



老年观察

失能老人是指吃饭、穿衣、如厕、洗澡、行走和日常活动(如买菜、做饭、洗衣)某一项或某几项功能丧失导致生活部分或全部不能自理的老年人。健康和自理能力的丧失是老年期丧失的主要问题。

宏观来看,我国的“老年人口老龄化”和“不健康老龄化”趋势在持续扩展,人口老龄化带来的养老风险和照料压力持续放大。失能老人从2012年的3600万人增长到2013年的3750万人。慢性病老人从2012年的0.97亿人,增加到2013年的一亿多。2026年前后中国将如期进入“老龄社会”(65岁及以上人口比重超过14%)。这些不幸的老年人寻求专业照料的刚性需求日趋增长。

一方面,传统的家庭照料面临严峻挑战,特别是独生子女家庭面临的照料压力更是巨大。一个失能老人压垮一个家庭的现象,在中国非常常见,作为失能老人的照料者,大多处在不堪重负、身心憔悴的状态中。家庭老人照料存在三种情况:一是照料功能弱化,家庭尚有照料的人力资源,但能力下降,目前家庭的平均规模三口之家居多。多子女家庭尚有回旋余地,独生子女家庭难度就太大了。二是功能名存实亡,名义上有孩子,有经济供养但没有照料功能,如孩子不在身边,或者孩子工作忙碌,结果养儿不防老。三是功能丧失殆尽,如没有孩子的父母特别是失独家庭,老年父母没有可能得到来自儿女的养老支持。2012年我国至少有100万个失独家庭,每年还在增加7.6万个。现实地看,绝大多数家庭都逃脱不了以上三种情况,摆脱不了以困苦无助为特征的“痛苦老龄化”的挑战。往往到了风烛残年,才知道儿女是多么重要。没有远虑,必有近忧。中国需要重建家庭养老制度。

另一方面专业的照料资源可及性很差。总体上,目前我国的老年护理院还太少,收费太贵,不具备医养功能。预计“十二五”期末,以高龄、失能老人为主要服务对象的“爱心护理院”数量将达到600个。然而,专业的护理型养老机构的建设远远滞后于现实的需要。失能老人的养老需求不是单纯的照料问题,而是医养护如何结合的问题。老年护理院的发展是养老机构的重点方向,不仅要有增量的发展,而且要有合理的分布,需要接地气,给地处不同文化、不同区域的失能老年人提供可及、可信、可靠的服务。

总体上中国处在“未备先老”的状态中。长期护理保险步履缓慢,2012年7月,青岛市发布了《关于建立长期医疗护理制度的意见(试行)》,率先在国内开始探索长期医疗护理保险制度。但在国外比较完备的这一制度在我国却尚在探索中。

失能老人的照料必须社会化、院舍化,同时失能老人的照料成本也需要部分政府化。国家养老政策应该为失能的、低收入老年人群提供全方位的托底照料支持。

(作者为北京大学人口所教授)



心理频道

空巢寂寞多方努力化解

家住瑞金街道的王阿婆和老伴两人住在一套两居室的公房里。老两口育有二儿一女。大儿子远在澳洲,几年才回来一次;小儿子一年前在闵行买了房子,搬到了新房住;女儿住在浦东,家里刚添了小孙女,忙着照顾。

看着子女都有了出息、自己的生活,老两口都挺开心的,感到对子女的义务和责任也都尽了。接下来可以安安稳稳地过自己的晚年了。但是王阿婆觉得原本有点挤的两居室现在空荡荡的。以前每天都要操心做饭菜、洗衣做家务,一天天过得非常快。现在剩下老两口,吃得又简单,家务也没有那么多了。

刚开始,王阿婆还试着给子女打打电话,但是孩子们工作的要工作,带孙辈的带孙辈,经常是没讲几句就让王阿婆“识趣”地挂电话。两个子女因为忙,只有逢年过节来看望一下二老。久而久之,王阿婆也没事就不给孩子们打电话了。除了买些生活用品,王阿婆也几乎不出门,经常一个人在家从这间房间走到另一个房间,然后看看电视、叹叹气,很感无聊和寂寞,觉得没啥可以说话的人。渐渐地,王阿婆变得整天闷闷不乐,也不太和老伴及邻居讲话,因为不经常走动锻炼,身体状况也日渐变差。这些变化老伴看在眼里,但怎么劝解都无法奏效,心里非常着急。

【心理咨询师分析】

王阿婆的这种情况在老年人当中非常普遍,对老人来说,当孩子离开自己和原家庭的时候,使原本以单调的生活重心(关注孩子的起居生活,在家中的唠叨等等)而变得更加的单调和无趣,这种无趣中包含的不单单只是孩子的离去,家庭中缺少了一个成员,更多意味着子女陪伴的丧失,个人价值的丧失,被需的丧失,和亲密关系的丧失。这种丧失感日积月累,老人逐渐会变得心情郁闷、沮丧、孤寂,食欲减低,睡眠失调,平时愁容不展,长吁短叹,甚至流泪哭泣,常常会有自责倾向,认为自己有对不起子女的地方,没有完全尽到做父母的责任。而各种的丧失和自责以及周围人际关系的改变,都是引起抑郁的因素。子女由于社会压力和家庭负担,平时更多关注的是父母的身体状况而忽视老人心理的需求和满足。

