

记者跟随宁波晚报·博组客工作人员走访高龄老人 感同身受她们的寂寞与孤独 聊着聊着,老奶奶的话越来越多……

宁波晚报·博组客白云庄社区居家养老服务中心近期发放上百份问卷,调查周边居民养老意愿。调查中,居家养老最受欢迎的四大服务类型,其中之一是上门聊天解闷(详见4月5日《宁波老年》头版文章《近七成老人希望子女每周看望自己一次》)。

为什么老人如此渴望子女的看望?为什么老年人常常感到孤独?他们和外界经常性接触存在哪些方面的障碍……近日,记者跟随宁波晚报·博组客工作人员探访了几位服务对象,对于他们在心灵孤寂的生活中默默忍受的现状有了感同身受的体会。

曾经一年半时间未出门

宁波晚报·博组客白云庄社区居家养老服务中心的工作人员第一次见到汪阿姨时,发现她比较安静,都不怎么说话,不像其他的老年朋友,喜欢聊天。经过了解,她们才知道汪阿姨有轻度的抑郁。原来,汪女士曾经患过中风,影响到神经,口齿不太清晰,说话不流利。本来她就是独居,和别人的交流就少,如今因为说话不流利,更不爱开口了。

工作人员在帮助汪阿姨做康复训练的同时,也开始帮她重新恢复正常的口语表达能力。和小孩子最早学习拼音一样,工作人员也用拼音作为工具,当汪阿姨含糊发不出字词的读音时,工作人员就用拼音拼读出来,让汪阿姨跟着模仿。和呀呀学语的孩子一样,汪阿姨一点一点重新恢复了语言能力,经过反复的练习,她与工作人员交流越来越频繁。如今,每次见面,大家就像朋友一样谈职业、聊爱好。

“你们人来得越多,我越开心。”每个星期,只要工作人员一按门铃,保姆打开门,汪阿姨马上推着助行器走到门口,习惯性地把手放在护工的手臂上,开始一天的美好外出时光。其实,自从被诊断为轻度抑郁后,汪阿姨已经有一年半时间未曾外出。宁波晚报·博组客的工作人员就像一道暖暖的阳光,打开了她的心门。

工作人员告诉记者,有一次制作青团活动过后,她们特地给汪阿姨带了一些过去尝尝。拿到这份“惊喜”,她按捺不住喜悦地说:“好不好吃不要紧,这是你们的心意,我一定会细细品尝。”

也许只是一个小细节,也许是微不足道的食物,但正是汪阿姨现在最需要的精神慰藉。

谎称生病半夜打电话给外地子女

80多岁的王爷爷从今年2月底开始预订宁波晚报·博组客白云庄社区居家养老服务中心的生活照料服务,体验过两次之后,王大爷非常满意,随后又预订了30个小时。每天3小时的服务细心又贴心,王爷爷每天都盼望着工作人员的到来。他3月总共订了100个小时,4月也订了90多个小时。

王爷爷夫妻俩都已经80多岁,住在白云庄社区。子女们也想经常在父母身边照顾,但因为工作原因,很难做到须臾不离。为此,王爷爷的女儿找到宁波晚报·博组客白云庄社区居家养老服务中心,“我的工作老师,除了寒暑假能够每天来照顾一下,开学后就很少有时间了。”她对工作人员介绍,实际上王爷爷的“孤独症”已经比较严重了,曾经半夜打电话给异地的儿子,告诉儿子他母亲生病了,赶紧回来。儿子开了3个小时的车赶回来,发现母亲的身体没有生病。

类似情况已经不是一次两次,足以看得出老人对亲人的思念。他儿子和女儿只能尽量抽出节假日来看父母。王爷爷是个比较敏感的人,需要经常和别人交流,但他们请过好几次保姆,都是因为保姆每天光顾着干活,却不太理会老人,而最终被辞退。

