

## 61岁的护工

陈广秀所在的老年公寓,是专供老年人集中居住、符合老年体能心态特征的公寓式老年住宅,兼具餐饮、清洁卫生、文化娱乐、医疗保健配套等功能。

尽管如此,很多人还是习惯称之为“养老院”,陈广秀就是人们俗称的“护工”。这家养老院收住老人的第一个标准是年满60岁,但陈广秀61岁,年纪也不小了。

9年前,52岁的陈广秀从安徽来沪打工,被同是护理员的老乡介绍进养老院工作。上班第一天,陈广秀就见识到了这行的工作强度:一间房住着8位老人,两名护理员从早上6时开始,轮流给每位老人穿衣、梳头、刷牙、洗脸、协助大小便、穿纸尿裤,接下来是吃早饭、喂饭……上午工作做完,陈广秀已经累得直不起腰,但还有下午的工作等着她。老乡告诉陈广秀,这份工作的人员缺口大,虽然辛苦,但只要用心去做,收入是有保障的。

从那时起,陈广秀把家安在了养老院。被她照顾的老人大多已经八九十岁,只有初中文化的陈广秀开始接受专业培训,了解老年人的生理、心理特点,掌握日常生活护理的方方面面。系统学习让陈广秀感到,上海的养老院管得真仔细:口腔护理、皮肤护理、头发护理、卧床病人护理、饮食护理等等,都分得很清楚;还要学习清洁、消毒与隔离、生命体征观察与护理这些她以前听都没听过却无比重要的专业知识。

陈广秀第一次知道,老年人的照护也是分等级的。根据评估,不同照护职责不同。如果老人日常生活能自理,意识清楚,她作为护理员,更多时候是给予生活陪伴。

## 第一次告别

陈广秀还记得自己陪伴时间最长的一位老人,是她上岗第一天对她微笑的乌阿姨。

当时,乌阿姨92岁。“她比我母亲岁数还大,长得慈眉善目,思路很清楚。”每天起床后,陈广秀都会把她抱上轮椅,天气好的时候,推她出去晒太阳。

乌阿姨年轻时曾是一名妇产科医生,退休金足以支付养老院的费用。有时乌阿姨想吃点好的,就拿出零钱让陈广秀出去买。喂东西的时候,乌阿姨总是用抖动的手,拿起东西往陈广秀的嘴里塞,让她也一起吃。每次给乌阿姨洗脚,乌阿姨也会用手轻轻地摸陈广秀的头,嘴里喃喃地说:“谢谢你!”

日复一日,陈广秀照护了乌阿姨6年。

2021年,98岁的乌阿姨走了。她的孩子在国外,来不及回国奔丧。临终时,陈广秀守在乌阿姨床边,直到监护仪上显示的心跳成为一道直线。她给老人擦干净身子,换好衣服。殡仪馆的人来之前的几小时,陈广秀静静地坐在老人床边,回忆6年相处的画面。她没哭,但难过得一句话也说不出来。

大殓那天,陈广秀和另一个也照护过乌阿姨的护理员一起,送老人最后一程。告别时,她低下头,俯身在乌阿姨耳边轻轻地说了句:“再见了,妈妈。”

直到遗体被推走、即将火化的那一刻,陈广秀才哭喊了出来,泪流满面地看着乌阿姨被慢慢推远。

这个故事,复旦大学老龄研究院院长、复旦发展研究院常务副院长彭希哲听了也唏嘘不已。研究了一辈子人口学的彭希哲,今年70岁了,社区养老支持与老年健康服务是他最关心的问题。

“护理是老龄人口最重要的服务之一,上海的医疗布局,是‘医、养、康、护’相融合的服务新模式。这个模式中,护理员扮演了重要角色。”彭希哲认为,深度老龄化的上海,护理员的技能培训与待遇提升亟待重视,不然这个职业可能会在20年后消失,被机器人替代,但机器人并没有人类的情感。

## 最后的心愿

相比乌阿姨这样头脑清醒、意识清楚的老人,护理员们面对更多的是失能失智老人。

阿尔茨海默病以智力障碍和认知功能减退为主要症状。数据显示,我国阿尔茨海默病患者有960万人,而且患病率随着年龄升高

## 陪着你向世界告别



护理员握住老人的手,给他们以慰藉

本报记者 杜雨敖 图/文

凌晨2时30分,上海银康老年公寓的护理员陈广秀还在照顾难以入眠的老人。

这是间双人房,3床的老陈不睡觉,非要走来走去,吵得隔壁床的老王也睡不着,发脾气让陈广秀想办法。陈广秀只能给老陈穿好外套,陪着他到走廊上“散步”。因为担心吵醒隔壁的老人,陈广秀不停安抚老陈让他走路轻些,只在房门口走走。

两三米的距离,老陈来回不停踱步,陈广秀就在旁边陪着。十几分钟后,老陈累了,回床上躺一会,再下来继续走。这样的情况,一夜总有好几回,因为老人患有阿尔茨海默病。

上海人口老龄化、高龄化程度越来越高,同时出现空巢化现象。在人生即将抵达终点的这段时间,除了家人,陈广秀这样的护理员就是老人身边最亲近的人。他们陪老人走完最后一程,陪他们向这个世界说再见。



「安宁疗护」陪老人走完最后一程

呈显著增长趋势。预计到2030年,我国将有千万以上的阿尔茨海默病患者,80岁以上的患病率将达到30%。

长宁区程家桥街道社区卫生服务中心是一家公办医疗单位。2009年至今,护理员严古荣记不清照护了多少位老人。其中一位身患阿尔茨海默病的老太太,严古荣从她入院一直陪伴到离世,至今仍清晰记得这位老人的床号。

