

在家洗澡不安全,独自去浴池不受欢迎

高龄老人洗澡难 这个问题如何解



在市区一家大众浴池,一位老人刚洗完澡从里面走出来。

近日,网友“赛飞”在朋友圈发帖:“刚去澡堂洗澡出来,一位80岁左右的老人被澡堂拒绝入内,说是没人陪伴不能进去,怕他万一出事可咋办。人老了,真作难啊!”事实上,网友“赛飞”所说的老人洗澡难的问题并不是个例,而是目前大多数老人尤其是独居老人面临的难题。

□文/图 本报记者 陶小敏

老人洗澡遇难题

3月5日,记者跟随五一路社居委主任李爱红,来到该社区几家老人家中进行调查。

在路上,记者见到了挎着澡篮正准备去洗澡的吴大娘,吴大娘今年79岁,平时和老伴一起生活,儿子儿媳经常回来看望他们。吴大娘说,老伴今年80岁,自从去年在澡堂洗澡摔倒后,她再也没敢让老伴去澡堂洗过澡。“澡堂地滑,现在就是我在家帮他擦擦,家里太冷,没法洗。”而吴大娘尽管上了年龄,也有心脏病,但腿脚还算麻利,平时儿媳会带她去澡堂洗澡,但有时也会一个人或者跟几个老姐妹一起去洗。“孩子上班都忙,自己能动就不麻烦小儿儿。”吴大娘笑着

说,出门前,她特意吃过药,以免心脏病犯。“我洗三四十分钟,进去花钱让别人给我搓背。”

随后,记者来到五一路社区韩家巷刘大科家,刘大科刚把80岁的父亲安顿好。“我刚出门一会儿,我妈就说父亲在屋里摔倒了。”刘大科无奈地说,父母在家走路都害怕摔倒,更别说让老人到澡堂洗澡了。因为父母都患有高血压、脑血栓、冠心病等,整个冬天,两位老人的洗澡问题就是对付着过。为了照顾两位老人,他和妻子两人现在只能找临时性的工作。“每位老人体重160斤左右,大小便失禁,一身病,俺爸脾气也不好,全是俺俩照

顾。”刘大科说,能照料好二老基本的饮食起居就已经耗费了他们大量的精力,老人冬天洗澡的确是个问题。

盛玉兰今年90岁,是五一路社区南大街的居民,平时一个人住,孩子住得比较近。“我之前一直都是跟几个老姐妹一起去澡堂洗,去年澡堂老板说我年龄大,不让我进澡堂了。”盛玉兰说,她理解澡堂的做法,因为之前她在澡堂见过一位老人摔伤,之后澡堂和摔倒老人之间还发生纠纷。“从那时起,儿媳就带我洗澡。后来,亲家母也来了,儿媳就在家给我们两个老人洗,隔一两周儿媳就把我接回去洗一次。”

期待完善养老机制

采访中,记者发现,上年纪后,不少老人行动不便,即便身边有子女照顾,洗澡也稍显不便;而对于那些独居老人和空巢老人,尤其是身体不好的独居老人和空巢老人来说,这个问题则更加凸显。

随后,记者来到民主路一家大众澡堂。该负责人告诉记者,对于年龄太大,尤其是看上去身体状况就不太好的老人,他们一般不允许入内。“他们万一在里面出事了,我们连他们的家人都不知道怎么找吧?其他澡堂也出现过老人出事后的纠纷事件,所以现在老人来洗澡得有家人陪同才行。”该负责人说,他们也很无奈。

而目前独居老人来洗澡,都是由社区居委会的工作人员陪同。

随后,记者又来到市区泰山路一家民营养老院。该养老院负责人介绍,老人冬天洗澡的确是一大难题,不少老人冬天都是被家人接回家洗。“条件有限,冬天洗澡的确是个问题,希望社会爱心人士可以关注一下这个问题。”

记者在市区几家家政公司了解到,他们都没有开设洗澡或陪护洗澡的服务项目。市区五一路社居委主任李爱红告诉记者,针对辖区的贫困户和空巢老人,由区民政局买单为他们提供家政服务,但这些家政

