



当一位北大教授成为24小时照护者

“作为一个50多岁的人,我此前没有料想到的一个困境是,这个年龄的人,完全有可能从一位事业有成的专业人士变成全天候护理人员。”胡泳说。

胡泳是北京大学新闻与传播学院教授,一个典型的“三明治一代”:父亲以96岁高龄过世未久,母亲今年85岁,患有重度阿尔茨海默病,孩子未成年,本人处于事业巅峰期。原本的学术工作和个人生活遭到切割、压缩,并轨到“换尿布、擦屎擦尿、洗澡、洗床单、做饭的自动化程序里”。

以下是胡泳的讲述——



最难的是排便问题

我母亲今年85岁,是阿尔茨海默病重度患者。她现在所有的行为方式跟三岁的儿童没有太大的差别。

最难的是排便问题。她没有意识,不知道自己应该要大便或者小便了,她会各种东西弄脏。所以你生活当中的核心问题是,天天追问她,你现在要不要尿尿?要不要大便?如果有一天,你看住了她整个的排便过程,她既没有尿湿裤子,也没有拉在被窝里,你觉得这一天好有成就感。

阿尔茨海默病的一个特点是,黑白颠倒,没有时间概念,没有空间概念。她不知道是晚上,她不睡觉,经常折腾。一个方式是反复收拾东西,比如卫生间储物柜里头的洗衣液、洗发水、卫生纸,她半夜起来,全部翻出来,扔到地上。你就很恐慌,你怕她拧开某个什么液,给喝了。我瘦了很多,真的非常辛苦。

你会提前看见你的明天

我是典型的“三明治一代”:我的孩子未成年,我要养孩子,同时养老人,又处于事业上有很多要求的时期。

作为一个50多岁的人,我此前没有料想到的一个困境是,这个年龄的人,完全有可能从一位事业有成的专业人士变成全天候护理人员。

非常挣扎,你怎么平衡?所以一开始,我动了把父母送到养老院的念头。结果是我父亲愿意去,但我妈不同意。她那个时候是轻度症状,她对很多事情还是明白的。

我妈的作息时间是乱的,没有保姆时,我也做不到按时休息。照顾久了,每天一睁眼就在干这个事,十几年如一日地干这个事,你真的非常容易焦躁。

我有时在朋友圈里写些“照护琐拾”,可是又常常觉得,照护这东西有什么好写的呢?能写出来的,都是包装过了的。

她没有那么痛苦,最亲的人很痛苦

我母亲确诊阿尔茨海默病才三年多。当时检查结果出来了,我们这些子女可能还有些幻想,她不会发展得那么快。开始的时候,我母亲很清楚地知道,这是胡泳。慢慢地她开始糊涂,会把我叫成我哥的名字,然后直接喊我“老哥”。她不知道自己有几个孩子,也不真的清楚老伴去哪了。现在她能沟通的已经很少了。

自从我母亲患上阿尔茨海默病以来,《照护:哈佛医师和阿尔茨海默病妻子的十年》一书曾长期是我的案头书。这本书开头有一段献词,我第一次读到就潸然泪下:同样,献给所有的照护者们——为了让生命延续,让希望长存,为了让大家都能有善终,你们付出了所有,做了你们所能做的一切,我们用再多的时间去赞颂它,都是不够的,即便有的时候这是你们不得不去做的。

王之言

专家观点

失能老人照护需要更多社会力量参与

数据显示,截至2022年末,国内失能老年人已有约4400万。

“失能老人的照护,需要更多社会力量的参与,来减轻家庭照护的负担。”多年关注社区养老问题的北京社科院研究员缪青认为,目前失能老人更多还是选择居家养老,这就要求从社区层面要担负起更多辅助失能老人照护的责任,“社区养老服务驿站应该提供更多样化、专业化的高质量、多功能服务,让更多有专业知识的人及时介入对失能老人的日常照护。这不仅需要跨专业医疗团队服务,还需要大量半专业与志愿者的支持。”

“而多功能社区服务中长期照护的落地,也需要长期护理保险的支持。更大范围地推广长期护理保险,在有效减轻失能人员及其家庭经济负担的同时,也会推动护理服务市场的发展。”缪青说。徐英波

桑榆热评

“如果是我,该怎么办”

近日,《当一位北大教授成为24小时照护者》一文在朋友圈被刷屏。

文章之所以被刷屏,相信也是戳中了很多家庭、很多人的隐忧:如果是我,该怎么办?

