



春节将至,年味渐浓。近日,记者在岛城多家康养机构看到,各养老机构工作人员正在紧张忙碌地筹备形式多样、内容丰富的活动,为老年人送去温暖,共同喜迎新春佳节。



万林居家社区养老服务中心为老人们准备精彩节目。



居家养老中心为老人举办生日会。

### 精心准备年夜饭菜单

虽然离着过年还有一段时间,日庄万林居家社区养老服务中心邢院长已经开始计划年夜饭的菜单了。为了让老人和员工都能过个好年,他们精心准备了一份菜单。“年夜饭菜单很是丰富,有酱香鸡大腿、盐水大虾、四喜丸子、干炸鲑鱼、五花肉炖豆腐、香菇油菜、水饺。”邢院长说,她和同事们会和老人们一起守岁,期待明年春暖花开。

家住莱西倪家庄村的倪大爷,今年已经72岁。去年6月份就住进了莱西市日庄万林居家社区养老服务中心。因为孩子们都在外地工作,以前老人独自在家,生活上多有不便。倪大爷主动了解了养老服务中心的各项服务标准后,就主动搬到了养老院。一开始,倪大爷的孩子们不太赞成老人的决定,等老人来养老服务中心试住后,经过一段时间的相处,老人的子女对机构的各项服务都很满意,彻底转变了对养老机构的看法。“老人现在每天都能读书、看报。天气好的时候,就到院子里晒晒太阳,进行户外活动,呼吸一下新鲜空气。”护理班长徐寿芬介绍,服务中心还经常组织大家一起唱歌,老人们参与的积极性很高,并且有时还会自发地组织编排小节目。

“阿姨好,又到今天第三次测体温的时间了,给您测量一下体温。”下午四时,城润家护理部的邢丽一边和老人打着招呼,一边消杀着房间空气走进老人入住的房间,开启了当日第三轮体温监测。城润家养老社区现在每日开展至少4次环境消杀工作。为了给老人提升营养水平,增加抵抗力,城润家养老社区每日早餐除了提供牛奶、鸡蛋外,鱼类、肉类等优质蛋白的品种也有所增加,同时增添药膳、水果汤、红枣大葱生姜汤。护理人员吃住都在养老院里,日夜照护着老人们的生活。春节临近,城润家养老社区的工作人员们开始筹备春节期间的活动,让老人们过一个快乐祥和的春节。

### “隔空团圆”让老人开心

“为了保证老人健康,虽然进行封闭管理,但是绝不能让老人感觉孤单寂寞,每个护理区负责人会带领社工或者护理员,创意性地组织各种不同的活动,充实老人的生活,让老人们舒心 and 开心。”青岛圣德嘉康养老院的刘双玲主任告诉记者,他们组织了适合老人的丰富多彩的活动,使老人们减少因家人不能探视导致的焦虑心理。在安宁疗护护理区,安置的多是一些卧床不能活动的老人,为了缓解老人的孤独感,他们会播放舒缓的音乐,护理服务时,护理员还会经常跟老人说话,让被照料的老人有触觉和听觉感知。在失智护理区,护理人员会和老人们一起做手指操、踢球、画画、做手工、拍乒乓球等各种不同的活动,每天都会有不同的计划安排。据刘主任介绍,三楼护理区的护士长是老人们的“开心果”,她组织人住在机构的老人成立了舞蹈队,每天教老人手势舞,并拍摄视频上传,投屏到电视上,老人们看着自己的手势舞上了电视,非常开心,每天都期待护学习

手势舞,哪天护士长有事情,活动时间晚了,老人们都会到处找她。刘主任介绍,封闭管理期间,为了丰富大家的业余生活,养老院组织了丰富多彩的文化娱乐活动,各楼层的负责人积极想点子,组织大家踢毽子、打扑克、下象棋、跳健身操……让整个养老院里充满欢声笑语。“记得11月8日那晚红月亮巧遇天王星,我们还组织员工到六楼阳台观赏这一天文现象,大家都很兴奋,度过了一个美妙的夜晚。”刘主任说。

