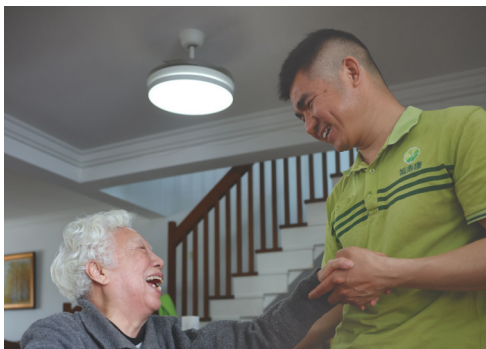




新职业介绍

长期照护师



老人与肖龙飞开心交谈。

长期照护师是运用基本生活照料及护理知识、技能,在家庭、社区、机构等场所,为长期护理保险待遇享受人员等人群提供基本生活照料及与之密切相关的医疗护理、功能维护、心理照护等服务的从业人员。



老人与肖龙飞的合影。

本版摄影 青年报记者 吴恺

“银发赛道”迎来青春力量

上海首批长期照护师持证上岗,养老服务走向专业化

青年报记者 顾金华

本报讯 在银发经济浪潮下,如何更好地服务老年人并在这一赛道上走得更远,正成为一群年轻人思考的问题。长期照护师,正是国家近年批复、去年底正式开考的全新职业,其资格认证备受行业关注。

经过严格的考核后,肖龙飞成为上海第一批持证上岗的新生代长期照护师之一。作为首批“吃螃蟹”的年轻人,他希望以青年力量投身养老服务新赛道,也期盼更多年轻人能看见这份新职业的价值。

持证上岗

新职业照见青春选择

今年4月,一张极具含金量的国家级“长期照护师”电子证书,出现在江西吉安籍青年肖龙飞的手机中。接到消息的那一刻,他眼前浮现的,是无数个清晨俯身为失能老人翻身、擦洗、轻声问候的忙碌身影——那些日复一日、琐碎却温暖的照护瞬间,终于凝结成了一份沉甸甸的职业认可。

长期照护师这一新职业,紧贴人口老龄化现实需求,配套国家长期护理保险制度而生,是国家重点扶持的新兴职业之一。2024年,国家正式出台长期照护师国家职业标准,推动整个养老

照护行业走向标准化、专业化、规范化。

2025年,肖龙飞第一时间报名,成为全市首批参加考试的考生之一。在拿到长期照护师证书之前,1987年出生的肖龙飞就职于福寿康智慧医疗养老服务(上海)有限公司,一直工作在长护险居家服务岗位,此前已持有上海市医疗照护证。

肖龙飞最初踏入养老护理行业,想法简单而朴实:就是希望凭借双手多挣收入,改善生活。和许多外出务工的年轻人一样,早年他远赴广东,在一家制造业工厂上班,守在流水线上。一次偶然的机会,在上海从事养老护理工作的老乡带给他这样一个消息:做护理,收入不错。怀揣着试一试的朴素愿望,他跟着老乡的脚步,懵懵懂懂地踏进了护理行业。

从护理行业的“小白”到独当一面的照护能手,肖龙飞沉下心来刻苦钻研。从基础的血压血糖测量、日常衣物更换,到协助失能老人翻身坐起、开展基础康复训练,每一项专业技能他都反复打磨,慢慢把自己练成了经验丰富、专业扎实的青年护理骨干。

日复一日的一线历练中,肖龙飞慢慢卸下了心理包袱,真正读懂了这份职业的温度与意义。有时候上门,肖龙飞不急着想开展护理工作,会先坐下来和老

人闲话家常,关心老人的睡眠、胃口和心情,耐心倾听老人的心声。日复一日的温柔陪伴,让不少老人每次见到他,眼中都是期盼与信赖,这是一份双向奔赴的温暖。为了拉近和本地老人的距离,他主动学习上海方言,用真诚收获了一位又一位老人的认可。

一线照护

在长者身边读懂信任

谈及为什么会投入养老行业,不少年轻人坦言“纯属意外”——有人为了稳定的收入,有人觉得这份工作有奔头。但刚入养老行业时,大家内心往往充满别扭与不适应。日常照护中难免的肢体接触、琐碎细致的照护工作,都让他们难以适应,心理包袱很重,有人甚至萌生过放弃转行的念头。

