

老年文苑

老伴为我当“保姆”

□王志英

我曾写过一篇短文,叫《我为老伴当“护工”》,写的是2013年(我73岁时),她在市中心医院做了膝关节置换术回到家后,我给她当“护工”的情况。这篇短文影响比较大,《云南老年报》《山西日报》《齐鲁晚报》《青年文学家》等都刊用或转载了,运城几位老同志也说:“读了你的文章对我启发很大,今后我也要把老伴当成‘宝贝’,为她做个好‘保姆’。”

事情已经过去了10年,我也变成了一个83岁的胖老头,近距离离不开拐杖,远距离离不开电动三轮车,许多时候几乎都难以自理,不但做不成老伴的“护工”了,而且时时处处还需要她的照顾。现在是打了一个颠倒,她成了我的“保姆”,而且是贴身的,时刻也离不开的,她却心甘情愿,无怨无悔。

不管走到哪里,我都离不开拐杖,一个是木质拐杖,一个是她这个“活”拐杖。特别是上坡下坡的时候,她都要走在我的左边,用她的右手扶住我的左手,我用右手拄好木质拐杖,不是不能离,而是不放心。只要她往左边一站,我就有了主心骨,才敢大胆往前走。

自从前年摔跤后,儿子和儿媳就给我家的厕所安装了一个马桶手扶架;孙女也给我买回来一个拐杖,基本上解决了我上厕所难和走路不便的问题。但细节的问题解决不了,老伴不怕脏不怕累一直为我服务了两年多。尤其天热的时候,我的肛门处严重发炎,是老伴为我清洗、涂药膏。

月月为我理发。因为小区理发



室设在三楼,进出很不方便,社区副主任知道后,就陪同理发志愿者来我家给我理发。老伴见这太麻烦人家,干脆就在“拼多多”上买了一套理发工具,月月为我理光头,理得还一干二净。

一周洗两次到三次澡。由于我弯腰困难,洗澡时有许多不便之处。老伴便主动来到洗澡间为我洗脚、洗腿、搓背、擦身、剪脚趾甲,她的“好”真令人感动!

当下,因为行动不便,我不能在给老伴做“护工”了,但我们弟兄三个却能骑上电动三轮车,带上各自老伴儿,早晚在环村大道和周围村庄转悠两次,一次至少也有10多公里地呢!一边锻炼,一边观景,真是乐哉到家!

母亲永远是孩子最好的老师,在老伴儿的影响下,我的儿子、儿媳、女儿、女婿、孙女、孙女婿、外孙子、外孙女都“孝顺有加”。就省去

年我们回村“避暑”吧,他们事先为我和老伴安排了一个非常舒适的“老窝”:院子有前院与后院;前院铺的是水磨石地板,后院是新开辟的小菜园;北房内有客厅、主卧与次卧;客厅内有厨房、监控与卫生间。孙女们买来了沙发与座椅;女儿们送来了茶几与果品;儿子负责通电通水通网络;王丹(孙女)负责购买26寸彩电;乔睿(王丹女婿)负责安装电脑;儿媳负责栽树种花、美化环境……直到把一个新家打扮成“世外桃源”,他们才接我二老回村。

从此,儿子、儿媳、女儿和孙女基本上是一个礼拜回来一次,既给我俩送肉送果,又为我俩打扫卫生,还帮助我俩管理菜园。这一天,我们一家人就像过年一样,儿女、孙女、重孙四世同堂,同聚同乐,好不乐哉!

在老伴优秀品质的影响下,我们这一家子乐在其中,美在其中,满意在其中!

答疑解惑

捡废品,真的丢人吗?

□赵家莉

63岁的张燕,一头银丝,前额和眼角的皱纹很重,说话声音又轻又细。最近,她因为捡废品的事,和儿子儿媳产生了矛盾,让她很伤脑筋。她为带孙女,与老伴两地分居,转眼孙女上了幼儿园,除了接送孩子、收拾家务,之后就无事可做,看到小区垃圾桶里有不少矿泉水瓶、纸盒等,有人捡了拿去卖,于是也动了捡废品的念头。没想到,一天,儿子质问她:“妈,你是不是去捡废品了?”她对儿子坦白:“我闲着没事做,就给自己找点事儿干。”儿子急了:“那也不能去捡废品啊,别人还以为咱家多穷呢,丢死人了!”

◇专家说

中国心理卫生协会老年心理专业委员会成建芬:我国已进入老龄化社会,不少老人内心孤独,缺乏关爱。执着于捡废品的老年人要先问问自己:我是真的缺钱吗?还是精神需求所致?

