

90后护理员尤敏敏

暖心守护三十位银发“家人”

养老院里的年轻人



“你可回来了，这几天不在，我都想你了。”前不久，尤敏敏外出参加养老护理技能比赛回来，刚走进太和合众养老中心，一位老人便上来念叨。

1993年出生的尤敏敏主修护理专业。毕业后，她入职养老中心，从一线护理岗位做起，如今已是楼层组长。她负责的楼层住着30位老人：谁胃口不佳，谁排便异常，谁需要调药、就诊，谁又因琐事情绪低落……这些看似不起眼的小事，都是她每天放心不下的大事。

■文、图/记者 吕世银



尤敏敏每天都会带领老人们做游戏，锻炼脑力和手力。

1

身藏巧劲 精耕专业护理

尤敏敏身材瘦小，体重只有90多斤。可在照护下肢无力、体重百余斤的老人时，她照样能和同事稳稳地把老人从床边移到轮椅上，或协助老人翻身、如厕。

这股力气，不是硬扛出来的。照护前，她先观察老人的身体状态，和搭档确认动作；俯下身时，双脚站稳，微微屈膝，重心落在下肢，再顺着老人的身体转动借力。“不能光靠腰拽，腰用得太多，时间长了人就受不了。”她说。

刚上班时，尤敏敏不懂这些。一轮照护下来，常常腰疼、胳膊疼，浑身像散了架。跟着老护理员学，自己一次次琢磨，她才慢慢掌握怎样让老人少受力、护理员也更安全。如今遇到新同事说“太重了，弄不动”，她会站到一旁示范，告诉对方手放在哪里、身体如何发力、两个人怎样配合。

养老照护里的“巧劲”，还在一双随时观察的眼睛里。老人一天上了几次厕所、饭量有没有减少、精神状态是否和平时不同，她都要留意。有人两天没有排便，她会和同事查找原因，及时采取相应措施；有人突然吃得少了，她不会简单归为“没胃口”，而是继续判断是身体不适、疼痛，还是心情低落。医生查房后需要调整治疗或用药，她负责与家属沟通，再协助落实医嘱；老人要外出就诊，几点出发、用什么车、是否需要工作人员陪同，也要一项项衔接。

做了十余年，她越来越清楚，护理技术解决的是“怎么照顾”，真正难的，是看见老人没有说出口的不舒服和不安。



协助老人做康复训练时，尤敏敏十分有耐心。

2

心怀温柔 化解暮年孤寂

一位60多岁的口腔癌患者入住时，口腔内有开放性伤口，异味很重。突如其来的疾病和身体变化，让他一时难以接受。入住第一天，他便对尤敏敏说：“我不想活了。”他吃不下饭，也不愿和人接触，常把自己关在房间里。

尤敏敏没有急着劝他“想开点”。她带着团队照常进房服务，清洁、送饭、日常照料，说话的语气和对待其他老人一样，不躲闪，也不流露嫌弃。工作需要做好防护，但交流时，她们从不因为伤口和气味刻意疏远老人。

得知老人喜欢唱歌，尤敏敏便从歌声打开话题。有时在房间陪他聊一会儿、唱几句，有活动时便邀他到大厅，和大家一起唱。发现他连续几天情绪低落，她及时联系家属，请家人多来看看，或通过视频陪他说说话。

变化不是一天发生的。一个多月后，老人开始主动走出房间，愿意参加集体活动，见到尤敏敏时还会哼上几句。她的手机里，至今保存着老人唱歌的视频。回想这段经历，尤敏敏记住的不是伤口的气味，而是老人重新开口唱歌时的神情。“我们没有做什么惊天动地的事，就是让他觉得，大家没有嫌弃他，他和别人没有不同。”

另一位80多岁的老人，原本能够自己做饭、料理生活，一次脑出血并摔伤后，多根肋骨骨折，生活骤然失去自理能力。刚入住时，老人拒绝进食，整日躺在床上。尤敏敏和同事一边照顾他的身体，一边想办法把他熟悉的生活“搬”回来。听说老人喜欢打麻将，她们把麻将牌放到桌前，让他摸一摸；身体状况允许时，再推他到大厅，看其他老人打牌，陪他做活动、做康复训练。

从最初需要工作人员喂饭，到愿意自己拿起勺子；从躺在床上不想动，到主动下楼做操、做理疗，老人脸上的笑容慢慢多了。尤敏敏说，养老护理不仅要接住老人衰老后的身体，也要帮他们找回一点“我还能做什么”的信心。

坚守平凡 践行养老初心

楼层组长的工作并不止于照护老人。30位老人、几名同事、30个家庭之间的信息和情绪，都要在尤敏敏这里汇合。她既要盯好护理流程，也要在同事出现小失误时及时提醒；碰上大家情绪低落，还要说几句鼓励的话。更多时候，她像一个生活调解员，处理的尽是没有标准答案的“小问题”。

两位爷爷住在同一间房，一位怕热想开空调，一位怕冷不愿开。谁也说服不了谁，话赶话便起了争执。尤敏敏先把温度调到双方都能接受的中间档，又发现冷风正对着怕冷的老人，便协调安装挡风板。接下来几天，她每天进房都问一句冷不冷、热不热，再一点点调整。风不再直吹，两位老人也渐渐不再为开空调争吵，仍旧住在一个屋里，相处得不错。

还有一位老人，在家习惯早上8点多吃饭，而养老中心7点多便开早餐。刚入住时，老人一时改不过来，尤敏敏没有要求他立刻服从统一作息，而是让工作人员先把早餐留好，等老人起床、洗漱后再重新加热。时间久了，老人看到大家为自己反复忙碌，反而主动早起，和其他老人一起吃饭。她说，集体生活需要秩序，但不能因此抹掉每个人几十年养成的习惯，先让老人感到被理解，改变才会慢慢发生。

养老院里的时间，被一餐一饭、一次翻身、一场小争执切得很碎，也悄悄占去了她陪伴家人的时间。孩子小时候，她常上夜班，只能送回老家由父母照料；如今孩子已9岁多，仍会问她：“你咋又上夜班？咋又不回来？”赶上临时情况，她下班延迟，家里人打来电话说饭已经做好，只等她一个人，她也只能先把老人安顿妥当。

支撑她留下来的，是老人给出的另一种回应。以前上夜班时，一位80多岁的爷爷白天没有见到她，晚上等她来了，悄悄把家属从外地带回的小面包装进她口袋，还叮嘱别让别人看见；有的老人家属得到一点稀罕零食，也会先问：“敏敏今天上什么班？给她留一点。”在老人们口中，她不是“尤组长”，而是亲昵的“敏敏”。

每逢工作受挫，尤敏敏会回去睡一觉、吃一顿，第二天再元气满满地走进楼层。她说，年轻人做养老工作，细心、耐心和专业都少不了，更重要的是把老人真正放在心上。回到楼层，她继续一件件做下去。日复一日，她依旧深耕在平凡的岗位上，重复着琐碎却重要的工作，以微光之力，守护30位老人安稳舒心的晚年生活。