85后刘毅不久前同样也通过了长期照护师考试,同样来自福寿康的刘毅,至今记得第一次上门服务时的窘迫:给失能老人擦身、翻身、更换床品,这些都是在培训中反复练习过的动作,但当真正面对老人时,他依旧紧张到手心冒汗、动作僵硬。“心里很抗拒,浑身不自在,需要很长时间才能跨过心理关。”刘毅说。

渐渐地,刘毅在工作中发现了自身的优势:从事照护行业,年轻人具备体力优势,特别是男

生协助老人翻身、起身、转移、上下轮椅都更加稳当安全,能最大程度规避摔倒、磕碰等风险。这也让他更加明白,男性青年投身养老照护,看似小众,实则刚需满满。

“对于我们来说,护理是一个新的赛道。长期照护师这一职业的推出,也意味着对我们工作的认可。”刘毅说。和肖龙飞一样,他们中的很多人主要负责居家长护险上门服务,按照政策标准,每次上门为失能老人提供一小时专业照护。不少人先后服务过数十位高龄失能长者,其中既有八九十岁的老人,也有部分因疾病致残的低龄失能群体。在这些年轻人看来,长期照护绝不只是简单的生活打理,更重要的是走进老人内心,给予情感陪伴和精神慰藉。

众多服务对象中,一位年过九旬的老人,让刘毅印象深刻。这位老人常年失能卧床,性格变得孤僻,时常无故发脾气。相处久了,他慢慢学会换位思考:高龄卧床、行动受限、生活无法自理、长期被困在方寸之间——老人内心积攒的孤独和无助,常人或许很难感同身受。老人的坏脾气,并不是针对旁人,而是病痛和孤独带来的情绪宣泄。“新职业,除了收入不错,还给了我满满的情绪价值。”刘毅说,在这条赛道上,他们可以走得更稳更远。

职业认可

让更多青年看见未来

在长期照护师考试前的一个月,肖龙飞和身边的小伙伴一起,利用业余时间系统复习理论知识,而实操内容早已通过福寿康的专业培训体系和日常工作练成了肌肉记忆。凭借扎实的功底,他顺利拿证。

本次考试分为理论知识和现场实操两大板块,覆盖面广、专业度高,囊括生活照料、基础医护、康复护理、应急处理、心理关怀等数十项专业内容。成功考取国家级证书之后,从业者资质全国通用,职业地位大幅提升,也让越来越多投身养老行业的青年群体,拥有了清晰稳定的职业成长路径。

“有了职业认可,意味着我们的专业性被越来越多的人认可。”在这些年轻人心中,“长期照护师”这五个字有着完全不一样的分量。这一纸国家级认证,让他们从过去地方认可的普通护理人员,正式转型为国家认定、行业规范、社会需要的新职业青年。这份国家级证书,不只是职业晋升的敲门砖,更是身份认可的里程碑——过去上海推行的医疗照护证是本地认可的证书,而长期照护师证书全国通用,职业发展更稳定,未来选择也更多元,让青年从业者可以长期安心深耕。



肖龙飞

青年报:如何理解这份新职业的价值?

肖龙飞:我们扎根养老一线,每天陪伴鲜活温暖的生命,见证着这些老人的情绪变化与生活改善。其实,我们照料的不仅是一位位老人,更是托举起一个个家庭的希望。这些年来,家属送来

的锦旗、手写的表扬信,都让我感到挺自豪的。这份精神上的认可,远比薪资提升更有成就感。家人也十分支持我的职业选择,这也是我长久坚守的底气。

青年报:对这份新职业有什么期望吗?

肖龙飞:面向未来,我会继

续坚守这份职业,守护好每一位长者的晚年时光。我也期待,更多年轻人能够打破职业偏见,看见长期照护师这一新职业的价值与前景,主动加入养老服务队伍;也希望社会能够给予长期照护师更多理解与尊重,认可这份职业的专业性。

对话



详见青春上海视频号