

子女已成『小老人』 照护『老老人』待破局

本报记者 梁智玲

随着老龄化社会程度的逐渐加剧,照护老年人渐渐成为越来越多人正在面对或即将面对的问题。当照护老年人的子女也变成老年人时,照护者也将面临身体、心理的多重考验。身体越来越吃不消、精力达不到,便成为很多照护“老老人”的“小老人”要面对的现实问题。这现实问题,也亟待破局。

日前,焦作市四月天社工服务中心设置在解放区新华街道丰源社区二楼的心理问题咨询室,接到了一名居民的求助。“我需要你们的帮助,这段时间我的精神很压抑,时刻有放弃生活的念头……”求助者情绪紧张,讲述也变得语无伦次。

究竟是怎么回事?该中心心理服务志愿者张坤秋请求助者坐下来,仔细了解了相关情况。

原来,这名求助者已经70岁了,她的母亲已92岁,生病多年。“前几年,我的身体还好,母亲的失能程度没这么严重,我勉强还能照顾下来。近一年来,我的身体吃不消了,本身也有高血压、糖尿病。现在母亲的失能程度越来越严重,我真力不从心。”该求助者说。退休后,她本想趁着时间宽裕,出去旅游、去老年大学学一些年轻时没时间的东西。可没想到,如今的退休生活和她想象中的完全不一样。该求助者一边说一边流泪,后来竟泣不成声。

其实,该求助者也为母亲请过保姆,以减轻自己的压力。但母亲生病后这些年性情大变,动不动就发火,请了几次保姆也都以失败告终。这些天,即使她精心在床边伺候,母亲也隔三岔五发脾气。有很多次,她的心情甚至昏暗到想放弃生命。

张坤秋说,最近一段时间,焦作市四月天社工服务中心接到的类似求助不在少数。在医学技术快速发展的今天,人们的寿命明显延长,很多家庭面临照护难题,不少刚退休的“小老人”转身投入另一份全职工作——照护父母。在照护

父母的过程中,由于自身身体原因及长期照护产生的焦虑、疲惫等心理影响,很多“小老人”都存在不同程度的心理问题。

市站前路一家养老服务中心的负责人说,在一个家庭中,以“小老人”为主力,长期照护“老老人”,往往会力不从心。对于“小老人”而言,长期照护长辈是一个巨大的挑战。在照护长辈的过程中,他们往往会忽略自身的健康需求,更别谈必要的社交活动。尤其是被照护的老人处于失能状态的情况下,“小老人”长期不出家门,没有任何与外界交流的机会,这会加重他们的孤独感、无助感。与此同时,被照护者也会产生自己拖累了家人的感觉,心生愧疚,时常发火,极易让家庭关系变得紧张。

今年69岁的杨先生也同样为照顾93岁的母亲而苦恼。半年前,杨先生做了膝关节置换手术,至今仍未完全康复。做手术期间,他和母亲商量,把母亲送到养老机构住了一段时间。可等他出院了,母亲也要从养老机构搬回来。“最近一段时间,我一边照顾自己,一边照顾母亲,身体实在吃不消。等熬过这段时间,我的身体好转了,可能心情也就好了。”杨先生安慰自己。

记者了解到,目前,我国多数老年人选择居家和社区养老,形成“9073”格局,即90%的老年人选择居家养老,7%的老年人依托社区支持养老,3%的老年人入住机构养老。随着社会老龄化程度的逐渐加剧,越来越多“小老人”照顾“老老人”的情况成为家庭养老的真实写照。这种“老老照护”模式,不仅考验着家庭的亲情纽带,也考验着“小老人”的身心健康。“养老服务保障还需要进一步完善,同时引导公益力量参与养老服务,根据不同年龄段老年人的需求,制订精准化服务方案也很有必要。”我市一名从事养老服务行业10余年的业内人士说。

