

用专业与耐心守护老人健康

——记万安老年公寓康复治疗师吴艳琦

■文/图 本报记者 张赢

“为老人提供康复服务对我来说是一件幸福且极具价值的事。”日前,在万安老年公寓,康复治疗师吴艳琦在接受记者采访时说。她坦言,做好养老服务不仅要有丰富的专业知识,还要有耐心和爱心。

康复治疗专业的吴艳琦2015年毕业后便深耕康复领域,辗转多家医院,积累了丰富的临床经验。2022年加入万安老年公寓时,她已持有康复治疗学治疗技术(中级)证书、取得康复治疗师(中级)职称。当时,她面临全新的挑战:“以前我接触的患者多为50多岁,思维活跃、配合度高。这里的脑卒中后遗症、失智症患者占比很高,高龄老人不在少数。”

吴艳琦向记者介绍,高龄老人反应慢、思维固化,就连简单的肢体训练都要付出数倍努力,部分老人存在“年纪大了不用治”的心理。“刚来时我压力特别大,但看着老人躺在床上渴望活动的眼神,就想要帮助他们。”吴艳琦说。为了跟上工作节奏,她边干边学,积极学习高龄老人生理特点、心理需求及健康照护等知识。万安老年公寓组织的外出培训、技能交流,她从不缺席。她把每一次学习都当成提升专业能力的宝贵机会。

这份付出很快有了回报。2023年,吴艳琦精心录制视频,结合日常康复案例详细讲解评估流程、康复计划与预期效果,在漯河市第一届康复技能竞赛中获得三等奖;2024年,她代表我市参加河南省养老服务技能大赛,获得健康照护赛项二等奖。“万安老年公寓是一家民营老年公寓。我能



吴艳琦为老人做康复治疗。

在全市、全省比赛中获奖特别不容易。这是对我的认可,也是我继续前行的动力。”吴艳琦说。

除了高超的专业技能,巧妙的沟通方式也是吴艳琦的工作法宝。曾经问着头干活、不善言辞的她如今学会用真心打开老人心门。面对抵触康复的老人,她反向激励:“你看那位阿姨,以前身体情况还不如你,现在都能自己走路了。你要是坚持锻炼,肯定比她还棒。”遇到进步缓慢的老人,她会放大每一个细节:“大爷,今天你自己坐稳了三分钟,比昨天多了一分钟,太厉害

了!”她及时把老人的进步反馈给家属,让家属放心。

住在八楼的刘叔身体僵硬,卧床时连翻身都十分困难,缺乏康复主动性。吴艳琦没有急于求成,而是每天耐心引导:“刘叔,今天试着多坐五分钟。你能坚持下来的话,下次我就能扶着你站一站了。”她还

会用长期卧床生压疮的案例刺激刘叔积极康复训练。她仔细记录刘叔的每一点进步并及时告知其儿女。久而久之,刘叔不仅主动配合康复,还认准了她这个有耐心、懂方法的康复治疗师。刘叔的女儿多次向万安老年公寓反馈:“俺爸康复治疗非吴医生不可。”

如今,吴艳琦每天要给六七名老人做康复训练。从压疮预防到肢体活动训练,从坐位平衡练习到行走指导,她参与老人康复的整个流程。每天上午是她最忙碌的时候,常常连喝水的时间都没有。但是看到老人从卧床不起到能独立坐稳、从寸步难行到能缓慢迈步,吴艳琦觉得所有的疲惫都烟消云散。“对高龄老人来说,安全永远是第一位的。高龄老人走路要站稳后再迈脚,走得稳比走得远、走得快更重要。”吴艳琦说。

除了肢体康复,吴艳琦还关注老人的综合状态。她经常组织老人参加康复健身活动。“活动的娱乐性增强了,老人心情好了,康复效果会事半功倍。”吴艳琦说,养老服务没有惊天动地的壮举,她的工作就是把安全和科学康复的种子种进老人心里。

