

□健康养老在西苑系列报道

常开小灶,让老人吃得喷香



食堂工作人员每天都准备了不同的菜品。



养护院护工正在给老人喂饭。



太和·和众养老中心护理长张金华:
平凡中的快乐

讲述人:张金华 记者 张贞林 整理

严把饭菜质量关,让老人吃得放心

2021年12月21日,正值冬至,一碗碗热气腾腾的饺子被端到西苑养护院老人桌旁。这是养护院食堂负责人胡勇精心为老人们准备的,即使身在养护院内,也要让老人按传统习俗吃上饺子。“我们冬至为老人准备了很多种馅的饺子,一口口喂他们吃。”胡勇说道。在阳光照耀下,吃着饺子,老人们感受到了节日氛围。

不少儿女将老人送到养护院时,总担心老人在这里吃不好。面对这种顾虑,西苑养护院食堂专为老人从固定地点采购新鲜蔬菜。“我们从大型批发市场的固定采购点以及我们黄龙镇周边的一些菜农那里,采购绿色无公害蔬菜。”胡勇说。

除了食材采购外,在搭配方面,养护院也下了大功夫。“我们养护院内配备了营养师,对老人每天的食物进行科学规范搭配。此外,因为老人牙齿、肠胃等不太好,在饮食方面,尽量选软一点的食物。”西苑养护院负责人乐文随说,除了在食材

上精挑细选外,在做法上,也尽量以清淡为主,避免老人肠胃受刺激。每天菜品丰富多样,以低糖、低脂、少盐、易烂、易消化的营养餐为主。菜谱随季节更新,老年人根据个人饮食习惯自主选餐,丰俭由己。

据悉,西苑养护院内的餐饮标准在我市属于中等水平。院内分为可自理、半自理、完全失能三种老人,针对三种老人,养护院也推出不同的饮食标准。“能自理的老人,我们会保证早中晚三顿饭,还会适时让老人喝点牛奶、吃点水果。”乐文随说,而对于半自理、完全失能的老人而言,很多人吃饭需使用胃管,为此,每天会喂老人吃6至7次,将食物做好放进破壁机打碎后,通过鼻饲的方式,每餐以200毫升喂食。

乐文随介绍,在冬至、元宵节、端午节等节日,会为老人准备与之相对应的食物,如饺子、元宵、粽子等。而对于老人的生日宴,养护院也会准备长寿面。

提供个性化服务,让老人吃得满意

“肖奶奶,您吃点东西,跟我一起张开嘴巴,今天食堂准备的是青豆鸡丁、焖肉等,还有一些蒸面。这些吃了对身体好,我们一起吃两口。”每到饭点,在养护院病房内,护工们都会按时按点按量给老人喂食。记者看到,今年83岁的肖奶奶在大口大口吃饭。

西苑养护院针对院内不同老人,开设了不同的小灶:对冠心病、高血压和肾病患者,提供低盐低脂饮食;对于痛风、高尿酸血症患者,提供高纤维低嘌呤膳食;对贫血老人,多配合铁和维生素含量高的食物。

多年来,西苑养护院从食材选择到加工处理,从餐具使用到消毒灭菌,从环境卫生到消防巡检……每一个环节都严格

把关。养护院严防群体性食品安全事件发生,保障养老机构入住人员身体健康和饮食安全,促进养老服务机构健康有序发展。养护院对食堂工作人员、护工等相关证件持有情况定期检查,对环境、食品卫生、食品采购等方面高度重视,严格落实院内各项食品安全管理制度,及时发现并消除隐患。

随着社会进步和老年人营养保健知识普及,膳食服务打破供给配餐制,改为菜单式个性服务,是必然的发展趋势。“我们在为老人提供个性化饮食服务的时候,还应该不断扩大服务内容。未来,养护院将针对老人饮食方面不断调整。”乐文随表示。

