

# 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，自己目前的身体情况大不如前，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仝兆景说。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。