在康复一线工作的这十年,吴艳琦用专业和耐心为高龄老人搭建起康复的桥梁,让许多老年人的生活更有质量。



五十五载婚姻路 相互体谅是真谛

■文/图 本报记者 张玲玲

“两个人相处要多看对方的长处,生活中要互相包容、互相体谅。”11月17日,刘殿士与侯大莲夫妇向记者介绍55年婚姻中的相处之道。

性格开朗、待人真诚、随和友善是对这对老夫妻给人的第一印象。1965年,刘殿士参军入伍,驻守在延边朝鲜族自治州。凭借优异表现,他被推荐至吉林医科大学深造,成为一名技术过硬的军医。转业后,他继续深耕医疗领域。婚前的侯大莲带领村里的姑娘们学雷锋、做好事,思想积极、热情爽朗,是邻居眼中的热心肠。

1970年,两人步入婚姻殿堂。对于结婚时的情景,侯大莲至今印象深刻。“当时他利用18天假期回家结婚,我们只见面就定了终身。结婚后7天他就匆匆归队了。那些年,我们聚少离多,全靠书信联系。我们在信里互相鼓励,叮嘱对方按党员的标准要求自己、踏实干好本职工作。”侯大莲说,“嫁给他没多久,我就被推选为村党支部书记。我一边忙工作,一边照顾老人和孩子,每天忙得脚不沾地,日子格外充实。”

1980年,刘殿士从部队转业,夫妻



刘殿士与侯大莲在家中阳台合影。

俩终于结束了两地分居的日子。柴米油盐的琐碎生活难免产生磕碰,但二人彼此体谅,总能化解矛盾。“我不在家的日子,她很不容易,既要工作又要照顾

家。我回来后就尽己所能地替她分担,多照顾她。”刘殿士说。“我血压高,他就是我的专属保健医生。他每天端茶倒水、督促我按时吃药,比我自己还上

心。”侯大莲笑着说。

刘殿士兄弟五人,但他主动扛起照顾母亲的重担。“我是医生,能给老人更专业的照料。”刘殿士说,为了方便尽孝,他还让岳母接到家中。两位老人都高寿——刘殿士的母亲活到101岁,其岳母享年96岁。

在夫妻二人的影响下,和睦家风浸润着整个家庭。刘殿士的两个女儿和女婿均为党员。一家人常开家庭生活会,坦诚沟通、互相提建议。刘殿士、侯大莲的孙辈深受其影响,热情善良、乐于助人,如扶起摔倒的老人、拾金不昧等候失主、帮扶留守儿童……孩子们的每一次善举都得到家人的称赞。

如今,两位老人的晚年生活丰富充实。侯大莲上老年大学,在课堂上收获新知;刘殿士上午在家养花、读杂志,午后和妻子一起骑行、与老友相聚。“我们现在默契得很——我做饭,他就主动收拾厨房。家务活谁有空儿谁多做,我们从不计较。”侯大莲说。

两位老人虽没有轰轰烈烈的誓言,却用55年的相守诠释了“执子之手,与子偕老”。他们用亲身经历展示了平凡生活中的幸福模样。

银龄宝典

避开伪养生

用力拍打头部通血管

对于脑血管本就脆弱的中老年人来说,任何用力拍打头部的行为都不是养生,而是极大的冒险,甚至可能导致颅内出血。

暴汗运动排毒

适当运动出汗有利于气血流通,但大汗淋漓会耗伤人体的津液和阳气。

频繁拔罐与刮痧

这两种方法的核心是泻实。如果本身气血虚弱,频繁使用,就会耗伤正气。

撞树追求疏通

猛烈撞树属于暴力击打,不但会导致气机紊乱,更可能损伤脉络。

“社牛”老人更容易长寿

如何才能健康长寿?科学家大多从医、食、动、养中寻求答案,却忽视了一个重要因素——社交。作为群居动物,社交行为影响人们的日常生活,与健康息息相关。近日,一项发表于《公共健康》杂志的研究指出,老人社交频率越高,长寿的可能性越大。

