

这个特殊科室的 60名护士点亮心灯

宁大附属康宁医院“心·健康”品牌 温暖精神疾病患者

“从心出发，健康而行”，这不仅是万千精神疾病患者与家属的殷切期盼，更是宁波大学附属康宁医院深耕精神健康领域的初心写照。作为医院重点打造的十大护理品牌之一，普通精神科精心培育的“心·健康”护理品牌，由60名专业护士匠心打造。这支团队以温暖为光，用细致关怀驱散患者心头阴霾；以专业为盾，通过系统护理方案守护精神家园的安宁。在日复一日的临床实践中，“心·健康”品牌将人文关怀与专业技能深度融合，为患者点亮康复希望，成为康宁医院践行精神健康服务使命的闪亮名片。一年来，科室共收到68面锦旗和156封感谢信。

5月12日“国际护士节”前夕，记者来到病区，听患者们讲述他们如何被南丁格尔们守护、赋能、疗愈。



护士陪同住院患者下楼沐浴阳光。(资料图片) 受访对象供图

1 卷轴感谢信让老护理“泪目” “1+10”护理品牌让患者真切受益

该院护理部主任杨宝琴小心翼翼从抽屉里拿出一份卷轴，展开有一米多长。卷轴顶端，偌大的一个“赞”字格外显眼。信是普通精神科三区的一位休养员（患者）写的，主题是点赞病区护士长叶华云，称她搀扶着“折纸玫瑰”们一路向前。

感谢信中，讲了几件小故事。护士长在病区组织了烹饪比赛，大家一起烹任大餐，剁椒鱼头、雪汁田螺、水煮牛肉等大菜摆上圆桌时，仿佛是回归了家庭，吃上了年夜饭，找回了家的感觉；护士长在活动大厅固定上了穿衣镜，方便大家整理服装和妆容，“镜子中的我们笑靥如花，这里成为我们驻足最多的地方。”每天晚上都会发放灭蚊器，让大家有好的睡眠……

杨宝琴说，作为老护理，这封感谢信仍让自己“泪目”。护理部也为叶华云颁发了“暖护星光奖”。杨宝琴介绍，这封感谢信串联起的故事

是医院打造护理品牌行动的缩影。医院已经形成了“1+10”护理品牌，持续提升护理质量，改善患者医疗服务体验。“1”指医院护理总品牌——“心港湾”，寓意像港湾一样守护患者受伤的心；“10”指一科一品，各学科在总品牌下打造了各自的特色护理品牌，比如，普通精神科的“心·健康”、儿少科的“童心扣”、睡眠科的“睡眠港”等。

普通精神科作为医院病床数最多的科室，一共设4个病区，日常住院患者在350人左右。科室60名护士合力打造“心·健康”品牌，受到了患者和家属的一致好评。

杨宝琴说，护理的价值，不仅在于治愈疾病，更在于点亮希望。把专科化的深度和品牌化的温度结合在一起，才能更好地让患者受益。“心·健康”品牌经过多年深耕，形成了出院准备小组、阳光赋能、健康课堂、嘉年华、志愿者等特色项目。

3 “15个月没丢调羹了” 阳光晒到身上，也照到心里

“明天晒太阳，吃棒冰！”采访当天，一病区患者阿东（化名）不断和护士长包盈晶唠叨。得到肯定的答案后，阿东淡漠的脸上浮上笑意。出于安全考虑，普通精神科实行封闭管理。阿东这样的长期住院患者内心和身体都无比渴望阳光。

2024年，“心·健康”品牌启动阳光赋能计划，在全院医护人员中招募志愿者，一对一陪同患者下楼进行光照活动的同时，和患者交流、谈心，帮助其调节情绪，舒缓压力，促进康复。“晒太阳”成了孤独症患者阿东每天最期待的事。一年来，他每周得以下楼1次-3次，有时和护士一起闻闻花香，有时在楼下拼图。包盈晶说起他的进步：“情绪平和很多，知道去超市要付钱，认识了红色，身体也比以前好了。”

