

关爱老年人从“心”开始

本报记者 双红 实习生 李佳璇 摄影 于宏

今年10月是全国第11个敬老月,活动主题为“弘扬养老孝老敬老传统,共建共享老年友好社会”。

近年来,由于人口快速老龄化、高龄化,家庭结构变化以及多种慢性病共存等原因,导致老年人心理健康问题凸显。做好对老年群体的心灵慰藉和心理疏导工作,让更多的笑容出现在老人的家庭里、生活中,成为一个需要家庭、社区、社会多方重视和共同解决的新课题。



今年国庆中秋,蔡濯老人(中)四世同堂共庆佳节



育才社区开展“睿智老人”兴趣小组活动



亲水湾·龙园老年合唱队正在上声乐课



泰华里社区开展阿尔茨海默症的早期预防和保健公众咨询宣传活动



惠民艺术团的队员在今年我市海棠艺术节上表演了舞蹈《一壶清水》

调查 两成老年人心理状况不容乐观

2019年11月到今年11月,我市首次开展老年人心理关爱项目试点工作,平城区柳航里社区、民和社区、育才社区、云冈区口泉社区、泰华里社区以及口泉乡郊城村列入项目实施试点单位。通过对2493名65岁以上老年人的心理健康状况调查、评估工作显示,有两成老年人心理健康水平低于一般人群。其中,心理健康评估为一般人群的有2000人,临

界人群372人,高危人群121人。

何为一般人群、临界人群、高危人群?市卫健委老龄工作科科长王恕告诉记者,心理健康状况调查的内容包括日常生活爱好、社会参与、慢性病患病情况、心理韧性、认知及心理健康状况评估、心理健康素养及需求等多个方面。一般人群是指心理健康状况正常的老年人;临界人群是指轻度抑郁或焦虑的老

年人;高危人群是指中度及以上抑郁、焦虑或疑似认知功能受损的老年人。

目前我市60岁以上老年人65.2万人,占全市总人口的18.83%,65岁以上老年人44.6万人,占总人口的12.88%,随着老龄化加速,数字还在增多。此次老年人心理关爱项目中的心理健康评估情况,为全社会敲响警钟,做好老年人的心理关爱工作已成为一个不容忽视的社会问题。

子女 百善孝为先 尽孝不能等

随着我国综合国力不断增强以及社会保障体系日趋完善,国家为老年人提供了足够的物质保障,作为子女,如今的尽孝更应体现在对老年人的心理需求上,尤其是空巢老人。

家住平城区云顶雅园二期的蔡濯老人今年95岁,3个儿子都很孝顺,老伴去世后的20多年里,他一直与三儿子生活在一起。2007年,他患上了膀胱癌,但在家人的呵护和陪伴下,现在身体还很棒。老人的三儿子蔡泽文告诉记者,人老了就像小孩

一样,老人每天醒来后的第一件事,就要看到身边有家人。陪老人看电视、聊天、散步,谈论国家大事,老人心情好了,身体自然就好了。而且每到周末,他们兄弟三人都在一起聚一聚,老人看到儿孙满堂其乐融融,非常满足和高兴。

已经一年多时间了,平城区开源街福盛园小区的刘雨花每到周六都去看望母亲,给母亲安顿下一周的食物,与母亲聊天、散散步,或将母亲接到自己家里享受天伦之乐。刘雨花说,一年前,父亲因病去

世后,她就深刻理解了“子欲养而亲不待”这句古语的意思,父亲在世时,忙碌的工作让自己疏忽了对老人的陪伴,现在想想有些遗憾是无法弥补的。

市六医院心理咨询与治疗中心主任闫武平说,晚辈的关爱是防止老年人患上各类心理疾病最有效的途径,家庭成员可在日常生活上多关心老人,帮助老人和社会接轨,鼓励老人培养兴趣爱好,对老人进行心理辅导等方面给予老年人心灵呵护,让每一位老年人拥有快乐的晚年。

社区 开展多彩活动 营造精神家园

家住御东新区亲水湾·龙园小区的高维军今年64岁了,他说,退休后人一下子闲下来,感觉生活特别乏味。自打几年前入住亲水湾·龙园小区后,小区为老年人设置了许多活动项目。因自幼喜欢打乒乓球,每天下午,他和小区的几位球友到小区的乒乓球室打球。“打了几年球,不仅心情好,而且得了十几年的高血压也好了,有了好心情才有好身体,还真说准了。”

