

养老护理人员紧俏

# “90后”女孩陪伴老人“告别”



e家支招

## 夏天必备生活小妙招

### 白酒能有效防止磨脚

夏天如果经常穿凉鞋而导致磨脚，可以将白酒涂在磨脚的地方，等待5至10分钟，再穿上走路。

### 桃子巧去毛

先用水利湿桃子，然后在桃子表面用盐轻轻地搓几搓，接着将桃子放在水里浸泡一会，再用水冲洗干净就可以了。这样处理，桃毛可以很轻易地被去除，而且还能有效去除残留农药。

### 暖瓶“熬”绿豆汤

夏天喝绿豆汤有百利无一弊，并且方法很简单。只要把洗净的绿豆放进空暖瓶里，然后加入刚烧开水并盖好盖，等到晚上打开瓶塞，绿豆已经粒粒开花，再加糖就可以吃了。

### 妙招防止垃圾发臭

天一热，家里的垃圾桶就容易有味，有时隔一夜就臭了。将茶叶渣撒在垃圾桶里能防止鱼虾、动物内脏等发臭。在垃圾上撒上洗衣粉可以防止小虫滋生。撒上苏打粉可以起到干燥作用。



### 维生素巧避蚊

夏天蚊子多，可以将维生素B1泡水，擦全身。这样蚊子就不会靠近你了，并且这种方法没有副作用，出去野外都不用担心。

## 夏天手机发烫怎么办

夏天随着气温升高，很多人发现没用多久时间手机就开始发烫。遇到这样的情况，怎么处理最好呢？扫一扫，看看今日女报/凤网e家全媒体支招。



扫一扫，解决手机发烫的问题

## 钢丝球妙变洗刷神器

清洁锅碗时，总是有很多难以除去的污垢，其实用钢丝球加上一个不需要的饮料瓶，就能帮你解决大问题。扫一扫，看看今日女报/凤网e家全媒体支招。



扫一扫，看钢丝球变神器

文：今日女报/凤网记者 罗雅洁 供图：受访者  
“老人离开时，我一边流泪一边给她擦净身体，感觉像是自己的奶奶离开了。”7月10日，与今日女报/凤网记者聊起不久前送走的老人，“90后”姑娘黎芳眼里还有很多不舍。

在养老院或家政服务公司里，有这么一群人，他们每天要给老人做翻身、擦洗等一系列护理工作，甚至还要陪伴老人走完生命的最后一程。这群养老护理员，考验的不只是护理技能，更需要自己有健康而向上的状态。近日，当今日女报/凤网记者走近几位一线养老护理员，也看到了护理临终老人安然“谢幕”的不易。



工作中的黎芳。



扫一扫，看养老护理员如何陪伴老人

## “90后”姑娘陪伴多位老人最后一程

28岁的黎芳是江西人，8年前她从护理学校毕业后来到长沙市第二社会福利院老年科，成为一名养老护理员时，亲朋好友都不理解。

“这里住的老人大多生活不能自理，一些老人性格比较孤僻暴躁。”黎芳回忆，刚来老年科时，她遇到过拿碗筷、枕头砸人的老人，甚至还有朝她泼水、吐痰的，“好几次委屈得哭了。”黎芳说。

在老年科里，黎芳当时是最年轻的护理员，但踏上岗位不久，她就开始了临终老人的护理。

“之前没有接触过死亡，为去世的老人做护理，心里会有点害怕。”黎芳记得自己第一次送走临终老人时“连

手都不太敢去接触老人”。随着跟老人的接触越来越多，黎芳的恐惧才渐渐消失：“把老人当成自己的亲人一样去照顾，自然不再怕了。”这样的心态，让黎芳在护理临终老人时愈发尊重和虔诚。“能让老人安详地、体面地走，我觉得这份工作特别有意义”

老人过世后，黎芳要帮老人擦洗干净身体，用棉签擦拭老人的鼻孔、肛门、会阴等部位，“有些老人临终会大小便失禁，有些会有压疮，这些我们都需要进行清理的”。清理完毕后，给老人换上干净的衣服，梳好头发，她的工作就完成了。

“我希望所有我护理的老人都能安详地走完人生最后的旅程。”黎芳告

诉记者，护理临终老人，就是要让老人看起来干净、体面。“有些老人过世时，亲属不能及时赶到，等他们赶来，看到的是安详的老人，这会减轻他们的悲痛。”所以，不少家属都会在事后特意找到黎芳表示感谢甚至送上锦旗。

“做这份工作，很辛苦很累，但可以遇到很多温暖。”黎芳如是评价。因为用心护理老人，黎芳多次代表单位参加职业技能大赛，2016年获得长沙市五一劳动奖章，2017年在第七届全国民政行业职业技能竞赛中获得一等奖，在今年6月举办的湖南省家庭服务业职业技能大赛中获养老护理员组一等奖。

## 护理之情胜亲情

早上4点多起床，5点准时为卧床老人擦洗身体、更换尿布和床单，忙完之后要喂饭，还要随时注意老人们的动态；晚上起夜两到三回，查看老人们的状态。这样的工作，湘潭锦德老年公寓的养老护理员黄明香已经做了4年。

今年46岁的黄明香说，4年间送走的老人有20余位。她印象最深的，莫过于今年去世的一位媵。

“我来公寓工作时，她已经住在这里了。”黄明香回忆，媵患有阿兹海默症，在家里时经常走失，因为家人没有精力看管，所以送来老年公寓照顾。虽然脑袋有点糊涂了，但这位媵对黄明香热情得很。

“有时候我正喂她饭呢，她会抓

住我的手说‘你辛苦了’。”看到她在工作，老人也会说一句：“你干的活也太多啦！”老人有四个女儿，经常来“突击”检查。来了几次后，发现黄明香把母亲照顾得很好，身上没异



帮老人洗脚，这是养老护理员的日常工作之一。

味，甚至还胖了，就把黄明香也当成了一家人。“只要她们过来看老人，给老人带了什么，也会给我带相同的一份。”

老人的去世来得猝不及防。“媵的丈夫已经去世几十年了，那天正好是她丈夫100岁阴生，我正喂她吃早饭，她吃着吃着就吃不下了，我才发现她已经走了。”黄明香说，她既难过又高兴，难过的是自己一直陪着老人去世，高兴的是老人生前没有经受病痛折磨，走得特别安详。

电话通知家属、给老人擦洗身体、换好衣服，黄明香送走了老人最后一程。但黄明香也希望，家属能够多来探望老人，给他们关怀和安慰。“对老人来说，来自亲人的关心非常重要”。

## 省家协：计划年内培训12000名养老护理员

近日有媒体报道，湖南养老护理人员年龄越来越小，已经有“95后”年轻人加入到了这个行业。

湖南省家庭服务业协会会长黄跃佳表示，在养老护理员培训如火如荼的同时，养老护理员的文化程度也在

逐步提高，“从小学到大专，甚至本科学历的都有”。而随着时代变化，年轻一代的就业观念在转变，觉得养老护理员“低人一等”的人越来越少，所以“‘80后’、‘90后’越来越多了，而且男性护理员也呈现上升趋势”。

黄跃佳介绍，虽然养老护理员行业在逐渐成熟，但目前湖南60岁以上老年人口达1200万以上，专业的养老护理员远远不够，缺口还很大。为了补上这个缺口，今年内省家协计划在14个市州培训12000名养老护理员。