

相对于居家养老来说,入住养老院的人是少数。采访中,记者发现,很多毅然选择养老院作为晚年归宿的老人,大多抱着“接受现实、容忍不足、随遇而安”的豁达心态,积极主动地迎接生命的新阶段,融入养老院、适应养老院……

住养老院,他们为何这么踏实

记者 王丽洁



更多
精彩
观看

1 87岁老人视养老院为“最后的单身宿舍”



姜调先

87岁的青岛老人姜调先入住惠康老年公寓已有四年。自从老伴11年前去世后,他自己住过,去侄子家住过,也去女儿家住过,但最后还是选择了养老院。年轻时,他就职于一家船务公司,这种流动性很强的工作,常常需要住“单身宿舍”。这一经历让他觉得:去养老院,不就像回到年轻时的单身宿舍吗?

女儿曾希望他长住家里,还给父亲长年保留着一间房。但对女儿家的13楼高层住宅,姜调先住不惯。老伴刚去世那会儿,他心情阴郁苦闷,甚至想过“和老伴一起走了算了”。然而,孩子们对他无微不至的关怀让他逐渐走出了郁闷。与此同时,孩子们也不再勉强,而是尊重他的选择。于是,在经过多方比对应后,姜调先住进了养老院。

由于健康状况尚可,基本能自理,退休金也能负担得起,姜调先选择了养老院的单间。在一个七八平米的房间里,摆放着一张床、一张书桌、一个衣柜,几个必备的家用电器。由于年轻时有多住单身宿舍的经历,姜调先适应起来并不那么困难。对于把家搬到养老院,居住面积从原来的一百多平方米变为七八个平方米,姜调先也全然接受。“我必须得来养老院,家里没有人了。到哪个地方住,哪个地方就是家”,姜调先坦言,现在退休了,不工作了,也不能有额外的不切实际的要求。“我比较务实,也好伺候,说老实话,我自己知道的分量。”短短几句话看得出,他对当下的生活知足常乐,没有一丝抱怨,也没有觉得自己可怜。

无论遭遇怎样的生活景况,能不给予子女添麻烦就不添麻烦,能自己解决的问题就自己解决,尽量保持独立和自强。如此善良、通透的老人不仅让两代人之间的关系和睦融洽,也让自己在养老院的生活适应得游刃有余。

2 百岁老人活出“大女主”范儿

90岁时,你能自行决定去哪儿养老吗?如果子女不同意,你是坚持己见?还是无奈听子女的?青岛李沧区社会福利院入住老人、100岁的邱景华十年前不顾子女的反,毅然决定来到养老院。十年后的今天,她为自己当初的决定暗暗得意。

问起她在养老院生活得怎么样,老人脱口而出:“俺在这儿吃得好喝得好玩得好!来到养老院,护理员照顾得确实是周到。俺的亲戚朋友都知道我在这儿享老福了!”

邱景华有五个女儿,最大的已经八十多岁了,且都有了第三代。在她90岁时,想四处去看看养老院,然后选一家喜欢的入住。然而女儿女婿们都不同意,希望她就待在家里养老,担心把这么大年纪的老妈送到养老院会被人笑话。可邱景华不乐意,“谁也说了不算,我自个说了算,你们都靠边站”。她内心坚定,对认准的事不屈不挠。女儿们拗不过母亲,

无奈之下,只得带着老妈四处参观考察养老院。当她来到李沧区社会福利院,一下子就被这里的环境深深吸引,“我就看中了这里有山有水,绿化得也这么好,老人在这儿多享受!”

从90岁入住养老院至今,邱景华已经在这里愉快度过了十年的光景。她早已把养老院看作是自己的家。最初,她完全能自理,选择的是包房,一人一个单间。费用上,除了有自己的退休金,女儿们还给她稍微贴补一些。后来随着年龄的增长,或多或少需要护理员的“介护”,于是她转到了双人间。双人间的床位费相对便宜,她的退休金就能完全覆盖了。与此同时,需要“介护”的老人能得到24小时的健康监测,这也让她的生活愈发有了保障。这样一来,她更是做到了“独立自



邱景华

主”,少依赖孩子们了。“在家里,吃喝不如在养老院,养老院的伙食丰富,营养搭配合理,在家很难要求孩子。再加上孩子们照顾得也不如养老院的人专业。孩子们孝顺归孝顺,但还是在养老院好。”邱景华对当下的生活赞不绝口。

除了有主见,意志坚定,她性格外向,喜欢和年龄相仿的姊妹们说说笑笑、热热闹闹地一起生活。她很少有不开心的时候,偶尔遇到不愉快的事,也不会闷在心里,而是找护理员倾诉,“有烦恼我就说了,我不能存在心里,说出来就没事了。”时间久了,护理员就成了她的“心理疏导员”,彼此相处得十分融洽,不是孙女胜似孙女。

