

□老有所养

编者按 今年7月,山东省政府关于全省老年人权益保障工作情况的报告显示,山东省是全国第一老年人口大省,截至2021年底,全省60岁及以上老年人口达2151万,占比21.15%。每个人都希望自己的人生幸福美满,老年人亦是如此。如何让老年人“老有所养、老有所安、老有所为”,是全社会共同努力的事情。本报推出专题报道,走进养老机构,走近老年人群体,关注他们的生活状态。



护理员李慧正在给老人修剪指甲。

文/片 记者 田汝晔 王开智
实习生 王晨曦 程若琳

面对“老小孩”

李慧是济南中海锦年长者公寓的一名护理员,这是她毕业后的第一份工作。对她来说,做护理员更像是顺理成章的一件事,大学学的是养老服务与管理专业,找的工作也十分对口,可真正照顾起老人来,似乎比在校园里学知识困难了很多。

“入住的老人有生活能自理的,也有失智、失能和半失能老人,我照护的大多是患有阿尔茨海默病的老人,有些生活不能自理。”所以,李慧来到养老机构要做的第一件事就是给老人换尿不湿。

她所负责的一位长期卧床的老人,大小便都需要在床上解决。头一次换尿不湿就让李慧犯了难。老人体形高大偏胖,她给老人翻身十分吃力,随之不熟练的操作也让老人有些不舒服,“和在学校里练习真不一样,随时有新情况发生,最重要的是克服心理障碍”。硬着头皮处理完尿不湿,李慧又给老人翻身。看似简单的照料,她累得满头大汗,甚至有过“退出”的冲动。其实,这种理想与现实的割裂感,不止李慧一个人碰到过。

尽管她现在能够麻利地给老人系上围嘴,端起餐盘,一勺勺将食物喂到老人嘴里,但她知道,“一个老人一个样”,步入老年仿佛又到了不讲道理的人生阶段,“老小孩”似乎在这里有了更真切的诠释。除了每天给老人翻身、喂饭、打扫床铺、清理卫生、处理大小便,他们还要关照老人的心理情况,老人发脾气闹情绪的事时有发生。

“这是个良心活,照顾老人是需要一些情怀的。”看到眼前这些需要被照顾的老人,李慧还是选择了留下来。

老人的孙辈们

在长者公寓里,护理员们身穿粉色或蓝色的T恤,一口一个“爷爷奶奶”脆生生地叫着,给按部就班的老年生活带来了一丝丝活力与朝气。这些护理员中,年纪最小的只有20岁,

“天天听到喊我们爷爷奶奶,高兴得不得了。”肖景星今年78岁,在长者公寓已经住了三年,他享受着孙辈护理员们带给他的快乐和温暖,“这些孩子比我的亲孙女要小很多,可这里的孙女更能看得见摸得着”。肖景星有两个儿子,前年孙女做了妈妈,他也跟着升了一辈当了太爷爷,“孩子们有自己的生活,我们也应该有自己的生活”。

2000年出生的郭宁从来不觉得自己是个细心又细致的人,可身上的制服一穿,她仿佛就有了无尽的使命感。工作中,她几乎一刻也不得闲:带老人到活动区锻炼身体、为老人翻身洗漱、喂水喂药、盛饭喂饭、协助老人大小便、跟老人聊天解闷……而这中间,把老人从床上抱到轮椅上或者从轮椅抱回床上是个力气活,要用手臂把老人圈住,双手十指紧扣在一起,每次鬓角都渗出细汗。

除了吃苦耐劳,这份工作更需要耐心。护理员大多都是有个性的年轻人,但面对爷爷奶奶,他们收起了自己

的“小个性”。郭宁觉得自己似乎扮演着两个角色:在家里,她是个涉世未深的孩子,需要家人的关心和爱护,但在这些老人面前,她仿佛无所不能,因为这里的爷爷奶奶需要她。

俗话说隔辈亲,老人们也是打心眼里喜欢这些年轻护理员。郭宁照顾的一位老人,平日里不怎么爱说话,也不愿和人打交道。郭宁经常给老人洗头洗脚、拉家常,后来时间长了,老人的精气神越来越好。现在只要看到郭宁,老人都会开心地大笑,还会主动拉着她的手聊上一会儿。

