



建立三级培训体系 培育优秀人才培养队伍

全市养老护理员持证率超65%



学员们不仅学习护理知识,还接受了老年心理培训。

近日,全市养老护理员师资力量培训班、养老机构院长培训班开课,来自全市各个养老机构的100多名护理员、院长通过培训,将进一步提升从事养老护理的职业素养、专业水平和服务质量。

■文、图/记者 张贞林 通讯员 刘洋钰钦

满足更高品质养老需求 100多名院长和护理员接受培训

本次全市养老机构护理员、院长培训,由市民政局主办,市人民医院医养中心、市老年保健医学研究会承办,市安宁疗护质控中心协办。

本次培训班课程采取“政策解读+主题培训+技能实操”相结合的方式,立足养老护理人才帮扶,聚焦养老护理员理论和实践,主要围绕养老护理员职业行为与规范、老年人能力评估、老年人失能评估与照护、安宁疗护适宜技术等方面进行集中授课。除了54名护理员接受培训外,来自各县市区一线养老服务机构的50多名院长也一同学习。

破解养老护理“用人荒” 多措并举打造养老服务人才队伍

近年来,我市养老服务形式不断丰富,不仅有机构养老、居家养老,还有上门养老服务,许多小区建有老年“幸福食堂”。作为支撑老年人幸福晚年的重要力量,护理员是养老服务体系的重要保障,培养素质全面、技能过硬的养老护理员人才队伍,对弥补当前老龄事业发展面临的人才缺口意义重大。

记者从市民政局获悉,我市已经全面建立市、县、养老机构三级养老护理员培训体系,通过业务指导、外

派学习、现场实训等方式,全市养老管理和护理人员持证率达65%以上。

《十堰市养老服务体系“十四五”规划》提出,“十四五”期间,推进多层次养老服务人才培养,支持各类院校设立养老服务相关专业。支持符合条件的养老机构举办养老服务类职业院校,大力推进“互联网+养老职业技能培训”。在保障措施中,建立健全市、县、乡三级养老服务指导中心,推动实现每千名老年人、每百张养老床位平均拥有1名社会工作者。

11月29日上午,在十堰奥体中心广场上,一队身着白衣的太极功夫爱好者缓缓行拳,一招一式动静结合,宛如行云流水,与蓝天白云相映成辉。今年68岁的老人韩富勋就是其中一员。

谈起练习太极拳的好处,韩富勋说:“它让我有了好身体、好性情,还有了更多的好朋友,益处太多。” ■文、图/记者 周仑

全市“中老年健康之星”参评选手风采展

68岁老人韩富勋 “坚持练习太极拳 让我收获健康和快乐”

退休后练习太极拳,病秧子变练家子

精神抖擞的韩富勋,看上去像是五十出头的人,和年近古稀一词无法联系在一起。回忆起自己以前的生活状态,他说:“别看我现在挺精神,以前我可是个病秧子。”

1974年,韩富勋高中毕业,从辽宁阜新来到十堰,进入二汽(现东风汽车公司)铸造二厂工作。由于工作原因,他经常一干就是10多个小时,身体不知不觉间出了问题,小毛病不断。想着自己年轻,他没有在意,继续一心扑在工作上,身体透支得越来越厉害。2014年,他心脏不适,去医院检查,没想到查出了大问题。“医生诊断我有心脏病,要搭两根支架。手术做

完后,我开始重视身体锻炼。”他说。

2015年,韩富勋正式退休。他听人介绍打太极拳可以通经脉和气血、强身健体、颐养性情,抱着试一试的态度,到张湾区老年大学学习太极拳。“一开始,我每次练完太极拳疲惫不堪,几乎是拖着身子回家。”韩富勋回忆道,他曾打过退堂鼓,但是看到同学们积极认真的学习态度,听到大家介绍的练习太极拳好处,又咬牙坚持下来了。

在习练太极拳的过程中,韩富勋认识了太极功夫“明星老师”蔡星锋、王秀华,看到精气神饱满的他们又敬佩又羡慕,下决心向他们看齐。

坚持练习9年,他成长为太极拳老师

“我身体协调性不好,一套拳谱需要反复记。经常是当时记住了,回家后又忘记。”韩富勋说,练习几个月的太极拳后,他渐渐发现身体没有之前那么疼,记忆力也变好了。

2015年9月至今,韩富勋每天练习太极拳,从未间断。在日复一日的练习中,韩富勋不仅身体越来越好,而且对太极功夫有了更多感悟。“太极拳对老年人的身心具有促进作用,可以帮助内心进入无忧无虑、无我无他的悠闲境界。”韩富勋说,受他的影响,亲朋好友陆续加入到练习太极功夫的队伍中。

