

我话老

亲身体验两种养老方式

关于机构养老与居家养老的利弊,我想用亲身体验来阐述。

两年前,我做完膝关节置换手术后,夫妻俩住进了本市一家康养院。这里设施齐全,环境尚可。两人住75平方米,每月需交1万元(含房租、伙食费及水电费)。一日三餐、室内保洁等全包,还提供全天候紧急呼叫服务,安全性比较高。一句话,生活省心。但住到第四个月,我和夫人产生了回家养老的念头。为啥?一是在这里作息时间统一,统一吃饭、统一活动,外出要请假,感觉不自由;二是饭菜单调,每日三餐变化不大,自己想吃的菜肴很难满足。于是住了四个月后我们便回家养老。

笔者83岁,夫人78岁。居家养老,什么都要自己动手。每日吃罢早餐,我俩习惯拖着买菜的小轮车往菜场走。一路上有说有笑,说说当天要吃的菜,交流各自看到的视频新闻。一个来回,步行2000多米,买菜、运动两不误。回到家里,两人一起拣菜。之后按我洗菜、切菜、炒蔬菜,夫人烧鱼和炒荤菜分工。虽忙一些,但挺开心。居家养老,吃得比住养老院要新鲜可口,每月的开销也少了许多。

最重要的一点是,我们与儿子媳妇住在一个小区内,每天抬头不见低头见,堪称“一碗汤的距离”。有什么事孩子随时到,便于相互照顾。今年1月的一天,清晨4点多钟,我上厕所时突然便血。我急忙叫醒夫人,她立即打电话给儿子说“快来,你爸出事了”。儿子很快叫来了120,把我送到医院急诊室挂水、服药。第二天做肠胃镜,检查结果显示肠胃均无出血点,后确诊出血点在痔疮处。这是不幸中之大幸,倘若真的是肠胃大出血,不及时送医,有可能要出大事。所以,居家养老,老人与子女的住处相隔不远为好。当然,有自理能力的老人也不能事无大小都找子女代劳。比如,慢性疾病门诊及平日配药,以及购买衣服、日用品之类的,还是自己办理为好,反正如今乘公交、地铁或打的都很方便。

人老了到哪里去养老,这是一个复杂而又现实的问题,没有标准答案,一切从个人和家庭实际情况出发。一般情况下,有自理能力的老夫老妻,还是居家养老适合一些。对于丧失自理能力的老人及独居老人,还是进养老院或医养结合的康复院为宜。

(杭越)

居家养老也能专业贴心

如今市面上的养老模式丰富多样,包括旅居养老、文化养老、机构养老等。在众多方式中,居家养老成了大多数老年人的首选。

所谓居家养老,是一种以家庭为核心、社区为依托、专业化服务为支撑的养老模式。该模式有效整合家庭、社区、政府及各类社会资源,为居家老年人提供全方位、多元化的服务,涵盖日常起居照料、专业医疗护理、心理精神慰藉等多个方面,可以切实保障老年人的晚年生活质量。

近期,我受邀参观了居家养老样板模式展览,近距离见识了现代化居家养老的完善体系与贴心服务,令我大开眼界。这套成熟的居家养老服务体系,围绕老年人生活与健康核心需求,打造了七大核心服务板块,分别是睡眠管理、营养管理、身体机能管理、多病综合管理、健康宝典、全球

询药以及智能守护服务,全方位守护老年人的身心健康。

在适老化设施配置上,样板模式的设计更是细致入微、贴合老年群体需求。家居设备均做了适老化改造,包括可升降的厨房操作台,能够适配不同身高老人的操作需求,规避弯腰、踮脚带来的安全隐患;可升降马桶可以辅助老人轻松起身,解决行动不便的难题;专用助浴椅为老人洗浴安全保驾护航。同时,搭配各类智能养老设备,日常可陪伴老人聊天解闷,丰富老年人的精神生活。居所内还全方位配备了智能报警装置,一旦老人突发意外、遇到紧急问题,可随时一键呼救,为生命安全筑牢防线。

无须入住养老机构,在家就能享受到专业、全面、贴心的养老服务,这就是居家养老的核心优势,也是其备受大众青睐的主要原因。

(谷平)

