

养老守护者

“大嫚”孙光云守护“老宝贝”： 练就“三头六臂” 掌心温度暖老人

记者 尚美玉

6月4日上午11时,青岛乐万家老年公寓秀湛路院区里,微凉的清风裹挟着槐花香气从窗外飘入。护理员孙光云端着一碗打成糊状的三菜一汤,轻手轻脚走进95岁雷姨的房间。“雷姨,今天厨房里做了您爱吃的西葫芦炒蛋,还有海米豆腐汤,咱先喝点温水润润嗓子。”她靠在床边,用小勺舀起三分之二的量,待老人缓缓咽下后,才又送上第二口。窗外的阳光斜斜洒在她鬓角的白发上,勾勒出一道温暖的光晕。

雷姨入住公寓多年,在孙光云的悉心照料下,精神状态很不错。



1 贴心呵护:掌心有杆“温度秤”

孙光云今年55岁,即墨蓝村人,2019年来到青岛乐万家老年公寓。凭借着自己的努力,她考取了中级护理证,从此便全身心投入到养老护理工作中。

每天上午8点,孙光云准时出现在老年公寓。交接班后,她便开始了一天的“巡查”。她的手掌像精准的温度计,挨个贴在老人的额头,仔细感受是否有发热迹象。“王叔体温正常,李姨手心有点潮,要留意是不是哪里不舒服。

护理员就是老人的眼睛和手脚,得时刻留意他们的身体变化。”孙光云一边说,一边为77岁患有轻度失智的郑大叔洗脸,大叔突然烦躁地挥动手臂,水花溅在她脸上,她却不恼,笑着从口袋掏出叠成小方块的手帕擦了擦,轻声哄道:“大叔,咱洗完脸就精神啦!”

护理8位失能失智老人,孙光云练就了“三头六臂”。给卧床老人翻身时,她会先将

老人的手脚轻轻托起,调整到最舒适的角度;处理大小便时,她动作迅速却格外轻柔,还不忘调侃:“张姨,最近肠胃消化很好啊,一点味道都没有!”深夜里,94岁插着胃管的赵大叔房间总会亮起一盏小夜灯,那是孙光云每隔半小时就来查看的信号。她踮着脚走进房间,借着微弱的灯光,仔细检查胃管是否通畅,轻轻为老人掖好被角,生怕惊扰了这份宁静。

2 坚守岗位:护理状元的愧疚

在乐万家老年公寓,孙光云是当之无愧的“护理状元”。“每年两次的护理竞赛,四个院区80多位护理员同台竞技,光云曾连续三次取得第一名的好成绩。”院长宋英姿说,孙光云为人诚实,任劳任怨,也非常善于总结护理经验,“光云性格好,每天面带笑容,护理老人体贴入微,她的专业操作,连新来的护士都跟着学。”

疫情期间,孙光云的身影成了老人们最坚实的依靠。即便自己疲惫不堪,她仍坚持为

老人量体温、喂饭、做康复按摩。一位外地来青旅游时突发重病的老人,家属被困在千里之外,急得直掉眼泪。孙光云没日没夜守护在老人身边,一边精心照料,一边通过视频安抚家属。“看到老人安详离开,家属最后说‘谢谢’的那一刻,觉得所有辛苦都值了。”她说。

去年,孙光云的父亲重病住院需要手术,她却选择了坚守岗位。“坐地铁半小时就能到医院,可这里8位老人也离不开我。公寓人手短缺,基本一

人一岗,我走了,他们怎么办?”孙光云说,“白天在公寓照顾别人的父母,晚上才能匆匆赶去医院看望自己的父亲,心里其实也很矛盾。父亲手术那天,我攥着手机在走廊里来回踱步,生怕错过医生的电话。”儿子考上大学、研究生毕业、工作三年,她一次次错过重要时刻。“儿子总想让我去他工作的城市看看,可我哪能走得开。不过现在手机很方便,随时可以视频通话。”她笑着,笑容里却藏着一丝愧疚。

3 双向奔赴:糖块、拇指暖人心

孙光云的付出,老人们都看在眼里、记在心里。护理完98岁的刘姨后,她转身要离开,突然听到身后传来微弱的声响。回头一看,刘姨颤颤巍巍地竖起大拇指,浑浊的眼睛里满是感激。“老人或许有些糊涂了,但别人对自己好不好,心里还是清楚的。”

