

桃花源青岛颐德康复医院居家科护士长张冉—— 8年上门守护,把信任写进老人心里

记者 尚美玉



张冉为老人测量血糖

5月12日,第115个国际护士节。下午2时,记者联系上张冉时,她正在去往卧床患者田大叔家的路上。电话那头,车窗外传来呼呼的风声。“不好意思啊,田大叔刚才打电话说有点不舒服,我得赶紧过去看看。”今年是她从事居家上门护理的第8个年头。

从医院病房到农家床头,这条路,她每天都要跑二三十户。无论天气炎热还是寒冷,无论楼层高低、路程远近,只要有服务安排,她都认真准备、准时到达,从未间断。

39岁的张冉,现任桃花源医养青岛颐德康复医院(城阳区社会福利中心)居家科护士长、主管护师,主要从事居家上门护理服务工作。她曾经荣获“城阳区优秀护士长”称号,2026年获得“城阳好护士”美誉。参加护理工作以来,她始终扎根护理一线,长期承担出院患者延续护理、失能老人居家照护、慢病患者健康指导、术后康复随访等任务,累计上门服务患者千余人次,服务对象涵盖高龄老人、长期卧床患者、术后康复患者等群体。

没有惊天动地的事迹,只有日复一日的坚守。国际护士节,让我们一起认识这位把温暖送到百姓床头的居家护士。

1 “一个电话,不分节假日,她准到”

91岁的张大叔住在农村,离最近的综合医院有几十里路。他因为膀胱造瘘,每个月都得去医院换一次尿管。有时候尿管发炎了,不管白天黑夜,就得赶紧往医院跑。

老伴也90岁了,自己走路都不稳当,还得照顾卧床的张大叔。孩子们都在外上班,根本顾不上。“那日子过得,真是难。”老伴说起从前,眼眶就红。

自从张冉接手,张大叔家里办了居

家护理服务。量血压、测血糖、抽血、做心电图、换尿管……这些原本要折腾大半天的“医院项目”,现在在家就能完成。张冉把自己的手机号压在张大叔的床头柜上:“只要一个电话,我尽快赶到。”

张冉看到张大叔家实在困难,每次上门都会买点吃的、用的。“有时老两口吃不上饭,我就给他送一点过去。”张冉说得轻描淡写。田大叔的孩子们后来知道了,专门打电话来道谢。

2 “信任,是一点点攒出来的”

“一定要给家属建立信任感,这一点非常重要。”张冉说,“在医院,患者天然相信你。但在家,你得先让家属放心。”

这份信任怎么来?靠一次次上门,一次次细心。89岁的马阿姨听力不好,张冉就凑到她耳边大声说话;家属不会给卧床老人翻身,她就蹲在床边手把手教;遇到病情复杂的患者,她就多观察一点、多记录一点、多提醒一句。

几年来,张冉服务了上千人。不管严寒酷暑,每天二三十户入户,为老人们提供护理服务。她的手机里存满了老人家属的号码,很多老人把她的联系方式贴在床头,当成了“救命号码”。

今年3月,78岁的王阿姨因脑卒中

后遗症长期卧床,骶尾部皮肤出现持续发红,家属以为只是“躺久了有点红”。张冉上门评估后,凭借经验判断这是压疮形成的高风险信号。她没有简单完成当次护理就离开,而是一边为老人做规范的局部护理和减压处理,一边耐心向家属解释病情变化的原因和后果。

为了让家属真正听得懂、记得住、做得到,她蹲在床边,手把手示范翻身方法。此后几次上门,她持续跟踪老人皮肤恢复情况。经过连续干预,王阿姨的皮肤逐渐恢复正常。女儿感慨地说:“原先以为护士就是来打打针、换换药,后来才明白,她是帮我们全家学会了怎么照顾老人。”

3 把“连续性”做出来,老人才能安心

居家上门服务最怕断、最怕乱。张冉的做法很朴素——尽量让固定的人员上门服务,对病情反复、需求更多的老人建立重点关注清单,保证关注不断线、交接更清楚。

“靠一次做得漂亮不难,难的是长久做得稳定。”她说。从医院到家庭,从病房到床边,变的是服务场景,

不变的是那颗心。她没有惊天动地的壮举,却在一次次上门中,把责任写进细节,把关怀落到实处,把专业送进患者家中。

今天是护士节,记者问她想要什么礼物。她想了想,笑着说:“张大叔今天情况稳定了,这算不算?”电话那头,她又发动了车子。下一户,还在等着她。

定格青岛百年光影记忆 老字号照相馆 史料收藏展开幕

本报讯 5月10日,青岛邮电博物馆内快门声此起彼伏,“历史可以看见——岛城老字号照相馆史料收藏展”正式开幕。本次展览由青岛市市南区档案馆、青岛市邮电博物馆举办,吸引了众多摄影爱好者与市民游客共赴光影之约。

展览汇集约40家青岛照相馆的经典作品及相关实物,历史跨度从德占、日占时期,历经民国时期,直至解放后五六十、六七十年代,完整串联起青岛百年城市变迁。展品形式丰富多样,既有百岁照、生日照、结婚照、全家福,也有同学照、单位同事照等贴近生活的影像,真实还原不同年代青岛市民的生活风貌与时代印记。

1947年出生的李东海老人站在家族合影前久久驻



足,他的祖父与父亲曾在青岛邮电系统任职,如今家族影像重回故地,“就像和老家人再重逢”(如图)。

策展人徐立信表示,能够将多年悉心收集、整理的老照片与实物史料呈现给观众,是一件十分欣慰与荣幸的事。这些定格时光的影像,不仅是个人与家庭的珍贵记忆,更是青岛城市历史的鲜活见证,承载着城市的人文情怀与岁月温度。

值得一提的是,这已是徐立信团队在邮电博物馆策划的第二场城市记忆主题展。2024年7月,他们推出的“西镇故事——青岛西镇老照片与票据收藏展”曾引发全城怀旧热潮。

本次展览将持续至6月底。(记者 孙利峰)

适合肿瘤患者的5道药膳

癌症治疗已进入慢病化时代,患者常出现食欲下降、味觉改变、早饱等症状,合理膳食至关重要。药膳讲究辨证论治,食物同中药一样有五味四气,需根据体质选择。

健脾开胃推荐:①大麦汤:羊肉、草果、大麦仁同煮,补脾和胃。②砂仁鲫鱼:鲫鱼配砂仁、陈皮等,温中行气、健脾利水。③珠玉二宝粥:山药、薏苡仁、柿霜饼,滋阴补肺健脾。

养气补血推荐:①归参山药猪腰:当归、党参、山药炖猪腰,益气养血补肾。②黄芪甲鱼汤:黄芪配甲鱼,益气补虚、滋阴养血。

提醒:药膳不能代替药物治疗,疾病进展应及时就医。同时应戒烟酒、忌油腻辛辣,少食高油高糖食物。

李春雨