除了精神上的孤独外,空巢老人也经常会遇到生活上的困难。王爷爷有一次坐在椅子猛地起身,腿脚忽然没了力,翻倒在地。老伴虽然就在旁边,却眼睁睁地不敢去扶,生怕自己也被带倒。倒在地上的王爷爷无法起身,于是打电话给女儿。她女儿人在镇海开会,不能及时赶到,便打给了宁波晚报·博组客求助。工作人员及时赶到,为王爷爷进行了检查。幸运的是,王爷爷身体只是有些淤青,并无大碍。工作人员给女儿打电话让她放心,建议有空去医院拍片。随后,她们又为王大爷擦身,整理床铺。“多亏了你们。”王爷爷感慨地说。他的子女也常常夸赞地说,自从宁波晚报·博组客的工作人员服务开始以来,自己心里的一块大石头终于放下了。

每次上门服务 就像在收集笑脸

白云庄社区共有100多位高龄、独居老人。4月10日,记者跟着宁波晚报·博组客的工作人员走访了几位老人。

“阿姨,我是中心的小红,能进来坐坐吗?”“啊!是小红来啦,快进来。”87岁的姚奶奶窸窸窣窣地打开家门,看见小红后,她的眉眼一下子飞了起来,充满了笑意。

“阿姨,您今天血压还稳定的。”
“你们能来太开心了,今天变天了,天太冷,我没去中心那边量血压。”

“是啊,阿姨,您没来我们都惦记着。”
姚奶奶住在5楼,她腿脚不太好,加上住得楼层比较高,只能在天气晴朗的时候每天下楼两趟溜达一圈。姚奶奶岁数大,从下楼到走到小区门口需要休息好几次。

姚奶奶与女儿一起住,她女儿白天上班,姚奶奶就一个人在家。每次早上去上班时,女儿就做好中午的菜,姚奶奶到中午煮一点饭就可以了。等到傍晚她女儿回来,再做好晚饭两个人一起吃。而这一整天里,她绝大多数时间只能在家中默默独坐。

量完血压,工作人员坐在沙发上和姚奶奶聊起了天,内容都是些家长里短。开始时老人被问到一句,才会回答一句。慢慢地,老人的话越来越多,说到了上下楼的不方便,希望能够加装电梯,说到了退休工资的涨幅,说到了女儿工作的不易,说到了小区里一些细微的变化,说到了以前经常聊天的老伙伴们的近况……

聊了差不多半个小时,工作人员准备去下一家了。临走时,她们邀请姚奶奶第二天去中心参加包饺子手工活动。姚奶奶握着她的手连声说:“好好好,欢迎你们再来。”

走到楼梯上,工作人员小红告诉记者:“今天阿姨有点紧张,可能看到你们两个(记者)不认识,你看开始的时候很拘束,我刚开始坐到她身边时,听见她的心脏‘噗通、噗通’直跳。后面她就放开了,越聊越开心,话也越来越多了。其实这些老人真的很孤独,希望有人能陪他们聊聊天。”

“毛衣阿姐团” 风雨无阻来聚会

“阿姐,你这织毛衣给谁啊?款式这么好看。”“这个是给我女婿织的。”每天中午,一群十几个人的“毛衣阿姐团”吃完午饭后就会准时到宁波晚报·博组客白云庄社区居家养老服务中心边看电视边织毛衣,这里已经成为她们生活中不可或缺的一部分。

中午的阳光很好,虽然还是春天,但外面的气温已经快到30摄氏度了,幸好房间里温度适宜。阳光透过玻璃门映到了服务中心的大厅里,“毛衣阿姐团”散坐在另一边,大家安静地忙着手里的活儿,偶尔有人嘴里说上几句,也没有特别的聊天对象,旁边的人随意接几句,时间就在一片安逸中慢慢流淌。

自从白云庄社区居家养老服务中心开业以来,每天都是异常热闹。今年59岁的曹阿姨说,一个人在家织毛衣太无聊了,到了中心不仅有伴还能聊天,毛衣织累了就看看电视休息一会,直到煮晚饭时间才离开。

