

90后军属、养老护理员王静——

# 十年坚守 青春护老

养老院里的  
年轻人



在很多  
人眼中,养老  
护理是一份  
琐碎、辛苦且  
枯燥的工作。

日复一日喂饭、翻身、擦洗、陪护,重复着繁杂平凡的日常,十分考验耐心与精力。但在十堰市东风中医老年护理院,90后军属、养老护理员王静,以十年青春扎根一线,在平凡岗位上温柔坚守、暖心护老。

■文、图/记者 王琪



王静细心照顾卧床老人,并耐心安抚老人的情绪。

## 1 懵懂入行勤摸索 十年淬炼成骨干

2016年,24岁的王静怀揣质朴初心,入职十堰市东风中医老年护理院,正式成为一名养老护理员。从业初期,她缺乏专业护理经验,面对失能、半失能及高龄独居老人繁杂多样的护理需求,一度手足无措。

养老护理远不止大众认知中的简单照料。对于长期卧床、行动不便的老人,翻身叩背、清洁护理、喂药喂饭、康复辅助,每一项操作都有着严苛的专业标准;对于情绪敏感、独居孤寂的老人,则需要细致入微的情绪安抚与心理疏导。上岗初期,王静从零起步,跟随资深前辈手把手实操练习,熟记养老护理规范、老年常见病护理要点及急救救助流程,利用业余时间钻研专业知识,反复打磨实操技能。

日复一日实操积累,年复一年深耕钻研,让王静的专业能力快速提升。她熟练掌握老年基础护理、康复护理、慢病照料、应急处置等核心技能,可精准匹配不同老人的个性化护理需求,从一名毫无经验的新人,成长为院内不可或缺的护理骨干与中坚力量。

专业的付出、扎实的功底,也让她收获了诸多认可与荣誉。2018年,她获评年度先进工作者;2020年,在太和技能培训中心深造,凭借优异表现获评十堰城区养老护理员优秀学员;2022年,荣获2021—2022年度优秀护师荣誉称号。一项项荣誉,既是对她专业能力的认可,更是她十年坚守、用心护老的生动见证。



王静不断规范护理流程、精进专业技能。

## 2 军属持家双肩挑 咬牙坚守不言弃

光鲜荣誉的背后,是不为人知的坚守与付出。作为军属、二孩妈妈,十年养老从业路上,王静始终扛起工作与家庭的双重重担,在岗位与家庭之间奔波忙碌、咬牙坚守。

王静的丈夫曾是一名军人,常年戍守边疆、聚少离多,家庭的全部重担都落在了她一人肩头。抚育两名幼子、打理全部家务,同时全身心投入养老护理工作,繁杂琐碎的事务、连轴转的生活,成为她十年间的日常常态。

养老护理工作无固定作息,老人突发身体不适、夜间紧急照料更是常态。无数个日夜,她白天坚守岗位,悉心照料院内老人起居与健康;下班后顾不上疲惫,即刻回归家庭照料孩子起居、辅导学业。一边是需要贴身守护的高龄长者,一边是需要悉心陪伴的年幼子女,双重

压力时常让她身心俱疲。

“无数个深夜,疲惫与委屈涌上心头,我也曾迷茫、焦虑,不止一次萌生放弃的念头。”谈及过往艰辛,王静坦言,这份工作的辛苦,不仅是身体的劳累,更多是长期的身心透支与情绪消耗。每当萌生退意,看着院内卧床老人期盼无助的眼神、全然信赖的模样,她总会反问自己:“养老护理,难道只是简单的擦身喂饭、基础照料吗?”

答案显然是否定的。怀揣着对职业的敬畏与热爱,念及老人们对陪伴与守护的渴求,她一次次压下疲惫、打消退意,咬牙坚持至今。十年风雨兼程,她从未因家庭琐事耽误工作,从未因身心疲惫敷衍护理工作,始终以饱满的状态、温柔的态度,坚守在养老服务一线。

## 3 读懂暮年心中盼 以心陪伴暖夕阳

深耕养老行业十年,一次特殊的陪护经历,让王静彻底读懂了养老服务的真谛,也让她的护理理念变得愈发温暖、通透。

在她的护理生涯中,曾长期照料一位抗美援朝老兵。老人一生赤诚奉献,晚年却满心牵挂、生活不易。彼时,老兵携患有情感障碍的女儿、瘫痪在床的老伴一同入住护理院,一家三口的起居照料、健康养护均需专人负责。半生戎马的老兵性格坚毅刚强,从不轻易诉苦,唯独牵挂家人,最大的心事便是担忧自己离世后,患病女儿无人照料。

日复一日的焦虑牵挂,让老兵终日郁郁寡欢、心事重重,常常独自静坐发呆。闲暇时,他总会拉着王静倾诉过往、诉说心底的牵挂与不安。因丈夫有军旅经历,王静格外懂得军人骨子里的赤诚与坚韧,更能共情老兵晚年的无助、牵挂与孤独。

在日常护理中,王静尽职尽责照料一家三口的衣食起居与身体健康。闲暇之余,她专门抽出时间陪伴老兵,耐心倾听他的过往经历与心底愁绪,陪他做手工、聊家常,循序渐进开导心结、舒缓焦虑。她没有惊天动地的壮举,只用最真诚的陪伴,接住了一位老兵无处安放的心事,消解了老人心底的孤独与惶恐。

这次经历,让王静对养老护理工作有了更

为深刻的认知。“很多人认为,把老人身体照顾好、衣食住行打理妥帖,就是尽职尽责。但我深知,养老护理从来不止是躯体照料。”王静深有感触地说,老人的孤独、焦虑与牵挂,是肉眼看不见的苦楚。相较于物质照料,老年群体更需要情绪的疏导、心灵的慰藉与长久的陪伴。

十年朝夕相伴,她见过太多老人看似安稳度日,实则满心孤寂。他们不惧身体衰老、生活清苦,最怕无人牵挂、无人倾诉、孤独终老。自此,在日常工作中,王静不再局限于标准化护理操作,更用心观察每位老人的情绪变化与性格喜好,耐心倾听心声,主动陪伴独居老人聊天解闷,温柔安抚情绪低落的长者,以细腻关怀温暖每一位老人的晚年生活。

“我们守护的不只是衰老的躯体,更是一个个鲜活的灵魂。”在王静心中,养老事业是一份有温度、有意义、有担当的事业,这也是王静从业十年最深刻的感悟。如今的她,依旧坚守养老护理一线,褪去了初入职场的青涩,沉淀出岁月赋予的沉稳与担当。工作中,她以身作则、精益求精,持续精进护理技能,带动身边年轻护理人员坚守初心、用心服务;生活中,她温柔坚韧、向阳而行,妥善平衡家庭与工作,在军属、护理人员的双重身份中绽放新时代青年女性的别样光彩。