

□魏都养老系列报道之三

老有所养 一道全城求解的必答题

老有所养,何枝可栖?
如今,不少家庭是4—2—1”结构,两个中年人要赡养四位老人,家庭养老压力越来越大。如何为老人养老?老人去哪里养老?如何选择最适合的养老方式?怎样才能愉快地度过晚年?成为摆在很多中年人以及老年人面前的选择。如何实现老有所养,成为了一道全社会求解的必答题。

□记者 付家宝

让老年人安度晚年 这些养老方式你会如何选择

房子、车子、孩子……作为家中顶梁柱的年轻人不仅承担着整个家庭的各项开销,同时也承担着让父母安享晚年的养老压力。

80后”张怡帆认为,传统的家庭养老观念并非不好,但是也需要与时俱进。

我的父母都60多岁了,小时候经常听他们说,他们年轻的时候生活特别不容易,每天都在为如何养活一家子发愁。我的养老观念就是希望父母能有一个轻松、快乐的晚年生活。外面的世界丰富多彩,父母以前没有机会去了解,现在有时间了,趁着他们身体还算硬朗,为什么不去看看呢。”张怡帆说,他和哥哥、姐姐商量后,决定每月为父母报一个旅行团,让他们出去散散心,也弥补一下父母年轻时的遗憾。至于自己的孩子没人带的问题,他选择通过请保姆的方式来解决。

当然,我知道这要建立建立在较为富裕的经济条件之上。我觉得父母把我养大不容易,我宁可自己平时累点,也不希望父母的晚年生活依旧忙碌碌碌。”张怡帆说。

送父母去养老院养老是个不错的选择,我以后肯定是把我爸妈送到养老院去的,我觉得在养老院更靠谱一些。”对于将来以何种方式为父母养老,37岁的闫帅说,送父母去养老院这一想法是他深思熟虑过的,并且也和父母探讨过这一问

孤独 守望 温暖…… 你会选择哪种养老方式

在中国人的传统观念里,一直都有“养儿防老”的思想,居家养老是很多人都认可的养老模式。但是,在大多数人都只有一个子女的情况下,养儿防老似乎不太现实。那么,老了怎么办?不少老年人选择了“抱团养老”——老人们聚在一起,生活上相互帮助,情感上互相慰藉,能更大幅度地丰富老年人的晚年精神生活。

10月19日下午,73岁的王莲花老人和自己的两个妹妹王梅香、王玉兰在文峰游园晒着太阳、听着戏,三位老人说说笑笑,十分惬意。

现在,我们姐妹三人一起养老,也挺好。”王莲花老人告诉记者,她们的孩子都是独生子女,几年前,看到孩子要承担四个老人的赡养义务,为了给孩子“减负”,王莲花老人便想着和自己的妹妹们一同养老。在得到妹妹们、妹夫们的赞成以及子女们的支持后,如今王莲花姐妹三人和各自的老伴儿,居住在子女们共同出资为他们租的一套平房里。

我们在一起养老,好处是既减轻了孩子的压力,又使自己的老年生活不会无聊,而且都是亲姊妹,也没啥顾虑;当然,这样一来,和孩子们见面的次数少了,而且我们年龄都大了,没个年轻人在身边照顾我们,心里总有点不踏实。不过,只要能让孩子们轻松一点儿,我们心甘情愿。”王梅香老人感慨地说。

然而,抱团养老模式毕竟是一个新生事物,如今很多老人还是会选择家庭养老或自己养老的方式。

已过古稀之年的唐鸿仪老人和老伴儿住在建行家属院,他们靠退休金生活。我们一家在这

里住了近20年,以前是和儿女一起住,孩子们结婚后就都搬走了。我对这一片简直太熟悉了,闭着眼睛也不会走错路。而且家属院里的老邻居也都相处了十几年,平时就像一家人一样。所以说,我和老伴儿这辈子就不打算离开这个地方了。”唐鸿仪老人说,金窝银窝不如自己的狗窝,别处再好,他也不愿意去。就算以后他和老伴儿行动不便,甚至生活不能自理了,他们的退休金也够雇一个保姆。孩子们也都住得不远,平时有时间也可以来看看。

