

今天,我们如何养老

文/丁勇

老有所养、老有所乐是我们每个人美好的愿望,随着预期寿命的延长,人们的晚年岁月变得更加漫长,各种养老服务也应运而生。但“未富先老”的社会现实,使得大部分老人陷入“差钱”的窘境,面对众多的服务似乎也只能“望洋兴叹”,感叹“囊中羞涩”。那么今天的老人又该如何养老呢?

首先要明白养老的目的——维持独立生活质量和尊严。这意味着养老并不是追求“衣来伸手、饭来张口”。因为养老的重点在“独立”,即凡是能维持自己独立生活能力的手段老年朋友都应考虑。

如今像上海这样的大城市,养老服务已经算很齐全,既有涵盖吃喝拉撒的生活照料、日常护理,也包括十分专业的机体康复、心理干预等服务,但按照目前养老服务市场价格,一个老人要想全面地享受这些服务,每个月需要 4000-5000 元,而上海老人每月平均退休金不足 3000 元,而且这是大部分老人唯一的收入来源,这就意味着老人即使把全部的收入用来购买服务,还是远远不够。因此对待养老服务,老年朋友既要抱以开放的态度,又要理性对待:如果自己自理状况或心理状态还行,应尽量减少对服务的依赖,但当有些事我们确实做不了,也要认老、服老,积极寻求社区养老服务的帮助。

当然最理想的目标是完全不需要或少需要养老服务,而这需要老人努力保持活力、积极预防机能衰退,同时要保持健康乐观的心理状态。因此老人在日常生活中,一方面要减少各种导致意外的风险因素,“防微杜渐”;另一方面要努力增加有利因素,“勿以善小而不为”。

老年人最怕孤独,孤独感不仅会加速衰老,有时甚至会使人产生轻生念头,对身心的健康危害很大。因此为了减少孤独空虚,老人应该至少培养一两个兴趣爱好,比如参加老年合唱队、老年秧歌队,或是练练书法、跳跳舞,做到老有所为、老有所乐。另外,像社区日间照料中心等社区为老服务机构,应以更为开放的态度服务老人,甚至可以让老人自行设计活动,这样不仅能增强老人的参与感和成就感,还能使活动更贴近老人的实际需求,一举两得,何乐而不为呢?

如果老人自理能力已经下降,甚至部分失能失智,也要尽量充分利用自己有限的的能力维持生活自理能力,在保证安全的情况下,独立自主地完成力所能及的事情,锻炼自己的机体功能,比如:老人中风后,要尽量学会自己穿衣服,即使一时无法完成,也要在别人帮助穿衣服后,自己完成扣纽扣动作。老年朋友要明白,购买养老服务的目的不是要通过这些服务来消解自己的自理能力,也不仅仅是去弥补已经丢失的生活能力,最根本的是要尽可能延缓自己有限的的能力。因此,老年人应优先选择能继续使用自己有限的的能力、以维持生活质量为导向的居家养老服务,并且每周至少要保证有一天能走出屋子,比如可以去专业的日间照护中心,完成一些家中难以完成的事情,包括做康复、洗澡、交友等,这不仅能改善自己的生理机能,也有利于树立积极健康的心态。

俗话说:“防患于未然”,为了减少养老服务费用的支出,有时也需要舍得花费一些小钱,避免一些不必要的危险,例如可在淋浴间或浴缸处安装扶手;拖线板不要放在地板上;确保所有的房间都有充足的照明;另外家中要避免杂乱,家具应该放置稳固,而且没有棱角,尽量将老人摔跤的危害降到最低。衰老是每个人的必经阶段,老年朋友无需恐惧,亦无需抗拒,只要我们尊重自己内在的独立生存意志,积极乐观地面对一切,相信每个老人都能“活得完美无缺、活得圆满自如”。

(作者为爱照护老年人公益发展中心理事长)

心理频道

和子女划清心理界限

归先生退休在家,却不能安心地居家养老,因为他仍然在为刚进入职场的女儿操心不已。

归先生的女儿情绪一直抑郁。虽然曾经带她去看过精神科医生,服用过抗抑郁药物,但因不见起效没过多久就停用了。归先生表示女儿以前还是挺好的,学习成绩、人际关系等方面都处理得不错。毕业刚进公司的时候,她会主动约同事出去看电影。但是不知怎么的,要好同事后来开始讨厌她。据归先生推测,女儿可能缺乏人际交往方面的敏感性,连怎么得罪了别人也不知道。后来女儿开始变得越来越怕跟人相处,再后来还提出调换工作岗位,最后索性以生病为理由把工作辞掉了。

归先生想着女儿整天在家找不到工作,忧心忡忡,难以排解。

【心理咨询师建议】

归先生的烦恼,在很多中国父母身上都会发生——从子女出生、入校、就业,到结婚生子,操一辈子的心。这个传统固然无可非议,但中国人也讲究“适可而止、过犹不及”,操心过了度也会得不偿失,落入归先生那样的境遇——想安度晚年却身不由己。

那么,在子女的发展不顺利的情况下,进入老年期的父母要如何调整好情绪呢?专家建议,父母要明确自己和子女之间的心理界限。

中国父母比较容易“越界”,过度为子女承担心理压力和成长责任。归先生的“越界”表现在代替女儿分析问题原因,包容女儿长期用退缩的方式(调换工作岗位、辞职啃老)面对困难,代替女儿为她的前程担心。后果往往是父母过度操劳,子女却得不到应有的成长。

