

做手指操，拍视频……在沧州一些养老院，“90后”年轻人与“90后”老年人在一起碰撞出了不一样的“火花”——

## “90后”花式服务“90后”

本报记者 李小贤

“爷爷奶奶，准备好了吗？”  
“准备好了！”  
音乐响起，老人们在王蕊的带领下做起了手指操。  
王蕊是一名“90后”，在我市绿元尚邦养老院已经工作了6年。她陪伴的老人，有的已年过九旬。  
当“90后”年轻人与“90后”老年人在一起，会碰撞出怎样的“火花”？

### 带着老人玩，用上“秘密武器”

在养老院，王蕊有个重要的工作内容，就是组织老人们开展丰富多彩的活动。

用王蕊的话说，就是带着老人们玩。怎么玩才能调动爷爷奶奶们的积极性？怎么玩才能让老人们更开心？为了解决这些问题，王蕊绞尽脑汁。

王蕊在网上浏览视频，寻找灵感。当看到《花园种花》手指操视频时，她眼前一亮。这个手指操简单易学，节奏欢快，还能够锻炼手脑协调性，正好适合爷爷奶奶们。

她和同事跟着视频学动作，还将歌词改编成了养老院版的《花园种花》。有意思的歌词，简单易学的动作，吸引住了老人们。看到老人们感兴趣，她和同事又学习了多个手指操教给老人们。

“别看我组织活动游刃有余，其实刚开始上班时，我对此还有些抵触，担心哄不好老人们。后来，我和老人们接触多了，才慢慢摸透了老人们的心思。”王蕊说。

王蕊有一个小“秘密武器”——印章。每次老人们参加完活动，她都会给老人们盖章。老人们通过集印章可以兑换小礼物。“其实老人们看重的并不是那些小礼物，而是想通过一个个印章，证明自己状态不错。”王蕊说。

在组织活动过程中，王蕊还会发挥老人中的“能人”作用。有的老人英语不错，也乐意教其他人。王蕊和同事就组织老人们一起学英语，每周三的英语课受到一些老人的欢迎。

看到有的老人爱唱歌，王蕊就和同事组织老人们成立了合唱团。每周一是合唱团的固定排练日。王蕊会将歌谱打印下来，发到合唱团队员手中。有时她还会临时客串合唱团的指挥。

王蕊和同事还给老人们量身订制了运动会。坐姿投球、轮椅正行倒行、吹卫生纸、拔河比赛……一个个比赛项目，让老人们乐在其中。

老人们很喜欢带着他们玩的王蕊。

王蕊说：“在我看来，老人就像‘老小孩’，养老院就像幼儿园，多种多样的活动，花式服务老人，不但能让老人们身体得到锻炼，还会增加他们生活的趣味。作为年轻人，我们希望用我们的活力影响老人，带给他们更



付倩和老人做游戏

多快乐。”

### “把老人哄开心了，我也会很开心”

付倩也是一名“90后”。她在雅布伦皓轩养老中心工作。一说话就笑是付倩给记者的第一印象。

付倩学的是护理专业，毕业后，在外地一家医疗机构做护士。两年前，她从外地回到沧州老家，在养老中心担任社工。

“在养老中心住的多是失能老人。一些老人不喜欢活动，可那样对身体不好。我们就想办法让老人们动起来。”付倩说。

付倩喜欢浏览短视频。她想到带着老人们拍短视频。

没有道具，他们就取材，花盆、塑料袋、扫把等成了他们的道具。

有的老人化身摇滚歌手，抱着扫把唱歌；有的老人扭起了秧歌……

付倩将这一幕幕记录下来。不仅拍视频的老人高兴了，在一旁看的老人也乐开了花。

付倩说：“我每天上班，和老人们在一起。除了组织活动，我还要关注老人们的心理变化。”