■ 养生堂

气温下降明显 警惕心血管病

本报记者 梁智玲

小雪节气过后,气温下降明显,心血管疾病的发病率逐渐增多。市第五人民医院内三科主任杨静提醒,心血管疾病的发病与天气有较大关系,患有高血压、高血糖的老年人应更加小心谨慎,切记做好心血管疾病的预防工作。

今年72岁的周先生一周前因乏力、胸闷等症状,被家人送去了医院。经检查,周先生患上了心血管疾病,需要住院治疗。“平常心脏功能就不太好,近几年,每年冬季都要住院治疗一次。入冬后天气寒冷,得格外小心才行。”周先生的家人说。

科学研究发现,寒冷会对心血管健康产生重大影响,了解寒冷对身体的影响并采取预防措施,就会降低灾难发生的风险。寒冷对人体最直接的影响就是使血管收缩,通常表现为血压升高。寒冷还容易诱发血管痉挛和血栓形成,导致心绞痛甚至心肌梗死。相对于寒冷本身,气温降低的幅度更为重要。因此,急剧降温时是脑卒中和心肌梗死高发的时间。另外,冬季气候干燥,会加速身体的水分流失。在日常生活中,如果水分补充不及时,人体会发生血容量不足、血流缓慢及血液黏稠等情况,易发生血栓性疾病。

如何预防心血管疾病的发生?杨静为老年人提了一些建议:一是关注身体指标变化,每日监测心率、血压。在监测血压时,应坚持每天在固定时间测量血压,并作好记录,如自觉胸闷、乏力或语言、运动异常等,或测量的数据出现明显波动,应提高警惕,及时寻求专业的医疗帮助。

二是做好身体的保暖工作。低温是心脑血管疾病的一个发病诱因。在寒冷的天气中,心脑血管疾病潜在高发人群应多关注天气情况,适当添加衣服。外出时尤其应注意保暖,做好头颈和手脚的保暖工作,减少冷空气对身体的刺激。

三是根据身体条件合理饮食,适量运动,提高免疫力。老年人可根据自己的身体情况均衡搭配饮食,建议多吃一些清淡烹饪的富含蛋白质、维生素的蔬菜、鱼肉蛋奶和豆制品等,每天补充足量的水分。同时,还要坚持锻炼身体,选择健康、合理、适度的锻炼方式,避开早、晚温度较低的时候。

四是防止身体、心理过度疲劳。良好的情绪是身体健康的重要保障。当情绪出现剧烈波动或身体处于过度疲劳状态时,易引起血压波动和心脑血管疾病。因此,老年人在日常生活中应保持身体的轻松状态。同时,保持乐观和积极的心理状态,避免出现过度恐慌的心理。

■ 记者手记

给予老人全方位关怀

□ 梁智玲

助老、养老,是一个大的社会课题,不同年龄段、不同身体情况的老年人,对养老服务的需求也不尽相同。为“小老人”提供帮助,帮助他们更好地照顾“老老人”,同时让“老老人”多一些精神独立,减轻“小老人”的照护负担同等重要。

社会助力,可减轻“小老人”的照护负担。社区搭建平台,引导更多公益行动参与为老服务,如结对互助、送餐、陪同看病,开展心理疏导、陪伴聊天等,均可在不同程度

上缓解家庭养老的压力,减轻养老负担。

随着身体慢慢变老,许多“老老人”可能会偏向于更加依赖子女或其他年轻家庭成员。其实,在身体力所能及的情况下,保持一分精神独立,会更有利于家庭成员之间的正常沟通,彼此间也能获得更多“喘息”的机会。这需要社会的全面引导,为高龄老年人搭建一些可行性高的互助交流平台,也是很有必要的。

招 租

现有位于人民路中段报业·国贸大厦办公用房对外招租,该房屋已装修,水、电、中央空调等齐全,是现代化办公的理想场所,待租面积760平方米。

另有山阳路老报社门面房一间(150平方米)招租。

有意租赁者请致电:(0391)8797661

联系人:邓先生

广告