

十堰寿松苑老年公寓

让养老生活更满意更舒心

■记者 吕鑫

步入老年,是人生中不可避免的进程。但老年之后呈现怎样的姿态?这是一个可以选择的人生题目。日前,记者在十堰寿松苑老年公寓见到了在这里养老的卓老爷爷,他乐观向上的人生态度和自律的生活方式也许可以给很多人以启发。

十堰寿松苑老年公寓坐落于四方山脚下,集机构养老、社区日间照料、老年人卫生医疗职能于一体。这里绿树环绕,空气清新,不仅是天然的氧吧,也是老人们生活、娱乐、养生的好选择。

6月15日,记者来到十堰寿松苑老年公寓,在工作人员的陪同下见到了卓老。老人精气十足,耳聪目明,神态和言谈举止展现的精气神,让人完全看不出他是一位84岁高龄的老人,让人忍不住想要向他请教养生“秘诀”。

“坚定不移跟党走,坚持学习!”一开口,卓老就传递出满满的正能量。据卓老介绍,他1938年出生于南京,成年后在南京汽车制造厂工作。1969年因响应国家号召参与支援三线建设来到十堰,曾在东风公司的多个岗位工作,一直到1998年退休。

“我们的成长经历和环境一直把艰苦奋斗放在最前面。”卓老讲述,在他们的人生经历中,学习党的思想理论,追求进步,是最核心的思想内涵,这让他形成了良好的三观。在日常生活中,始终能够做到坚强、乐观、勤劳、进取,不会有太多消极负面的情绪。在他的言传身教之下,孩子的生活事业都发展顺利,让他十分省心并且为之自豪。

充满正能量的内心世界为卓老安享晚年生活奠定了思想基础。在生活上,卓老表示,老年人有老年人的生理特点,不能和年轻人一样比较,“那样就不是在养老。”卓老坚持早睡早起,清淡饮食,生活十分自律。

“我一般早上5点钟起床,洗漱以后会到楼下的花园里绕圈儿。”长年坚持下,卓老用他的步测法测

算出楼下花园小圈儿一圈为78米,大圈儿一圈为102米。最开始,他每天坚持走20-30圈,后来发现走多了以后腿部出现一些不适,现在他改为每天根据情况走10-15圈。除此以外,他还会适当进行其他体育运动,以保证身体全面得到锻炼。

“我到寿松苑来养老已经3年了,在这里,我像在家里一样。”卓老告诉记者,他有自己的养生方式。同时,也得益于寿松苑老年公寓对他们的科学照料。“公寓院落开阔,绿化到位,环境优美,房间整洁干净。户型分为套间、单人间、双人间和多人间,可供身体情况不同的老人根据需要选择自己的房型;居室内都配置了无障碍卫生间、中央空调和氧气系统,从细节处为老人营造了一个良好的居住环境。”除外,卓老还表示,老年公寓的负责人、管理者们都十分注重聆听老人的意见,每当他对居住生活中有什么想法和意见建议,都能直接找到相关的负责人提出来,并且一般都能得到妥善的改进和解决,这也让他们的生活质量越来越高,养老生活更满意、更舒心。

据悉,早在2017年,寿松苑老年公寓就率先成为十堰市首个通过ISO9001质量体系认证的养老机构。2021年1月21日,湖北省首批养老机构等级评定工作结果出炉,十堰寿松苑老年公寓经过第三方省养老协会专家组评估和省民政厅验收,从全省参评的1800多家养老机构中脱颖而出,被评为全省四级养老机构,奠定了寿松苑在十堰地区的行业标杆地位。

寿松苑还高度重视职工技能培训工作,不定期组织护理人员到省、市专业培训机构接受专门培训。2020年“湖北工匠杯”技能大赛——养老护理员职业技能竞赛举行,寿松苑组织技术护理人员报名参赛,顾晓丽、周道平获得二等奖。2021年,寿松苑的卢倩凭借过硬的技术水平在省“工匠护理技能”大赛中获得三等奖。后来,卢倩又在市级技能大赛获得第一名。

东风中医老年护理院 开展特色“医养融合”老年护理模式



清晨,工作人员组织老人们到院子里做手指操。

■记者 吕鑫

经过半生操劳,人生步入老年。此时,找一方小院,约三五好友,三餐有人打理,健康有人护理,就是对晚年生活最好的慰藉。6月15日,十堰多地最高气温突破40摄氏度,但丝毫没有影响到张湾区河南路18号十堰市东风中医老年护理院在住老人们的闲适生活。

早上7时许,护理院内气温适宜,空气清新,目光所及满是青翠,明亮通透,让人心胸为之开。在护理院医护人员、护理员的组织帮助下,老人们有序从房间中出来,坐在院子里,纳凉醒神,不时和身旁好友闲聊几句……其间,护理人员适时走到老人中间,组织大家唱唱歌,引导大家一起做做手指操、活动一下关节。

随着老人们将身体活动开,夏日的暑气慢慢开始显露。大家又在医护人员的帮助下回到各自的房间。此时,护工们已经打扫好房间,门口新换的纱帘把恼人的蚊虫全部挡在屋外。室内干净的地面上留下喷洒过消毒液的痕迹,空气中弥漫着淡淡的花露水的味道,带给人清爽的感觉。每个老人的房间都悬挂着护理院给他们配发的香囊包,中医精心配伍的中药透过红色的香囊散发出独有的淡雅香味,闻之提神醒脑,还有驱蚊虫的功效。

之后,护理院的工作人员为老人们送来清淡可口的早餐,大家或三五人聚在一起,在门前的走廊下边吃边聊;或拿起碗碟,回到屋内的餐桌旁,细细品味。饭后,老人们开始按照喜好习惯安排一天的生活,读书看报、写字绘画、上网看剧,或是安静地思索一些事情……

当前,我国的人口老龄化现象日趋明显,机构养老成为很多老人或者家庭的选择。不同的养老机构在

帮助老人实现老有所养、老有所乐方面有不同的思考和探索。东风中医老年护理院依托市中医医院东风分院的中医医疗优势,形成了具有中医特色的“医养融合”老年护理模式,集机构养老、社区养老以及居家养老于一体,为众多丧失自理能力或半自理的老龄化家庭提供“以中医基本医疗为主,以专业、持续的医疗护理及生活照料为辅”的新型养老护理服务,取得了良好的社会效益,获得了社会各界的广泛认可。

在注重为老人提供基本的照料服务和医疗服务的基础上,东风中医老年护理院更加注重让老人在这里过得舒心、充实、快乐。该院负责人程明云说:“老年护理工作与临床护理工作有所不同,不仅要具备一定的护理知识,更重要的是发自内心的关心、关怀。”因此,他们在招聘选拔护理人员的时候,始终把员工是否有爱心,是否愿意孝老、敬老作为考察聘用的首要条件。

在日常的照料和护理中,东风中医老年护理院注重从细节上提升老人的生活品质,比如根据季节时令的不同调整饮食,以迎合老人的胃口;在夏季时,及时为老人添置分发防暑降温用品,如花露水、驱蚊提神香囊等。每周至少开展3次以上的集体文娱活动,以简单易行的方式,组织老人们参与进来,丰富生活,活跃气氛,减少老人的孤独感。东风中医老年护理院还配备了影视、棋牌、书画、健身娱乐等设施,尽可能让老人们感受家庭般的温暖。

在东风中医老年护理院全体工作人员共同努力下,入住这里的老人们几乎都能获得身体和医疗上的良好照护,同时精神上、情感上得到很好的呵护。近年来,众多老人及家属为东风中医老年护理院送来锦旗,对该院的养老工作表示了认可和高度评价。