2016年6月,太和·和众养老中心来了一位88岁高龄的邓爷爷。别看爷爷年纪大,可并没有显得老态龙钟,他耳聪目明,比同龄人显得更精神,思维活跃,很健谈。我们时常看见这位长者拄着拐杖迈着小步,在花园里散步,在陶然亭喂鱼。

邓爷爷非常喜欢参加我们的集体活动,楼上楼下总能看到他的身影。他上午跟着大家练习八段锦,下午在护理站做手指操,抽空还和老伙伴们下下棋、唱唱歌……我们都喜欢他,亲切地喊他“邓爷爷”,他总是乐呵呵地答应着。

邓爷爷和我们护理人员关系融洽,他把我们当成自己的晚辈,常跟我们开玩笑,见到年轻的工作人员,他总是喊“大孙子女子”;如果看见年纪稍大一点的工作人员,他就喊“大侄女”。我们也像对自己长辈一样答应:“爷爷,我在呢!”“叔,有什么事,您老尽管说。”

有一次,我去检查工作时,笑着对邓爷爷说:“您才来不久,就把我们的员工变成你家亲戚啦!大家平时抢着给您打水、泡脚、端饭、换床单……”邓爷爷哈哈大笑起来。

邓爷爷和他的家人们性格都善良、热情,无论何时,他们都能体谅我们护理工作的辛苦和不易,总是拿出自己“珍藏”的美食拿出来跟大家分享,逢人就讲我们服务好,把他照顾得好。

其实,养老护理工作繁琐、辛苦,但是碰到这样一位可爱的爷爷,有谁能不热爱这份工作呢?

有一次,邓爷爷因消化道疾病住院,我们护理人员不放心他,怕他又由着自己的性子吃一些辛辣刺激食物,便主动商量好轮流去探望。当然,我们带着各自亲手熬的汤,做了软烂可口的饭菜,虽然只是家常饭菜,却承载着我们满满的爱。

日久生情,我们彼此之间建立了不是亲人胜似亲人的情谊。如今,5年过去了,93岁的邓爷爷虽然行动不便,但思维清晰,谈吐有趣,依旧是我们的老可爱。

我一直在想,养老护理工作每天都在重复着,这是一个平凡而又琐碎的工作,我们在平凡的工作中寻找着快乐,更加懂得了“老吾老以及人之老”的内涵,像邓爷爷这样的长者和他们家人的理解和支持是我们工作的动力。

“随着年龄增加,器官功能逐渐衰退,老年人容易出现代谢紊乱、营养缺乏的问题。合理饮食是身体健康的物质基础,对改善老年人营养状况、增强抵抗力、预防疾病、提高生活质量具有重要作用。对于上了年纪的老人来说,搭配合理的食物不仅能够保证老人一天的能量,更能够让老人吃得开心。对于太和医院西苑院区老年养护院而言,多年以来,采购优质食材、采取不同搭配、采用科学膳食,早已成为养护院内的习惯,打造老人的“菜篮子”工程,让老人吃得满意,也是西苑老年养护院的一大亮点。

■文、图/记者 周仑

名医推介

李继端:主任医师,教授,毕业于河南中医药大学,从医30余年,有“洛阳名医”之称,现任湖北省中医糖尿病学会委员、湖北省中医肾脏病学会委员。曾在北京中医药大学附属东直门医院进修,擅长糖尿病及其并发症的中西医结合治疗。在运用中医药治疗慢性肾炎蛋白尿、糖尿病肾病、泌尿系结石等方面,治疗方法得当。在治疗各种难治性脾胃病上,继承了河南中医药大学老校长李

振华国医大师的香砂温中汤,效果尤为显著。在治疗顽固性失眠、难治性皮肤病、难治性咳嗽、复杂性眩晕等疑难杂症上,有独家秘方。

坐诊时间:

国药东风总医院:周一上午、周二全天、周五全天

国药东风花果医院:周三全天、周六上午

电话:13872801447

