

老年观察

春暖花开日,正是旅游时。放眼神州大地,银发旅游热红红火火,各类旅游产品琳琅满目。在林林总总、花样百出的旅游品种中,上海老年人钟情“生态文明游”,这是近期上海老年学学会老年旅游专业委员会与有关部门联合进行“上海老年旅游热点问题”的调查问卷后所得到的结果。

“上海老年旅游热点问题”的调查问卷计有热点问题10多个,近千名老年人参与了问卷调查。对于“您喜欢参加哪些老年特色的旅游活动?”问卷中共有九个选项:养生保健游、生态文明游、都市观光游、红色经典游、候鸟式旅游(冬去南方,夏去北方)、婚庆纪念游、名人故居游、怀旧故地游、新兴景点游、其他。调查结果显示,生态文明游以占比42.20%高居榜首。笔者询问过上海市创意产业协会创意旅游专业委员会主任朱渊澄先生,他回答近年来他们组织的“创意旅游”大多是生态文明游,与调查结果相吻合。

所谓“生态旅游”,并非一般意义上的游山玩水,观景览胜,它由世界自然保护联盟(IUCN)于1983年首先提出,其含义不仅是指所有观览自然景物的旅行,而且强调被观览的景物不应受到损失。它是一种以认识、欣赏、保护自然、不破坏其生态平衡为基础的旅游,具有观光、度假、休养、科学考察、探险和科普教育等多重功能,以自然生态景观和人文生态景观为消费客体,使旅游者置身于自然、真实、完美的场景中,可以陶冶性情、净化心灵。

上世纪九十年代,上海老年学学会老年旅游专业委员会问卷调查披露,上海老年人最爱“养生保健游”,“在旅游中养生,为养生而旅游”一时风靡银发旅游,成为其一大特色。现在上海老年人又钟情“生态文明游”,什么道理呢?据业内人士分析,一,因为契合老年人的生活理念。人到老年,心态趋于平稳,崇尚自然,注重朴实,这与“生态文明游”所倡导的“环境友好型的旅游理念、资源节约型的旅游方式”一脉相承,因此受到上海老年人的欢迎。这次问卷调查中,对于“在新农村旅游中,您喜欢参加哪种活动”,回答“品尝新鲜农家菜”达到68%。其次是“体验农家生活”和“观看民俗表演”,从中也可看出端倪。其二,“生态文明游”有利于老年人健康长寿。现代著名作家沈从文说过:“将生命贴近土地,与自然相邻,亦如自然一部分的,生命单纯庄严处,有时竟不可仿佛。”浩瀚的大海,能使人心胸宽广;深邃的森林,能使人神清气爽;潺潺的山泉,蜿蜒的山道,能使人回归童心;晨曦中的荷花,细雨中的芭蕉,能使人诗心勃发,乐以忘忧。在这样的情景中有利新陈代谢,促进肌体平衡,达到药物所不能的疗效。其三,前几年国家旅游局曾将全国主题旅游确定为“中国生态旅游年”,其主题口号为“走进绿色旅游,感受生态文明”,由此“生态文明游”走入寻常百姓家。再加上近年来都市时遭“雾霾”侵袭,城市中的老年人深受其害,现在推行“生态文明游”,自然深得老年人之心,终于蔚然成风。这样以古村落、湿地景观、民族风情、宗教文化、生态工业、生态农业等为主题的专项生态旅游迅速发展起来,这自然受到上海老年人的青睐。前段时期,上海老年人热衷于品梅、赏樱,就是生动的例证。

他山之石

英国发布临终关怀现状报告 文/陈桂英

英国下议院健康委员会日前发布《End of lifecare(2014-2015)》,旨在总结英国临终关怀现状,提出针对性策略。

临终关怀是为患有无法治愈的、进展性疾病的患者提供的保健服务。专业的临终关怀服务由经过培训并认证合格的多专业团队提供,其目的是为临终人群提供生理、心理、社会和精神支持。近年来,优质的临终关怀被视为现代医疗系统改进保健服务的一个重要的组成部分。世界卫生组织认为“临终关怀”是一种方法,它提高了患者及其家属在面临危及生命的疾病时的生活质量,通过早期识别、评估和处理患者的疼痛等躯体问题以及心理和

精神问题,来预防和缓解痛苦。现代观点认为,人人都应该享有临终关怀,然而因为人力资源短缺和训练不足等因素,很多人无法享受临终关怀。

英国皇家护理学会2014年的调查结果显示,他们对其成员为临终人群提供高质量关怀照顾的能力表示严重担忧。只有10.5%的护士认为他们总是能够提供正确的临终关怀护理,70%的临终患者违背自己的意愿来住院,因为社区缺乏相应的临终关怀资源。

英格兰和威尔士每年约有50万人死亡。在2013年,三分之一死亡人群为85岁以上的老年人,其中只有15%的老人接受了专业的临终关怀。大

多数死亡案例(53%)发生在医院,约21%发生在家里,18%在养老院,5%在临终关怀院。调查显示,63%的人表示他们更愿意死在家中,29%的人选择临终关怀院,医院是人们最不愿意选择的死亡场所。

