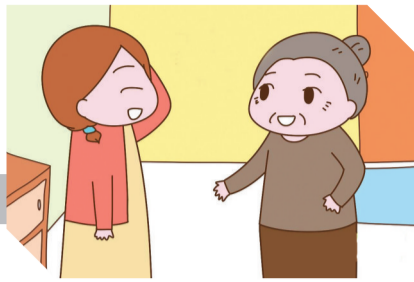


做明理长辈



我的长姐已经80多岁,却依旧通情达理,没有过来人的自以为是,没有上年纪的那种暮气沉沉的想法。

姐姐从不说儿媳坏话,对儿女更是“夸”字当头。我故意问她:“你家孩子处处让你省心?”她说:“当然不会,也有看不惯的时候,当面说就是了,背后议论他们又听不见,白费力气。”

一次我去她家,外甥媳妇正好在。因为儿子不听话,外甥媳妇打电话教训儿子。姐姐听到后,端了杯茶递给她,然后试探着问:“有句话,不知道该讲不该讲,若是我说错了,你就当我没说。”姐姐一副老臣向皇帝谏言的卑微样儿,母威全无,很是让我看不懂。

待外甥媳妇走后,我对姐姐说:“你就是建议她别骂孩子,说得又没错,干嘛低三下四的?”

姐姐解释:“儿媳现在处于更年期阶段,我们都是从更年期过来的,知道这个时期的人火气大,所以和她说话要委婉一

点,不能倚老卖老,强迫她听我们的。”

原来她不是怕,是心疼和理解儿媳。姐姐不仅对儿媳如此,跟儿子说话也是一样。她说,男人也有更年期,当然要一视同仁了。

我在她家住了几天,发现她老年人的毛病很少——不对子女唠叨,80岁了还独居。她说自己身体健康,儿子家和她住一个小区,隔着两栋楼,有事打个电话,抬脚就来了。

她把每天安排得满满的。早上去公园锻炼身体。吃完早饭后,再去社区的老年活动室唱歌。中午回家做饭,午休一会儿,下午几个老伙计来她家打牌。晚上,还出去跳广场舞。

她说,她只要生活能自理,就不想和儿女住一块儿。她这辈子拉扯大3个孩子,吃了那么多苦,好不容易熬到儿女成家立业,孙子也看大了,她到了享受生活的时候了。

姐姐去年还学会了使用智能手机,会

玩微信,会上网购物。她说身边的老姊妹中,有60多岁的年轻老友,她们手机玩得溜,天天跟她们在一起,一天学一点,时间久了便学会了。

人到老年,子女也是中年人,老年人遇到更年期,如何和睦相处是一门学问。姐姐的相处之道是老年人先自己的生活过得充实快乐,消除自身作为老年人的一些毛病。不过度依赖子女,提高自己适应环境的能力,积极学习新事物,对生活有热情。活在当下,不要老回忆过去,心态要年轻。面对更年期的子女,多些包容和理解。

老人走过的路多,经历的事儿多,人生经验不单是用来给孩子灌输鸡汤,还应将过来人的心路历程熬成一碗白粥给自己喝,该清醒的时候清醒,该糊涂的时候糊涂。要拎得清自己的角色。经历过,更应懂得;懂得,便能大度。做家中明事理长辈,是家里人的福气。

李秀芹

老年科适合哪些人



很多医院开设了老年科。什么情况下需要到老年科就诊呢?

合并多种疾病

同时患有两种或以上疾病,即共病患者,常需要服用多种药物。药物之间的相互作用、疾病之间的相互影响、衰老带来的脏器功能下降,增加了老年患者共病治疗的难度。老年科可以通过对老年患者综合评估,全面了解疾病和机体功能,在保证治疗效果的同时,优化用药,避免药物相互作用、不良反应,维持慢性病稳定,最大限度维护老年患者重要脏器的功能及独立生活能力。

围手术期

老年人对手术的耐受程度、术后康复能力远不如年轻人,导致围手术期风险增加。所以,有择期手术计划的老年人需要看老年科。医生会全面评估慢病病情、脏器功能、生活能力,为手术做好充足的准备,最大限度地保障老年人安全度过围手术期,尽快康复。

患有老年综合征

衰弱、认知功能下降、骨质疏松等老年综合征是老年医学专业特别关注的问题,因此在治疗疾病时会充分关注综合征的管理,改善老年人的生活质量。

高龄或不知道去哪个科室就诊

不少老年患者的疾病表现不典型,起病隐匿,而且常因一个系统的疾病引发多米诺骨牌现象,出现多系统表现,导致他们不知道应该看哪个科的门诊。这时建议选择老年科,医生会通过深度了解病情、解读已有检查结果,再针对性地进行下一步处理或指导专科就诊。

据《老年生活报》

父亲认老理儿



父亲是个认真的人,在为人处世方面,他特别认老理儿。父亲的这种态度,对我影响很大。

父亲在村里管红白喜事,每天都跟人打交道,为人处世这方面,他可以说是游刃有余。在我的印象中,父亲是个很精明的人,精通人情世故,善于揣摩人心。管红白喜事看似简单,其实需要有很强的组织协调能力,父亲每次管事都处理得井井有条。最关键的是,他布置什么任务,别人都会听。有时遇到矛盾,父亲做一番思想工作之后,很快就能凑效。我很佩服他。