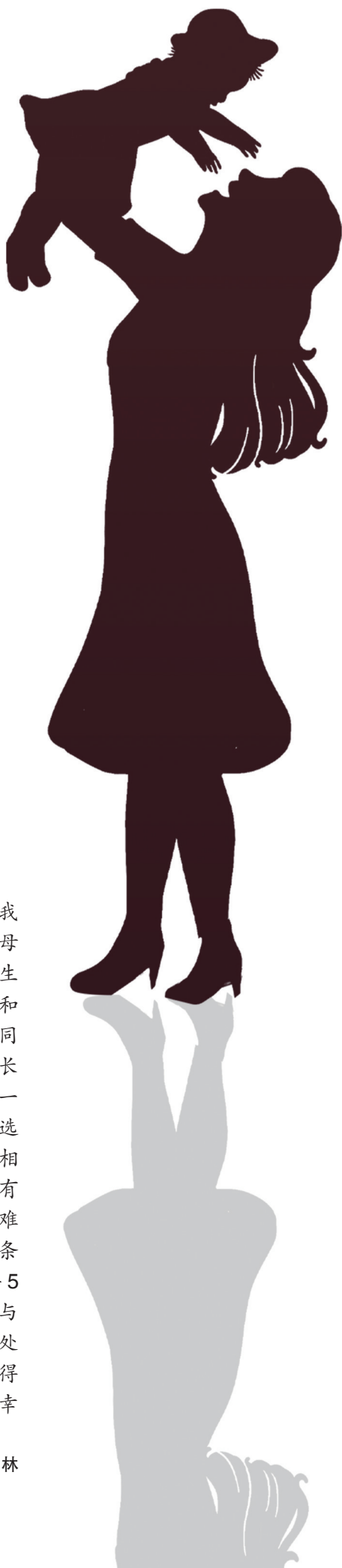
9年坚持练习,韩富勋在十堰太极拳界有了一定名气,多次在比赛中获得大奖。在湖北省第四届老干部太极拳剑比赛中,他先后获得集体24拳一等奖、32剑二等奖、个人42拳三等奖。“没想到,我从一个半身不能动的病弱老头变成带动身边人的太极拳老师……”韩富勋说,他希望更多人爱上太极拳,获得快乐和健康。



韩富勋每天习练太极功夫,风雨无阻。



只要孝心在 每天都是母亲节



“母亲无私地爱着我们,同样,我们也深爱着母亲。然而,由于不同的生活阅历、成长环境,我们和母亲对许多问题有着不同的看法和处理方式,在长久的相处中,难免产生一些摩擦和碰撞。有的人选择用恰当的方式沟通,相互谅解,终得和睦圆满;有的人由于种种因素心结难解,日积月累形成了一条难以跨越的鸿沟。今年5月14日是母亲节,本报与你一起探讨和老人的相处之道,希望你能从中获得启发,让母亲每天都在幸福地过节。”

■记者 张贞林

好,是相互的

今年88岁的张玉珍是个幸福的老太太,住在张湾区花果街道花果水厂小区。她的幸福不是大富大贵,而是来自一家人和和气气的平淡日常。

在张玉珍的心中,这一切与她的好儿媳王孝凤分不开。天气好的时候,儿媳经常带她出去遛弯晒太阳,“她总能知道我要什么,变着法地哄我开心。”张玉珍逢人就夸儿媳好。

作为儿媳,王孝凤对婆婆很感激,说虽然婆婆有点糊涂了,但是这些年很体谅她,还总是夸她。“要不是婆婆体谅我,我和老公哪能分心照顾瘫痪在床十几年的母亲。后来,为了照顾方便,就把婆婆接到一起,住在一层楼。”王孝凤说。

