

从基础照料到“全科顾问”

养老服务师的“十八般武艺”

在我国 2025 年正式发布的第七批 17 个新职业中，养老服务师位列其中。今年 6 月底，民政部、人力资源和社会保障部官方网站公布《养老服务师职业资格制度暂行规定》，围绕职业能力、登记认证等方面作出 23 条具体规定。何为养老服务师？这一新职业的出现将为养老服务行业带来哪些影响？记者近日进行了探访。 ■据《河南日报》



图片由 AI 生成

满足老年人多元化需求

在 6 月 29 日至 30 日举办的河南省民政行业职业技能大赛郑州市选拔赛中，来自郑州首慈·乐康养护院的选手张清华和陈莹，双双获得养老护理员赛项一等奖。口腔清洁、叩背排痰……对于她们来说，这些不仅是比赛项目，也是驾轻就熟的日常工作内容。

“对于长期卧床的老人来说，如果不能及时翻身、叩背排痰，可能会导致坠积性肺炎。”陈莹举例，为老人翻身时，要根据其身体状况和既往病史确定翻身频次、体位和方式，动作要轻柔。

健康监测、开展文娱活动、陪伴聊天……作为护理组组长，陈莹不仅要操心老人们的饮食起居，还要尽量满足他们的个性化需求。“护理员要具备主动服务意识。在每天早晚的交接班会议上，我们

会详细交流老人的身体和精神状况，提前研究有针对性的服务措施。”她说。

而作为护理组主管，张清华的工作内容则涵盖了做家访、评估护理级别、风险告知等，并协调餐饮、医疗康复、后勤保障等部门和社工团队，为老人制定并实施全面照护方案。在她看来，这些工作与养老服务师的相关能力要求高度契合。《规定》要求，养老服务师能够运用专业知识和技术，为老年人提供失能照护、康复服务、心理支持、临终服务、适老环境规划设计等服务。而对于中级养老服务师而言，还应当具备服务计划制定、人才培养带教、资源链接、服务转介等能力。张清华表示：“只有学习和掌握更多专业化、精细化、立体化服务技能，才能更好地满足老年人日益多元化的需求。”

提升行业门槛和社会认同

“随着人口老龄化加剧，传统养老模式面临严峻挑战，很多老年人的需求早已超越了助餐、助浴、陪诊等单一服务。”多地民政部门的工作人员表示，养老服务师这一新职业的出现，标志着养老服务行业正式迈入了专业化、职业化发展的新阶段。

从能力要求和评价体系来看，养老服务师的职业资格侧重于养老服务人才的专业属性和复合型特征，这也有助于进一步打破对养老服务从业者的刻板印象。无论是去年毕业于洛阳职业技术学院的陈莹，还是 2014 年完成硕士研究生学业的张清华，入行伊始都或多或少面临别人的不理解：“天天在养老机构待着，不觉得压抑吗？”“上了这么多年学，到头来去做端水喂饭这类工作，值得吗？”让人欣慰的是，这些年，她们见证了养老行业从“慢热”变得“火热”，也见证了社会公众对从业者逐步

变得理解、认可和尊重。

“随着养老服务从兜底保障向品质提升迈进，养老服务师等新职业应运而生，意味着从业者正在从简单操作型工作向‘全科顾问’转型，这也在某种程度上提升了行业门槛，从业者的职业认同感、社会认同感会越来越强。”张清华说。

根据《规定》，养老服务师职业资格设初级、中级、高级三个级别，同时明确了参加初级、中级职业资格考试的学历条件与从事养老服务工作的年限要求等。参加初级、中级养老服务师职业资格考试合格并达到全国统一标准的，证书在全国范围有效。采访中，不少养老护理员、老年助浴员、适老化改造师乃至养老机构负责人向记者表示，未来会考虑考取相应职业资格。

