

以工匠精神、天使慈爱温暖每一个生命

90后为“85岁+”营造家外之家

身着疗养服、满头银发的耄耋老人和一袭浅蓝工作服、头戴燕尾帽的护士，在护士的搀扶下，老人缓缓前行。在华东疗养院清静优美的院区里，总能看到这样的身影。这些青年天使们平均年龄不足30岁，服务的则是一群可爱的“85岁+”老人。护士们有着女性的温柔热情、细致坚韧，又不乏严谨专注、精益求精的“工匠精神”，她们以天使般的慈爱守护和温暖着每一个生命。

青年报记者 陈诗松

老同志

90后服务“85岁+”传承质朴与坚守

“同志您好，欢迎来到华疗！”一走进华东疗养院干部保健疗区，就能听到疗区的年轻护士这一声称呼，让人颇有些穿越时空的感觉。

如今，“同志”的称呼已鲜少听到，而在这个疗养院里却一直是一种自然而亲切的问候。从1953年收治第一批疗养员起，这一声“同志”从未改变过。

疗养院的相关负责人告诉青年报记者，这个传统已经坚持了60余年，也常常让人们津津乐道，“对于华疗干部保健护理科的护士们来说，这一声简单的称呼，是对质朴与纯粹的坚守。”

诊疗中心、康复中心、院区环山路……地处美丽的太湖之滨，华东疗养院吸引着全国各地的人们慕名前来。华疗作为上海市干部保健基地，干部保健护理科更在其中扮演着重要的角色。

据了解，这支由20余名平均年龄不足30岁的优秀护理人员组成的队伍，青年比例占90%以上。而服务对象则是平均年龄85岁、疗养期为3个月的离退休老干部。“90后服务‘85岁+’，有很多的挑战，也有很大的成就感，大家都一个共同的目标，就是为疗养员营造一个‘家以外的家’。”

“小事”

“一针见血”于细微处见技术

“护士，我晕血怎么办呀？”一位老同志一见抽血针就开始有些发怵。“您别担心，我抽血技术很好的，您把眼睛闭上，就当睡觉时被蚊子叮一下。”话音刚落，护士已经找准了静脉，一针见血。老人紧皱的眉头慢慢松弛开来，“小姑娘，你技术这么好，我都没啥感觉。”老人笑着说。

“一位经验丰富的护士必须确保一针见血。”这位护士告诉青年报记者，在他们的工作中，一直有“三个一服务”，除了要“一针见血”外，还配上一段温馨的心理护理以减轻恐惧，加上一杯温开水以备晕血时服用，从而确保晕血者抽血过程的安全和顺利。

无独有偶，在这群白衣天使们的日常工作中，还有无数个这样的小细节。“孙同志您回来啦，来，给您量一下血压。”晚上，疗养员孙同志刚回到病房，中班护士小刘就拿着血压仪来了。小刘的这一举动让孙同志颇感意外：“我平时血压控制得挺好，记得这个点不需要测血压啊？”小刘指着血压仪说：“我发现您刚才和别人说

话时情绪很激动，想到您有高血压病史，怕血压会有波动，所以来给您测量血压。”

不出小刘所料，测出的血压飙到了170/90mmHg。“果然高了吧！您躺下来休息一会，吸吸氧，调整好情绪，过半小时再复测一下。”为了让孙同志恢复平和的心态，小刘又与他聊天，进行心理疏导，直至他血压平稳下来。

孙同志感慨说：“这么小的细节，你们都注意到了。”小刘坦然地回答：“我们护理工作者每天都在重复做各种‘小事’，但在我们心里，疗养员的事情没有小事。”

正因为“疗养无小事”，护士们针对老年人自我安全意识薄弱，情感不稳定的特点下足了功夫，由她们自创的“乐陶小站”成立了。在这个小站里，老人们不仅可以和专人进行一对一心理疏导及护理，还可以参加健康保健课、保健食品DIY、广场经络操、书画茶道养生等集体活动，在“大家庭”的怀抱中排遣不良情绪，促进身心健康。