我参加工作后,做乡镇工作,天天跟各村的老百姓打交道。跟人打交道的工作特别难做,很多事经常让人左右为难。那段时间,我很是困惑,忽然想起父亲最善于做这种工作,于是让他给点经验。父亲慢悠悠地说:“我没有什么经验之谈,我就是认老理儿。俗话说,路遥知马力,日久见人心。跟人打交道,一两天不行,一

两个月都不行。时间长了,别人才能看清你的为人。你的为人站住脚了,别人才会信服你。你说什么,别人才会听你的。还有一句俗话,人心换人心。你跟别人打交道,如果总站在自己的角度考虑问题,不会换位思考,做出的判断也是片面的。只有你真心替别人着想,别人才会领你的情……”父亲的一番话,说得我茅塞顿开。原来,父亲在村里之所以威望高,靠的不是技巧,而是真心。

我从父亲身上,学会了带着温度工作。不久后,我的工作进入佳境。

有一年分地,我家分到了村边的地,紧挨着邻村。我家地的邻居是他们村出名的“厉害人物”。所谓“厉害”,不是说他家人有什么本事,而是总想占别人便宜,一点亏都不吃的那种。父亲对此却一脸淡然:“老理儿说得好,人不犯我,我不犯人;有事不怕事,没事不惹事。”可是,总有这么一种人,你不惹他,他也要犯你。他们开始偷偷“蚕食”我家的地,

今天把麦畦往我家这边靠一点,看我们没反应,过一阵又靠一点。我们都气不过,但父亲依旧淡定:“俗话说,让他三尺又何妨?人心都是肉长的。你敬我一尺,我敬你一丈。时间长了,他们就知道咱们是什么样的人了。”后来有一次,他家刚收的麦子堆在地里,眼看大雨就要来了,我们一家人赶过去帮忙,帮他们把麦子运回家。从那以后,他们的态度改变了,把多占的土地也悄悄让了出来。你敬我一尺,我敬你一丈,这话说得一点没错。

在工作中,我也学着父亲为人处世的方法。遇到事不跟人计较,退一步海阔天空,这种处事方法,不仅让我的工作做得顺利,还让我收获了和谐的人际关系。我觉得受父亲影响,我的思想境界也在不断提升。

这么些年村里人都知道父亲的情商高,其实,父亲的情商都是从老理儿中来的。父亲认老理儿,因为老理儿里藏着的都是生活智慧和人生哲学。

王国梁

呼唤靠谱居家养老服务



“我真想喘口气,可谁能来顶替我呢?”66岁的北京市民吴秀敏无奈吐槽。

吴秀敏的丈夫今年73岁,2021年因病导致重度失能,但老人明确表示不去养老院。老两口的儿子要上班,请住家护理员每月开支至少增加7000元,无奈之下,吴秀敏只好自己照护。在沉重的护理任务、巨大的精神压力以及近乎断绝的社交活动下,吴秀敏满头白发,看上去远比同龄人苍老憔悴。

像吴秀敏一样需要居家照顾失能老年人的家庭还有很多,“买不起”“买不到”靠谱的护理员,成为失能老人家庭共同的难题。

对于吴秀敏的经历和感受,很多失能老人家庭都深有同感。陪护失能失智老人,最辛苦的或许可能不是老人本身,而是那些24小时无休止地看护和照顾他们的家人。

其实除了全家齐上阵,也有不少家庭确实没有时间精力,他们选择聘请护理员。但即便付了费,老人有时还是得不到专业照护。

长年从事护理员工作的刘爽今年50岁。据她讲,当下有不少人根本没有经过正规培训就来做护理员。“如今培训标准统一为15天,培训内容和时间等都比之前规范。但先前的不规范致使护理员技能水平参差不齐,这也导致有些人即使培训结束拿了证,仍觉得自己照顾不好老人、干脆在家“养证”,导致护理员缺乏。”

重庆一家公司中居家养老板块负责人吴雯婧介绍道,居家养老服务至少要提供生活照料服务、医疗护理服务、精神慰藉以及紧急救援……要培养出这样一个专业人才,时间和物力成本是很高的。即便培养出

来,还面临着护理员流失率高的问题。“对于经过专业培训的护理员来说,助浴、处理排泄物、打理家务等‘脏活累活’已不再难以接受,更艰巨的挑战是独自面对、适应并融入一个家庭。”

吴雯婧说,自长护险在全国多个省市推广,一系列养老福利政策出台,居家养老成为越来越多失能老年人的选择后,各个行业都在不断涌入这条赛道。“比如普通家政公司转型来做居家养老,但他们本身对这个领域并没有专业的了解和细分,所以不专业的护理员非常多。”

吴雯婧还观察到,市场上存在部分“散户”组成小团队,名义上挂靠在家政公司之下,实则是自己挨家接单的情况,客户合法权益很难获得有效保障。

相关专家认为,养老问题绝不仅仅是家庭私事,理应引起全社会的关注和共同努力。“亟须解决照护人员普遍数量少、专业水平低、职业认同感低、工资待遇低、人员流失率高的问题。”北京交通大学教授郑翔建议,要动员社会力量参与照护人员培训教育工作,同时要转变社会观念,使照护服务职业化、专业化。

中国政法大学教授李超说,老年人权益保障法对老年人照料作出了明确规定,但有些规定仍然不够具体充分,导致执行过程中还存在一些问题。应当进一步扩大长护险试点范围,找到实际解决问题路径,尽快建立长期护理保险制度,在个人、单位、国家和社会之间合理分配养老护理责任。

据中工网