“护理员要用心去感受老人的需求”,郭宁负责照顾的老人中,年龄最大的已经90岁,这种近70岁的年龄差带来的不适感,也会在日复一日的相处中变得融洽,“感觉更像是和家人相处,你对他们好,他们会对你更好。”

郭宁有一次早晚班换班,再加上调休,好几天没来长者公寓。当她来到老人房间时,一位奶奶紧紧地拉着她的手问:“你这么多天不来,去哪里了?我给你留了不少好吃的,你快拿去吃吧。”这种最纯粹的感情也让郭宁多了一份认同感。

成为更多老人的依靠

尽管小心翼翼地照顾着老人的衣食起居,但这些护理员们依旧无法改变老人老去的速度,这是不争的事实。郭宁也明白,人都有老的那一天,当人生进入一个逐渐老去的阶段,更需要无微不至的照料,有些家庭往往分身乏术,护理员的作用也就日益突出。

当然,对这一行业不少人持有偏见。李慧也感受过来自身边人的压力和质疑,“年纪轻轻去伺候人”“护理就是照顾人”“小姑娘做这个太辛苦了”,李慧原本可以有更多人生选择,她决定在这个行业留下来,是期待实现自身价值,而不仅仅是谋生。

年轻护理员的优势在于更专业,随着老人需求趋于精细和复杂,需要专业化队伍来支撑。老年人往往因为身体患病原因,对照护行为十分敏感,给老人穿衣喂饭等日常动作,在李慧这里有专业的操作标准。如给偏瘫老人穿衣服,裤子应先穿患侧,脱衣服时裤子先脱健侧,等等。

除了修剪指甲、洗头洗澡、协助进食等常规操作外,他们还要分析和解决老人心理问题,协助老人正确使用轮椅、拐杖等,尤其是照顾失能老人,更需要护理员有专业的护理和急救知识。

作为首个入住的家庭,今年86岁的刘桂环和老伴的感受更深。老伴今年92岁,刚做过一场手术,卧床行动不便,只要有需求的时候按一下传呼铃,护理员立马就来了,精心的照顾让老伴术后恢复得非常好,“在家养老也做不到这么及时和细致。”

获得老人的信赖,成了李慧和郭宁这些年轻护理员最大的骄傲,“这是我喜欢的职业,我只想好好做下去。”郭宁觉得,养老机构是“朝阳行业”,她想在这个行业坚持下去,成为更多老人的依靠。

记者 田汝晔 徐宁

从代步工具到亮丽风景线

和其他爱好骑行的摩友一样,张九的皮肤已经晒成了小麦色,但外表看上去比实际年龄小很多,“可能是玩摩托车的缘故,有时候还觉得自己和年轻人一样。”他笑着说。

和摩托车结缘,张九觉得自己是一见钟情。“很小的时候邻居家有一辆摩托车,我不会骑,但心里痒痒想去试试,光坐在车上就紧张得不行。”尽管不会骑,但张九和对摩托车表现出了出奇的喜欢。

18岁那年,张九和拿到了摩托车驾驶证,顺势买了自己的第一辆摩托车。他说,骑着车就发现有一种与自然融为一体的感觉。骑摩托车和开车的感觉完全不一样,“骑摩托车很拉风”,在大部分时间里,他都享受骑行的乐趣。