宁波晚报·博组客白云庄居家养老服务中心(海曙区蓝天路108弄25号)
联系电话:
87042867、15372604697
记者 徐丽文



听浙江省名中医朱可奇 讲讲如何长得高

春天是万物生长的季节。对孩子来说,春天也是一年中个子长得最快的季节。那么,怎么做才能让孩子的身高不输在起跑线上?4月17日,《宁波晚报》养生汇再次邀请宁波市第一医院中医科主任朱可奇主任中医师,走进鄞州区首南第一小学,为家长讲讲“如何让孩子多长几厘米”。

朱可奇从医近30年,是第七批浙江省名中医、第三批宁波市名中医,对小儿性早熟及青少年生长发育调理有丰富的经验。宁波很多孩子在生长发育期都找她调理过,她的专家号长期一号难求。朱可奇介绍说,孩子的最终身高,遗传因素约占50%,剩下的50%跟孩子的饮食、起居、运动、中药调理息息相关。

3月17日,受《宁波晚报》养生汇邀请,朱可奇来到鄞州区邱隘实验小学讲座,活动现场吸引了300多位家长。

3月17日活动结束后,很多未报上名的家长联系上本报,希望能再组织一次讲座,和朱可奇医生来个面对面交流。经过组织筹划,第二场讲座将于4月17日在鄞州区首南第一小学举行。本次讲座名额有限,实行预先报名。有需要的家长,请扫描下方二维码(《宁波晚报》养生汇“小药神”客服号)报名,先报先得。

讲座时间:4月17日(周三)15:00~16:30

讲座地点:鄞州区首南第一小学德育讲堂

记者 贺艳 徐叶



“宁波晚报”
养生汇小药神
客服号

点赞!大伯健身脊髓损伤 骨伤科团队合力成功救治

近日,年过五旬的市民姚大伯中午饮酒后来健身。谁料锻炼过程中发生意外,姚大伯不慎摔倒,头部左侧颞骨着地,当即感到四肢麻木、不能活动。旁人见状,将其送至上海龙华医院宁波分院(镇海区中医医院)急诊。

接诊医生沈是铭经过检查,发现姚大伯神志清晰,但小便困难,四肢无力且痛觉过度敏感,触碰便疼痛难忍。经过检查,姚大伯被确诊为脊髓损伤。

脊髓损伤是由各种不同伤病因素(外伤、炎症、肿瘤、出血等)引起的脊髓结构的损害,造成损害水平以下的脊髓神经功能(包括运动、感觉、反射、括约肌和自主神经功能)的障碍。是脊柱损伤最严重的并发症,往往导致损伤节段以下肢体严重的功能障碍。

脊髓损伤情况紧急,病人疼痛难忍,沈是铭医生马上开方,对病人进行大剂量甲基强的松龙(MP)激素冲击治疗保护神经,以减轻脊髓水肿,改善预后。

为了第一时间使患者得到最佳治疗,骨伤科护士长司徒海燕带领同事们加班化药,保证药物剂量充足。

第二天上午,沈是铭医生为姚大伯进行了全麻下的颈椎前路脊髓减压取髓核植入融合术,解除神经压迫,进行颈椎重建。

两个多小时的手术很成功,姚大伯苏醒之后便只有轻微疼痛感,第二天四肢肌力明显恢复,之后的每一天,情况都在好转。为恢复四肢肌力,姚大伯还需要接受一段时间的专业康复训练。

通过姚大伯的病例,沈是铭医生在此提醒广大市民:养成健康的生活习惯,适度饮酒。进行身体锻炼时量力而行,学会控制自身风险。碰到患者急性发作的情况,要第一时间拨打120,确保患者得到及时、专业的救治。

通讯员 孙妃 记者 陆麒雯

龙华医院·镇海中医院
健康大讲堂

微信公众号
「宁波老年」