“我们这有位老人很活跃，非常喜欢参加我们举办的各种活动，天天都很开心，和刚来养老中心时简直判若两人。”付倩说。

付倩记得那位老人刚来养老中心时不爱理人，表情落寞。付倩通过老人的家人了解到了老人的一些情况，知道了老人的爱好。

她就经常去老人那“串门”，陪老人聊天。付倩说话风趣，时常逗得老人会心一笑。老人看到了付倩的用心，心情也好了很多。

在付倩服务的老人中，也有阿尔茨海默症患者。有一次，付倩带着老人们活动时，一位患有



王蕊带着老人做手指操



黄庆香给老人测血压

阿尔茨海默症的奶奶突然变得很焦虑，嘴里一直喊着一个人的名字，都快急哭了。付倩知道那位奶奶嘴里喊的是她小孙女的名字。为了安抚那位奶奶的情绪，她撒了一个善意的谎言。她走到那位奶奶身边说：“奶奶，我在这儿呢。”早已忘记小孙女是什么样的老人，以为付倩真的是自己的小孙女，情绪才稍微好些。“我以为你不见了呢。”那位

奶奶说。“我就在你身边呀。”付倩握住她的手安慰。

“把老人们哄开心了，我也会很开心。你对老人们好，他们是能感受到的。”付倩说，有时老人会悄悄把她拉到一边，将几颗糖果、一把花生塞到她手里。天冷时，老人会拉着她的手，嘱咐她多穿衣。

付倩表示，作为年轻一辈，阅历还浅，能从老人身上学到不

少为人处世的道理。养老中心的年轻人能够带给老人们一些新鲜事物，老人们也能给年轻人分享人生经验，互相滋养。

### “我们多尽一份力，老人就少受一份罪”

据国家卫健委公布的信息：2035年左右，中国60岁及以上老年人口将突破4亿，进入重度老龄化阶段。

随着养老服务行业发展，一些“科班出身”的年轻人投身其中。他们具备精力充沛、学习能力强等优势，可以用更科学的照护观念，为老人托举起更美的夕阳红。

同样是“90后”的刘欣欣在雅布伦皓轩养老中心当护士。在进入养老行业之前，她也曾在一家医院做护士。

在养老中心的护士站内，一个个小筐里放着每位老人要吃的药。

老人需要吃药时，刘欣欣和同事会将药送到老人那。“有时候让老人吃药，也需要斗智斗勇的。”刘欣欣说。

有的老人觉得药比较贵，少吃一顿就能节省一些钱。刘欣欣劝老人，如果不吃药，犯病了怎么办呀，那样花的钱会更多的。

有的老人不想吃药，会趁着护士不注意将药放在不易发现的地方，或者干脆将药藏在舌头底下。刘欣欣可不是那么容易糊弄的。她会哄着老人张开嘴，看看药是不是真吃下去了。

给老人测温、送药等都是刘欣欣的日常工作。

有一位老人住进养老中心时，身上已经有了压疮。刘欣欣细心地为她上药，护理员勤给她翻身、清洁。慢慢地，老人身上的压疮好了。“我们面对的多是失能老人，我们多尽一份力，老人就少受一份罪。”刘欣欣说。

与刘欣欣一起工作的黄庆香今年只有24岁，也是学护理专业出身。一毕业，她就进入了养老中心。说起从业感受，黄庆香说，在这里，她用自己所学的知识照护着老人，同时也被老人们当成孙辈一样对待，收获了很多理解和关爱。

“老人们脾气不同，并不是每个人都会很配合我的工作。”黄庆香说，她记得有一次为一位老人测量血压。这位老人认为自己身体状况挺好的，不想测。她和老人沟通没有起效。她就想到一个办法，当着这位老人的面，给其他老人测量血压，并深入浅出说出测量血压的意义。那位老人知道了血压平稳的重要性，一看别人都测了，也凑过来主动要求测。

黄庆香有时会和同学们聊天，像她一样进入康养机构的同学们非常看好养老这个朝阳产业。他们希望，把青春投入养老行业，让更多老人能够享受幸福晚年。

(本版图片由受访者提供)