研究人员分析了中国纵向健康长寿调查队列中17480名65岁以上参与者的数据,按照社交频率将他们分为五组:从不社交、有时参与、至少每周一次、至少每月一次、几乎每天社交。研究发现,十年随访期内,随着社交活动的增加,参与者累积全因死亡率显著降低。与从不参加社交活动的人相比,其他四组依次下降21%、22%、26%和30%。这意味着更频繁的社交活动与更长的生命周期有关。

“社牛”(社交牛人)老人为什么更容易健康长寿?中国科学院心理研究所原所长、研究员张侃认为,这是因为良好的社交行为能触发老人体内的“长寿因子”。张侃认为,通过有益的社交活动,老人能拥有活跃的思维和愉悦的身心、健康的生活和有效的社会支持。这些指标都是健康长寿的基石。具体来说,与三五好友喝茶、聊天、下棋、郊游可以增进情感联系,远离孤独;在与朋友的交流中接触新知识、新信息不仅能提升思维能力,还能

开阔眼界;和朋友参加户外活动能有效改善身体素质,减少因久坐带来的疾病风险;爱社交、朋友多的老人有利于获取更多信息和资源,也能得到更多帮助。

不过,张侃也指出,虽然常与人打交道、多参与社交活动有益健康,但一切都要适度。到了老年阶段,由于精力有限、时间宝贵,老人更希望能与志同道合的朋友相伴而行。“从我的人生经验来看,老人有三个到五个朋友最合适。”张侃说。

朋友可以在老人的社交生活中发挥四

种作用。交心:经常交流、谈心,分享喜悦与忧伤,相互劝慰、相互支持;结伴:有共同的兴趣爱好,可相约参与有益健康的社交活动;互助:生活中遇到困难,有朋友出谋划策、提供帮助;榜样:互相欣赏、互为榜样、互相鼓励,重燃对晚年生活的热情。

乐于交友、善于社交并非人生来就有的能力。张侃表示,如果不爱社交对自己的影响并不大,相反还挺享受这样的生活,就不需要刻意改变现有的生活状态。

据《辽宁老年报》



资料图片

征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐,培养自身的兴趣爱好,展现快乐的老年生活;或热心公益、无私奉献,不求回报帮助他人、服务社会,传播正能量,倡树文明新风;或在养生与保健方面有独特的理念、方法等;或别具情趣、心灵手巧,在生活的某方面有特长和绝活儿;或老年夫妻相濡以沫、相互扶持,有着感人的爱情故事……

如果您身边有这样的新闻

线索,请联系我们。

电话:13733993688

欢迎提供新闻线索!



诗风词韵

埋着钉马掌的故乡

■ 觅石

麦苗安静地分蘖
在三月
土层之下
有铁锈在翻身
这是我埋着钉马掌的故乡

金兀术的鞭梢甩过云阵
拐子马连成黑压压的城墙
而岳家军的麻扎刀
正切开北方的风
白刃之光刺破史书
突然照亮
我们村头斑驳的界碑
那些陷坑始终醒着
在麦根之下保持深度
等待某个踉跄的蹄音
十二道金牌追来时

血浸的土壤突然长出
千万丛拒马枪的荆棘

如今拖拉机翻出碎箭镞
墒沟里仍能捞出
马骨的低鸣
我们耕种时弯腰的弧度
与士兵拉开角弓的姿势
渐渐重合
在同一片冲积平原上
最老的槐树年年落籽
树洞里有着锈迹的铃声
每当清明雨渗入土层
就能听见铠甲发芽的声音

拐张 拐张
被犁铧反复书写的地名
始终摁着一道
不曾跪下的马蹄印

老年艺苑



国画 董新会作

征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写写画画,这里为您提供一方展示自我的平台。老有所学、老有所乐的心得,家庭生活、祖孙相处的动人瞬间,邻里、朋友之间的温情故

事,外出旅行的所见所闻,发生在身边的新鲜事,在养生、健身方面的经验等,您都可以动笔写下来,与大家一起分享。您的书法、绘画等艺术作品,或者生活中的巧手小制作等,也可以在这里展示。投稿请采用电子版,书画作品拍成照片,写清楚姓名、年龄、地址、联系方式,发送至信箱375135660@qq.com。联系电话:13733993688

本版组稿:苏艳红