如何让老人走出这一困境?老年人首先应自己通过生活重心的调整,“走出家门”,培养一些兴趣爱好,建立自己的社交圈、经常保持锻炼等,让生活充实起来;对子女来说,周期性的回家看看老人,或者时常主动给老人打打电话,都能让老人在心理上获得满足;从社会层面上,社区中的志愿者的结对服务,也同样可以在孤独老人的心理上获得满足感。

黄浦区心理咨询师协会秘书长 浦骏



理财门径

老人理财三注意

注意科学分配资金。老人有固定的退休收入,经济上独立。建议养成记账的好习惯,分析家庭每月开支中哪些是必要消费,哪些是可选消费,哪些是盲目消费,从而了解资金的流向,然后保证必要消费,适当降低可选消费,坚决杜绝盲目消费。

注意学习金融常识。老人往往在消费和投资上喜欢从众,听到周围的人说在基金上赚了一倍,第二天就可能有冲动去购买基金,听说股票好又马上开户玩起了股票,完全不了解其风险性。遇到股市的暴跌,这才知道基金、股票也是会亏本赔钱的,而后又盲目杀跌,造成家庭资金的缩水。

注意提高生活质量。老人平均寿命皆比过去增长。这也就是说大多数老人在晚年时,少则几年,多则十几年里需要自己照顾自己,这就使得老人应该重点关注养老问题。建议在资金允许的条件下,适当购买一些有保障性的短期理财产品,就当是强制储蓄,每年即可领取一定的利息,适当补充家庭养老资金,这样即使年老时不幸配偶先离去,自己也可以不用为养老资金而犯愁。

王惠玲



生活小贴士

适当饿一饿可以延寿

美国科学家近日证实适当饥饿可以延长寿命。之前有科学家对饥饿能够长寿的解释是:如同体育锻炼能加强肌肉细胞的道理,适当减少进食有利于增加对细胞的压力,从而使细胞增强了对抗外界不利因素的能力。通过对老鼠进行实验,霍普金斯大学医学院的科学家得出结论,适当的饥饿能够“激活”一种名为“赛特1”基因,而这种基因可增加葡萄糖的新陈代谢,从而延缓衰老。当饥饿出现时,“赛特1”基因就被“激活”,表现得异常活跃,使得葡萄糖的新陈代谢速度加快。因为葡萄糖可防止超氧化物自由基的产生,最后抗衰老作用就实现了。

乐放辑



手工 ■ 上海市第一社会福利院的老人在学做
敏征 摄



创新为老服务大赛

民间中医达人王根发带来的药膏代针耳穴保健法项目

王根发今年已75岁了。他原来是做自动化仪表的。1968年,他听闻沈阳部队新针疗法使聋哑孩子能听能说了,对针灸产生了兴趣。1970年看了一篇关于耳穴治疗的报道,开始自学耳针疗法。身上有病,耳朵对应部位有压痛感,而皮肤阻抗会同时间降低。王根发用15V与9V的万能表对耳穴进行检测,在有反应处扎针。万用表也可直接以电代针,或者不用针,直接用指甲压。例如喝了冰凉的牛奶导致腹泻,耳穴一次按压即可解决问题。

王根发1984年开始尝试药膏代针耳穴保健法。它的一大好处是不痛,而且没有风险,适应症广,省钱又容易学。这一尝试就是三十年。

王根发使用的材料工具就是常见的

药膏代针耳穴保健

文 / 隋寅

风湿止痛膏和一把小剪刀。他把膏药剪成一厘米宽的一条条,再拦腰剪下一段,根据需要可能是一个小方块,可能是一个小长方形,而后就找准耳朵穴位一贴而成。真正是简便,成本也几只毛钱。

通过耳穴皮肤吸收,疏通经络,从而发挥其意想不到的作用。从实践案例来看,对早搏、心肌炎、闭经痛经、阑尾炎、头痛、高血压等都有效果。一般两个星期为一个疗程,贴4天歇3天,让肌肤透气。他现在宝山永清新村有一个耳穴保健服务小组,2007年5月开始到现在服务累计350多次了。2014年4月开始在吴淞街道所属居委会开展为老服务。

王根发说,我不是医生,只是业余爱好,我的服务也都是义务的。2011年6月他参加了上海曙光中医药研究发展基金会举办的“为中医药发展献一计”活动,得了

三等奖。之后,上海市中医院临床用他的药膏代针耳穴保健法尝试降血压,到现在快两年了,就要出临床研究报告了。

搜行动观察团的长江流水老师尝试了药膏代针耳穴保健。他关节有些痛,贴了三天,说不知道是不是心理作用,感觉是好些了。又说,不花钱、容易学、可推广,这是优势,并且热心地要把耳穴图挂上网,让更多人分享。

上海大学社会学院张钟汝教授提议,尽管是志愿者服务,必要的开支还是需要,应积极争取公益项目支持。王根发现在已有十几人的志愿者队伍,涉及志愿者奔东跑西的误餐车费都可以有些补贴。而从医学社会学角度,用数字证实保健疗效的统计也该做实,便于实证研究的推进。

获取更多大赛详情,请登录老小孩社区www.oldkids.cn。