在王孝凤的心中,她老公深得丈母娘的喜爱:“我妈生前经常跟我念叨,说我老公常年抱她上下床。她吃

喝拉撒全在床上,有时弄脏了床单,老公看见了会主动清洗打扫,比亲儿子还要亲。去年,母亲安详地走了。在母亲住院这段时间,老公忙前忙后照顾得很细心,我特别感动。”

聊起过往,王孝凤和老伴都说:“好,是相互的。”在王孝凤的心中,结婚后,婆婆是照顾孩子的主力,婆婆的悉心付出让她在工作上无后顾之忧;在她老伴的心中,岳母是一个开明豁达的人,为了这个家付出了很多。对于即将到来的母亲节,王孝凤早就准备好了礼物,她希望婆婆健康快乐。

心里话:有人说,婆媳关系是天底下最难处理好的关系。在王孝凤看来,无论是婆媳还是翁婿之间,要心怀感恩。只要肯付出,相互关怀与体谅,就能让这种微妙的婆媳关系变得和谐,让家庭更和睦。

迁就也是一种报答

在城区一家单位工作的小王,老家是农村的。他的母亲贤惠能干,抚育了3个子女,都走出了大山,来到城里生活工作,是左邻右舍羡慕的一家人。

然而,这种安宁祥和的日子在2015年4月的一天被打破了。原来是,小王的妈妈出现阿尔茨海默病的症状。

为了方便照顾,小王和哥哥姐姐一商量,将母亲和父亲从农村接到城里居住。小王回忆,那一年多的时间,妈妈经常头晕、嗜睡,后来开始健忘了。“放好的东西找不到了,出门购物时,本来熟悉的地方也表现出陌生感。”小王回忆说。

随着病情加重,小王发现,以前

特别爱干净的妈妈开始用手抠鼻子,把脏东西随手抹在栏杆、桌布、椅子上;一到半夜,就使劲拧门把手……小王采取讲道理加小惩罚的方法,就像对小孩子一样。尽管有时候心里别扭,但他想不出更好的办法了。看着母亲这样,小王和媳妇虽然无法理解却没有怨言,说的最多的就是,“只要她乐意,想咋弄就咋弄,我们多抽出时间来陪伴她!”

心里话:“父母把全部的爱和心血倾注给了子女,当他们老了,身体不好了,出现一些不正常的现象,要学会正确面对。”小王认为,对母亲的理解与迁就也算是一种报答,“因为,‘你养我长大我照顾你变老’是一种人生的幸福。”

为人母,方懂母恩

“也许,父母爱我们的方式没有错,只是,我们的理解可能错了。”在城区一家医院上班的李女士如是说,“当自己为人母了,才明白当初妈妈对我的严厉是一种深沉的爱。”

李女士中学毕业后,打算报考护士专业,妈妈却让她学别的专业。当时,她非常不理解:“‘白衣天使’对我来说是向往,也是梦想,妈妈为什么要阻止?”

负气的她,上学后没有给妈妈打一个电话,心里一直埋怨妈妈的不信任,怪妈妈的不支持。直到不久后的一天,爸爸打来电话跟她说:“你不要怪妈妈了。她虽然在你眼里是英雄,可她也是妈妈啊!做妈妈的,哪有不心疼自己孩子的。她知道你的梦想,可她也有私心,你妈妈在医生这个岗位吃了太多的苦,她不愿让你再承受和她一样的苦……”那一刻,李女士才明白,妈妈的“自私”是源于对她的爱。

后来,李女士继承了妈妈的衣钵,走上护士之路。在妈妈的不断鼓励下,她成为单位的中层干部。

“现在,我的孩子也快要高考了,一次在聊到填报志愿时,孩子说要学医。我听了后,没有立即反驳,而是陷入了沉思。”李女士说,“从我内心来讲,医生的工作确实很伟大,但付出太多,注定辛苦一生。”

看着孩子渐渐长大,李女士也会经常夸奖,女儿做得不好时,她也忍不住念叨。李女士成了曾经的妈妈,终于明白了当初妈妈的苦心。

心里话:李女士说:“为人子女者,在没有成为父母前,怎么也不能完全体会爸爸妈妈的感受。如今,我完全理解了妈妈,也很后悔当初的举动。”

“乌鸦反哺,羔羊跪乳”。当母亲一天天老去,我们能做些什么,比如多陪伴、多联系、足够的耐心、多体验新鲜事物等,真正孝顺是把每一天都当成“母亲节”。