

在老龄多病老人的家中,常常会有已人到中老年、被熬得精疲力尽的子女。这些子女原本可以安享属于自己的退休时光,但因家中有体弱多病的高龄父母,只得先将“享受”搁置一旁,责无旁贷地照顾起他们。时间一久,有些子女倍感心力交瘁,虽然如此,但他们仍在艰辛中咬牙坚持……

## 家有高龄多病父母 老年子女如何应对

### 姐仨照顾高龄重患父母

#### 倍感心力交瘁

这段时间王阿姨几乎崩溃了,她反复和弟弟妹妹说的一句话是“就咱爸咱妈现在的状况,咱们早晚都会累垮”。

王阿姨的父母都已九十多岁,父亲有20多年的哮喘,几乎不能躺着睡觉。母亲患有阿尔茨海默病,外加肌无力症,长年卧床。

王阿姨在姐弟三人中排行老大,今年68岁;老二是妹妹,今年65岁,姐妹俩都已退休多年;老三是弟弟,今年58岁,还没退休。

起初,王阿姨的父母住在养老院,姐弟三人隔三差五就去看望,还能腾出时间照顾各自的家里,那时候并没感觉特别累。

直到去年底,养老院因工作人员少,无法照顾生活不能自理的老人,加之王阿姨的父亲不想住养老院,姐弟三人只好把父母接回了家。这样一来,照顾父母的任务摆到了他们面前。

姐弟三人商量,白天由姐俩轮换照顾,晚上由弟弟照顾,这样不影响弟弟白天上班。

但不到一个月,弟弟就要罢工。原因是每天晚上父亲躺不下,不停咳嗽,他要给父亲拍背,缓解哮喘;母亲患有阿尔茨海默病,嘴里不停地喊来喊去。父母晚上还要多次小便、喝水、吃药,弟弟整晚地忙活根本没功夫合眼,白天哪还有精力工作。

于是,姐弟三人又重新商议方案,改成每人一天,24小时轮换,每晚8时交接班。如此这般实行了一段时间,感觉还是太累,总感觉还没休息好就又该值班了,解不了乏。

现在,他们实行的是12小时轮班

制,姐弟三人每人12小时,早晚8点交接班,相比过去能轻松一些。

让他们心力交瘁的不单是照顾父母,王阿姨家也有一本难念的经。儿媳因为婆婆不给看孩子,没办法出去工作,还贷压力大,整天埋怨丈夫没本事挣大钱,三天两头吵架闹离婚,这让王阿姨很是糟心。

王阿姨也想找护工,可是,当护工看到躺在床上的两位老人时,摇摇头就走了。此外,高额的费用让姐弟三人只能咬牙坚持自己照顾父母。

王阿姨家的情况并非个例。现在随着人口老龄化越来越严重,像王阿姨这样,由渐渐步入老年的子女照顾高龄父母的情况,比比皆是。

### 母亲多病父亲失能

#### 他选择咬牙坚持

高大叔的父母几乎同时发生脑卒中,都留下了严重的后遗症,需经常到医院做康复治疗。每一次,他都得同时照顾两位老人,前面推一位,后面拉一位,进出电梯时,他要先把父亲推进电梯,转身再去推母亲,一阵手忙脚乱。

高大叔今年63岁,父母都已八十多岁。他还有一个弟弟,年轻时就去国外定居了。这些年,只有他一人照顾日渐老去的父母。

父母年老生病,除了靠高大叔之外,再无他法。高大叔和老伴儿已退休多年,自打退休后,他的全部生活几乎就是照顾高龄患病的父母。他的退休金不高,实在承担不起雇请护工的费用。特别是这两年,为照顾生病的双亲,面对高昂的医疗费,高大叔很是无奈。

在这几年里,有几次父母住院,高大叔实在忙不过来,只好雇请医院的专业护工。因为照顾患病、住

院、卧床的老人时,需要起夜查看,很是疲惫。

因长年照顾患病的父母,生物钟被打乱,高大叔感到身心俱疲。特别是近段时间,父亲除了肌体病患之外,还伴有失能失智、精神谵妄的状况,这使得高大叔的负担更重了。

高大叔说,很希望父母好好活着,好好享受人生。可现实是,父母确实是活着,但却不能享受人生。一想到父母拉扯他们兄弟俩的艰辛,他就咬牙坚持:父母在,家就在。

### 面对高龄多病父母

#### 应保持健康心态

面对高龄多病的父母,步入中老年阶段的子女需要进行全盘考虑,包括评估父母的健康状况、制定照顾计划、与兄弟姐妹沟通、关注自己的健康等。必要的情况下,要寻求专业人员帮助,定期评估和调整照顾计划,以及提前规划未来等。通过这些努力,才能为高龄多病的父母提供最好的照顾,同时也应尽可能地确保自己生活状态的平衡。

面对高龄多病的父母,处于中老年阶段子女保持积极心态是非常重要的。因为在照顾他们的过程中,会遇到许多挑战和压力。所以,子女应寻找一些能够让自身感到放松和愉悦的活动,以保持自己的心态平衡。

更为重要的是,政府部门应该推动更加社会化的养老机制,以舒缓这个问题,比如整合更加专业、职业化的护理人员,形成养老护老产业,以惠及更多的老人。另外,还可尝试结合智能机器人或脑机接口等智能科技,解决老人尤其是失能老人的护理问题。

(综合网络报道)

新晚报制图/程世欣



## 年近半百进高校学画 勇斗癌魔办个人画展 七旬“奶奶画家” 挥洒丹青写人生



潮生活 07

## 美F-15EX战斗机 飞行速度近3马赫引质疑 现代战斗机追求高速 性价比几何



军迷吧 08

