

陈慧十三载坚守养老护理一线

初心护晚晴 温柔守夕阳

养老院里的年轻人



清晨六
十分,闹
钟一响,陈慧便迅速起床洗漱,收拾

妥当后坐上医院通勤车赶往十堰市西苑医院老年养护院。1991年出生的陈慧,今年35岁。2013年,护理专科毕业的她来到西苑医院老年养护院,一干就是13年。4700多个日夜,她从一名职场新人,蜕变为精通慢病护理、康复照料、应急处置的一线骨干。为精进专业,她考取湖北医药学院护理本科,将专业医疗技术和暖心养老服务相融,用心守护院内长者的晚年生活。

■文、图/记者 杨天娇



天气放晴,陈慧陪行动不便老人到屋外遛弯、晒太阳。

初入岗位

1 在迷茫中扎根康养一线

回想起入行之初,陈慧坦言,自己曾有过无数次想要放弃的瞬间。刚走出校园的她,对护理工作满是憧憬,可老年养护院的工作实景,彻底打破了她的固有认知。院内多是失能、半失能老人,日常工作琐碎枯燥,翻身擦洗、清理污物、护理尿管、处置基础病症,全是不起眼却耗心力、磨耐心的杂事。

“刚从学校出来,最开始真的接受不了,每天面对的都是年迈、体弱、无法自理的老人,情绪和身体都备受消耗,好几次都萌生了退意。”陈慧回忆道。年轻的她,一度陷入自我怀疑,可看着身边无助的老人,她又停不下手里的活。陈慧在采访中告诉记者,人人都会老去,其实养老护理不是简单的伺候人,而是为高龄失能老人守住最后的尊严。

凭着这份朴素的医者初心,她硬生生熬过了最难的适应期。从最初被动完成工作,到主动上手、细心照料,她慢慢放下顾虑、不怕脏累,潜心打磨每一项护理技能。为了提升专业能力,她利用所有空余时间自学深造,深耕老年慢病管理、压疮防护、康复护理、应急抢救等专业知识,跳出传统养老粗放式照料模式,用更规范、更精细的医疗化护理,为长者健康保驾护航。13年深耕,她早已熟记院内每一位老人的身体状况、生活习性和性格特点,对高龄失能老人的各类护理需求,早已烂熟于心、得心应手。



陈慧为患病老人配药。

2

精益求精 于细微处守护长者尊严

早上八点半交接班,是陈慧每天工作的开端。她需要仔细记下每一位老人的夜间睡眠、进食、身体体征、特殊病情等细节,精准掌握特殊照料需求。简短的口头交接过后,她就会挨个走到老人床边,开启全天精细化护理。根据老人情况,量血压、查体征、分发药物、做口腔护理、冲洗尿管、完成专项治理,一系列细致操作有条不紊。

长期卧床的老人,最怕久躺久卧生出褥疮,翻身叩背是核心护理工作。陈慧严格遵照护理规范,每两小时为卧床老人翻一次身。托举身体、调整体位、整理被褥、按摩受压部位,整套流程细致轻柔、一气呵成。哪怕寒冬腊月,厚重的衣物、老人的体重、反复的操作,常常让她忙得满头大汗、腰背酸痛,但她从来没敷衍过一回。“老人身体不便,多翻动、多照料,才能少遭罪,睡得安稳。”这是陈慧常挂在嘴边的话。

养老护理没有惊天动地的壮举,却藏着无数考验细心与耐心的细碎瞬间。长期卧床老人肠胃功能衰退,经常面临排便困难的难言苦楚。曾有一位高龄卧床老人,深受便秘困扰,有一次大便干结严重,使用通便药物后依旧无

法顺利排出,腹部胀痛难忍。看着老人痛苦焦灼的模样,陈慧没有丝毫嫌弃与懈怠。她轻声细语安抚老人情绪,戴好无菌手套,小心翼翼地为老人手动辅助通便。在她看来,养老护理不止是治病护体,更要体恤老人的难言困顿、守护老人的体面与尊严,每一份不起眼的细致照料,都是治愈老人身心的温暖力量。

如果说日常照料考验细心,那么夜间值守则尽显责任和担当。两年前的一个深夜,陈慧如常开展夜间巡查,排查老人身体状态和房间安全隐患。巡查中,她敏锐发现一位体态偏胖的老奶奶呼吸状态异常,经监测发现血氧数值持续走低,情况危急。她立即报告医生,启动应急处置预案,快速将老人转往老年医学科,并配合医生做好救治,为老人赢得了宝贵的抢救时间。

养护院老人大多都患有基础疾病,突发急症,血氧异常、呼吸不畅、基础病突发是常有的事。十三年以来,无数个日夜值守,陈慧始终保持高度警惕,凭借扎实的专业能力和丰富的临床经验,精准捕捉老人身体异常,及时处置各类突发状况,用专业和坚守为长者生命健康保驾护航。

3

温情相伴 以真心焐暖暮年时光

“老人都是老小孩,不能生硬,多哄、多陪、多倾听,没有化解不了的情绪。”这是陈慧养老护理工作中最深的感悟。在她照料的老人中,有一位高位截瘫的长者,已经在养护院住了十余年,常年卧床、活动受限,很少跟人交流,性格敏感内向。针对这位老人的特殊情况,陈慧格外上心,除了常规的翻身、喂饭、用药、康复护理外,她每天都会抽出空闲坐在老人床边,陪老人唠家常、聊往事,耐心听老人说心里话。

日复一日的陪伴,慢慢化开了老人的孤独和隔阂。从最初的沉默寡言,到后来主动跟陈慧掏心窝子,老人渐渐变得开朗乐观。漫长的岁月里,陈慧用细碎的陪伴驱散老人独居的孤寂,用真诚的善意拉近彼此距离,让常年卧床的老人感受到家人般的温暖。

在陈慧的认知里,养老护理从来不只是治病照料、打理起居,更重要的是心理疏导和情绪陪伴。养护院的高龄、失能老人大多缺少陪

伴,容易生出孤独、焦虑、低落这些负面情绪,有些老人还会因为身体不舒服、行动不便变得脾气暴躁、情绪不稳。面对老人的各种情绪,陈慧始终温柔包容、耐心疏导,从不急躁敷衍。老人按铃求助,她随叫随到;老人情绪低落,她耐心宽慰;老人反复念叨往事,她仍会认真倾听。她用温柔的态度安抚每一颗苍老脆弱的心。为丰富老人们的精神文化生活,养护院还会定期开展文娱活动,陈慧也会主动陪伴老人参与活动,陪着大家看节目、做游戏,用热闹温馨的集体氛围治愈老人内心的孤单。

十三载初心不改,四千余日夜坚守,从青涩新人到行业骨干,从畏难退缩到笃定坚守,陈慧褪去年少懵懂,始终深耕养老护理一线。她以专业赋能康养,以温柔治愈人心,将精湛的护理技术与温暖的人文关怀相融,用细心、耐心、爱心与责任心,守护无数长者的最美夕阳红,在平凡的岗位上书写着不平凡的医者担当。