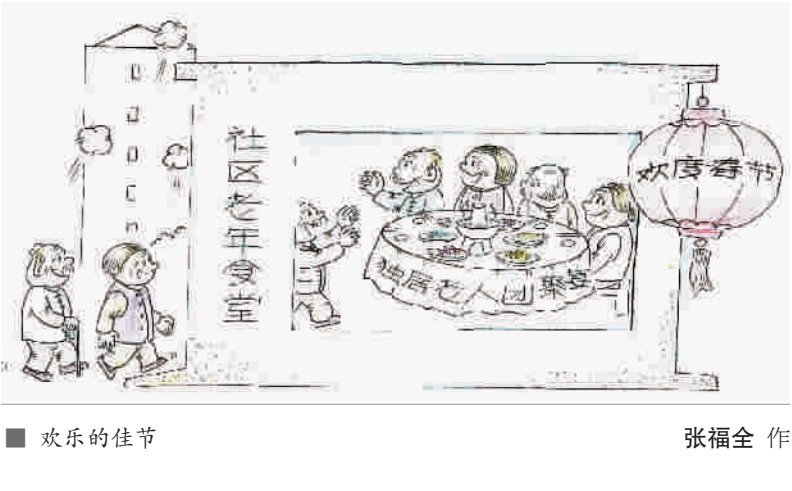
明确“界限”不等于撒手不管,而是要清楚什么是父母可做的,什么是子女应承受的。从上面情况来看,归先生女儿的抑郁情绪是由人际矛盾引起的,抗抑郁药物可以起到缓解的

作用,但对于提升她日后工作生活中人际矛盾的处理技能并无太大帮助。所以归先生可以做的是:

- 1.给予女儿鼓励。鼓励她重新鼓起勇气面对困难挫折;
2. 通过指导和建议来让女儿自己选择调整方式。这些方式包括:A.接受专业的心理咨询、职业规划。专业的心理咨询可以帮助她调整情绪、打开心结、重获信心、提升人际技能;而职业规划能让她有更加明晰的求职目标,增大录取可能性;B.走出家门,在实际交往中克服害怕跟人相处的情绪,锻炼人际交往能力;
3. 激励女儿重新寻找工作的动力。归先生需要给女儿限定“啃老”期限,过了期限要让她自己想办法赚钱养活自己。

在避免过度关注女儿的基础上,归先生要充实自己的退休生活,调整情绪和心态,提升生理心理健康。建议归先生培养兴趣爱好,参加社会活动,扩大人际交往。这样既能让女儿有足够的成长,也能让自己安度晚年。

黄浦区心理咨询师协会秘书长 浦骏



■ 欢乐的佳节

张福全 作

枫林小筑

依托“小屋”共圆梦想

文/幸韵

2015 年 1 月 16 日上午,复旦大学李达楼的会议室外热闹非凡,与会的人个个都洋溢着微笑。“北大荒小屋”诗文集——《我们的足迹》在这天正式诞生了。这天的首发仪式是和老小孩网 2014 年创新为老服务大赛颁奖礼一并举行。“北大荒小屋”的成员为自己的书诞生而开怀兴奋,其他的人会者也为他们庆贺点赞。

“北大荒小屋”是老小孩网上一个特殊的群体。因为共同的青春情缘,因为曾经都在北大荒洒下过汗水……他们走到一起是那样的自然融洽,像是兄弟姐妹一家人。大家在网上写诗撰文,回望青春、感悟人生。相似的经历让他们有永远也讲不完的故事……东方都市广播的主持人小窗在《诗文集》前言中写道:“我们度过的不仅是一段生命,更是人生。生命是易耗品,人生经验与历练却是一份份储蓄。储蓄在哪里呢?在文字、画面、音乐或者其它的艺术表现形式里……”这批当年北大荒知青很希望这本诗文集能在日后的岁月里不仅仅伴随着他们自己,也希望它的真正的价值和意义愈加厚重而深远。

这群大多在六十岁以上甚至奔古稀的老年人,起先并未想到要

理财门径

选择看得懂的产品

老年人理财,重要的是要掌握安全性和便利性两个基本原则,不要一味追逐高收益。安全性是指首先不亏本;便利性是指老年人用钱,尤其是看病用钱难以预知,需支取方便,以备不时之需。理财收益永远与风险成正比。老年人理财时往往会货比三家,哪家给出的预期收益率越高就会选择哪家。其实在这时非常重要的就是要搞明白,为什么同类型的产品中这家的收益高,在背后是否隐藏着自己无法承受的高风险?现如今部分从业人员职业素养不够,为业绩可能片面夸大收益,而不充分揭示产品的风险。理财产品的销售人员往往会拿过去的良好业绩说话,其实业绩只能说明过去,不能代表未来,不要被过去的高收益迷惑双眼。老年人要防止被忽悠,其实有一个简单易行办法:正常的银行理财产品年收益在 4%左右,当销售人员称某产品年收益超过 5%的时候,老年人就要特别留意高收益背后的高风险了。

隋寅 辑

生活小贴士

打门球穿带齿的鞋

现在打门球的老年人不少。专家提醒打门球应注意下列问题:

- 1.活动前应把臂、腿、腰以及相应的关节充分活动开。
- 2.打门球时最好穿带齿而不滑的鞋,以减少绊倒或滑倒出现的摔伤事故。
3. 门球活动的体力消耗并不大,但是一旦着迷,容易兴奋,此时应注意控制,不应超过适合的步伐或跨度活动的幅度,以免扭伤筋骨,从未打过门球的人可以先自己练或与友人、家人同练。
- 4.参加门球活动,以安全适度、确保实效,能得到快乐感和满足感为健身原则。

林庸 辑