

有声周刊
声入你心

青岛早报《常青树》周刊“有声阅读”自2022年推出以来,深受广大中老年读者的喜爱,成为银发族文化消费的新选择。周刊的主要文章配有一个有声二维码,读者用手机扫描二维码,就可以倾听有声新闻。新闻内容由专业播音员以舒缓清晰的语调录制。“耳朵阅读”正悄然改变着银发族的文化生活方式,让知识获取不再受限于老花镜和纸质书,真正实现“闭目可享,开耳即听”的文化养老新体验。来吧,来到《常青树》有声周刊,体验声声入耳、心心相印的精彩,一起感受美好城市“声”活!



扫码倾听
本版有声新闻

8年守护,她有50多个“爷爷奶奶”

即墨区田横镇照护师姚珊珊用专业与温情守护失能老人的幸福晚年

清晨的薄雾还未散尽,39岁的长期照护师姚珊珊已奔波在即墨区田横镇的乡间小路上。她随身携带的护理包鼓鼓囊囊,里面装着血压计、按摩油、康复手册与一叠服务记录单。这是她从事照护工作的第八个年头,从田横镇的催诏村到中王村,从94岁的卧床老人到91岁的失智长者,她照顾过50多位老人,老人们都亲切地叫她“小姚”“闺女”。在长护险覆盖即墨农村的大背景下,姚珊珊和数百位同行一样,用脚步丈量乡村,用专业照护与真心陪伴,为即墨区1.62万名失能失智老人托起“老有所护”的尊严与温暖。前不久,即墨长护险居家照护的经验做法被央视报道。日前,记者对姚珊珊进行了跟访。



姚珊珊帮老人剪指甲。

一声“小姚”背后的信任

姚珊珊是青岛佑康企业管理有限公司即墨全康诊所的一名长期照护师,从事这项工作已有8年,用专业与温情守护乡村失能失智老人的幸福晚年,真切切地将长护险的政策福利落到了实处。

4月1日上午8点半,姚珊珊准时抵达田横镇催诏村。推开94岁张月英老人的家门,屋里干净清爽,没有卧床老人家中常见的异味。看见姚珊珊,躺在床上的张月英嘴角上扬,努力想抬起手,嘴中发出含糊却亲切的声音:“小姚,你来啦……”

“奶奶,今天感觉怎么样?”姚珊珊放下护理包,快步走到床边,握住老人枯瘦的手。张月英因疾病长期卧床,生活完全不能自理,属于重度失能人员,是即墨长护险的重点保障对象。姚珊珊的服务从给老人翻身开始。她没有使劲拖拽老人,而是一手托住老人的肩背,一手扶住其腰胯,用巧劲平稳地将老人侧翻,动作轻柔又标准。“卧床老人每两小时必须翻一次身,不然很容易生褥疮。翻身时要注意体位,还要按摩受压部位,促进血液循环。”她一边操作,一边向老人亲属讲解。

帮老人翻身,姚珊珊开始进行按摩,从肩膀到手臂,从大腿到脚踝,按、揉、捏、拍,每一个手法都精准专业。“奶奶,这里疼不疼?力度怎么样?”她不时轻声询问,老人闭着眼睛,脸上露出舒服满足的神情。随后是手部康复理疗。张月英的右手因长期卧床僵硬无力,姚珊珊耐心地帮她活动手指关节,用康复仪器做屈伸练习,一遍又一遍,直到老人的手指能微微自主移动。“长期坚持康复能延缓肌肉萎缩,尽量保留身体机能,让老人活得更有质量。”姚珊珊说。

整个照护过程持续了一个多小时。老人的亲属刘淑花站在一旁,眼眶微微泛红,“多亏了长护险,多亏了小姚。以前我们不懂专业照护知识,让老人遭了不少罪。现在小姚每周来两三次,不仅把老人照顾得好好的,还教我们怎么护理、怎么按摩、怎么预防并发病。有了政策兜底,有了专业服务,我们做儿女的心里踏实多了。”

院子里的暖阳与亲情

上午10时许,结束张月英的照护服务,姚珊珊匆匆喝了口水,又赶往中王村91岁的王秀真老人家。王秀真老人患有轻度失智,行动不便,平时大多坐在屋里。看到姚珊珊进门,老人立刻伸出手,嘴里念叨着:“闺女,闺女……”姚珊珊笑着握住她的手,和老人的

女儿任秋淑一起,小心翼翼地将老人从床上扶起,慢慢搀扶到院子里。

春日的阳光温暖和煦,姚珊珊搬来椅子,让老人坐好,帮她按摩腿部、剪指甲,陪她聊天。“奶奶,今天太阳好,咱们多晒会儿,补钙又舒服。”她陪老人聊着家常,听老人反复念叨过去的事,没有一丝不耐烦。

任秋淑感慨地说:“我妈年纪大了,脑子不清楚,总是忘事,却记得住小姚。长护险真是好政策,不仅报销护理费用,还能有这么专业、贴心的照护师上门服务。以前我们照顾老人,有力使不出,现在跟着小姚学了不少专业知识,能更好地照顾我妈了。”

在院子里,姚珊珊还帮老人做了简单的肢体活动训练,扶着她慢慢走动、活动腿脚。阳光、小院、老人、照护师,构成一幅温暖的乡村养老图景。这正是即墨长护险“居家照护”模式的生动缩影——让失能老人在家中就能享受专业服务,既保留了家庭的温暖,又解决了照护难题。