点题征文

你理想的养老生活是什么样的?你有什么样的养老规划?你有想与人分享的养老观念吗?欢迎参与话题,来稿请投邮箱 wxrbylzk@126.com。

时光片羽

玩具串联起母亲与世界杯

母亲已经年近古稀,她并不懂足球,可她不仅知道今年世界杯在美加墨举办,而且还十分关注世界杯的盛况。

母亲关注世界杯已近10年。从2018年俄罗斯世界杯起,她就非常留心,并且忙个不停。只是她的忙与我不同,我忙是为了看球,而她起早贪黑是为了给世界杯大赛赶做吉祥物玩具。

近些年,老家的玩具产业特别兴旺,母亲虽然年纪大了,可她却和村里众多妇女一起,到玩具厂做起了玩具。特别是每隔四年的世界杯来临时,家乡的玩具厂就更加繁忙了,

她们制作的世界杯吉祥物玩具,在举办地总是供不应求。每当从手机或电视上看到自己做的世界杯吉祥物玩具远销欧美,母亲总是乐呵呵的。

今年美加墨世界杯开幕后,各种新闻同样引起了母亲的关注。在众多新闻资讯中,本地一条有关世界杯的消息刚刚发布,就引起了母亲的共鸣。内容是自美加墨世界杯开幕以来,本地有30万件世界杯吉祥物玩具出口到了美加墨市场,成为世界杯的一道风景。

把视频刷了好几遍后,母亲走到父亲面前,用得意的语气对他说:“你

看看,我做的世界杯吉祥物,今年又出国了!”父亲从不看世界杯,也不懂足球,正在喝茶的他放下手中的茶杯,满脸疑惑道:“什么杯子?出哪个国家了?”

母亲没料到父亲会这样问,就把刚刚浏览的短视频打开,把手机递给父亲大声说:“不是你手中喝水的茶杯,是我给世界杯足球赛做的吉祥物玩具纪念品,今年出口到了美国、加拿大和墨西哥。不信,你自己看这条视频。”

父亲接过手机,把视频仔细看了两遍后,兴奋地夸母亲说:“老伴,你真行啊,你虽然没有出过国,可你做的玩

具已经出海了呀!”

接下来几天,父亲主动把家务承包了下来。晚上回家,看见母亲累得腰酸背痛,父亲还主动为母亲打洗脚水,给她按摩解乏。父亲对我说:“你妈为世界杯作出了贡献,我多分担一些家务,也是为世界杯间接做贡献呀!”

见玩具厂里的世界杯吉祥物玩具一车接着一车地发往外地,母亲每天忙得更起劲了。以前很少做家务的父亲,现在每天也忙得乐呵呵的。面对举世瞩目的世界杯赛事,父亲竟然也和母亲一样,找到了属于自己与足球有关的快乐。

(鲍海英)



莲心蜜语 黄小红(52岁)摄影

会发光的羽毛球

孙子上小学三年级,很喜欢打羽毛球。可是,当他做完作业后,天色已黑,打球时根本看不清球。

一天晚上,我和孙子外出,看见有人在公园的空地上打着一种会发光的羽毛球。孙子很好奇,站在那儿久久不肯离去。看到孙子十分留恋的样子,我跟打羽毛球的两位年轻人说:“可否让我孙子也来打一下?”一位年轻人听后,热情地把羽毛球拍交到孙子手里。那

晚孙子打得满头大汗,仍不愿停下来。在我的再三催促下,他才依依不舍地放下球拍,向两位年轻人道谢后往家走。

以前,尽管孙子喜欢打羽毛球,可是到了晚上也只能作罢。现在,发光羽毛球为孙子开辟了一片夜间运动的新天地。回到家里,我赶紧上网搜索,网购了几个发光羽毛球,准备给孙子一个惊喜。

过了几天,孙子放学回家后,我赶紧拿出一个小纸盒,当

他打开纸盒,看到发光羽毛球时,兴奋地惊呼:“哇,原来是这个宝贝啊!”孙子逐一打开羽毛球的电源开关,看到一排发亮的羽毛球,高兴地说:“爷爷,以后我们晚上也能打羽毛球了!”