胡泳教授的自述中不仅有细节记录,还有对老龄化等问题的深入思考,这才是故事背后更值得认真对待的社会问题。

照顾失能老人,对于大多数家庭来说都是艰巨

的任务,因此有“一人失能、全家失衡”的说法。如何为这些家庭提供必要的支撑,就很值得社会探讨。

很多人的第一反应可能是求助养老机构,但总体来看,目前养老机构建设尚不能完全满足需求。

因此,加快养老机构建设,培养相关专业人才,提高养老服务水准,已经迫在眉睫。最近有媒体报道,招不到生的幼儿园开始转型养老服务,这不

失为一个办法,随着人口形势的变化,社会资源的配置也应当做相应调整,迅速补齐养老层面的设施短板。

而无论是送养老院还是请护工,经费都是无法回避的问题。推出长期护理保险制度,帮助家庭分担成本,已经成为一种主流的解决思路。

另外,胡泳教授自称灵活工作时间是种“幸运”,那么这种幸运是否可

以复制,是否可以在社会层面得到普及?其实弹性工作制不只是劳动者的福利,同时也是家庭的福利。

当然,照顾失能老人终究是个复杂的课题,对家庭来说更是个巨大的挑战。正因为如此,社会更应当有所思考,财政支出、公共资源、社会政策该如何向养老服务倾斜。考虑到老龄化加速的大背景,这些问题已经十分迫切。张十味

老年人口近3亿 银发经济 如何开启新蓝海

人口老龄化是人类社会发展的共同趋势,也是我国今后较长时期的基本国情。解决好老年人生活圈、身边事的急难愁盼问题,是发展银发经济的出发点和落脚点。

如何解决“银发族”急难愁盼?

今年初,国务院办公厅发布“1号文”,聚焦银发经济,《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》成为我国首个支持银发经济发展的专门文件。

我国60周岁及以上老年人口近3亿,专家预计这一数字在2035年前后将突破4亿,发展银发经济是妥善解决人口老龄化问题的关键。另一方面,我国银发经济规模目前在7万亿元左右,到2035年有望达到30万亿元左右,潜力巨大。

国家信息中心预测部宏观室助理研究员韩瑞栋说,围绕老旧小区改造、家庭适老化、公共设施适老化、智能技术适老化等,经济社会的适老化转型还将衍生出巨大的投资和消费需求。

形成合力打造“朝阳产业”

我国银发经济正处于起步阶段。国家发展改革委副秘书长张世昕说,现阶段相关产业主要集中在餐饮、护理、保健等基础养老服务方面,而老年人多元化、差异化、个性化的需求,尚未得到有效满足,这其中蕴含着巨大的发展机遇。

2023年,我国老年用品市场的规模达到了5万亿元,产品种类和数量也具备了一定规模。各类经营主体也在争相布局。截至今年3月,17家央企、64家省属国企已在智慧健康养老、康养旅游、老年用品制造等关键领域进行前瞻性布局。

产业起步阶段,需要政策支持和引导,强化要素保障推动银发经济活力迸发。

中国宏观经济研究院社会发展研究所研究员李璐说,要坚持问题导向,统筹推进“为老+备老”“消费+投资”“解决急难愁盼+培育潜力产业”等不同板块和功能,构建支持银发经济创新发展的政策体系。据新华社