社区护理不足和缺乏培训意味着护士不能提供恰当的临终关怀照顾,以至于临终人群往往不能够在自己选择的地方安详地离去。因此,英国皇家护理学会呼吁政府通过改善训练,增加对社区卫生保健的投资来改善现状,以确保每个人都得到他们应得的临终关怀,给生命最后的温暖。

选自微信《中国护理管理》

生活小贴士

翩翩起舞乐 老人须当心

初春的一个清晨,一位老太太在公园跳广场舞时,突然倒地不醒人事,被急送医院抢救,初步诊断是脑出血,生命处于危险状态。

老年人跳舞是一种美好的享受,同时又是有益健康的运动。但老年人跳舞要根据自身的生理特点,特别注意以下几个问题:

不宜到人多拥挤处跳舞。应该选择空气流畅、人员较少的舞场。

不宜跳过于剧烈的舞蹈。老年人心血管弹性较差,狂舞使交感神经过度兴奋,导致呼吸、心跳加快、血压骤升,易诱发或加剧心血管疾病。

切忌酒后起舞。酒能刺激大脑,使心跳加速、血管扩张,酒后起舞还会诱发心绞痛及脑意外。

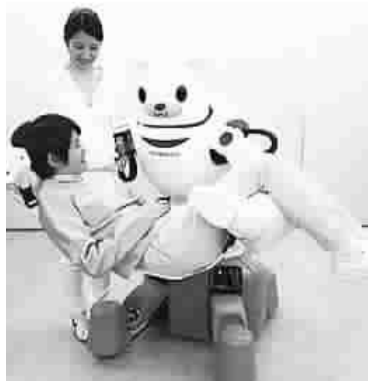
有病切勿跳舞。对于患有心血管疾病者,跳舞易导致血压升高,发生心血管疾病;疝气、胃下垂者可能因跳舞加剧病症;患有颈椎综合征等头晕的老人,则易摔倒骨折;患有传染性疾病的更不要跳舞,以免传染他人,同时也影响自身康复。董芳

信息窗

“保姆机器熊” 助力日本养老

为缓解出生率低以及人口老龄化带来的社会养老压力,日本理化研究所等近日研制出“保姆机器熊”,能将行动不便的老弱病人从轮椅上抱起并转移到床上或者浴室。

图为“保姆机器熊”将模特抱起并转移 隋寅 辑



桃园阿婆不落伍

龚家坤 摄

心理频道

点亮生活明灯,摆脱孤独阴影

文/倪蒙娟 崔丽娟

唐婆婆的老伴三年前先行而去,留下她一个人独自生活。整天面对着冷冷清清的屋子,想着故去的老伴和在远方工作的儿女,唐婆婆就会黯自神伤,十分孤独。平时唐婆婆不常出门,也很少和街坊邻居来往,孤零零一个人,常常一连几天都没机会同别人讲话,只能自己念念叨叨。深深的孤独感甚至使唐婆婆产生了幻觉,时常在眼前出现老伴穿着白衣站在床前,跟她讲话唠嗑的情景。时间一长,唐婆婆就变得有些怪异了。后来征得她儿女的同意,在居委会的安排下,唐婆婆住进了市区的养老院,身边有了很多老年人作伴。每天唐婆婆都和养老院的老人们一起聊天、打拳、练剑,生活上互相照顾。唐婆婆还和其他三个老人同住一间,临睡前也是在和同住的老人们互道晚安后,愉快地入睡的。由于和同龄老年人的交往和沟通增多了,唐婆婆一天天变开朗了,不再感到孤独,整天有说有笑,幻觉也再没有出现过。

【心理咨询师的建议】

适度的人际交往是维持良好情绪的“润滑剂”。人是社会的人,不能脱离社会环境而生活。每个人都有和他人交往、沟通的心理需要,如果这个需要没有得到满足,人就会感到压抑和孤独,从而产生被隔离的感觉,久而久之就会造成老年人社会功能的退化。

上例中的唐婆婆由于老伴先行而

去,儿女又在远方工作,平时很少出门社交,参与人际交往的机会极少,这带来了倾诉交流需求难以满足的心理问题,长期生活在自己狭小的世界里,与外部社会隔离,这样对于唐婆婆的心理健康十分不利。由于孤单寂寞等一系列原因造成了幻觉的出现,结果会使心理状况更加恶化。

此时,外界的及时帮助非常有必要。老年人由于种种原因,会面临很多人际关系的丧失,和年轻一辈又缺乏共同语言,难以沟通,这时孤独就会趁虚而入,严重影响老年人的身心健康。对此,有效的措施就是如上例中的,积极帮助老年人走出家门,居委会安排唐婆婆入住市区的养老院就是一个十分切实可行有效的解决办法。唐婆婆在养老院,融入新的社会环境,参加到同龄人的各种各样的社会活动中,比如聊天、打拳、练剑等,既可以健身,又能增进与其他老人的沟通交流,好处多多。此外,唐婆婆还与其他老人同住一室,这种亲密的同屋而住的关系可以进一步增加唐婆婆与他人的交往,满足自己同他人交往的心理需要,这样孤独就不会来打扰,幻觉自然也消失无踪。

让老年人融入适龄的社会环境,被新的社交圈所接纳,在和其他老年人交往时,使他们感受到生活的意义,点亮延续新生活的明灯,摆脱孤独的阴影。

文/朱亚夫