亲水湾·龙园小区物管站站长郭忠丽告诉记者,为了丰富老年人的晚年生活,小区成立了老年大学,周一到周五下午都有课程安排,如舞蹈、合唱、书法、葫芦丝、旗袍走秀等,还设有乒乓球室、棋牌室。老年大学所有课程授课老师由有特长的老年义工担任,社区丰富多彩的活动让老年人真正感受到老有所乐、老有所学、老有所用的幸福感。今年67岁的赵俊是合唱队

的授课老师,他告诉记者,如今生活富裕了,老年人对精神方面的需求也日趋增长,义务授课这几年,让自己体会到发挥余热的满足感,给自己的晚年生活赋能。

近年来,为丰富老年人的文化生活,切实提高社区老年人生活质量,我市通过政府购买服务、志愿者进社区等多种形式,打造舒适的养老乐园,让老人们感受到家的温暖。

社会 经常帮扶慰问 关爱空巢老人

老年人心理关爱项目调查显示,在出现老年人心理健康问题的人群中,空巢老人所占比重最大。

为了给予空巢老人更多关爱,从今年6月中旬起,大同市爱心公益协会志愿者对接了振华南街同泉里生活区的两位空巢老人,每周派志愿者到家看望,为老人跑腿代购药品、清洁卫生以及陪老人聊天等,让老人在精神上不孤单。

振华南街惠民西城社区党支部书记、社区主任贺文娟告诉记者,他们小区住着10多位80岁以上的空巢老人,小区工作人员定期上门走访这些老人,给予

力所能及的帮助。每逢春节、九九重阳节等节日,都给老人们送上祝福,体现社区大家庭的关爱。社区成立了由业主组成的在职党员“一对一”帮扶空巢老人志愿者团队,定期走访慰问老人。社区还设有心理咨询室,老年人遇到心理方面的问题都可得到及时帮助。

市卫健委老龄工作科科长王恕告诉记者,我市首次开展的老年人心理关爱项目试点工作中,除心理健康状况调查、评估环节外,还有一个重要的环节就是干预。即,对一般人群,通过心理健康教育和社区活动等,增强其心理健康意识

和心理韧性;对临界人群,除采取一般人群的干预手段外,通过开展心理关怀和精神慰藉服务、一对一爱心帮扶等方式,改善其心理健康状况;对高危人群,主要采取社区随访管理与转诊推荐,实现心理疾病早发现、早诊断、早治疗。此外,在老年人心理关爱项目实施期内,每个试点社区(村)每月开展一期针对老年人的健康讲座和一次兴趣小组活动。截至目前,6个老年人心理关爱项目试点社区(村)开展健康教育讲座40次,参加人数1036人次;开展主题(兴趣)小组活动48场,参加人数1423人次。

老人 做好自我调节 充实晚年生活

在社会日趋老龄化的今天,老年人如何养老,让生活变得充实而美好,引发社会广泛关注。在子女、社区、社会给予老人更多关爱的同时,老人自己的生活态度和生活方式也至关重要。在拥有健康乐观的生活方式的基础上,拥有自己良好的兴趣爱好对老年生活是非常必要的。

振华南街滨西路北社区党支部书记、社区主任王桂兰说,2000年,她还是

惠民西城小区的一位志愿者,先后组建了惠民艺术团、惠民健步走队,这两支队伍均为60岁以上的老年人,有200余人。跳舞、健步走充实了他们的生活,活出了新时代中国老年人的自信、快乐、健康。惠民艺术团的队员最小的60岁,最大的有72岁,每逢春节或市里举办大型活动,她们都会参加公益演出,满满的幸福感写在甜美的笑容中。

95岁高龄的蔡濯老人,通过十字绣的爱好在无限快乐中享受着属于自己的晚年生活,十字绣让老人更加乐观、积极,且战胜了病痛、传承了良好家风。

上述两个事例都有现实的参照意义,老年人的生活需要社会关注关爱和引导,也需要掌握在自己手里,通过培养良好的兴趣爱好和积极心态,充实晚年生活。