

金色池塘

成为老人的艺术算不了什么,真正的艺术在于战胜衰老。——歌德

老姐妹和睦相处

李文娟

汤老师在养老院,住两人一间的标间,和同屋张老师如同久违的老姐妹,相处和睦,欢乐和笑声无尽。无需言语,一个眼神,一个动作,无时无刻不传递着默契与理解,养老生活也越过越有滋味。

汤老师年轻时,从事教师职业,漂亮、精致、优雅,是弄堂远近有名的知性大美女。汤老师退休后,经常在社区做公益。随着年龄渐长,各种老年基础病加深,渐渐退出社区活动。两年前,汤老师的爱人病故,唯一的女儿定居国外,耄耋之年的她成为一名独居老人。女儿给她找了一家生活设施、服务和环境相对较好的养老院,汤老师死活不肯去。一年前起夜,不小心摔了一跤,躺在床上几个月,后来虽然恢复得比较好,但行动也大不如从前,只能到养老院生活。

养老院两人一间屋,同屋张老师比汤老师小两岁,退休前是一名厂医。刚开始,汤老师对张老师抱着警惕之心,半夜睡不好觉,就怕自己的东西被偷。没住几天感冒发烧了,张老师患有帕金森病,每次颤巍巍地帮她摆桌拿饭,协助她上厕所,和她聊家常,逐渐消除她的拘谨与不适。慢慢地两位老人成为无话不谈的老姐妹,取长补短互相帮助。

汤老师脚腿不灵便,到活动室或屋外活动时,张老师总会一路搀扶着她。张老师手抖得厉害,汤老师帮她拿饭、拉窗帘,叠放被子。汤老师还教会张老师手机 App 下单,分享便捷购物的快乐。张老师用自己医学特长,教会汤老师养生操和养生小常识。汤老师和女儿视频,笑声多了,诉苦少了。

汤老师虽然和张老师未在青葱岁月相遇相知,却在养老院开心地相守相伴。

从容淡定的选择

徐珺

在很多人的认知里,吃饭、睡觉、聊天、发呆,就是老人在养老院每天打发时间的主要活动,更有一些人听信网上传言,将养老院说得很不堪,说护工虐待老人,进了养老院不能出门了等等。耳闻不如一见,因有亲戚、长辈、老同事等在不同性质的养老院安享晚年,使我有机会亲眼所见各类养老院的真实面貌,也加深了对知性老人从容淡定选择优雅老去的印象。

有段时间我常去市郊一家由农家乐改建的养老院,探望一位远房的表亲。她有四个儿女,去养老院完全出于自愿,因为在养老院她可以得到更好的照料。养老院有基本的医疗设施,每天有医生护士查房,三餐和吃的药物都由护工送到身边。

我单位一位单身的同事,退休后不久就进了浦东一家设施齐全的养老院。除了医疗保健、饮食等基础服务,院方还考虑到老人的精神需求、兴趣爱好,设有社交和娱乐场所,唱歌跳舞打牌舞剑游泳,很是快哉。同事对我说,她只是搬了个家而已,这个家更适合她。

也有夫妻双方一起进养老院的。我的老领导和老伴生有三个孩子,都事业有成。考虑到子女工作忙,有自己的孩子要抚育,二老毅然决定去一家公办养老院养老。老领导九十多岁了,是离休干部,曾经军功赫赫,至今腰板挺直,声音洪亮。两位开通豁达的老人对我说:自古以来忠孝不能两全,孩子们应该有自己的事业和生活,不能因为每天牵挂我们而耽误了。

我希望,我的晚年也这样坦然度过。在养老院,拥有一群老友,在阳光照耀下的木条椅上闲坐,静静地听他们说话,回忆年轻时的岁月,微笑着看夕阳缓缓落下。

老
少
咸
宜

编者按:

据有关部门统计,上海市老年人口已达 550 万左右。

老人如何“养老”是一个无法回避的社会问题,而养老院则是养老机构的一个重要环节,把养老院当成新家,在养老院里开始新的生活是银发一族当下比较关心和热议的话题。

本期带大家从不同角度感受养老院里的生活,或许会有一些启发。



养老院里的新生活

表姨的新家

娄惠静

表姨已经年过八旬,独居一人,两个儿子轮流来家陪伴照顾她,时间一久,媳妇颇有微词。望着“三夹板”神情沮丧的儿子,表姨萌生了去养老院的念头。

双休的某日,儿子开车带她考察了好几个养老院,表姨都摇头表示不满意,最后寻至浦东这家养老院,车还没停稳,闻声出来迎接的女院长,上前小心翼翼搀扶着表姨,左一声阿婆、右一声阿婆,同样也是本地人的表姨,听见女院长本地方言显得格外亲切,瞬间拉近了她们的距离,看到院内老人个个都健康、安详、快乐,她心里暗暗想着,这就是我的新家,不知道自己能不能适应新环境?