有一年春节时,孙光云看到一位卧床老人吃力地侧过身子把手伸向床头柜的抽屉,她吓了一跳,马上冲上前扶住老

人。只见老人艰难地打开抽屉,从里面抓了一把糖塞给孙光云并冲她笑笑。孙光云激动地搂住了老人连说了几声谢谢。事后回忆起来,孙光云说:“一个卧床多年的老人还想着过年给我拿块糖吃,很温暖,也很感动。”

在孙光云看来,护理工作不仅是完成任务这么简单,还必须做到老人心里去,要在乎老人的感受。一个简单的翻身动作,她也会不断和老人沟通:

“这么翻身没有不舒服吧?”她的付出也得到了家属们的认可。94岁赵大叔的女儿专程送来锦旗,上面写着“情暖夕阳,胜似亲人”。

“干这行,耐心和爱心缺一不可。”孙光云说,“只要身体允许,我就守在这儿。看着老人们吃得香、睡得好,听他们喊我一声‘大嫚’,比什么都幸福。”孙光云用六年时光,在平凡的岗位上书写着不平凡的故事,为老人们托起一片温暖的夕阳。

银龄志愿暖人心 开放日里献真情

本报讯 6月6日上午,青岛福彩养老院青大一一路老年公寓内热闹非凡,“福彩养老 幸福家园”公众开放日活动正如火如荼开展。活动现场,10余位青岛市民政局“青心汇爱”银龄志愿服务团的志愿者,穿梭其中,忙得不亦乐乎。“咱们这岁数,还能为社会出份力,心里特踏实!”59岁的志愿者王永利笑着说。

多元体验,活力养老展新颜

活动在福彩养老院打击乐团的手鼓表演《新康定情歌》中拉开帷幕,平均年龄超85岁的表演者们精神矍铄,铿锵的鼓点赢得满堂喝彩。政策咨询区前,市民政局党员,志愿者耐心地为市民解答政策信息。健康义诊区,专业医疗机构的医护人员为老年人提供眼科、牙科、耳科检查服务。反诈公益宣传

力。家属李女士赞叹道:“这里就像个生态园,难怪老人住得开心!”

银龄陪伴,赢得信任与点赞

活动当天,68岁的志愿者王建军推着轮椅,脸上始终挂着笑容:“别看我们,穿梭其中,忙得不亦乐乎。”王建军退休前从事工程建设行业,退休后便一头扎进公益事业。58岁的乔立新本就是邻里间出了名的热心肠,平日里没少帮邻居的忙。在开放日活动中,她与95岁的闫姨一见如故,相谈甚欢,离别时还特意留下老人电话,“闫姨太可爱了,年轻时肯定是个社交达人,我跟她约好了,下次还来看她!”乔立新笑着说。

据了解,青岛市民政局“青心汇爱”银龄志愿服务团自成立以来,始终活跃在社区服务、社会治理一线。志愿者们依托自身专业特长,积极参与智力援助、基层治理和社会服务等活

(记者 尚美玉)



志愿者们与养老院老人合影。

夏天这样做或 让骨头变“脆”

天气越来越热,日晒也越来越强烈,很多人出门都开始注意防晒了。过度防晒可能导致骨质疏松,如何科学补充“阳光维生素”?

长时间使用遮阳伞、防晒霜,或减少户外活动等,会使皮肤接受紫外线的照射不足,影响维生素D的合成,缺乏维生素D会导致肠道对钙的吸收减少,导致血钙水平降低,进而促使甲状腺激素分泌增加,使骨钙被动地到血液中长期使用,增加骨质疏松的风险。

数据显示,人体约80%—90%的维生素D通过皮肤暴露在紫外线B下合成。此外,玻璃会阻断紫外线,隔着玻璃晒太阳基本上只能晒黑晒热,不能合成维生素D。

专家建议,避开紫外线最强的上午10点到下午4点,直接裸露手臂、腿部或面部在阳光下,每天晒30分钟以内,这样就能基本满足人体对维生素D的需求了。

如果户外活动少,也可以适当食用维生素D补充剂,每天400IU即可。

此外,一些食物,比如深海鱼、蛋黄、强化牛奶等也可以补充维生素D,可以多吃这类食物。

张琪