

家里老人生病 照顾起来巧花心思

本报记者 梁智玲

“衰老、疾病,是每个人都必然要面对的生命过程。家里老人年迈生病,照顾起来可不是一件容易的事,这也是很多人需要面对的现实问题。其实,在照顾生病老人的过程中,若能多花点小心思,就会起到事半功倍的效果,让疲惫的身心得到暂时放松,也更有利于老人康复。”

今年47岁的胡女士是两个孩子的妈妈,儿子去年刚考上大学,女儿是一名小学生。这一年多来,她一边照顾两个孩子,一边照顾生病的母亲,心力交瘁。“我妈已经70多岁,身体一直都不错,去年的一场大病让她落下半身不遂的后遗症,性情也发生很大变化。”胡女士说。妈妈生病后,胡女士每天忙得团团转,生活也变得一团糟。

胡女士的妈妈生病前,性格十分开朗,在老年大学学了很多课程,也是小区里的热心人,谁家有需要就主动帮忙。突然病倒后,胡女士的妈妈性情大变,特别在意外人的眼光,总是长吁短叹,对周围的一切充满敌意。“妈妈性格好强,自己目前的身体状况大不如前,生活需要人照顾,总担心亲朋、邻居看不起她。”胡女士说。

因为承受不了生病前后巨大变化的心理落差,妈妈经常冲身边的人发脾气,胡女士成了“出气筒”。在照顾妈妈的过程中,她虽然强忍着自己的脾气,但还是有几次没忍住,对生病的母亲发脾气。之后,她又非常后悔,甚至自责,长期处于这种压抑的环境中,她和妈妈的关系也变得特别紧张。

记者在采访中了解到,胡女士遇到的问题,很多长期照顾生病长辈的人都有过。“长辈既然生病了,就不能

再以正常人的思维来衡量他们的日常行为。子女在与年迈、生病的老人交流时,应注意一些方法。”河南理工大学副教授、国家二级心理咨询师、河南省科学家精神宣讲团成员全兆景说。如何花心思?他从几个方面给出一些建议。

正确理解父母的言行,多给父母心理上的支持。不少人发现,年老的父母性情变了,变得喜欢无理取闹。其实,在身边陪伴的子女要理解父母,理解衰老。衰老的过程中,会引起生理、心理等多方面的不适,很多老人在这个过程中会怀疑自己的价值。为了证明自己的价值,他们会通过发牢骚、宠溺孙辈、甚至制造麻烦来引起子女的关注。子女在照顾父母的过程中,如果遇到父母不合时宜的言行,不妨换个角度来理解父母的行为,与他们有效沟通,帮助他们重新找回自信。

与父母少一些争辩,尽量避免对父母动怒。照护年迈患病的父母,本身已经是一件非常辛苦的事情。如果在这个过程中,遇到故意找茬、暴躁偏执的父母,实在是让人难以冷静,在心力交瘁的情况下,就会忍不住与父母争吵。其实,子女应该理解父母已经衰老无力,与父母发生争辩,甚至动怒是毫无意义的。在照顾父母的过程中,不妨少一些争辩,表面上多一些“言听计从”,并坚持自己



正确的做法和想法。

改变自己固有的想法,享受守护父母的过程。“以前,我觉得照顾父母是负担,现在我觉得是父母在陪伴我,让我有了一个依靠,也给了我无穷无尽的力量。”当代中华最感人的十大慈孝人物、当代中华新二十四孝、推动中国家庭文明十大致敬人物王春来曾这样说过。思路一变天地宽。家住我市锦祥花园小区的王先生照顾瘫痪在床的父母多年,他除了照顾一日三餐、吃喝拉撒,每周还要抽出时间带父母逛公园,尽管出门一次颇费周折,他却从未放弃。他说,照顾父母的过程中有烦恼,但转念一想,在漫长的岁月中,我们用这种方式互相陪伴彼此,心里也就轻松了很多。

自卑、烦躁、焦虑,这些时常发生在患病老人身上的变化,一半是因为

生理,一半是因为心理。如何克服心理这道坎,让老人接受现状,配合子女的照顾方式,更好地融入家庭生活,也是一个课题。记者了解到,我市一些医疗机构在针对老年偏瘫患者的治疗过程中,作了一些有益尝试。医护人员为偏瘫患者组织剪纸、捏橡皮泥、穿脱衣服比赛,在愉快的气氛中,调动了患者的积极性,让他们对自己有了新的认知。其实,这些方法也可以运用到家庭生活中,子女可通过设计一些有目的、经过选择的活活动,使患者最大限度地恢复或提高独立生活和劳动的能力,帮他们重新找回消失已久的自信,使其能作为家庭和社会的一员过着有意义的生活。

上图 趁着好天气,陪老人逛公园、晒太阳。

本报记者 王梦梦 摄

记者手记

给老人多一些心灵关怀

□梁智玲

随着人口老龄化的持续,关爱老人逐步成为社会的热点话题。与健康的老人相比,生病的老人更需要心灵关怀。寻找合适的方法,帮他们克服情绪低落、自卑、焦虑等问题,让他们更好地回归家庭,是一个需要多方关注的问题。

疾病会让老人卧床不起、丧失活动能力、生活不能自理,也会影响老人的心理状态,让他们产生悲观、孤独、抑郁等心理疾病。很多老人在生病后经受着身体和心理的双重折磨,时常闹情绪,甚至拒绝接受治疗,对最亲近的人充满敌意。如何给予生

病的老人照顾和关怀,每个老人的需求也不尽相同,但有些做法可以共同借鉴。比如,家人可多花点时间关注老人的心理变化,了解患者出现焦虑的原因,帮他们疏解不良情绪;鼓励老人参与社交活动,支持他们适当参加病友聚会,通过病友间的交流增强

康复的信心,帮助老人做一些力所能及的运动等。总之,每个家庭都可根据实际情况,关注老人所需,在老人康复的过程中多花点心思,给予其积极的心理支持和关怀,让他们尽快找回生活的信心。

全面展示晚年生活 诚邀你来当“主角”

本报记者 梁智玲

你的退休生活有哪些精彩?你在晚年生活有哪些困惑?你对晚年生活有什么规划……为了服务老年人,我们专门搭建了平台,欢迎你来展示自己的退休生活,也欢迎你来聊聊关于晚年生活的一切话题。我们的联系方式是13523340604。

不同的爱好,共同的幸福晚年;多样的才艺,一样的精彩展示。随着社会的发展,人们的养老观念也在发生变化。老年人的需求已经从如何实现老有所养、老有所依,向老有所乐、老有所为转变。《焦作晚报·咱爸咱妈》版面开办以来,得到广大读者的支持,版面刊

登一些关于老年人的报道得到了读者的认可。为了更好地服务老年人,展示老年生活的精彩,本报面向社会征集线索。

这次线索征集的范围十分广泛,涵盖老年人生活的方方面面。只要你认为自己的退休生活足够精彩,都可以来这

个平台展示。如果你喜欢文学、美术或者摄影,可以来晒晒作品;如果你是旅游、美食达人,生活小能手,在某些方面积累了很多经验,可以通过这个平台与更多人分享;如果你对晚年生活有好的想法和建议,或者有期许,也可以拨打我们的电话,来一起探讨。