



湖南金牌养老达人：子女最后悔的往往是这事……

今日女报 / 凤网记者 张秋盈

家有一老，如有一宝。不过，有很多人并不知道该怎样照顾家里的“宝贝”。

不错，养老的确是一门学问。从衣食住行，到对老人的心理安抚，再到一些家庭的适老化改造，有太多的专业细节不被人知晓，也有太多的冷漠和忽视摆在了老人面前。

本期，今日女报/凤网推出重阳节特别报道，采访了不久前，获得由湖南省民政厅、省人社厅、省总工会、省妇联联合主办的第三届养老护理职业技能竞赛暨全国养老护理职业技能大赛湖南赛区选拔赛一等奖的三位金牌养老达人，请收好她们送上的养老秘籍！



陈望满：照顾老人，意识比技巧更重要

陈望满，1998年毕业于湖南医科大学附设卫校护理专业，从事医疗临床护理10余年，2016年，投身于养老护理行业，照护过各种类型的老人（失能、失智老人），曾获2021年湖南省技术能手、湖南省巾帼建功标兵等荣誉。

在陈望满看来，一般家庭里的老人大多数是能自理的，对于他们来说，适度的活动和疾病、跌倒的预防是最重要的。

这样的情况，老人应多参加社区活动、小区活动和户外活动。“人是社会性动物，让老人多与外界接触，才能让他们的头脑保持健康状态。”陈望满说，一些老人退休之后，圈子很小，常年在家待着，反而身体和大脑每况愈下。另外，要特别注意老人在重大事件中的应激反应，比如有些老人很有可能在经历丧偶打击之后，不

注意就会从自理变成失能、失智。如果你发现，家里的老人近期记忆变得很差，到处找东西，脾气也很古怪，这些症状可能预示了早期老年痴呆。部分老年痴呆可以通过早期干预延缓病程，家属和伴侣应该多给这些老人一些心理抚慰，带他参加户外活动，进行一些有意识的记忆力交流等等；同时也可以给老人准备一些备忘录、把家庭杂物做定位设置。

老人起居上的细节也需注意。比如老人的鞋子要防滑，地面尤其是卫生间的防滑更是重中之重；同时，对一些腿脚无力、行走不便的老人，最好配备一些辅助器具，如拐杖、助行器等；家属最好还带老人去检查是否有缺钙和骨性疾病的发生，并主动做一些肌力

的锻炼……另外，老人如果出现头痛也需要重视，并及时检查。

家里的家具如果有一些边边角角，最好是买一些防撞层包住，同时配备夜灯、小台灯。老人生活习惯也要改变，放缓行动速度，起床时躺一分钟再慢慢起来，久坐站起时，要站一分钟再行走。

逢年过节，一定要防止老人整天打麻将或者在饭桌上长时间喝酒等过度兴奋的行为。“往年就有不少老人是栽倒在麻将桌上。”陈望满说，但适当的娱乐也有益于老人的脑部活动。“让老人拥有一个健康快乐的晚年，对于整个家庭来说，负担会更小，生活也会更加和谐幸福。”陈望满说。“其实这些技巧都可以在网络上找到，很多人缺乏的是照顾老人的意识。”



翟浩霖：老人其实更爱被“夸夸”

翟浩霖，长沙第二福利院的养老护理师，是一名95后，从事养护护理已有两年多的时间。在工作中，她接触了大量的失能、失智老人，得出一个结论：老人在心理和情绪上的需求，可能比大多数人的想像更为迫切。

“生活中，我们经常会听到有子女或者年轻人吐槽老人脾气怪、矫情，但那其实是老人对身体失去控制的愤怒和恐惧。”翟浩霖说。而面对老人的“暴脾气”，她建议，多一点耐心，多一点倾听，多夸夸，就能够让他们更好地平静下来，甚至变得非常开心。

比如，有时翟浩霖会遇见已经吃过饭的老人，突然大发脾气，踢门摔凳子，抱怨没有给他吃饭——“这种时候，千万不能和老人顶嘴，最好像哄小孩一样，摸摸他，安抚一下

他，然后再问他要不要吃一些小零食”；有的老人则会半夜突然大喊房间里进了小偷。“这种时候不要反感，可以告诉他，我就在这里陪你，慢慢地他就会平静下来。”

