقلاب - مقابل درب اصلی دانشگاه تهران - خ فخر رازی - خ نظری غربی - شمارگان ۶۶۴۹۳۱۸۷ -

۶۶۴۹۳۱۸۷ -
قروشی اینترنتی: www.jameenegar.com

• اراک: حیدری • اردبیل: خیام • ارومیه: شاهد اینارگران • اصفهان: پارسا - کیا - رازی • پژواک • اهواز: درویش - ش
• بابل: اندیشه - علیراده • بجنورد: به‌نشر • بروجرد: ولایت • بندرعباس: سروش • بوشهر: کتاب فروشی عمادی • بیرجند:
آذین • تالش: جامعه‌نگر • تبریز: شیرنگ - بابک • تنکابن: میرچی • جهرم: کلبه کتاب • خرم‌دره: معلم • ۲ • خرم‌آباد:
دانشگاهیان • رشت: دانشگاه آزاد پل طالشان - ارجمند - مژده • زابل: رازی • زاهدان: کالج • زنجان: شهر کتاب • ساری:
هدف • دانشجو • سبزوار: نشر ارس • شیراز: مرکز کتاب دانشگاه علوم پزشکی شیراز - جمالی • قم: قاضل • قوچان:
نواندیش • کاشان: خانه کتاب • کرمان: پایپروس • کرمانشاه: دانشمند - جهان کتاب • گرگان: جلالی • گناباد: کتابستان
• مشهد: مجد دانش - نمایشگاه علوم پزشکی • همدان: روزاندیش • یزد: بوعلی سینا - خانبانخان

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجمین
۹	پیشگفتار
۱۱	نامه کتاب
۱	فصل ۱- اصول و فنون پرستاری
۲	الف- بنیادهای پرستاری
۴	ب- شاخه‌های پرستاری غیرمستقیم
۷	پ- نکات اصلی در پرستاری ارتباط
۱۴	۱- نکات اصلی در ارتباط SBA
۱۶	۲- گزارش انتقال / انتقال / توبت کاری
۱۷	۳- دستورات شفاهی و تلف
۱۹	فصل ۲- بررسی و تشخیص
۲۰	الف- تاریخچه پرستاری
۲۶	ب- روش‌های معاینه
۲۸	پ- علائم حیاتی
۳۱	ت- بررسی سلامت جسمی
۳۲	ث- تشخیص‌های پرستاری
۳۳	فصل ۳- برنامه‌ریزی و مداخلات
۳۶	الف- راهنمای ایمنی
۳۷	۱- نکات مهم در رابطه با مکانیسم‌های بدن و ایمنی در حرکت و
۶۷	جابجایی مددجو
۶۹	۲- پیشگیری از افتادن در مرکز درمانی

۶۹	۳- بررسی خطرات خانه سالمند
۷۰	۴- اقدامات در زمان آتش سوزی
۷۲	ب- راهنمای بالینی
۷۲	۱- تعادل مایعات و الکترولیت ها
۷۸	۲- مراقبت فردی از مددجوی دارای درد
۸۱	۳- عملکرد دستگاه تنفسی
۸۶	۴- تغذیه از طریق لوله
۹۰	۵- دفع ادرار
۹۴	۶- دفع مدفوع
۹۷	۷- نقاط تحت فشار
۱۰۷	۸- بهبود زخم
۱۰۹	۹- دوره بعد از عمل جراحی
۱۱۲	پ- راه های آموزش و یادگیری
۱۱۷	ت- آروها
۱۲۰	۱- اسهال حاد حاسبه دوز دارو
۱۲۵	۲- روش های تزریق
۱۳۳	فصل ۴- ثبت گزارشات و ارزیابی
۱۳۴	الف- ثبت گزارشات
۱۳۴	۱- ملاحظات اخلاقی و قانونی
۱۳۴	۲- اطمینان از محرمانه بودن گزارشات
۱۳۵	۳- راهنمایی هایی برای رسم چارت
۱۳۶	۴- اطلاعات ضروری مددجو
۱۳۸	ب- چارچوب ثبت گزارشات
۱۴۱	۱- شرح
۱۴۱	۲- SOAP
۱۴۱	۳- چارت بندی متمرکز (DAR)
۱۴۱	پ- ارزیابی
۱۴۵	فصل ۵- مرجع سریع
۱۴۶	الف- استاندارد ایمنی و استراتژی های کنترل عفونت
۱۵۴	ب- اختصارات معمول و اختصاراتی که نباید به کار رود

