



回家过年还是留在养老院?

记者探访发现多数老人住习惯了选择留下

“龙年春节就快到了,对于平时住养老院的老年人来说,是要儿女把自己接回家过年,还是留在养老院呢?这两天,记者进行了一番探访。

■文、图/记者 张贞林



春节即将到来,市慈济老年护理院为老人们送福。

银发出游 备好四类药品

春节假期,不少老年人选择和家人一起出游,他们需要注意什么事项?又有哪些小贴士值得收藏?日前,记者采访了国药东风总医院老年医学科主任陈欣,听听他怎么说。

■记者 张贞林

出行前备好四类药品

陈欣建议,出游前,老年人应进行一次全面的健康检查,确保身体状况适合长时间的旅居。同时,结合自身情况带一些药物,做到有备无患。

慢性病药物 如果老人有慢性病,比如高血压、糖尿病等,必须确保带足够数量的慢性病药物。

消化系统药物 春节旅游期间容易出现暴饮暴食、水土不服等现象,长时间旅行可能会引起消化不良,因此准备一些能够缓解胃肠问题的药物很有必要,比如抗酸药、止泻药等。

感冒药品 冬季昼夜温差大,加上旅行途中会接触较多人群,老人较容易感染呼吸道疾病,备一些感冒药、咳嗽药和鼻塞药物是有必要的。这些药品可用于缓解症状,提高舒适度。

急救药品 准备一些基本的急救药品,如创可贴、消毒纱布、酒精棉球、止痛药、感冒药等。这些药品可以在应对小型伤患或突发状况时提供帮助。

坐两个小时活动一下筋骨

陈欣提醒,出游途中,老年朋友要随时关注身体状况,出现不适时及时就医,同时以下几点需要注意:

老人出行的交通工具包括飞机、火车和汽车等,要避免久坐引起下肢静脉血栓,建议每坐1—2个小时后,起身走一走,不方便起身时也可伸伸腿、跺跺脚,活动筋骨。

为避免昼夜温差引起身体不适,老年朋友需要带好保暖外套,及时增添衣物。

各地饮食差异可能会影响老人的消化系统,建议老年朋友刚到目的地时不要暴饮暴食,尽量多吃易消化的食物。途中若出现腹泻、腹部不适等胃肠功能紊乱的情况,及时到医院检查。

尽量选择适合自己身体状况的项目或景点,享受旅途中的风景,万事量力而行,切记过度劳累。如遇到爬山等情况,要选择舒适登山鞋,必要时有登山杖,若出现不适时,应立即停下休息或就医。

观点1 春节回家 “在家吃团年饭备感幸福”

“前3年因为疫情的原因,都没有接爸妈回家过年,今年我早早地跟护理院说,春节接老人回家过年。”前天,家住城区的廖奶奶儿子来到市慈济老年护理院,向院方报备接父母回家过年。

“春节是阖家团圆的日子,长辈不在总感觉家里少了点什么。”廖奶奶的儿子告诉记者,兄弟姐妹

平时工作忙,就把父母送到护理院。每到传统节日,他们都把父母接回家。

“我也想回家,趁着春节假期和子女们在一起,享受天伦之乐。”今年80多岁的廖奶奶和老伴,5年前入住护理院,除了疫情影响外,“每年春节子女都接我回家,吃什么并不重要,重要

的是一家人在一起,让我们备感幸福。”

记者在市慈济老年护理院和市老年公寓采访时发现,入住这里的近200位老人中,像廖奶奶这样在春节期间回家住一段时间的老人有三四位,另有40%左右的老人选择大年三十中午回家与子女团聚,晚上再回到护理院。

观点2 选择留下 “这里有医生护士值班很方便”

尽管子女都在十堰,今年80多岁的王爷爷和老伴还是选择留在护理院过年。已是四世同堂的王爷爷夫妇,在7年前选择到市慈济老年护理院安度晚年。

“我们在护理院住习惯了,这里有暖气,吃住方便,还有护工照顾。”王爷爷说,快过春节了,子女原本要接他们回家过年,但是他拒

绝了,“不过大年三十孩子们都到护理院陪我们。”

王爷爷告诉记者,儿女们很孝顺,周末和节假日都会到护理院看望他。“护理院里人多,如果我们身体不适,有医生、护士值班,很方便。”

跟王爷爷想法一样的老人,不在少数。市慈济老年护理院负责人谭显玲告诉记者,院里有超过

50%的老人选择留在这里过年。

“在护理院住久了,回去反倒不方便。每天要吃的药一堆,回家也住不了几天,人一走,儿女又要忙活收拾整理,折腾又麻烦。”今年87岁的余奶奶说,护理院准备了可供老人子女共同享用的团年餐,还有文艺表演等活动,“这里热闹又舒心。”