龚先生（化姓）则形容，阳光赋能计划让阳光晒到了身上也照到了心里。从企业高管到因精神疾病住院，他觉得世界崩塌，自己再无机会出院。为了鼓励他，包盈晶邀请他发挥管理特

长，参与病区管理，他都一口回绝。“我连着几次陪着他下楼晒太阳，每次一个小时，我可以专心地听他说，可以深入沟通。他答应试着参与病区管理。”

令包盈晶惊喜的是，龚先生从病区调羹丢失开始入手。科室里，患者有时会遗失调羹，甚至故意藏起来，一旦丢失，是件大事，护士们需要想尽方法找到，以防被患者拿来自伤或伤人。包盈晶和同事曾花了4个小时找一把调羹。龚先生提议，在每把金属调羹上用激光工具刻上病床号，按数字发放，对应到人。每次发放和回收时，他会对着当天的住院人员表和同餐家属表打钩确认。曾经，一个月要丢两三次调羹；用上这一方法后，15个月来没再丢过调羹。这更让龚先生找到康复的信心。现在，他已经出院，这套调羹管理办法还在沿用。

包盈晶说：“赋予患者能量的，不只是大自然的阳光，更是护士们的专业陪伴和有效沟通。当患者被赋予能量后，也会爆发出巨大的能量。”

4 168个“微心愿”得到实现 护理品质提升没有上限

住院患者青云学画画的“微心愿”在病区得到实现，医院还为他办起了个人画展。2024年，“心·健康”品牌为168人次的患者实现微心愿。

打球、跳操、玩趣味游戏、代币换礼物……2024年里的16期同义嘉年华活动让患者找到欢乐，更看到未来的光。一批又一批病情稳定的患者经过评估和培训成为院内志愿者。2024年志愿服务达800多人次。志愿者小敏感慨：“我不再被疾病定义，我可以创造未来。”

“心·健康”品牌还收获了全国医务社会工作实务选优竞

赛活动这一国赛银奖，关于精神分裂症患者服药依从性的课题获得市级课题立项……

护理品质提升没有上限，患者满意度是最高标准。杨宝琴介绍，“心·健康”品牌将在现有基础上探索创新，开展陪伴式志愿者服务及志愿者督导；把特色实践转化为科研产出，反哺临床；利用互联网+护理服务为出院患者提供远程心理支持。

“心·健康”护理品牌让一个个患者们“看到了自己，更看到了未来”。

记者 王颖
通讯员 李湘兰 孙梦璐

2 “我看到了自己，更看到了未来” 出院准备小组让1279人“软着陆”

出院前要做什么准备？你可能想着要整理个人用品，拿上出院医嘱和外带药物就可以了。但对普通精神科的患者来说，这远远不够。病耻感、高复发率、高致残率是挥之不去的阴影。大到能不能回归社会，小到能不能按时服药都是不小的挑战。

普通精神科成立了出院准备小组，围绕患者回归社会的核心需求，构建起全链条的支持体系，助力患者平稳融入正常生活，实现真正意义上的康复与社会回归。

小丁去年住院时，总担心出院后怎么办。住院治疗两个月后，她被邀请参加出院准备小组活动。第一次活动的主题是“话疾病”。她和11个病友相互认识，制定小组契约，共同商讨小组名称和Logo。让她开心的是，她创作的小组“Logo”和“向阳而生”被大家一致投票通过。分享时小丁说：“确诊后，我一直很自卑。这次活动，让我看到，我

是有能量的，精神疾病并不可耻。”

第二次活动主题是“划生活”，大家分析疾病原因并探讨怎么更好应对。小丁说：“我第一次勇敢地去面对原生家庭和成长中的人际关系问题。大家给我建议，别人的看法并没有那么重要，要更多关注自己。”

第三次活动主题是“画未来”，护士和患者一起完善康复计划。小丁订立了出院后学画画的长期目标，还制定了详细可行的作息表，包括生活、服药、学习和娱乐。

这些活动让她建立了回归社区的自信。出院一年多来，她规律服药，病情没有复发，已经在画室专业学画半年，进步很明显。她也形容：“如果直接出院的话，像把婴儿直接扔进游泳池，不被淹死，也会呛很多水。”

出院准备小组组长，普通精神科五病区主管护师王小丽介绍，自2021年以来，有1279名出院患者受益于该活动。