۱۵۸	پ- اصطلاحات پزشکی: ریشه کلمات، پیشوندها و پسوندها
۱۶۶	ت- حجم و وزن تبدیلات و مقادیر معادل
۱۶۸	ث- مقادیر آزمایشگاهی
۱۸۷	ج- آزمایشات تشخیصی شایع
۱۸۹	چ- مداخلات پرستاری در بررسی‌های آندوسکوپی
۱۹۳	ح- بررسی‌های دستگاه گوارش
۱۹۵	خ- بررسی‌های مربوط به کیسه صفرا و مجاری صفراوی
۱۹۸	د- بررسی‌های رادیوگرافی: پیلوگرافی وریدی، آنژیوگرافی، میلوگرافی
۲۰۱	ذ- اطلاعات کلیدی در مورد ویتامین‌ها
۲۰۵	ر- اطلاعات کلیدی در مورد مواد معدنی
۲۰۷	ز- اطلاعات کلیدی در مورد مواد معدنی نایاب
۲۱۱	هنگامات
۲۴۳	واژه‌ها
۲۴۵	نمایه

مقدمه مترجمین

اصول و فنون پرستاری از درس‌های اصلی، مهم و پایه‌ای این رشته می‌باشد که دانشجویان در طی سال اول تحصیل خود به عنوان دانشجوی پرستاری آن را می‌گذرانند. با توجه به اهمیت این درس و مطابقت کتاب حاضر با سرفصل‌های درسی دانشجویان، کاربرد این کتاب به عنوان یکی از منابع اصلی درس پرستاری رشته پرستاری محرز می‌گردد، همچنین امکان استفاده جیبی و راحت از آن توسط دانشجو را به ارجاع سریع به آن تشویق می‌کند. امید است این کتاب بتواند در افزایش توانایی دانشجویان و یادگیری بهتر و سریع‌تر درس اصول و فنون مفید واقع گردد.

مترجمین

پیش گفتار

کتاب جیبی بالینی اصول فن پرستاری، ویراست نهم، منبعی است برای دانشجویان بخش بالینی که اطلاعات خلاصه شده‌ای در مورد این بخش نهم، پیش از انگیز و چالش برانگیز پرستاری را در اختیار داشته باشند.

این اینکه این کتاب راهنمای کاربردی، جمع و جور و قابل حمل باشد، اطلاعات کلیدی آنرا خلاصه کردیم تا به وسیله آن مفاهیم پایه‌ای پرستاری تقویت شود. فصل دوم کتاب جیبی به هیچ عنوان جایگزین متن اصلی نمی‌باشد، بلکه به منظور کمک به یادگیری و به خاطر سپردن نکات اساسی، آمادگی شما جهت انجام اقدامات پرستاری به طور ایمن و کارآمد می‌باشد. قبل از اینکه به نمایش و کالاهایی که در این کتاب پیشنهاد می‌شود را عملی کنید حتماً تطابق آنرا با سیاست‌ها، آموزش‌ها و پروتوکل‌های مرکز خود بررسی کنید.

کتاب جیبی بالینی با بخش اصول پرستاری شروع می‌شود که در آن به شرح فرآیند پرستاری، اصول واگذاری وظایف و تصمیم‌هایی برای برقراری ارتباط پرداخته می‌شود. فصل دوم روندهایی را بررسی می‌کند که در طی آن سابقه سلامتی و وضعیت جسمی مددجو تعیین می‌شود. بخش شامل لیست کامل و به روز شده‌ای از تشخیص‌هایی پرستاری از منظر تشخیص پرستاری آمریکای شمالی می‌باشد. در فصل سوم خلاصه‌ای از انتخاب بالینی وجود دارد که انتظار می‌رود به طور مداوم به آن‌ها برخورد کنید. فصل چهارم مستندات و اصول ارزیابی را مورد بحث قرار می‌دهد. و در آخر این کتاب بخش مختصری از منابع نوشته شده که به کمک آن می‌توانید اطلاعات ضروری مورد نیاز خود را به سرعت مرور و بازیابی کنید.