如果说,年轻时摩托车是一个代步工具,张九和觉得,退休之后骑摩托车更像是一种享受,因为有了大把时间。每年他都要规划一次骑行路线,和摩友们一起聚聚,看看大好河山。

去年6月,张九和和摩友们从山东出发,一路沿着高速行驶,途经河北、天津、山西等地,历时一个多月,完成了往返一千多公里的内蒙古自治区自驾旅行,这是张九和骑行最远的一次。“我们一共有200多辆车,大家结伴而行很快乐。”张九和觉得,200多人的队伍像是一条独特的风景线,摩友路上积累的感情十分可贵。他们晚上就住到牧民的帐篷里,喝着奶茶,搞个娱乐活动,大家唱歌跳舞,每一晚都过得充实且快乐。

近几年,张九和和摩友们组织各类骑行活动几十次,足迹踏遍祖国大江南北。在张九和看来,摩托车骑行不仅是一种爱好,更是一种文化。“现在我这个年龄骑摩托车的人越来越多了。”张九和说,骑行队伍的壮大也让他收获了不少朋友。

公益路上的“骑士”

张九和换过好多辆摩托车,从长江750到嘉陵600到贝纳利,再到现在的新车本田CB400X。骑摩托车带给他的自豪感是不言而喻的。

张九和热衷于公益。从2008年开始,他就自发做起了爱心公益,有时是为身边的老人和孩子捐助钱物,有时是为受灾地区捐献衣物,各种公益活动总少不了他的身影。张九和参与组建了“济南星城机车俱乐部”,他是年龄最大的一位。他们中有个体老板,也有上班族,还有医生、律师,虽然工作不一样,但他们都是以车会友,并通过骑行来做慈善。

张九和与摩友们连续三年奉献爱心助力高考。作为“绿丝带”志愿者领队,他和志愿者们还准备了小扇子、风油精和藿香正气水等用品,为需要的考生提供贴心服务。张九和还是济南“一盔一带”的志愿者,在一些交通要道和路口,协助交警对摩托车、电动车的交通违法行为进行劝导。

对于47年热衷摩托车的“发烧友”张九和来说,骑行早已成为生命中不可或缺的部分,“活到老骑到老,一直到骑不动为止。”

伴随着隆隆的引擎轰鸣声,对张九和来说,一边是热爱,一边是意义,他会坚持做活跃在公益路上的摩托车“骑士”。



这辆长江750是张九和最喜欢的摩托车。 受访者供图

□老有所为

热衷公益,骑出年轻开朗的心

六旬摩托车“发烧友”张九和:

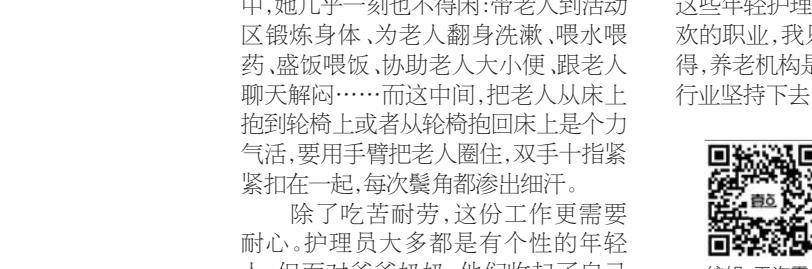
退休后的张九和是闲不住的。

作为速度与激情的象征,摩托车让无数年轻人着迷,而对于63岁的张九和来说,摩托车也是永恒的热爱。今年,他新添置了一辆摩托车,计划着骑行去一趟拉萨,毕竟那是他梦寐以求的地方。

爱好骑摩托车、签署了捐献眼角膜协议、做了14年爱心公益,张九和在以又燃又飒的方式度过自己的退休生活。



随着老龄化进程的加剧以及社会结构和家庭结构的变化,不少老年人开始尝试到养老机构度过晚年。近年来,越来越多的年轻人特别是00后加入养老行业,他们以年轻人特有的热情照顾着“爷爷奶奶”,也让养老机构变得活泼灵动、充满朝气。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:于海霞 美编:马秀霞 组版:刘燕

姓名:张洪芹 身份证号:372422196102234821
联系电话:13256111708
本人不慎遗失增值税普通发票一张,开票日期2021年8月20日,发票代码037002000104,票号39978111,金额8784,声明作废。