

养老院里的年轻人



“奶奶,给您翻个身。”
在太和合众养老中心六楼,每次为卧床老人翻身、擦洗前,朱奥男都会先俯下身,把接下来要做的事说给老人听。

许多老人不能清楚说话,有的甚至很少回应,她依然坚持先解释,再和同事轻轻托住老人的身体,细致完成全套护理操作。

1997年出生的朱奥男,2016年毕业后便在养老中心照护失能、半失能老人。如今,她负责六楼39位老人,平均年龄超过80岁。这些老人无法精准表达不适,她和同事只能从一丝皱眉、一个眼神、一次饭量变化和一组组监测数据中,捕捉身体异常信号。 ■文、图/记者 吕世银



许多老人已经不能清晰表达不适,朱奥男仍坚持先告知清楚再给老人做护理。

太和合众养老中心护理员朱奥男

读懂无声需求 守护最美夕阳

听不见诉说, 就从细微变化 中找答案

能正常交流的老人感到头晕、胸闷,会主动找工作人员求助,然而全护区里的很多老人没有这样的自主表达能力。让朱奥男最揪心的,不是老人提出的要求多,而是老人有了不适却无法表达。

一次翻身时突然绷紧的身体,一张比平时痛苦的面孔,一顿饭吃得比往常少,甚至呼吸节奏的细微变化,都会让她多停留一会儿。她会先触摸老人额头,观察面色和精神状态,再按要求监测体温、血压等生命体征。一旦发现异常,便及时联系医生,同时把老人的身体变化告知家属。

每天早间交班,工作人员会逐项通报老人的夜间睡眠、进食、皮肤和管道情况。口头交接之后,朱奥男还会带着同事到床边查看,重点排查卧床老人的受压部位。她深知,数据没有明显异常,并不等于老人一定舒服。她会把监测结果与老人平时的状态放在一起比较:同样一个数值,对这个老人也许正常,对另一个老人却可能意味着身体正在变化。

面对意识不清的老人,照护动作也不能省去沟通。在朱奥男看来,老人即便无法回应,也可能听见声音、感受到触碰。突然被掀开被子、移动身体,容易让人紧张;提前说一句“我们给您擦洗一下”“现在帮您换个姿势”,既是安抚,也是尊重。

从业近十年,她一点点学会了“读懂沉默”的本领。这种判断没有捷径,靠的是日复一日记住每位老人的日常状态,才可能在变化刚露出苗头时及时察觉。

40分钟一次夜巡,守住一餐一饭、护好每一处伤口

全护区的工作强度,藏在一组组密集的时间里。夜间,护理人员每40分钟巡视一次房间,除了实时查看老人状态,同时排查插线板等安全隐患;长期卧床的老人,约2个小时需要更换一次体位,预防皮肤长时间受压引发损伤;部分通过鼻胃管进食的老人,每天要分6次定量喂养。

用餐时段,能够离床的老人会被安排在楼层公共区域集中进餐。这不只是为了热闹,更便于护理人员守在身边,观察饭量和吞咽情况。老人咀嚼慢了、突然咳嗽了,或存在噎食风险,能够第一时间发现处理。不能离床的老人,则由护理人员把饭送进房间,一对一协助进食。每餐的进食情况,对全护区而言,都是反映身体健康的重要指标。

朱奥男印象最深的,是一位姓白的奶奶。老人入住时已近90岁,意识不太清楚,骶尾部带着一处约4×5厘米的压疮。因为老人无法准确表达疼痛,护理人员每次巡房都要重点查看伤口周围皮肤。纸尿裤湿了,或伤口受到污染,立即清洁、更换;翻身、擦洗、换药,每个环节都不能拖。

那段时间,朱奥男常值守白班。医生处理伤口,她和同事配合做好清洁、翻身与日常皮肤护理。每次换药,她们都会拍下伤口照片发给家属,让家属看见变化,便于前后比较。三四个月里,伤口一点点缩小,最终完全愈合。老人未必能说出一句感谢,但照片里日渐愈合的创面,就是对护理最直接的回答。

精细化的照护很难靠一个人

完成。给体重较大的老人翻身前,朱奥男会让同事先把纸尿裤、毛巾等物品备齐,再分好站位、借助身体的“巧劲”配合完成,避免老人反复受扰,也保护护理人员的腰。作为楼层组长,她不仅要自己会做,还要把经验教给新人,把不同班次的护理连成一条不断档的线。

刚入行时,现实繁重琐碎的工作也曾让她手足无措。清洁排泄物、处理异味、反复给老人翻身……与课堂上的想象相差很大,身体累,心里也一度想换个环境。随着经验增多,她的看法慢慢变了:“老人身上如果有异味,说明我们的护理还有没做到位的地方。”从难以适应,到主动查找照护环节的问题,她把最初的不习惯变成了对自己的严格要求。

老人说不清,更要把变化向家属讲透彻

全护区内,意识清醒、能够完整表达需求的老人较少,朱奥男日常沟通最多的,通常是家属。老人今天吃了多少、夜里睡得怎样、血压有没有变化、皮肤是否出现异常,她都要尽量说具体。“只有把老人的情况跟家属讲清楚,家属才能信任你。”她强调。

一位患乳腺癌的奶奶刚入住时意识清楚,是朱奥男接待的。老人有什么想买的东西、想跟女儿说的话,总爱找到“小朱”,请她代为转达。后来病情发展,老人记忆逐渐衰退,从最初认识朱奥男,到后来连女儿也难以辨认。老人无法亲口说明的身体变化、情绪和生活需要,都要由朱奥男观察、记录,再随时告诉家属。

沟通并不总是顺利。刚参加工作,一位老人喊朱奥男帮忙,她因忙碌没有听见。老人误以为她和另一名同事故意不管自己,向女儿诉说了委屈。家属找来时语气很重,朱奥男越想越委屈,当着领导的面哭了一场。情绪平复后,她还是主动找老人和家属,细致诚恳还原事发经过,最终成功化解误会。

这件事让她明白,养老护理不能只埋头把事做完。老人没有得到回应时,可能产生被忽视的不安;家属不在现场,只能根据老人讲述和工作人员反馈判断情况。发现误会后及时解释,遇到老人情绪激动时先换一名同事照护、等其平静后再沟通,都是她后来慢慢积累的工作方法。

楼层事务集中时,朱奥男也会感到疲惫烦闷。但她不会把情绪带到老人床前,而是等工作告一段落后和同事聊一聊,把难处说开,再一起梳理问题。她说,全护区没有谁能靠一个人扛下来,护理老人需要团队合作,护理人员也需要彼此支持。

长期以来,护理区的赵奶奶身体不舒服时,总愿意找朱奥男。经过护理,身体状况好转后,老人曾对她说:“有你在的时候,我心里特别安慰。”对朱奥男来说,这句话比热闹的表扬更有分量。孩子会一天天长大,老人却可能一年比一年衰弱。她能做的,是在下一次翻身前依旧先说一声,在下次巡房时再细看一眼,用心读懂那些说不出口的疼痛和需求。