服务一般只有洗衣、拖地、买菜,并不包括洗澡服务。李爱红表示,居委会工作人员和爱心志愿者经常走访独居老人和空巢老人,也给他们提供力所能及的帮助。

“更多志愿者关注独居老人,每个社区都有一套完善的养老设备和程序,让老人在家门口高枕无忧、有尊严地老去!”采访中,社区居民刘先生呼吁,希望国家尽快建立完善的社区养老体系。“每个人都会老去,如果养老服务措施跟不上,很多老人不仅会面临洗澡难的问题,将来还会面临更多问题,这都让老人显得没有尊严。”

养生保健

深色食物更护肺

从目前的研究来看,有利于减轻雾霾伤害的食物主要有以下这些,它们堪称食物里的“护肺大使”。

富含抗氧化物质的食物。果蔬中的各种多酚类物质等都有抗氧化作用,它们能降低身体的氧化应激程度。如果原来吃蔬菜水果比

较少,那么就试试每天吃一斤蔬菜、半斤水果。尽量挑颜色比较深的品种,因为这类果蔬往往抗氧化性比较强,比如蓝莓、桑葚等富含花青素的紫红色水果,吃同样的量效果比桃、梨等效果更好,黄桃比白桃强,紫薯比白肉甘薯强。 晚综

放风筝前稍作准备

放风筝时,头颈需较长时间后仰,如果放风筝前颈部没有完全活动开,可能加重老年人椎动脉受压、痉挛等情况,产生脑部供血、供氧不足而导致颈性眩晕。

专家建议,老年人在放风筝前,做5分钟至10分钟的颈部准备活动:眼睛以平

视为主,头颈平仰交替,幅度慢慢加大,不宜一开始就大幅度活动颈部。放风筝时,不猛然转头,不做旋转头颈的动作,每隔30分钟至40分钟就轻轻低头活动颈部,再坐下休息5分钟至10分钟。

摘自《山西晚报》

习作园地

“所长”的故事

□朱凤臣

农历大年初一,是村民们过年最清闲的一天。一大早,我吃过饭就来到街上和几个同龄人聊了起来。忽然,听见那边传来说笑声。

“‘所长’过年好!”

“你好!你好!过年好!”

两人一边握手一边递烟问候,很是亲切。

“哦,新富又当‘所长’啦!”大伙不约而同地朝他们看去。

这时,邻居二狗插话:“可不是?人家新富在市区包了三个打扫厕所的活儿,一个厕所每月800元,三个就是2400元!”

“人家新富真会混,二次当‘所长’。”其他人也议论纷纷。

众所周知,“所长”是新富的绰号。他今年65岁,爱说爱笑,性格开朗,关键是身体健壮,干起农活“呱呱”叫。在20世纪70年代生产队的时候,就多次被评为“五好民兵”。那时,村东头有一个厕所,粪池满了也没人担。新富发现后,和两个民兵一商量,三人每天早早起床轮着担大粪,并把厕所打扫得干干净净。大家发现后,很快向队长汇报,之后不仅开会表扬,还给他们每人加了工分,新富的“所长”绰号也由此而来。

农村实行联产承包责任

制后,新富和村里几个小伙子当起了泥瓦匠,农忙时在家种地,农闲时外出打工,一干就是三十四年,日子过得越来越红火。后来,儿女们逐渐长大,他家的庭院也焕然一新:楼房替代了草房,电灯替代了煤油灯,院里的土地也换成了水泥地……不过,新富的头发也渐渐白了,干体力活不像年轻时那么轻松。于是,他不干泥瓦匠了,很快在市区找到打扫厕所的工作。从此,“所长”的绰号很快又传遍全村。

这时,街上聊天的人越来越多,“所长”与大家一握手,便聊起在市区打扫厕所的故事:“去年8月,我在市区包了三个厕所。说实话,上点年纪干啥活儿都不容易。开工第一天,就有人给我说前任‘所长’的事儿,说那人利用工作之便卖卫生纸乱收费,被人举报后工作也没了。我新富可不学那种人,我每天早上5点起床,三个厕所上午轮番打扫几次,下午再打扫几次,有时忙得午饭也顾不上吃。由于我工作表现突出,还受到领导的表扬呢!”

“其实,咱们只要肯吃苦,不怕脏,啥工作都能干好!”新富一脸笑意,几个年轻人也纷纷点头。从新富身上,大家看到的不仅是农民越过越好的日子,还有越来越满足的幸福感。