ما باور داریم که با کسب تجربه هرچه بیشتر در زمینه پرستاری بالینی مراجعه شما نیز به این کتاب بیشتر خواهد شد.

مقدمه کتاب

نخستین روز فعالیتیم در بخش اطفال مراقبت از پسر بچه شش ساله‌ای که مبتلا به آسم بود را به عهده من گذاشتند. وقتی با مربی آموزشی وارد اتاقش شدم، پسری بیجان زده بودم ولی سعی کردم خودم را با اعتماد به نفس نشان دهم. پس از معرفی شدن، مددجوی کوچک من دستم را گرفت و با صدای تیرا می‌گفت که من آن نباشم. از اینکه پسر بچه شش ساله‌ای متوجه اضطرابم شده بود، کمی خجسته شدم ولی از سوی دیگر دعوت پرستار به آرامش از سوی مددجوی من خند برآورد.

تجربیات بالینی من فرصتی می‌دهد که آموخته‌های کلاسی و مهارت‌های آزمایشگاهی من را به مرحله اجرا بگذارد. این مرحله اصلی و هیجان انگیز از آموزش پرستاری است. این مرحله با چالش‌ها و اضطراب همراه می‌شود. شرایط جدید و هم چنین این نکته که در مرحله‌ای بین فراگیری و استفاده بهینه از مهارت‌های خود هستیم این احساس را تقویت می‌کند.

با فعال بودن در یادگیری، داشتن نظم در کار و مراقبت کردن از خود می‌توانید از این حس به عنوان محرکی برای یادگیری بیشتر و تبدیل پرستاری بالینی به یک تجربه سرگرم کننده استفاده کنید.

پرستاری در حال گذشتن از تکامل فوق العاده‌ای است و شما به عنوان یک دانشجو می‌توانید دیدگاه‌هایی جدیدی را وارد این دنیای جدید کنید. مددجویانی را که به آن‌ها کمک خواهید کرد، همکارانی که با آن‌ها کار خواهید کرد و حقایقی که در حین کار به آن دست پیدا می‌کنید عقاید شما را شکل می‌دهند و سبب می‌شود که یک پرستار حرفه‌ای شوید.

اینکه تا چه حد روزتان سخت بوده است، باید به آن به عنوان یک تجربه آموزشی نگاه کنید. این روزهای سخت باعث خواهد شد روزهای بعد از آن آسان تر به نظر بیایند.

در ادامه به ذکر نکاتی می‌پردازیم که با رعایت آن بتوانید از اشتباهاتی که باعث استرس‌های بیهوده در تجربه پرستاری بالینی می‌شود، جلوگیری کنید.

با برنامه باشید:

روزهای بررسی بالینی همیشه با دلواپسی همراه است. با اینکه با گردش‌های روزانه در بخش آشنا شده بودم و اطلاعاتم جنبه تجربی پیدا کرده بود هر بار از خودم می‌پرسیدم "امروز مریم از من چه می‌پرسد؟ چه موارد اورژانسی ممکن است برنامه را به هم بزند؟ اگر دیر برسم یا خواب بمانم چه می‌شود؟" برای رفع این نگرانی هر روز به خودم یادآوری می‌کردم که هیچ پدیده‌ای در مراقبت از مددجو جریانی عادی نیست، با اینکه در بحث پرستاری همواره از روتین‌های بیمارستانی نام برده می‌شود، تنها دو مورد هر روز تکرار می‌شود: بیمارانی به بخش مراجعه می‌کنند و باید از آن‌ها مراقبت کنید. بقیه موارد معمولاً قابل تغییر هستند.

با اینکه آرامش خود را حفظ کنید، مفید کار کنید و در انتهای روز از کارهای خود افسوس نداشته باشید باید نظم داشته باشید، اولویت بندی کنید و در برنامه خود انعطاف پذیری کنید. حتی اگر هیچ چیز در زندگی شخصی شما نظم ندارد در رابطه با تعویضات و نظم را حفظ کنید. به خاطر بسپارید که داشتن نظم و قابلیت اولویت بندی جزو امتیازات مهمی هستند که مربی‌ها ارزش خاصی برای آن‌ها قائلند.