爱是相互的。具体到平时的照护中,偶尔遇到护理员忙得不可开交时,邱景华也会体谅年轻人的不易。而这种体谅与尊重,更是让彼此之间的关系和睦融洽。女儿女婿们看到母亲在养老院生活得很恣儿,也就认可了母亲的选择,并感谢护理员们把母亲照顾得这么好。

3 百岁老闺蜜,养老院里好舍友



姜秀兰(左)和陈桂英

谁能陪你到最后?有说是老伴,有说是子女。实际上没到老的那一天谁也不知道。青岛94岁的姜秀兰原本是因为老伴得了脑血栓,不得已两人一起住进了养老院。几年后老伴去世,姜秀兰已经习惯了养老院的生活,把这儿当成了自己的家。在这里,她和100岁的老姐妹陈桂英成了舍友,成了闺蜜,两人同吃同住,无话不谈,彼此陪伴。

姜秀兰入住养老院已有九年半,精神不错,只是腿不好。一条腿做了手术不能走路,另一条也不能伸展不能蜷缩,必须依靠护理员的帮助。虽然身体有疾患,但她精神愉悦,和100岁的舍友陈桂英有说有笑,开心无比。最初,她的老伴得了脑血栓,在家请保姆照顾了三年。由于照护压力大,姜秀兰自己也有点吃不消,于是选择和老伴一起入住养老院。老伴半个身子不能动弹,住了1年零8个月就走了。姜秀兰却舍不得离开养老院,干脆就把这儿当成自己家了。后来调整房间,她便和陈桂英成了“舍友”。

陈桂英去年腊月刚过了100岁生日,今年虚岁102了。她在84岁时入住养老院,至今已有17年。刚来时,养老院还没有安装电梯,她就选择了一楼的房间,方便进出,17年没换过房间,“我住得很开心,不开心不可

能住这么长时间。”

两位老人都是开朗活泼型的。姜秀兰喜欢唱歌,虽然腿脚不方便,但她会坐着轮椅去养老院的老年大学学习,还会挥着双手合着节拍跟唱。陈桂英因为年龄大,更多时间待在房间里,但她胃口好,吃啥都香,睡眠也好。看到百岁老姐身子骨这么好,对姜秀兰也是激励,“和别人比我年纪大了,可和她一比我还是小妹。她的状态这么好,我也要过好每一天。”

喜欢唠嗑的人必须得有人唠才行;喜欢说笑的人必须得有人说笑才行。对性格外向开朗,睡眠好的老人,住双人间就是一个不错的选择。“单人间,虽然私密性好,但缺少了陪伴,老人容易孤独”,养老院院长王津峰告诉记者,有些上了年纪的老人,主动选择“双人间”,他们就会把年龄相仿、性格合适的老人配对安排

在一起。姜秀兰陈桂英这对舍友彼此陪伴、彼此慰藉,是人生路上另一种形式的“伴侣”。而这种陪伴模式是他们从未想到的,却在不经意间成了最好的安排。

社会上经常有养老院内老人遭受不当对待的传言,这无疑让许多本有意入住养老院的老人心生顾虑。诚然,养老院和家肯定是不一样的,两者之间存在着一系列不可互换的特质:养老院提供了很多家庭难以复制的专业照料与社交环境,而家庭则承载着无可替代的亲情温暖与个性化关怀。只能说,没有哪种十全十美,任何一种选择都不可能“既要、又要”。

一位在养老院住了六年的老人给记者留言:一个能感知平凡生活中点滴快乐的人,看一朵花都很美,吃一餐饭也很香。性格阳光、开朗、真诚,在哪里都能够活得快乐。还是那句话:想开了哪里都是天堂,想不开哪里都是地狱。



更多
精彩
观看

中秋国庆节来临,过节孝敬老爸老妈或走亲访友送海参有面子。健康第一!

双节买海参首选一品康

大连刺参 2800元3斤	长岛刺参1号 3900元3斤	长岛刺参2号 4500元3斤	大连野生刺参 5800元3斤	大连淡干刺参 6800元3斤
-----------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

特价即食刺参1000元6斤 大连即食刺参1000元5斤 黑肉刺1500元2斤

本市送货 | 全国包邮 | 帮代发海参 | 买海参送大白皮月饼

预定电话: 15166666441赵经理 送货电话: 13335020177任经理

地址: 青岛市北区台东六路28号(威海路工行后) 公交: 威海路站下车 地铁: 台东站F口出
济南市历下区泺源大街6号(山东新闻大厦一楼)任氏海参 联系: 马经理

青島·華厦眼科
QINGDAO HUAXIA EYE

鲁医广[2024]第0506-222-3702号

青島華厦眼科



『惠民爱眼月』

2024.9.1-2024.9.30

到院分享即可9.9元享受眼健康检查套餐一份

包含挂号、视力、眼压、电脑验光、裂隙灯、眼综合分析、螨虫检查、欧堡八项

价值278元

更多优惠电话咨询:0532-82658787

地址:青島市市南区貴州路47号