

91岁张慰光：“流浪”的生活促使我思考找个“安乐窝”



从2019年至今,张慰光已在青岛某养老院住了五年多。在此之前,她原本是去国外生活半年,和孩子团聚,再回青岛住半年。等新的探亲旅游签证办好,接着再去国外和孩子团聚。不料,2019年年底,这样的生活被突如其来的疫情打断了。

自己出不去,孩子也回不来。这让张慰光重新考虑自己的养老。而入住养老院,就成为她不得不做出的选择。然而,山重水复疑无路,柳暗花明又一村。这一住,她再也不想离开,住出了快乐,住出了幸福。

9月24日,她向记者讲述了自己的养老生活。



扫码观看
更多精彩内容

▶ “流浪”的生活促使我思考养老方案

我有两个孩子,老大是儿子,在青岛,也退休了,女儿在国外。女儿希望接我过去和他们一起生活。我也很乐意这样国内国外都住住。

在老伴去世后的很多年里,我一直都是跟着女儿在国外生活。但由于我没有绿卡,一次只能在女儿那里住半年,过后就需要回来再办一次手续。我就这么国内国外来回地“流浪”。这样的养老生活,我觉得各有利弊,利的是趁我身体还能走得动,到处看一看玩一玩,生活丰富多彩;弊的是因为没有绿卡,不能长期住下去,只得来回奔波。

那些年,我人在流浪,思想也在跟着“流浪”,但随着流浪的时间久了,我的思想,我的内心对自己未来的“养老方案”却是越来越趋于稳定了。

2019年,我回到国内。第二年恰好发生了疫情,我就被“搁置”在青岛了。那些天只能“等待”,等到孩子在那边给我办好手续才能再去。结果没想到,这一“搁”就是五年多。

在家里养老,其实也有很多的不方便。有一天夜里,门锁突然坏了,那个时间太晚了,不可能找人修,必须等到第二天才行。结果那一晚上我就睡不安稳了,老觉得门像开着一样。要在养老院就不会出现这种事。遇到任何生活上的突发事件,都会有人来帮我解决。

我心想,去住养老院,或许是一个不错的选择。因为就算在国外,遇到孩子们去出差或忙的时候,我也要去住养老院。但国外的养老院还不如这里,譬如语言不通,还需要翻译;吃饭也不适应,想吃可口的中餐,还需要单独提出申请,同时还要额外收费……总之,有各种不适

应。这么一对比,就在青岛选一家合适的养老院,其实比出国更适合我。

▶ 我有能力支配,就不必给孩子添麻烦

老伴去世已近二十年,在他没去世之前,我们也有这种想法。我觉得,人一生,有不同的阶段,幼儿阶段就去幼儿园;小学阶段就上小学;我就想,老了以后就应该找到一个适合老人的归宿。如果和整个世界的养老潮流相结合来考虑的话,那老人的归宿,无疑就是养老院了。

我的两个孩子,一个在国内一个在国外。孩子都挺好,也都靠得住。可我经常思考一个问题:作为一个人来说,我的收入够支配,为什么要去麻烦孩子呢?他们有他们的生活,我去到他们那里,短期内可以享受天伦之乐,长期的话就必然给孩子增添负担。再说了,两代人的生活习惯注定是有差异的,孩子们再孝顺,很多事也是要委屈自己,考虑我的感受。同样地,我也要顾及孩子们的感受。我为什么要去找那些限制呢?

我在养老院多自由啊,想做啥做啥。又不给孩子增加经济负担和精神负担,住在养老院,岂不是最适合我的养老方式吗!

说实话,这6年来的养老院生活,我觉得是一个寄托,更是一种“享受”。我喜欢唱歌,弹琴,喜欢一个人冥想。一天下来,过得很充实。如果在家里,就不像在养老院这样“松弛”。如今在养老院里,我完完全全就是在“享受晚年”。

我虽然91岁了,但房间还是喜欢自己打扫。我常常对护理员说,你们不要对我们老人照顾得无微不至。无微不至的话,就会让我们自身的能力慢慢消退了。我能自己拾掇就自己

拾掇,能干什么就干什么。譬如有时我自己剪脚指甲,被护理员看到了,护理员说“奶奶我给您剪”,我说不用不用,我还有这个功能,如果你替我剪,以后我这个功能恐怕就失去了。

所以只要是我能做的,我都坚持自己做。我还把这个想法分享给身边的老人,希望他们也能最大程度地减缓机能的衰退。

▶ 我不想当神仙,就想做一个好人

虽然我在养老院的生活每一天都很美好,但有时候自己也会瞎琢磨。有一天我突然发现自己的耳朵好像有点不太灵光,就和护理员说。护理员笑着跟我开玩笑——“您就知足吧,90多岁了,还能要求什么啊”。哎哟!她这一句话点拨了我,这个“不灵光”是由于我自己的不知足。我要知足的话,和周围那些老人比比,我就是最幸福的了!