独自居住的齐怀礼老人和唐鸿仪夫妇有一样的想法,他唯一的儿子在武汉工作,因为在武汉的房子面积不大,齐怀礼老人选择独自在许昌生活。孩子正年轻,有自己的事业,我不愿意去给他增加负担。我自己在家属院住着,虽然有些孤独,但是我只想守着这个家。人年龄一大,落叶归根”的想法就会越来越强烈,所以,我不愿去养老院。当然,我心里也有顾虑,作为独居的空巢老人,安全性如何保障是一大难题。如果在家一旦发生意外,邻居、家人无法及时发现,很可能延误救治。”老人说。

如今在西关街道办事处综合养老服务中心居住的王老太太是同龄的老姐妹中,最早选择到养老机构养老的。她告诉记者,之前她对养老院也是有偏见的,总认为这里的条件不如家里好,而且自己也有孩子,如果去养老院的话,很容易被别人看做是“扫地出门”。但是过来一看,这里的条件挺不错,价格也适中。最重要的是能认识很多新朋友,住在这里,自己高兴,子女也很放心。



老人们在西大街街道办事处综合养老服务中心的楼顶花园聊天儿。资料图片



唱歌、学乐器……培养自己的兴趣爱好,老年生活更丰富多彩。资料图片



每天下午到文峰游园听戏,成了不少老年人的习惯。付家宝 摄



组图:空巢老人很孤独。老人照顾第三代很辛苦……如何让老人安度晚年,是摆在全社会面前的一道问答题。资料图片



既要老有所养更要老有所乐 合理安排,让老年生活丰富多彩

老有所养,不是简单的延长老人的寿命,更重要的是如何让老人们老有所乐,让他们有一个精彩的晚年生活。

晚景未必意味着凄凉悲情,它也有可能是“人间最美夕阳红”。在我区,不少老年人选择培养自己的兴趣爱好或参加各类团体,丰富晚年生活。

几乎每天,你都会在西关街道办事处建安社区居民活动室看到79岁老人孟位林的身影。在这里,他和其他老年朋友一道挥毫泼墨,创作书画作品,互相学习交流。老人说,学习书法、练习书法,让他的生活变得多姿多彩。如今,他每周都会去市老干部大学学习书法,每天至少练习六七个小时,生活十分充实。

家住绿城小区的许培华老人

退休后最喜欢的就是养花。养花种花,浇水施肥,不仅愉悦心情,陶冶情操,而且能使身体得到锻炼。虽然已经年近80,但是老人耳不聋、背不驼,干净利索、思路清晰、口齿伶俐。虽然老人如今独自居住,但是她说,有这些花草草陪伴着自己,她并不觉得孤单。如今,在她的带领下,小区不少和她一样退休在家的老年人也加入到了“养花大军”中。“我建议老年朋友一定要培养个兴趣爱好,不要觉得自己年龄大了就什么也不想学了。再说了,经常用用脑,还能预防老年痴呆呢。”许培华说。

其实,在我区,许多老年团体的成立,让老年人的晚年生活变得不仅有趣而且更有意义。樊清义老人和唐中华老人都是南关街道办事处大同社区“五老关爱团”的志

愿者。据该社区书记宋改清介绍,“五老关爱团”由辖区老党员、老教师等组成,社区举办的各类志愿服务活动,这些老人都积极参加。我们虽然人老了,但是心不老,作为一名老党员,晚年还能为社会做点儿事情,特别有成就感。”该团的一名老党员说。

文峰老年艺术团相关负责人汪德成告诉记者,目前,该团已有成员100多人,大家定期排演节目、外出旅游。以前,我自己在家很无聊,整天头晕、心脏也不舒服。自从加入了文峰老年艺术团,每天

走出家门,和大家一起乐呵呵,现在头也不晕了,心情也舒畅了。”86岁的范捷老人说,艺术团还成立了健康自助守护站,服务对象为艺术团的全体成员,服务内容是为成员们量血压、测血糖、急救等,这些举措让大家在进行文体活动的时候很放心。

参加老年大学实现老有所学,参加老年群众组织和联谊活动实现老有所乐,参加一些力所能及的社会志愿服务活动实现自我价值,结合自己的兴趣爱好、专业特长参加文化娱乐活动,使生活充实、健康、丰富多彩,这些都是老年人找回自我、恢复活力的重要途径。读者朋友们,对于如何使老年人老有所养,老有所乐,如果您有自己的想法,欢迎在我们的官方微信平台jnrweidu上留言。