专家观点 “应以老人的意愿为主”

逢年过节,到底接不接老人回家?长期关注社会问题的汉江师范学院讲师张玲分享了自己的观点。

“我提倡节假日有条件的家庭接老人回家团聚。”张玲认为,“接不接老人回家主要取决于两个因素:老年人自己的意愿和其行动是否方便。社会不能道德绑架没条件接老人回家的家庭,子女因为特殊原因没办法接老人回家居住,不

能一律给他们扣上不孝的帽子,强行接回来可能会引发更大的家庭矛盾。”

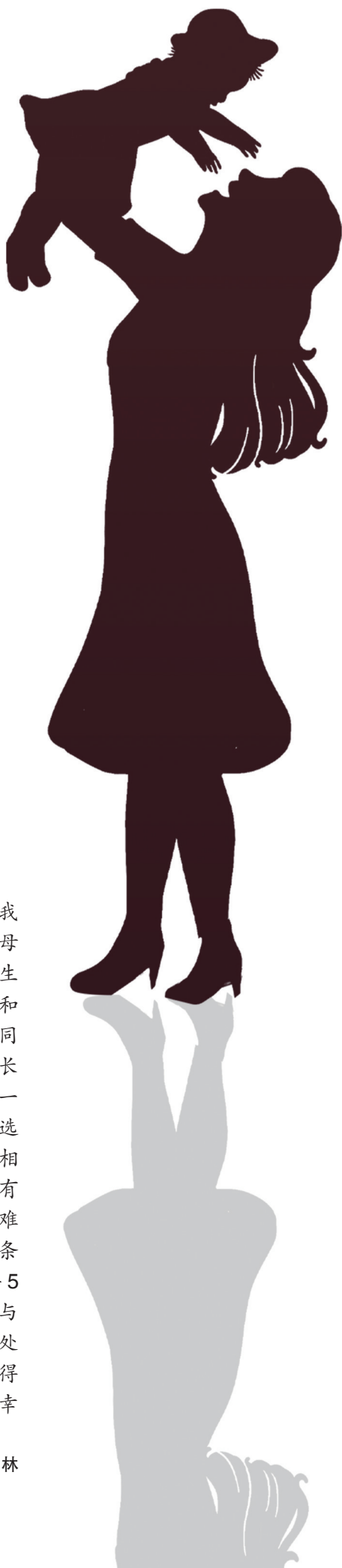
“春节象征着团圆与喜庆,自然是在家里更舒适。”张玲说,但随着近年来人们观念及养老方式的转变,养老院的老人春节被接回家过节的情况慢慢变少了,这与老人们在养老机构住习惯了有关,比如,很多老年人的家里没有

经过适老化改造,老人走路的地方没有扶手,各房间的连接处有高低差,浴室、卫生间等防滑处理不到位,床边没有围挡,床铺不能上下调节……这些养老机构的基础设施家里都没有。

张玲表示,不论老人选择何种方式过春节,都应该以老人的意愿为主。他们过得舒心,子女才会放心。



只要孝心在 每天都是母亲节



“母亲无私地爱着我们,同样,我们也深爱着母亲。然而,由于不同的生活阅历、成长环境,我们和母亲对许多问题有着不同的看法和处理方式,在长久的相处中,难免产生一些摩擦和碰撞。有的人选择用恰当的方式沟通,相互谅解,终得和睦圆满;有的人由于种种因素心结难解,日积月累形成了一条难以跨越的鸿沟。今年5月14日是母亲节,本报与你一起探讨和老人的相处之道,希望你能从中获得启发,让母亲每天都在幸福地过节。”

■记者 张贞林

好,是相互的

今年88岁的张玉珍是个幸福的老太太,住在张湾区花果街道花果水厂小区。她的幸福不是大富大贵,而是来自一家人和和气气的平淡日常。

在张玉珍的心中,这一切与她的好儿媳王孝凤分不开。天气好的时候,儿媳经常带她出去遛弯晒太阳,“她总能知道我要什么,变着法地哄我开心。”张玉珍逢人就夸儿媳好。

作为儿媳,王孝凤对婆婆很感激,说虽然婆婆有点糊涂了,但是这些年很体谅她,还总是夸她。“要不是婆婆体谅我,我和老公哪能分心照顾瘫痪在床十几年的母亲。后来,为了照顾方便,就把婆婆接到一起,住在一层楼。”王孝凤说。