平均年龄不足30岁的护士团队悉心照顾每一位老人。

本版均由受访者供图

体贴

连续2小时用手术剪刀剪剥皮

青年报记者在采访中了解到，病房还曾经收治过一位罹患肝癌的疗养员。刚入院时，饱受病痛折磨的她，因为服用索拉非尼药物造成严重药物反应，手脚出现红肿、疼痛、溃烂和脱皮，只能卧床，生活已无法自理，身心受到重创。

于是，科室的护士们与疗区医生一起讨论、查找资料，终于制定出了一整套既不影响疗养员休息，又兼顾治疗、饮食、心理的护理方案。针对老人药物反应症状，两位责任护士每日3次为她做皮肤、肛周等基础护理，每次大小便后为她细致地清洁。然而，老人的手脚因为药物反应造成了严重脱皮，护士每次都先进行浸泡和消毒，然后用眼科手术用的小剪刀为她剪去剥落的皮肤。每次2个小时下来，她们早已累得手都抬不起来，但脸上却毫无难色。

“在治疗过程中，这名疗养员还出现了口腔溃疡，严重影响进食，我们科室及时调整方案，加强口腔护理的同时，与营养师共同制定饮食护理措施，适时与疗养员谈心，消除心理障碍。每天至少6小时的精心护理，最终换来疗养员身心状况的

明显改善。”科室的护士告诉记者，老人从开始的将信将疑变成了彻底依赖，与护士们建立了深厚的感情。她逢人便举起手，甚至抬起脚来“炫耀”道：“这里的每一位护士都体贴入微地帮我消毒、换药、护理伤口，没有大家的辛勤付出，我哪里能恢复得这么快。”

疗养员的肯定，是对这群青年天使们工作最大的动力。她们结合实际工作，还不断推出各类细节服务举措。老同志高龄健忘、病种多、欠缺运动常识，单独外出活动时可能会出现迷路、跌倒摔伤及心脑血管意外的险象发生，如果周边无人呼叫求助，将会延误最佳抢救时间。

为此，科室推出了“携手你我，科学健步”活动，指导疗养员进行科学、合理的运动锻炼。她们根据老年人的个体状况分别定制运动方案，设立不同年龄段、不同病况的红、黄、绿三个健康步行圈。责任护士按照疗养员的评分结果为其选择适宜步行圈，并佩戴相应的运动胸牌，鼓励他们在适合自己的步行圈内运动。此项目还荣获2016年“深化优质护理，改善护理服务”示范项目。

平凡

付出百分努力把每项工作做漂亮

从建院至今，一批又一批护理人员在这个历史悠久的科室里历练、成才。“如今，科室继续发挥着培育人才的重要作用，高资历护士的严格带教、良好的学习氛围都促使这里的年轻人不断磨练本领，逐渐都成为业务能手。”相关负责人说道。

业务能手的表现之一，就是常常能在平凡的工作中迸发出一个个创新的灵感。比如在以前，护士进行各项操作时，必须蹲在床旁操作，这无论对于护士，还是疗养员来说都颇为不便。于是，科室根据疗养员采血的最佳高度，结合操作便捷性，将原来单一的治疗车进行改装，使治疗车变得更为轻巧、灵活和实用，疗养员无论坐在房间的哪个地方，

都能轻松采血。

又如，传统铺床法的缺点是病人睡过后容易下滑而起皱褶，病室不能长期保持整洁，给护理工作带来不便。于是，护士们将传统的铺床法改进成“环扎铺床法”，既保持床铺的平整美观，又节约护士晨晚间护理时间。“这样的小发明、小创造还有很多，如制作氧气筒简易防尘套等等，不仅有效提高了护理工作效率，更大大提升了疗养员对护理服务的人性化体验。”相关负责人介绍说。

把每一件平凡的事做好就是不平凡，她们就是这样一群人，每天做着常人眼中普普通通的“小事情”，但她们会对每一件事付出百分之百的努力，把每一项工作都做好做漂亮。



护士们根据老年人的个体状况分别定制方案。