



老年人对生活的要求其实很简单

“最期盼孩子多来看看我”

老年节来临之际,关注老人成了热点话题,究竟老人希望过怎样的生活?他们的期盼是什么?28日,记者就这些问题进行调查发现,对老人们而言,孩子的经常看望是他们最盼望的。

►9月10日,76岁的退休老教师刁延良参加本报组织的教师节查体活动。 本报记者 苏超 摄 (资料片)



重阳节来临之际,记者走访了德州市区几个社区,在调查中发现老年人晚年生活中不再是仅仅期盼吃得好、睡得着等基本生存条件。健康、兴趣等也成了老年人的话题。

家住青龙潭小区的王老太今年78岁,她的老年生活不仅有保障,而且身体保养得很好。王老太穿衣打扮也十分新潮。记者在调查中发现,与王老太一同聊天的几个老人也一样爱俏。她们说,日常生活也很注重营养搭配。另外,几个老太太都有手机,还不时打电话相约一起出门。

家住经济开发区的张先生

今年78岁了,目前的退休工资有1700多元,老伴李女士的退休工资也在1200多元。张先生有三个儿子一个女儿,子女都非常孝顺,每逢周末都会带着一大堆东西来看望他们,另外孩子们的经济条件也都不错,从来不需要张先生老两口担心。“我们也没什么花钱的地方,家里的电器以及食物都是孩子们送来的,我们俩的退休工资也花不完。”李女士高兴地说。李女士和张先生告诉记者,经济条件尚可的他们希望医疗保险越来越完善,社区医生能走进家门。“万一有个突发疾病,儿女们在外地也赶不回来,医生能上门服务就好了。”张先生说。

88岁的张老太不与儿女一起居住,而是在广川路的一家敬老院居住,张老太太的儿女要为生活奔波,与其让张老太太空巢独居,还不如在敬老院居住。张老太太也很庆幸自己能够来到敬老院生活,每天有人照顾得当,空闲之余还能聊天,众人相陪外出散步。

张老太太目前是敬老院岁数最大的。28日,她拉着记者的手说,她能够理解儿女们,儿女们也经常来看望她,自己在敬老院吃住都不错。她告诉记者,她的养生秘笈就是保持一个好心情,心情好什么都会变好,住

养老院比起一个人在家要好一些,但是“最期盼孩子多来看看我”。

陵县唐城路的刘先生69岁,年轻时他酷爱书法,由于工作繁忙不能经常练习,退休之后的他一有空闲就会在家练习书画。刘先生的作息时间比较规范,一早就会前往广场练太极剑,还经常与老朋友下象棋。刘先生说:“现在老年人的生活越来越丰富了,我的一个老战友现在玩起了摄影。”刘先生告诉记者,他的心愿就是举办一个自己的书画展。

本版稿件采写:马瑛 徐乐静 高倩倩

老年人心理护理是重要的课题

老年人越来越受到社会的关注,当老年人的生活保障没有问题的时候,老年人的心里在想什么?老年生活中又会遇到怎样的心理问题?记者采访了德州市心理协会培训部主任王霞。王霞告诉记者,赡养老人,关注老年人的心理问题是一个社会课题。

王霞说,失落感、孤独感、恐惧感、抑郁成为老年心理问题最突出的几个。老年人由于丧偶、独居、离退休等,随着人际交往的逐渐减少,心理也渐渐地发生了变化,有的沉默寡言,情绪低落,有的则爱发脾气。

老年人的心理护理是一个尤为重要的社会课题,心理健康不仅能够改善老年人的身体状况,还能减轻家庭以及社会负担,使老年人健康长寿。王霞告诉记者,除了定期为老年人做一些健康检查之外,还要帮助老年人保持与社会接触,及时地帮助老年人调整情绪,最主要的是帮助老年人培养爱好,多一些户外活动。“要多搜集一些老年人年轻时代的爱好,帮助他们重拾爱好,认识一些有共同爱好的人,重新建立朋友圈,避免产生孤独感。”王霞说,帮助老年人保持乐观开朗的性格就解决了一大部分问题。