“目前封闭在养老院的老人和员工总共有五百多人,餐厅工作人员的压力特别大。”刘主任介绍,餐厅每周二是“包子日”,每周五是“饺子日”,他们会号召休息的员工到餐厅帮忙包包子、包饺子。“大家围坐在餐厅,拉着家常,手里的活不停,那种感觉真的很温馨,自己包的饺子吃起来也很美味。”刘主任说,为了缓解老人和家属的焦虑情绪,护理员还会在群里发送老人吃饭、洗脚、加餐、活动的照片或视频,或者帮助老人和家人视频通话,通过视频,老人可以和亲人们“隔空团聚”。刘主任告诉记者,他们现在正在筹备庆祝春节的活动,会按照各楼层不同的群体安排不同的活动,并且也会精心地准备健康营养的年夜饭。

### 过个不一样的春节

“每天上午,我们都会安排老人们一起做些小幅度的活动,主要是根据年龄阶段和身体状况进行安排。看看电视、唱唱歌。下午安排老人泡脚、剪指甲或者理发,还可以到休闲室里去参加各种文化活动。”青岛颐居即墨长者照护中心陈纪宝院长告诉记者,为了给老人们提供一个舒适的入住环境,他们都精心安排了老人每天的活动计划。因为最近愈加忙碌,他决定这个春节不回家。“照护中心有这么多人、同事都在,让我走也不放心,再说了,养老院也是我们的家,我们一大家子人一起过年也会很热闹,跟老人们一起开开心心过年,我心里踏实。”陈纪宝告诉记者,做了这个行业,更需要责任心和爱心,要照顾好每位入住的老人。大学里他读的是医药专业,毕业后不久他就去了新加坡工作。“在新加坡工作期间,公司经常组织员工去养老机构里做公益活动,我发现做这样一份工作特别有意义,也特别有成就感。八年时间里,我几乎跑遍了新加坡大大小小的养老机构。”陈纪宝告诉记者,通过对康养行业的了解,也本着一份对生命的敬畏和对健康的热爱,最终,他选择从事养老护理工作。

和陈纪宝做出同样决定的还有入住在照护中心的任阿姨。“孩子们都在外地工作生活,春节我计划在养老院里和大家在一起。”任阿姨在青岛颐居即墨长者照护中心已经住了大半年的时间,在这里每天都有不同的活动安排,让她感觉很开心。“上午有手指操,下午还有专门泡脚时间,我喜欢约上几位老友打打扑克牌,有时还会和大家伙一起扭秧歌。”任阿姨说:“如果春节回家的话,还得自己忙活着做饭,家里也比较冷清,在这里到了饭点,吃的都给端到跟前,还能一起活动活动,感觉很好。”

## 老年人如何健康过春节

如何让老人健康过春节?养老机构负责人给出如下建议。在饮食方面,注意适量。春节期间,家家户户都会准备丰盛的饭菜,容易出现吃得多、太油腻等情况,这会极大增加老年人胃肠道负担。消化不良的老年人应注意合理饮食,荤素搭配,饭量、吃饭时间应尽量与平常一致,同时控制酒的摄入量,不要空腹饮酒,多吃蔬果,新鲜蔬果含有丰富的纤维素,可解油腻、维持胃肠正常蠕动,预防便秘。在作息方面,老年人在春节期间尽量不要熬夜,要适时做好调整。虽然过年都希望家人团圆,但在疫情防控期间要尽量减少亲友聚会。在情绪方面,老年人要避免情绪大起大落,要保持心态平和,不要过度兴奋。对于儿女不能回家过年的老年人来说,可能会在春节期间产生孤独感,要做好心理调整,现在沟通交流的方式很多,可以通过视频、微信等和子女“团聚”。

春节期间,受冷空气影响气温较低,对人们的血压影响较大,老年人要尽量减少外出,必须外出时应注意保暖。有高血压、糖尿病等基础病的老年人,每天要检测血压和血糖,规律合理用药,切不可因为过年而打乱用药规律或停止服药,以免导致疾病复发或病情加重。如身体不适,一定要到医院就诊。

新闻延伸



扫码倾听  
本版有声新闻



扫码加入  
银龄俱乐部

观海新闻/青岛早报记者 隆维峰  
图片由受访者提供

有滋有味  
养老院里暖意浓

岛城康养机构各出奇招  
筹备形式多样的春节活动丰富老人生活