موارد زیر، پیشنهاداتی است که باعث نظم بخشیدن بهتر به کارهایتان خواهد شد:

- زود به محل کار خود مراجعه کنید ساعتی که خود را طوری تنظیم کنید که حداقل بیست دقیقه زودتر به بخش برسید. این کار به شما زمان کافی برای مرور پرونده‌های مددجو را می‌دهد. حتی اگر مددجو روز قبل مراقبت کرده‌اید، باید دوباره پرونده را بخوانید. ممکن است استواری که نوشته شده تغییر یا قطع شده باشند.

این زمان اضافی هم چنین در روزهایی که ترافیک سنگین است یا مساعی که خواب می‌مانید به شما کمک می‌کند. تجربه بالینی می‌تواند استرس را کم کند. پس سعی کنید استرس‌های بیشتری ایجاد نکنید.

- کاربرگی برای مرور نمودارها درست کنید. با رعایت حریم خصوصیت مددجو، خلاصه‌ای از وی شامل حروف اول نام و نام خانوادگی مددجو، شماره اتاق، تشخیص‌ها، نام سرپرستار، تعداد دفعات کنترل علائم حیاتی، زمان دارو دادن به مددجو، اقداماتی که باید انجام شود و محلی برای

نتیجه‌گیری تهیه کنید. با یادداشت برداری از وسایلی که به آن‌ها نیاز دارید، تعداد دفعاتی که به اتاق دارو و تجهیزات مراجعه می‌کنید، را کمتر کنید. در کاربرگتان اقداماتی را که اولویت زمانی دارند را با رنگ قرمز بنویسید. این عملیات علاوه بر اینکه به کارهایتان نظم می‌دهد، بعداً برای نوشتن یادداشت‌ها و گزارش دادن به سرپرستار به کار خواهد آمد. نمونه‌ای خالی از این کاربرگ در ادامه ذکر شده است.

خدمات درمانی	سرمه‌ها و کنترل جذب و دفع	زمان دارو	علائم حیاتی قلب خون	شماره اتاق / مشخصات مددجو تشخیص پرستار اصلی

- در صورت امکان و در صورتی که به کنترل رسیدید داروهای مددجو را کنترل کنید. در برخی موارد ممکن است داروهای قفسه‌های قفل شده باشند و دانشجوی به تنهایی اجازه دسترسی به این داروها و رمزهای آن را نداشته باشد. یکی از پراضطراب‌ترین موقعیت‌های درمانی است که به خاطر داشتن یک مورد اورژانسی دیرتان شده و مربی شما منتظر است که داروهای مددجو را بیاورید و در این زمان متوجه می‌شوید که داروهای بخش موجود نیست. با کنترل دستورات داروئی خود را برای این موقعیت آماده کنید. اگر دسترسی دیگری اعتبار ندارد، سرپرستار بخش را بلافاصله آگاه کنید.
- قبل از شروع کار، با سرپرستار در مورد مددجو حرف بزنید و یا به گزارش او در مورد مددجو توجه کنید. به عنوان یک کارآموز از شما انتظار می‌رود که تا حد امکان در ارزیابی و تصمیم‌گیری مستقل باشید. با این حال، سرپرستار مسئول اصلی سلامت مددجو است. مخصوصاً در مورد شرایط ویژه‌ای که مددجو دارد اطلاعات کسب کنید. برای مثال، ممکن است مددجو تا ساعت ۸:۳۰ که همسرش بیاید صبحانه نخورد، عدم آگاهی از این مطلب ممکن است منجر به مشاجره‌ای بین شما و مددجو شود. از ابتدا دانستن این جزئیات در مورد مددجو می‌تواند کار شما را آسان‌تر کند.

• قبل از اینکه روز خود را شروع کنید بررسی اجمالی از هر اتاق داشته باشید. خود را به مددجو معرفی کنید و اطمینان حاصل کنید که مددجو در خطر نیست (لازم نیست این بررسی، دقیق باشد. وقتی شیفت کاریتان شروع شود به آن می‌پردازید). سپس تجهیزات اتاق را بررسی کنید. آیا آنجا دستگاه سرم هست؟ آیا برچسب تاریخ و زمان دارد؟ آیا در حال تمام شدن است؟ آیا آنجا سوند هست؟ آیا مددجو از طریق لوله تغذیه می‌شود؟ این مطالب را در گزارش خواهید خواند، ولی از قبل دانستن آن باعث می‌شود همکاری فعال‌تری داشته باشید.