如果是前者,要及时与子女沟通,说出自己的困境和需要,还要做好自身健康防护,以应对生活中的变故和生病等隐患。

如果是后者,要学会尝试新的事物,比如学跳广场舞、学绘画等,通过不同的方式与人接触,可以很好地应对孤独感。

作为子女,要树立正确的价值观,父母捡废品也是一种劳动方式,这并不丢人,跟自己的面子无关,不能粗暴地制止,要看到父母捡废品背后的心理需求和经济需求,多给予他们爱心和耐心,去倾听、去交流、去反省,从根本上解决问题。

另外,子女可以在力所能及的情况下,帮助老人对废品进行消毒、收纳,还可从废品中存在较多病菌、危害身体健康的角度着手,耐心与老人沟通,劝导他们。

(《生活晚报》)



家长里短

三个建议防保姆虐待失能老人

家住福建省泉州市的阿桂80多岁了,因病不能自理。家人要上班,于是通过某中介公司请来保姆陈某某看护阿桂,结果却是引狼入室。

不久,家人发现阿桂身上有青紫等现象,但她无法清楚地表达发生了什么事,加上之前她的身上也有类似情况,家人觉得可疑,便调取家中的监控,发现陈某某多次采用辱骂、捏掐耳鼻、扇耳光、拉拽头发、敲打头部等方式虐待阿桂,遂报了警。近日,陈某某因犯虐待被看护人罪,被判处有期徒刑八个月,缓刑一年;禁止从事与看护相关的职业三年。

如何防止失能老人被保姆虐待?北京市炜衡(泉州)律师事务所高级合伙人惠温阳建议:1. 最好通过正规的家政公司雇保姆,且对拟雇佣的保姆做详细的调查,防止引狼入室;2. 在家里装监控,如发现保姆虐待老人的情况,及时固定证据,辞退保姆,并报警处理;3. 请保姆后,家人不要当甩手掌柜,要多看望,多跟老人沟通,发现老人身上有不明伤情,要提高警惕,查明原因。

(《泉州晚报》)

医生提醒

□赵梅芳

高血压是常见慢性疾病。许多老人错误地认为高血压的护理只是简单给药治疗就行,然而,事实并非如此。

生活方式改变

饮食调整 建议采用低盐、低脂、高纤维饮食,增加新鲜水果、蔬菜和全谷物的摄入。限制糖分、咖啡因和酒类的摄入,避免过度饮食。

控制体重 合理控制体重是降低血压的重要手段,通过健康饮食和适量运动可以达到理想的体重。

增加体育锻炼 规律的有氧运动可以帮助降低血压,建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等。

减轻压力 长期处于高压状态会带来血压升高的风险。建议掌握放松技巧,如多做深呼吸、冥想、瑜伽等可以缓解压力。

定期监测和控制

定期测量血压 建议定期测

老年高血压不只是给药这么简单

量血压,记录结果并与医生分享。这有助于及早发现血压升高的情况,并采取相应的措施。

药物治疗 对于一些无法通过改变生活方式来有效控制血压的患者,药物治疗是必要的。患者应按照医生的指导按时服药并监测血压状况。

定期随访 患者应定期复诊,与医生共同评估血压控制情况,根据需要进行药物调整。

总之,高血压护理绝不仅是给药这么简单,它包括生活方式改变、定期监测和控制等多个方面。通过综合性地护理,患者可以更好地管理自己的疾病,减少并发症风险。

(《大众卫生报》)



糖友过度防晒警惕维D缺乏

68岁的Ⅱ型糖友周女士很注重皮肤保养,为了防晒,她要么不出门,出门就把自己包裹得严严实实。半个月前,周女士觉得双下肢麻木感明显,且走路没劲,小腿疼痛加剧,于是来到医院内分泌科就诊。综合各项检查发现,她患有高血压、肌少症、糖尿病并发症等。接诊的主治医师还为她查了维生素D的水平,结果发现她还患有维D缺乏症。原来,她因饮食不合理,又加上严格防晒,导致维D严重缺乏,才会出现糖尿病并发症。

医生提醒,足量的维生素D对糖友意义非凡。它可以控制血糖、防治肌少症及骨质疏松,是不可缺少的维生素。维D可通过食物、药物、光照等方法,根据患者缺乏严重程度补充。糖友应定期复诊检测维D水平,如严重缺乏,可遵医嘱选择相应药物补充。在日常生活中,糖友应保证富含维D食物的摄入,如高脂海鱼、动物内脏、蛋黄、新鲜蔬果等;经常户外晒太阳可促进钙吸收,每天在早晨或傍晚接受30分钟的光照,避免晒伤;天气炎热可选早晚户外活动,避免中暑,敏感性高的部位适当涂抹防晒产品即可。

(《武汉晚报》)