养老院里标准化的管理、护工人员的悉心照料、每周七天软糯适中的营养食谱,加上足够的医疗保障,打消了她先前的不安与顾虑。经过一段时间的磨合,她渐渐地喜欢上了这个新家。

前不久,我驱车前往位于浦东的这家养老院看望表姨。房前屋后摇曳的红枫、遍地金黄的银杏叶、说不出名儿的盆景花卉、时而擦肩而过老人的笑脸、窗外飘出的琴声歌声……感觉就像走进了哪家园林。

快 90 岁的表姨刚洗完澡,面色红润坐在椅子上,电视机戏曲频道正播放着表姨最喜欢的沪剧经典唱段。护工小王拿着梳子,轻柔地梳理着她的头发,满头银发在太阳照射下闪闪发光。表姨拉着我的手笑着聊着,我问她“新家”好吗?她连说三遍“好好好”,还凑我耳边说:“最近我打电话给几个老姐妹,动员她们也来条件设施较好的养老院落户。”嗨,这转变得比动车还快!

夕阳下,表姨慈祥的脸庞,布满了甜甜的笑,眼里呈现着幸福和安心……

结伴养老去

曹慧中

独居老人老张头突然在家中去世了,隔壁的林阿姨心里顿感不安。今年七十五岁的她,丈夫去年去世,因无法融入年轻人的生活习性和节奏,她不愿意和孩子们挤在一起。但是,年龄大了,一个人独居还安全吗?

这天,林阿姨与另一个年龄相仿的老邻居王奶奶说起自己的心事,王奶奶的情况和林阿姨差不多。王奶奶说:“其实我一直想去养老院,就怕没熟人讲话,会很孤单。要不,咱俩结伴去养老院?”当晚,两人把这一想法告诉了自己的孩子。孩子们都是独生子女,因为各种原因,无法照顾老人,于是抱着试试看的心情,为两位老人找了一家养老院。入住后不久,另一位老邻居闻讯也加入了进来。院方满足了她们的要求,三人同住一间房。没有了买菜做饭的辛劳,在养老院里听音乐做健身看电视打打牌,除了和其他的老人一起晒太阳聊聊天,回到房间,门一关,从读书恋爱工作退休到老弄堂往事和如今的孙辈们,三人有着永远也说不完的话题,一点没有孤单和寂寞的感觉。再后来,孩子们和老人建了一个微信群,有孩子来视频问候,大家都能看到,其他人的孩子也不甘落后地带着第三代与老人视频。再后来,不管是谁家的孩子来探视老人,都会带着三份食物和水果,无论谁来接老人出去上饭店,三人打包共同出行。因为三人来自同一小区,所以居委会也常派人来送点东西,护理人员对她们也另眼相看,这让养老院的其他老人羡慕不已。

如今,小区另外几家独居老人甚至夫妻双全的也跃跃欲试。对于部分老年人,结伴养老,或许是个不错的选择!

杨爷爷的日记

祝卓岚

“今天是我住进养老院的第一天。吃饭时间,楼层护理员将盒饭送到房间里,然后贴心地将盖子打开再离开。随着年龄的增长,肌力减弱,打开盖子比较困难。以前在家的时

候,也订老人餐,但配送人员只放在二楼平台,我需要从三楼走下来取餐,有时天气较冷,收到的饭菜冰冷。来到这,饭菜都是热腾腾的,吃完后,护理员到房间里来收取餐盒,以后吃饭再也不用那么费劲喽!

昨夜,我突然感到胸闷气短,内心有一股强烈的恐惧感,我急忙打床头呼叫铃,楼层里的护理员听到后立刻赶到房间,呼叫医生上来观察。医生查看我的病情之后,通知我接上氧气,不一会儿我就从这难受的状态里脱离出来了。假如是在家里,估计我等不到救护车赶到,就要与这美丽的世界说再见了。在这里,楼层内 24 小时有护理人员,楼下医务室有医生护士,有他们在,我没那么心慌了。

令人煎熬的冬天又到了,但让我意外的是膝盖没有往年那么难受。我思来想去大概是因为地暖,到了 12 月份养老院里就会开地暖,整个屋子都暖乎乎的。之前在家的时候,到了冬天开启热空调,屋内空气干燥,地面温度一时难以升温,膝关节疼得不得了。在这里,有地暖的加持,加上康复中心的理疗,今年这老毛病没那么折腾人了。”

以上是杨爷爷的日记,他来我们养老院已经一年了,作为退休教师,他是个很爱记录生活的人,有一天他主动提出要给我这个当护理员的看他的日记。征得他同意,我挑选了 3 篇公布出来。从杨爷爷的日记看出,他对在养老院的生活还是较满意的。现在一些养老院里的生活相比之前也更丰富多彩了,有阅览室、钢琴房,还有益智趣味游戏,陪伴已经不是说说而已,会体现在每一个角落。