在王孝凤的心中,她老公深得丈母娘的喜爱:“我妈生前经常跟我念叨,说我老公常年抱她上下床。她吃

喝拉撒全在床上,有时弄脏了床单,老公看见了会主动清洗打扫,比亲儿子还要亲。去年,母亲安详地走了。在母亲住院这段时间,老公忙前忙后照顾得很细心,我特别感动。”

聊起过往,王孝凤和老伴都说:“好,是相互的。”在王孝凤的心中,结婚后,婆婆是照顾孩子的主力,婆婆的悉心付出让她在工作上无后顾之忧;在她老伴的心中,岳母是一个开明豁达的人,为了这个家付出了很多。对于即将到来的母亲节,王孝凤早就准备好了礼物,她希望婆婆健康快乐。

心里话:有人说,婆媳关系是天底下最难处理好的关系。在王孝凤看来,无论是婆媳还是翁婿之间,要心怀感恩。只要肯付出,相互关怀与体谅,就能让这种微妙的婆媳关系变得和谐,让家庭更和睦。

迁就也是一种报答

在城区一家单位工作的小王,老家是农村的。他的母亲贤惠能干,抚育了3个子女,都走出了大山,来到城里生活工作,是左邻右舍羡慕的一家人。

然而,这种安宁祥和的日子在2015年4月的一天被打破了。原来是,小王的妈妈出现阿尔茨海默病的症状。

为了方便照顾,小王和哥哥姐姐一商量,将母亲和父亲从农村接到城里居住。小王回忆,那一年多的时间,妈妈经常头晕、嗜睡,后来开始健忘了。“放好的东西找不到了,出门购物时,本来熟悉的地方也表现出陌生感。”小王回忆说。

随着病情加重,小王发现,以前

特别爱干净的妈妈开始用手抠鼻子,把脏东西随手抹在栏杆、桌布、椅子上;一到半夜,就使劲拧门把手……小王采取讲道理加小惩罚的方法,就像对小孩子一样。尽管有时候心里别扭,但他想不出更好的办法了。看着母亲这样,小王和媳妇虽然无法理解却没有怨言,说的最多的就是,“只要她乐意,想咋弄就咋弄,我们多抽出时间来陪伴她!”

心里话:“父母把全部的爱和心血倾注给了子女,当他们老了,身体不好了,出现一些不正常的现象,要学会正确面对。”小王认为,对母亲的理解与迁就也算是一种报答,“因为,‘你养我长大我照顾你变老’是一种人生的幸福。”

为人母,方懂母恩

“也许,父母爱我们的方式没有错,只是,我们的理解可能错了。”在城区一家医院上班的李女士如是说,“当自己为人母了,才明白当初妈妈对我的严厉是一种深沉的爱。”

李女士中学毕业后,打算报考护士专业,妈妈却让她学别的专业。当时,她非常不理解:“‘白衣天使’对我来说是向往,也是梦想,妈妈为什么要阻止?”

负气的她,上学后没有给妈妈打一个电话,心里一直埋怨妈妈的不信任,怪妈妈的不支持。直到不久后的一天,爸爸打来电话跟她说:“你不要怪妈妈了。她虽然在你眼里是英雄,可她也是妈妈啊!做妈妈的,哪有不心疼自己孩子的。她知道你的梦想,可她也有私心,你妈妈在医生这个岗位吃了太多的苦,她不愿让你再承受和她一样的苦……”那一刻,李女士才明白,妈妈的“自私”是源于对她的爱。

后来,李女士继承了妈妈的衣钵,走上护士之路。在妈妈的不断鼓励下,她成为单位的中层干部。

“现在,我的孩子也快要高考了,一次在聊到填报志愿时,孩子说要学医。我听了后,没有立即反驳,而是陷入了沉思。”李女士说,“从我内心来讲,医生的工作确实很伟大,但付出太多,注定辛苦一生。”

看着孩子渐渐长大,李女士也会经常夸奖,女儿做得不好时,她也忍不住念叨。李女士成了曾经的妈妈,终于明白了当初妈妈的苦心。

心里话:李女士说:“为人子女者,在没有成为父母前,怎么也不能完全体会爸爸妈妈的感受。如今,我完全理解了妈妈,也很后悔当初的举动。”

“乌鸦反哺,羔羊跪乳”。当母亲一天天老去,我们能做些什么,比如多陪伴、多联系、足够的耐心、多体验新鲜事物等,真正孝顺是把每一天都当成“母亲节”。