

记者跟随助浴师上门感受这一“服务夕阳人群的朝阳行业” 为老人“澡”回舒适,“洗”迎新年

准备工作颇复杂

采访当天,上海下了一整天雨,抵达张阿婆家的时间是傍晚5时。向克树是这个助浴小组的负责人,出发前她和张阿婆的儿子再次确认了信息。

张阿婆94岁了,平时没有什么慢性病。自从去年感染了新冠后,身体受了“重创”,此后一直卧床,需要保姆照料。但张阿婆意识清晰,特别爱干净,洗澡是她最“享受”的时刻。

男助浴师吉静负责把澡盆、防滑垫、接水管、水壶等设备抬上4楼,他不声不响,干起活来十分利索。老小区没有电梯,体力活总是由男人来承担。女助浴师徐颖同时也是团队的护士,她负责在床旁给老人测量心率、血压,再给她修剪指甲,做好入浴前的准备。

一个长度近2米的粉色折叠澡盆里铺上了一一次性塑料套,两边装上了泡沫扶手,底下铺了防滑垫。为了减少移动老人的风险,他们一般会把澡盆安排在老人床边,如果没有合适的位置,再挪到客厅或家里宽敞的地方。最特别的是浴缸里有一个黄色担架,它可以小幅度升降,老人洗澡的时候会躺在担架上,身体“漂浮”在浴缸中。

确认张阿婆身体状况可以洗澡后,向克树先给她理发,吉静和徐颖来回接热水,确保水温合适。“其实我们带了橡皮水管,但是阿婆家的浴室比较远,管道接

“您好,我们是给老人洗澡的助浴师……”农历新年前夕,福寿康智慧医疗养老服务的3名助浴师,敲响了普陀区长征镇张阿婆家的大门,他们要赶在春节前帮老人理发洗澡。

冬天洗澡,对一些失能、半失能老人来说,几乎是一项不可能完成的任务。但是,清清爽爽过年,却是每个老人对于新年最简单的期盼。

■ 助浴师在为老人仔细淋水擦洗 本报记者 徐程 摄



水不太方便,水温也不够,所以我们还是决定用水壶直接烧热水,这样更快。”吉静说。

需要耐心和技巧

全部准备完毕,已经花了40分钟。三人小心翼翼地把张阿婆抬上担架,慢慢移动到浴缸里,确保老人躺好后,再把担架往下放,直到热水没过张阿婆的身体。“虽然是失能的老人,但是也要注意保护隐私,洗澡的全过程我们都会在阿婆身上盖上薄薄的洗澡巾,不断给她的身体浇热水,防止着凉。”徐颖告诉记者。团队有男有女,配置是固定的,在给不同性别的老人洗澡时分别充当“主力”。

向克树给张阿婆洗脸和脖子,她熟练地打上泡沫,一边轻柔地搓洗,一边不忘询问:“力度可以吗?水温可以吗?”她做助浴服务三年了,忙起来一天要服务6位老人,节前更是排满了,每天收工回到家都是深夜。

给老人洗澡不是一件容易的事,不仅需要细心、耐心,还要有技巧,最重要的是确保老人的安全。“许多老年人的身体已经变得非常柔软,像婴儿一样,有的老人因糖尿病失去知觉,有的长期卧床产生了褥疮,所以我们更要轻柔对待。”

向克树记得,有一次给一位老人洗澡,洗着洗着老人突然头晕,三人赶紧暂停,把老人搬回床上,

再和家属商量要不要拨打120。这件事也提醒着助浴师们,要每时每刻关注老人的状态,洗澡可能随时要“叫停”。

张阿婆的洗澡时间不长,大约15分钟。“这是综合老人身体清洁需求与承受力的考量。”向克树说。这个过程中,张阿婆的住家保姆赶紧为她换了床单被套,干干净净迎接新年。

“他们服务很专业”

澡洗好了,张阿婆感到轻松又舒服。她的儿子告诉记者,像这样的助浴,是所在街道赠送的养老公益服务。“他们服务很专业,我也很放心!”

收拾完所有的设备拍下楼,天已漆黑,雨还是没停。三人坐上车赶往下一家,帮一位住在松江的老人洗澡。

像这样的上门助浴服务,近年来越来越多地出现在上海。向克树所在的这个助浴团队,是通过政府买服务的模式进入社区,服务对象主要是失能老人。“我们属于养老服务,不是家政服务。为失能老人助浴是一件很专业的事,一般的居家保姆干不了这个活。”向克树说,针对有洗澡需求的老人,在对其身体状况评估后,助浴师可以为他们提供理发、剪指甲、洗澡等服务。

这几年的工作,让他们接触了不同的老人。有的因为身体太虚弱一年没有洗澡;有的老人体重200多斤,三个人费九牛二虎之力都抬不动;还有的老人第一次洗澡会有抗拒之心,助浴师要判断老人的心理状况,并通过聊天、拉手等方式安抚。