由于阿尔茨海默病患者的认知和情感功能逐步丧失,因此护理员照顾这些患病老人都是24小时待命,小到喝水吃饭、吃水果点心,大到走路上厕所睡觉,时时刻刻都监测。

“那位老太太最多时候一晚上喊了我13次,总是说饿又吃不多。”严古荣随喊随到,但不敢多喂,每喊一次,她就喂老人一勺饭。她也安慰自己,只要老人还能吃东西,就有活下

去的希望。

后来,老人临终前说了一个心愿,想吃一口大女儿做的大闸蟹。严古荣马上给老人家属打电话,刚好那两天轮到小女儿探望母亲,就劝母亲再等两天,等大女儿来时,再给她带螃蟹吃。谁料世事无常,老人很快走了。

临终时,老人突然意识清醒:“大闸蟹烧好了吗?我想吃啊。”后来的日子,严古荣一想起这事就难过。她常常告诉身边老人的家属,老人在医院想吃什么,一定尽早送来,别留下遗憾。

严古荣的更衣柜里,堆放着很多锦旗,有大有小,都是她曾经照护过的老人家属送的。今年56岁的严古荣来自江苏盐城,平时不爱说话。工作之余,她就一个人打开这些锦旗看看。抚摸着锦旗,像是触摸到了过去15年的点点滴滴。

## 也让生者安

严古荣工作的长宁区程家桥街道社区卫生服务中心,是上海最早开展社区安宁疗护工作的专业医疗机构。除医护人员外,还引入了专业社工。

在我国,临终关怀、舒缓医疗、姑息治疗等统称为安宁疗护,关注的是全生命周期“最后一公里”的生命质量和尊严,通过多学科团队协作,帮助患者及其家属缓解生理痛苦、抚慰心理哀伤、获得社会支持资源,是医学与人文的高度融合,也是城市文明进步的重要体现。

今年26岁的医务社工李思雅毕业于上海大学社工专业,硕士学位。研一时,她就曾到程家桥街道社区卫生服务中心实习。“第一天走进安宁疗护病区的时候,茫然不知所措。当时,一位60多岁的叔叔对着我微笑,后来我才知道这位姓王的叔叔已经是肺癌晚期。但我并不知道,与他的缘分只剩接下来的三周时间。”

王先生的床位正好对着李思雅的办公室,李思雅一有时间就找他聊天,给他心灵抚慰,也尽力邀请他参加一些力所能及的活动。

让李思雅高兴的是,有一天,王先生真的穿戴整齐,坐着轮椅由护理员推着从三楼病区来到一楼活动室,参加唱歌活动。“王叔叔虽然没有唱,但他看着那些唱歌的志愿者,满眼都是笑。”李思雅说,那是她最后一次看到王先生的笑容,没过几天,他就去世了。

王先生的家属赶到病房后,一时无法接受,号啕大哭。李思雅也很悲伤,但她知道,社工的工作除了给病患最后一程的尊严和体面,还有对生者的安慰。她始终陪伴在家属身边,不停地安慰开导,看着他们从无法接受到慢慢平静。家属安静下来后,李思雅又协助他们料理后事。给王先生穿寿衣时,一位家属抱着李思雅痛哭,连声说:“谢谢你,谢谢你陪在我身边。”

## 期待年轻人

2023年元旦后,李思雅正式考入程家桥街道社区卫生服务中心,成为一名专职医务社工。那年4月,95岁的江奶奶走进了她的世界。老人得的是胃癌。当时,对于如何告知老人病情,家属间分歧很大——大女儿不想告诉老人实情,但小女儿坚决不同意,认为母亲死也要死个明白。李思雅拿出学过的知识与家属沟通,指出最有效的方法是逐渐让老人明白自己的病情。她让家属找出江奶奶过去的照片,制作了一本人生回顾影集,一张一张地陪着江奶奶翻看。

江奶奶的儿子早年在海外工作,后来在国外去世。没有见到儿子最后一面,是江奶奶一辈子的痛,当她看到儿子照片时,禁不住感叹生死无常。那一刻李思雅知道,老人已经从细节中感知到自己的生命即将逝去。看完影集后,江奶奶默默地合上相册,望向窗外,平静地说:“我想在走之前,回家看看。”

李思雅很想满足江奶奶的愿望,但家属始终不同意老人回家,认为年纪大经不起折腾,又怕老人触景生情猝然离世。李思雅甚至想用VR眼镜拍摄一些老人家中的视频,帮江奶奶实现回家的愿望,无奈还没完成,老人就走了。为此,李思雅伤心了很久。

专职医疗社工一年多时间里,李思雅已陪伴上百人走向人生终点。总有人问她,年纪轻轻是怎么做到的。

李思雅说,自己也曾回学校问过老师,如何看待自己在安宁疗护中的角色,老师告诉她,一个人出现在另一个人生命中,既是偶然也是必然。“尽可能地支持这些老人或者病患,陪他们有尊严地走完人生旅程,让他们在人生的终点站不再孤单,祝福他们在另一个世界开心快乐,和他们一起像电影一幕幕闪回人生,与所爱的人道别、道歉、道爱、道别……这本身,就是最大的意义。”

遗憾的是,李思雅这样的年轻人,在老龄照护行业凤毛麟角。“目前的老龄照护人员年纪偏大,60岁照顾80岁的现象很普遍。”上海健康医学院护理与健康管理学院院长朱爱勇认为,老龄健康服务的好坏最终还是要落到人上,培养好照护人才是最基本的,也是最重要的。彭希哲也认为,无论机构养老还是居家养老,更好地培养“全方位、全周期、全场景”照护人才,是一个亟待解决的现实问题。