从此,晚上到小区的空地上打羽毛球,成为我和孙子生活中的一大乐趣。看着发光羽毛球在夜空划出一道道闪亮的弧线,我和孙子的心情越来越轻松,身体也越来越好。

(费伟华)

有滋有味

自制酸奶改善胃肠健康

一年前,我的胃肠开始出现不适的感觉,尤其是每次吃完早餐后就有便意,急着跑卫生间。刚开始几天我没在意,以为是吃错了东西,可肚子一直感觉不舒服。一周后,妻子督促我赶紧到医院去看看。经过医生的诊断,胰腺和胃肠道没有问题。医生说,这种症状是肠易激综合征,需要慢慢调理。于是,医生开具了两种益生菌药品。我服用一个多月后,原来不舒服的症状逐渐消失了。但停药不久,症状又出现了,身体也消瘦起来,体重从70公斤降到了60公斤。

这时,老伴的一句话提醒了我:“酸奶里也有益生菌,要不你吃点酸奶试试。”在老伴的建议下,我计划食用酸奶。

超市冷柜里摆放着各式各样的酸奶,我发现有的酸奶配料表里含有添加剂,担心长时间食用会影响身体健康。儿子说他在抖音上看到有人自制酸奶,什么添加剂也没有,吃了肯定安全。于是,老伴买回了一台酸奶机,在家里开始自制酸奶。

到超市里买一袋巴氏鲜牛奶,一盒原味酸奶,将两者放进酸奶机慢慢搅动,待完全融合后,开始通电制作。为了保证当天早上能吃到新鲜的酸奶,老伴前一天晚上开始制作,经过7个小时的发酵,一盒酸奶便大功告成。再次制作酸奶时,将前一次制作的酸奶留出两汤勺,作为下一次制作酸奶的酵母,循环如此,既健康又方便。

自制酸奶的口感没有超市里卖的酸奶那么好。为了增加自制酸奶的风味,老伴将香蕉、猕猴桃等水果,切片放入酸奶碗里,有时还会加入少许蜂蜜,在蜂蜜和水果的调节下,自制酸奶吃起来颗粒感满满,水果的香甜充满了整个口腔。

如今,我食用自制酸奶已经一年多,胃肠再也没有出现不适的感觉,早餐也可以喝鲜牛奶了,身体感觉轻松了许多,食欲也大增,渐渐恢复到了原来的体重。

(李洪波)

老两口互相学本领

孙辈都长大了,不用我和老伴接送,也不用我们照顾了。那天和老伴聊天,我说这么多年,我被他逼得文武双全,啥活儿都能拾得起来。要知道我上面有两个姐姐,在娘家时,我啥活儿也不会干。

老伴说我吹牛:“你会接电线吗,你会修水管吗,电器坏了你会维修吗?”老伴这句话抛过来,我又给他抛了回去:“你会做饭、缝衣服吗,你会做被子吗?”老伴不服气地说:“那是我没学,只要你教,我便肯学。”这老家伙敢将我军,我便和他打赌:“你能学会我这些特长,我便教会你的技能。”

反正闲着也是闲着,老伴说下顿饭他就进来帮厨,跟我学做饭。学前还特意约法三章,鼓励我为主,不能打击,不能态度不好,更不能骂骂体罚学生。

老伴学得认真真,重点的地方拿小本子记下来,有时用手机录下来。我做一顿,他做一顿,一样一样学,在我的指导下,他的厨艺比原来好多了。

老伴还制定了学习计划,除了一日三餐外,其余时间开始跟着我学女红,从缝扣子开始学,然后是缝沙包,他说要学以致用,自己缝个沙包可以和孙辈一起玩。一次我不在家,他竟然把被子拆了,被面洗干净后,自己学着缝,我回家一看,他把被子和自己的裤子缝到了一起。看他一副求知若渴的样子,我一边笑一边耐心教他。老伴说他打算改天再拆洗另外一床,多做几床就会了。

接着,老伴开始为我制定学习计划,看来老家伙没忘了我这茬儿,既然大话说出去了,学就学呗。老伴从线路开始教

我,我得看得头大了,真是比做饭难多了。老伴却说:“在单位再笨的徒弟我都能教会他,你比我们强多了。”

虽然有老伴的鼓励,但我一时也掌握不了,他干脆一边接线一边教我。现在至少家里的灯泡坏了我能自己换,水龙头坏了我也能自己修。老伴说下周教我修理小电器,我是学得够够的了,但看在他承包了一个月的家务活的份上,还得学下去。

那天老伴对我说了心里话,我们已经70岁了,虽然现在身子骨还硬朗,但谁也不知道明天和意外哪个先来。所以,现在提高自己的生活本领,万一哪天剩下一个人了,也能活得更尊严,尽量不给孩子添麻烦。

(李秀芹)



休渔季(油画) 徐宜超(59岁)