社会机构等培养人才提供了参考标准，以“行业需要什么人，就培养什么人”为目标，构建全周期、多层次的人才能力提升体系。

根据《规定》，取得职业资格证书的人员，用人单位可根据工作需要，将其聘用至相应级别的专业技术岗位。“这一新职业将为养老服务行业的从业者提供更广阔的职业晋升和薪酬提升空间，助力完善就业体系，培育新的就业增长点。”闫慈说。

在郑州首慈·乐康养护院的养护团队中，不乏像陈莹一样的“青春养老人”。关于未来，陈莹有着很多憧憬：“希望有一天我能顺利获得养老服务师职业资格，也希望有更多小伙伴加入养老服务行业，以青春力量呵护‘夕阳红’。”

科学避暑护安康
老人安然度盛夏

盛夏酷暑来临，高温高湿环境极易诱发身体不适。和年轻人相比，老年人器官机能衰退，体温调节能力变差，对闷热缺水感知迟钝，中暑概率远高于普通人，严重时还会引发热射病、心梗、脑梗，危及生命。摒弃老旧避暑习惯，做到科学防护、合理调养，才是老年人安稳度过夏天的关键。

■据《老年健康报》

少量饮水，谨防血液黏稠

很多老人担心夜里频繁起夜，下意识减少喝水，这是夏季健康最大隐患。身体长期缺水会造成血液黏稠，既容易中暑，还会加大血栓发病概率。老年人饮水切忌等到口渴再喝，更不能一次性大口猛灌水，否则极易引发水中毒。日常坚持少量多次饮用温水，全天总饮水量控制在 1500~2000 毫升，患有心衰、肾病的老人可遵从医生建议酌情减量。出汗较多时喝一点淡盐水或者不加糖的绿豆汤，补充流失电解质；冰镇汽水、浓茶、烈酒尽量远离，这类饮品会加速身体脱水，加重身体负担。

适度纳凉，避开贪凉陷阱

上午 10 时至下午 4 点紫外线最强、气温最高，这段时间尽量不要外出买菜、散步。如果早晚出门，穿戴宽松浅色的棉麻衣物，戴好遮阳帽，避开阳光直射区域。居家降温不能走极端，空调温度设置在 26~28℃ 最合适，出风口不要直吹头部、肩膀和关节；每天早晚气温偏低时开窗通风 20 分钟，排出室内浊气；长时间吹空调前清理滤网，防止霉菌诱发呼吸道疾病。晚上睡觉不要整夜开空调，可以开启定时模式，盖上薄毯子护住腹部和关节。大汗过后不能立刻冲冷水澡，应当擦干汗水休息半小时后再用温水洗浴，避免血管骤然收缩诱发心脑血管意外。

膳食清淡，合理舒缓锻炼

夏季老人脾胃虚弱，日常饮食坚持少油少盐，多吃冬瓜、苦瓜、丝瓜、番茄等时令蔬菜，搭配鸡蛋、豆制品、鱼肉补充优质蛋白；西瓜、桃子等解暑水果适量食用，不要一次性吃得太多；隔夜饭菜及时倒掉，谨防肠胃发炎。夏季锻炼切忌逞强，把运动时间安排在清晨 6~7 点或者傍晚天黑以后，散步、打太极、慢走即可，微微出汗就要停下休息，切忌爬山、快走等高强度运动。每天中午小憩 30 分钟，晚上 22 点前入睡，充足睡眠可以减轻暑热带来的身体疲惫，增强自身抵抗力。

细察体征，管好基础慢病

老年人中暑表现并不典型，不一定会大汗淋漓，如果出现精神萎靡、食欲不振、浑身乏力、莫名烦躁、低烧，就要警惕中暑先兆。若是伴随胸闷恶心、意识恍惚，家属要第一时间送医救治。高血压、糖尿病患者高温时节勤测血压血糖，按时服药，不要擅自增减药量。家中常备藿香正气软胶囊、清凉油、人丹等防暑药品。

避暑不是一味躲凉，养生切忌盲目跟风。老年朋友要放平心态，遇事少生气，远离焦躁烦闷，从饮水、吃饭、作息细节做好防护，安然度过炎热盛夏。