در روز اول ورود شما به بیمارستان یا واحد پرستاری جدید مراسم آشنایی با بخش برگزار خواهد شد. بعد از این مراسم، خودتان دست به کار شوید و بخشی از بخش و اتاق دارو و تجهیزات را بررسی کنید. برای مثال، گاز پانسمان ۴×۴، ست سوند و غیره کجا قرار دارند. راه‌های خروج اضطراری و محل تجهیزات اورژانسی مثل ترالی اورژانس و کپسول‌های اطفای حریق را شناسایی کنید. هم‌اکنون بهتر است بدانید دستشویی کارکنان کجاست. این اطلاعات برای یک پرستار شلوغ باعث صرفه جویی در وقت می‌شوند.

اولویت بندی

اولویت بندی به معنی تعیین کردن نحوه پرداختن به تشخیص‌های پرستاری می‌باشد. پرستار در مددجویان این مراحل را با تصمیم‌گیری در مورد اینکه کدام تشخیص‌های پرستاری اولویت بیشتری دارند شروع می‌کنند. پرستار می‌تواند به جای اینکه تشخیص‌ها را به ترتیب بنویسد، آن‌ها را در گروه‌هایی با اولویت بالا، متوسط و کم قرار دهد. مشکلاتی که زندگی مددجو را تهدید می‌کنند دارای اولویت بالایی هستند. مشکلاتی که سلامتی را تهدید می‌کنند اولویت متوسطی دارند. مشکلات با اولویت پایین معمولاً نیازهای تکاملی است که به حمایت جزئی پرستار احتیاج دارند.

پرستاران مکرراً از هرم مازلو برای اولویت بندی نیازهای مددجو استفاده می‌کنند. نیازهای فیزیولوژیکی مثل هوا، آب و غذا پایه‌های حیات می‌باشند. اولویت بیشتری را نسبت به نیاز به امنیت و فعالیت دارند. نیازهای رشد مثل داشتن اعتماد به نفس به اندازه نیازهای قبلی اساسی نیست.

ضرورتی ندارد که همه اولویت‌های بالا را برطرف کنید و بعد به اولویت‌هایی دیگر بپردازید. پرستار می‌تواند ابتدا به تشخیص‌هایی با اولویت بالا پرداخته و بعد به تشخیص‌هایی با اولویت کمتر بپردازد.

گذشته از این، به خاطر اینکه مددجو ممکن است چندین مشکل داشته باشد، پرستار باید همزمان با بیش از یک تشخیص سر و کار داشته باشد. اولویت بندی ممکن است بسته به واکنش بیمار یا تغییر روش درمان متفاوت باشد. پرستار باید در اولویت بندی به عواملی مثل فاکتورهای زیر توجه کند:

- ارزش ها و باورهای مددجو از سلامتی. ارزش هایی که وابسته به سلامتی مددجو هستند ممکن است بیشتر از مددجو برای پرستار مهم باشد. اگر در این خصوص اختلاف نظر هست، پرستار و مددجو باید در مورد آن بحث کنند تا این اختلاف نظر حل شود.
- درجه ای که مددجو درگیر کردن مددجو در فرآیند اولویت بندی و تصمیم گیری در مورد روش های معالجه همکاری مددجو را افزایش می دهد. داده ها گاهی درک مددجو از مسائل مهم با اطلاعات پرستار از مشکلات و نیازهای بالقه، همخوانی ندارند.
- میزان دسترسی پرستار به منابع، امور مالی نامساعد، کمبود پرسنل یا تجهیزات در مراقبت. بحث می شود اولویت مشکلات پایین تر باشد.
- فوریت مشکل. بدون نظر گرفتن اینکه مشکل در چه چارچوبی است اگر زندگی مددجو را تهدید کند، کار بالاترین اولویت قرار می گیرد. شرایطی که اثرات منفی یا مخربی روی مددجو دارد، اولویت بالایی برخوردار هستند.
- برنامه معالجه پزشکی. اولویت های مداوای مشکلات سلامتی باید با معالجه سایر متخصصان سلامتی هماهنگ باشد.