我不想当神仙,也不想当佛,我就想当一个——好人,当一个比较完美的人。所以我喜欢读书做笔记,同时我习惯每天都要检查自己的心灵。早晨醒来,发觉自己“还活着”,全身没有什么不舒服的地方,我的心情就格外舒畅。虽然各样的老年病我都有,但我都没放在心上。到了晚上睡觉的时候,我就想:又度过了美好的一天,多么感恩啊!再反思一下,白天有哪句话说得不对,明天就要改正。当然,假如还有明天的话。说不定改了以后,对别人对我都是一种提升。所以我每天都过得特别幸福,特别愉快。

有一首著名的诗《有的人》,“有的人活着,他已经死了;有的人死了,但他还活着”。我就想做一个“活着的人”,做一个好人。

记者 王丽洁

81岁姜秀芳:为什么我不再“抵触”养老院

高龄老年夫妻一旦有一方去世后,留下的那一位该怎么养老?自己独居?去儿女家?请保姆?还是去养老院?青岛81岁的姜秀芳在独居了一段时间后,女儿正要给她请一位居家保姆,却被她婉拒。在经过多方比对后,毅然选择了入住养老院。

9月23日,她向记者讲述了自己的养老故事。



扫码观看
更多精彩内容

老伴突然离去,我陷入无目标的生活

多年前,老伴突发疾病去世,这让我很不适应。从他去世,我就基本上不想吃饭,也没有人和我交流。说句开玩笑的话,家里连个吵架的人也没有了。我有两个女儿,老大在本市,老二在国外。大女儿工作非常忙,就偶尔抽时间给我送点吃的。除此之外,我基本不和人来往,也基本不出门。那段时间电视、电脑也不开了。后来女儿对我说,“妈,你这样不行啊。你晚上不睡,白天嗜睡”。于是女儿把我送到市立医院神经内科。医生开了很多药。就这样,我一边吃着各种各样的药,忍受着药物的副作用,一边继续处在恍惚的状态下。可以说,我是毫无目标地独居了好多年。

最后,我觉得这样下去的确不行,于是我开始走出家门,去考察养老院。这时候,女儿已经给我找好保姆了。但我考虑,保姆进到家里,毕竟和我不相识,思想观点也可能不一致,生活习惯也会不一样,我觉得这样不大对劲儿啊!我心里想,还是到一个人比较多、比较热闹的地方去吧。我希望有人交流,生活比较丰富多彩一些,不像一个人待在家里那么苦闷。因此,我压根儿不想考虑请保姆。

陪伴母亲入住养老院的经历,让我不再抵触

我的母亲活到97岁才离世。在母亲最后的那几年里,我陪她住过4家养老院,所以对养老院的生活还是有一



些了解的。不过说实话,要不是多年前陪母亲去住过些时日,我对养老院的印象几乎都是负面的。因为最近几年养老院的负面新闻太多了。现在轮到我要考虑养老问题了,于是借着之前的印象,我又探访了四五家养老院,最后选择了适合我的。

以我的性格来看,居家养老还是太孤单了。一天24小时不说话。你想想看,一个人24小时不说话,而且是好几年不说话,那是种什么感受?我觉得如果我再待在家里,担心会不会患上“失语症”?其实我觉得,自己当时已经病了。

入住养老院以后,我最大的感受就是“心里快乐”。而且我特意选的是两人间。年龄大了,难免有个磕磕碰碰,选择两人间,屋里有个伴儿,遇到事情能够互相关心互相帮助。和我同屋的大姐,前些天在卫生间里不慎摔倒,她紧急呼救,我听到后立马赶过去帮忙,同时喊来了护理员。一场危机很快就化解了。这要在家里,不知道会出什么事。所以我觉得老年公寓就是我的家了。

记者 王丽洁