当然，这都是一些极端情况。翟浩霖说，其实大多数家庭子女做到对老人多倾听和夸夸就能起到很好的作用。

“老人突然生气，可以先让他们讲讲生气的原因，然后再有效地引导。”翟浩霖说，平时可以多和老人聊聊退休前的工作生活，分享他们的兴趣爱好；还可以跟老人讲讲新鲜事物，帮助老人学会使用手机，多联系亲朋好友，让他们保持社会交往。

另外，老人其实很喜欢被夸。

对他们，请不要吝啬你的赞美。“尊重和请教是让老人最开心的一件事。”

除了情绪上的照顾，在生活上尤其要注意那些独居的老人，而对于那些由老伴来照顾的半自理老人来说，最危险的就是一个人站不稳，另一个去扶，结果一起摔倒——所以子女不能把半自理的老人完全丢给父母（母）。

还有一些这样的护理技巧需要注意——吃东西的时候，不要让老人用半躺的姿势，或者吃完饭马上睡觉，避免出现食物反流引起呛咳或误吸；食物的温度要控制合理，有时候老人的感官不灵敏，可能会导致吃进烫食物；老人的衣服要宽松，不要有太多装饰，衣服不能太长或者太短，袜口不要太紧，否则会导致血液不循环。



张威：最痛苦的子女往往是“未尽孝”的

生于1998年的张威，与其他养老护工不同，她从事的是临终关怀工作——院内72张床位，只有十几个老人是有意识的，大多数人因病情危重，从ICU转过来，预备在这里走向生命的终点。这个见惯了生离死别的小姑娘告诉记者：“大多数子女到了真正和父母分别的时候才会明白，有父母可以孝顺是多么幸福的一件事。”

临终关怀病房是整个科里最忙、最累、病患最多的病区之一，由于缺人，当年张威不得不被调来了这里，而真正参与到工作中，她才发现，临终老人有多么需要专业的照顾。

“很多癌症晚期的老人，其实非常痛苦，但是因为家人的强行医疗挽留，他们不得不继续这种痛苦。”张威说，护工们日常需要做的，就是对老人和家属的死亡教育，让老人更有质量地离开，整个过程分别是道爱、道谢、道歉、道别。

不过，张威也见过了太多来不及道别的瞬间，很多独生子女日常忙于工作，无法照顾父母，一个星期来一次已经算很勤了，有的两三个月也不见得来一次。她记得，在她刚入职不久，就曾发生过一件令她记忆深刻的事情。

当天下午六点半，正是下班时间，一位老奶奶进入病危状态。张威打电话通知她当护士的女儿，下达了病危通知书。可能是因为女儿在母亲住院期间收到过太多次病危通知书，她并没有引起重视，只是说给老人用最好的药，把她抢救过来。到了晚上十点，老人的情况并没有缓解，张威又给家属打了一个电话，但电话那头依旧没有把这件事放在心上。

“等到后来我们电话通知她，妈妈已经走了时，电话那边嚎啕大哭。”张威说，后来这个女儿一直跪在母亲的身前，抓着母亲的衣服不让她走，周围人看到了，都在抹眼泪。“所以我们也吸取了教训，以后不应该简单地地下病危通知书，而应该在有相关情况发生时，更加清楚地告诉家属问题

的严重性。”

子欲养而亲不待是人生一大悲痛。曾有一位家属特别愧疚地告诉张威，一个星期前，老人曾经打电话给儿子说想要吃一种家乡的特产，儿子当时答应了，但一直没有买来，没想到老人忽然就走了。“就连妈妈最喜欢吃的东西都没让她吃上。”这位儿子后来痛哭流涕地说。很多子女不知道的是，一些老人因为惦记着亲人，宁愿承担痛苦。她记得一个患癌的老太太每天只能靠服用止痛药维持生命，老太太告诉张威，痛起来的那会，真是一刻都不想活了，但只要好一点，又觉得孙子这么小，这么可爱，应该要



看着他长大。其实，张威也一直对没有给逝去的奶奶送终、尽孝感到遗憾。所以，只要一有时间，张威都会去看外婆，给她带东西吃，陪她睡觉，帮她洗衣服，用自己的专业知识照顾外婆。

“人年纪大了，总有一天要面对死亡。”张威说，那些在父母离世后嚎啕大哭的子女，不少都是因为生前并没有尽到孝心，留下了很多遗憾。而如果你真的在老人生前尽孝了，也能够更加坦然、没有遗憾地面对生老病死的自然规律。

她希望把这句话送给更多的人——别等到失去了，再想起珍惜。