随着老龄化加剧,失能老人成为了庞大的群体,助浴的市场需求大,越来越多的政府部门向养老企业购买助浴服务,助力改善高龄、失能老人的生活质量。

“不过,还是有很多人不知道如何联系助浴,希望能有更多人关注这个服务夕阳人群的朝阳行业。”福寿康智慧医疗养老服务负责人商林凤说,让失能老人痛快洗个热水澡,维护他们的体面和尊严,就是他们职业的成就感所在。

本报记者 左妍

芳香疗愈师周怡有一家“下班路上的一小时充电站”—— 芳疗是工作更融入了她的日常生活

职场新舞台

晚上7时,坐落于浦东新区的一家芳香疗愈室里,6名顾客随意舒适地躺在垫子上,掌心磨搓间,薰衣草与岩兰草精油散发出的天然芳香萦绕鼻尖。她们闭上双眼,如同进入了冥想。芳疗师周怡席地而坐,用形态各异的钵钵敲击着大小不一的铜钵与水晶钵,时而深沉宁静,时而婉转悠扬。

这是一场静谧睡眠沙龙,以芳香疗愈与声音疗愈相结合的方式放松身心,周怡更喜欢称之为“下班路上的一小时充电站”,“人感到疲惫时,嗅吸自然的芳香是补充能量的有效方式。”

找到新的职业方向

周怡今年46岁,来自上海崇明岛,从小亲近自然,还喜欢玩泥巴、爬树。读大学时,周怡学的是国际会计专业,毕业后起初在银行工作,后来转行到IT行业当产品销售,“我擅长沟通,做起来也算得心应手。”

2012年左右,周怡的工作节奏逐渐高压,每个月都要出差两三



■ 芳疗师周怡在调试精油

本报记者 徐程 摄

次,每次最长要持续一周。回到上海,周怡喜欢去公司附近的SPA馆,通过精油按摩或泡澡的方式放松身心,那是她第一次接触到芳香疗愈的概念,“他们会根据你的身体情况‘定制’精油配方,现场调配出来”。

渐渐地,周怡对芳香疗愈产生了兴趣,还花了一万多块钱报名参加了培训班,接触到了不同精油背

后广袤的自然世界。她认识到,纯天然的植物精油能够改善身体状态,比如,胃胀气时,直接涂抹生姜精油就能有效缓解不适。

由于工作繁忙,周怡常常被迫“辍学”。“工作就像爬山,爬过一座,还有无数座。”2015年,筋疲力尽的她终于选择离职。之后的大半年,她一直在寻找新的职业方向,直到有一天,她在网上听名医

罗大伦教授讲《道德经》,提到选择职业应有3个标准:“一是兴趣爱好,二是能够服务很多人,三是能坚持10年以上。”她忽然意识到,芳疗师就是这样一个职业。于是,她选择了青睐的精油品牌,向职业芳疗师拜师学艺,深入地学习相关知识,考出了高级植物精油疗法康复理疗师的证书,正式开启了作为芳疗师的职业生涯。

“对症下药”疗愈身心

采访当天,走进这间芳香疗愈室,一股独特的气息扑面而来。周怡在记者掌心滴了一滴精油,轻轻搓开,置于鼻尖,甜美的橙香混合着阳光雨露的味道钻入鼻腔,闭上双眼,几个深呼吸后,周身的疲惫烟消云散。

“芳香疗愈是一种古老的医学实践,在国外早有研究与应用。”作为芳疗师,周怡建立了一个拥有来自全国各地近1000名顾客的微信群,群里甚至还有美国的顾客。她的日常工作是分享不同精油的使用方法,指导每位顾客成为自己的“家庭芳疗师”,月收入在2万—3万元。

面对个案咨询,周怡也会根据顾客的需求调配精油。比如,顾客失眠,她首先要经过一系列

的提问深入了解失眠的原因,“可能是压力大,可能是脾胃功能差,还有可能是体质问题。”经过判断后,周怡会综合考虑顾客的身体状态,斟酌每种精油的比例,进而“对症下药”。

家有精油100余种

于周怡而言,芳疗师不仅是一份工作,更和她的日常生活融为一体。每天晨起洗漱,周怡会滴一滴柠檬精油在牙膏上,清洁牙垢、防治口气。每天出门,她会将尤加利精油涂抹在口罩上,“它能杀灭空气中的有害病菌。”下午困倦时,她用薄荷精油提神;肩颈酸痛时,用柠檬草精油舒缓疼痛……

在周怡家,床头柜、卫生间都放满了日常使用的各类精油,种类多达100余种,还留了一间储藏室专门放置未开封的精油。每个房间也都放置着一台香薰机,“卧室会用薰衣草加一些岩兰草精油,安神助眠;客厅会选取柑橘类的,显得清新有活力;卫生间会使用叶片类精油帮助净化;书房则会选择迷迭香精油与柠檬精油……”

在众多精油中,周怡尤其喜欢玫瑰精油,“玫瑰是花中王后,有着包容、温暖的味道。”长期使用精油,还改变了她周身的磁场,吸引了很多志同道合的朋友。“每一滴精油都是从植物里提炼的,蕴含着自然的生命力。它既是我作为芳疗师的工具,更是增添能量的‘法宝’。” 本报见习记者 陈佳琳