

Semaine des infirmières et infirmiers en soins périopératoires 2022 – Témoignage

En tant qu'infirmières dans un domaine à prédominance féminine, nous faisons constamment passer les autres, avant nous-mêmes. Que ce soit au travail, à la maison ou même en public, il est dans notre nature d'aider les autres avant de nous aider nous-mêmes.

Au cours des dernières années, nous avons tous ressenti les pressions intenses qui nous tirent dans toutes les directions. Nous nous sommes empêchés, même dans les moments les plus difficiles, de continuer à servir nos communautés et les plus vulnérables. Nous ne nous sommes pas sentis valorisés par notre gouvernement, mais nous pouvons aller de l'avant et changer le récit. Non seulement pour nous-mêmes, mais aussi pour nos patients.

Ma chère amie qui a récemment quitté la profession infirmière après 32 ans de soins infirmiers en salle d'opération utilise l'analogie selon laquelle pendant les vols, on doit toujours mettre son propre masque à oxygène avant d'aider les autres. Mais ce n'est généralement pas dans notre nature en tant qu'infirmières, mais nous devons vraiment appliquer cela à nous-mêmes sur le lieu de travail.

Nous ne pouvons vraiment donner le meilleur de nous-mêmes et répondre aux besoins de nos patients que si nous prenons soin de nous avant. Qu'il s'agisse de méditer, de lire, de faire une promenade, de visiter le spa ou tout ce qui vous apporte de la joie, être heureux et en bonne santé mentale et physique peut nous aider à être le meilleur de nous-mêmes et tout le monde en sort gagnant.

Je vous encourage à prendre 15 minutes par jour... pour vous « déconnecter », vous détendre et faire quelque chose pour vous parce que, comme le thème de cette année l'indique clairement, prendre soin des autres commence par prendre soin de soi !

Dawn Mladen Inf. CPN (c)