فراتر از الان و اینجا یاد بگیرید

مهارت پرستاری بر اساس درک چگونگی نتیجه گیری از منابع انسانی گوناگون و نحوه به کارگیری و اجرای دانسته ها و تئوری ها است. تجربه ها بالینی فرصت خوبی برای تمرین این کار است ولی باید توجه داشت که پرستار اولیه کمک کردن به مددجو است. گاهی اوقات فشار کسب نمره مناسب باعث میشود یادگیری به خوبی انجام نشود، اما اگر روی نیازهای مددجو تمرکز کنید در نتیجه نمره خوبی هم خواهید گرفت. به عنوان یک دانشجوی پرستاری راه های زیادی برای یادگیری پرستاری وجود دارد ضمن اینکه توجه اصلی خود را روی سلامت متمرکز کرده اید. هر چند به دانسته های خود اعتماد دارید، تئوری های پرستاری و نتایج پاتوفیزیولوژیک مربوط به تشخیص مددجو را

مرور کنید. بعد از مطالعه پاتوفیزیولوژی، نتایج آزمایشگاهی، اقدامات درمانی و داروهایی را که انتظار دارید در صفحه دستورات پرونده ببینید را یادداشت نمایید.

هم چنین از علائم و مشکلاتی که انتظار دارید برای مددجو پیش بیاید نیز یادداشت برداری کنید. لیست خود را با آنچه در پرونده مددجو موجود است مقایسه کنید. یافته‌های بررسی خود را با آنچه که لیست کرده‌اید مقایسه کنید. تفاوت‌ها و شباهت‌های بین آن‌ها را بیابید. نگذارید دانشجو بودن‌تان شما را از عضو فعال بودن در تیم پزشکی بازدارد. از مربی خود، پرستارهای دیگر و سایر اعضای تیم پزشکی سوال کنید. به خاطر داشته باشید که هیچ سوالی احمقانه نیست. مقالاتی را که به شرایط بوی شما ارتباط دارد مطالعه کنید.

بعد از اینکه بخش را ترک کردید به دنبال مقالات جدیدی که مربوط به حال بوی از مددجویانتان هست باشید. حس رضایت‌مندی را تصور کنید که از آنایی که جواب سوال مربی در مورد روند درمان مددجو با عبارت "بر اساس آخرین شماره مجله تحقیقات پرستاری در مقاله... " به دست می‌آید، باشید. این، تنها روشی که مربی در مربی‌تان می‌گذارد بلکه باعث می‌شود بیشتر یاد بگیرید. هر چه یاد بیشتری برای مطالعه مقالات ممکن است سخت باشد، ولی باید سعی کنید این مطالب را به عادت برای خود تبدیل کنید.

از خود مراقبت کنید:

بیشتر از سایر موارد، از خودتان مراقبت کنید. اگر بتوانید به دلیل گرسنگی یا آشفته بودن تمرکز لازم را در حین کار نداشته باشید، امکان مراقبت با کیفیت از مددجوی خود را هم نخواهید داشت.

- قبل از شروع شیفت وعده غذایی مناسبی بخورید. مطمئن شوید این موضوع پیش پا افتاده به نظر برسد ولی با توجه به وضعیت غیرعادی و پر استرس بیمارستان، ممکن است همیشه زمان برای استراحت نداشته باشید.
- وسایل خود را روز قبل آماده کنید.
- اگر رانندگی می‌کنید، از پر بودن باک اتومبیل خود اطمینان حاصل کنید.
- برای بازیابی انرژی، در جیب خود کشمش یا خوراکی انرژی‌زای مختصری داشته باشید.
- اگر دچار اضطراب شدید، لحظه‌ای دست نگه دارید و چند نفس عمیق بکشید.

- هیچ وقت از درخواست کمک نترسید.
 - شوخ طبعی خود را حفظ کنید.
- مثل هر چیز دیگری، فرآیند یادگیری پرستاری ممکن است در ابتدا ترسناک به نظر بیاید. تصور تمرین بر روی بیماران واقعی می تواند نگران کننده باشد. با این وجود، با کمی جرأت و هوشمندانه فکر کردن می توانید این فرآیند را هیجان انگیز و منبعی برای تعریف داستان های جالب در سال های بعد کنید.

با بهترین آرزوها برای کسب موفقیت در پرستاری