一块糖果让她一生难忘

接受记者采访时,姚珊珊翻开服务记录单,上面密密麻麻记着一位位老人的饮食、睡眠、身体状况与照护要点。“每位老人的情况不一样,必须一人一档精准照护。”她说。在她心里,藏着许多与老人们之间的暖心故事,最让她难忘的,是一位患有糖尿病的老人临终前紧握的糖果。

“那位奶奶患有严重糖尿病,严格忌口,不能吃一点糖。我每周去她家两次,帮她测血糖、做护理,陪她聊天,时间久了,她把我当成了亲闺女。”姚珊珊回忆,老人平时总把好吃的留着,等她来才肯吃。几年前,老人因病加重去世,她的家人告诉姚珊珊,老人临终前手里紧紧攥着一块水果糖,怎么也不肯松开——那是她特意留给“闺女”姚珊珊的。

“听到这话,我当场就哭了。”姚珊珊的声音有些哽咽,“那一刻我才真正明白,我的工作不不只是喂水喂饭、翻身按摩,更是走进老人的心里,给他们精神上的陪伴与慰藉。专业照护能让老人身体舒适,而真心的关爱能让他们在生命最后的光年里,感受到温暖、尊严与幸福。”

从那以后,姚珊珊更加用心地对待每一位老人。她记住了每位老人的喜好:谁爱听戏曲,谁爱吃软食,谁害怕孤单需要多陪伴……老人们也越来越依赖她,只要听到“小姚来了”,脸上就会立刻绽放笑容,像孩子见到亲人一样开心。在田横镇,很多人都说,姚珊珊有50多个“爷爷奶奶”——她负责照护的50多位失能失智老人,都把她当作亲生孙女看待。



扫码入群
早报银龄
俱乐部

新闻延伸

打造长护险改革全国标杆

一天的跟访中,姚珊珊马不停蹄跑了5户人家,对每一位老人都细致服务、耐心陪伴,没有丝毫懈怠。直到夕阳西下,她才拖着疲惫的身体开车返程。

“田横镇有500多名失能失智老人,现在实现了网格化服务,每个网格都由专业医师、护士和护理员组成。姚珊珊负责的片区有50多位老人,以女性为主。大家都说,虽然忙,但看着老人们舒服、开心,家属放心、感激,就觉得一切都值得。”全康诊所负责人姚田介绍,姚珊珊从一名普通护理员成长为持证上岗的专业照护师,没有惊天动地的壮举,只有日复一日的坚守、细致入微的照护、发自内心的关爱。她和同事们是行走在乡间的“健康卫士”,是失能老人心中的“贴心人”,更是长护险政策落地生根的“最美践行者”。

作为即墨长护险改革的一线实践者,姚珊珊的背后是整个即墨区的民生保障力度。近年来,即墨区长护险改革打造全国标杆,率先实现农村地区全覆盖,首创镇街服务站模式,累计培训护理员1200余人次,持证率达89.7%,惠及1.62万名失能失智人员。构建起区、镇、村三级服务网络,39家定点长护服务机构覆盖1093个村居。

“以前农村失能老人,要么靠家属粗放照顾,要么无人照料,生活质量很差。现在有了长护险,有了像姚珊珊这样的专业照护师,彻底破解了农村照护难题。”即墨区医保局护理保险科科长马银环介绍,即墨今年将继续升级长护险服务,启动长期照护师培养计划,推动持证率提升至90%以上,让更多失能老人享受到优质服务。

记者手记

有了好政策 还需“有心人”

跟访照护师姚珊珊的一天,记者内心满是触动与感慨。从清晨到日暮,穿梭在田横镇的村落之间,见证一位普通照护师用专业、坚守与大爱,守护着一群特殊的失能失智老人。这不仅是一个人的温情故事,更是即墨长护险这项民生政策,从“纸上”落到“地上”、从“叫好”走向“叫座”的生动写照。

数据是冰冷的,却最有力量:截至目前,即墨区长护险已惠及1.62万名失能失智人员,累计支出超2.49亿元,率先实现农村地区全覆盖,服务模式成为全国标杆。这一组组数字背后,是上万个家庭的愁容变笑颜,是无数失能老人的晚年有了依靠,更是医保部门聚焦民生、破解农村照护难题的责任与担当。

长期以来,农村失能老人照护是民生保障的痛点难点。家庭照护专业不足、机构照护覆盖不到、费用负担沉重,让许多家庭陷入“一人失能,全家失衡”的困境。而即墨长护险的创新实践,通过制度设计、服务下沉、人才培养,真正打通了民生保障的“最后一公里”。实施长期照护师培训计划,让服务更规范、更专业;实现居家照护全覆盖,让老人在家中就能享受有尊严、有质量的晚年生活。

政策好,更要落实好;制度暖,更需执行者有温度。如果说长护险是保障失能群体的“安全网”,那么姚珊珊这样的一线照护师,就是织就这张网的“暖心线”。他们不是亲人,却胜似亲人;没有血缘,却付出真情。8年坚守,50多位老人,50多个“爷爷奶奶”,一块临终前紧握的糖果,一张张幸福的笑脸……这些平凡的瞬间,比任何豪言壮语都更有力量。

民生无小事,枝叶总关情。正是有了许多像姚珊珊这样的照护师,长护险政策才真正落地生根、深入人心,才真正实现“医、保、患”三方共赢。即墨长护险的成功,正是政策温度与人间温情的完美结合——制度兜底解决“养不起”的难题,照护师的坚守破解“护不好”的痛点,共同为失能失智老人撑起一片幸福蓝天。

本版撰稿摄影 青岛早报/观海新闻记者 康晓欢 袁超