

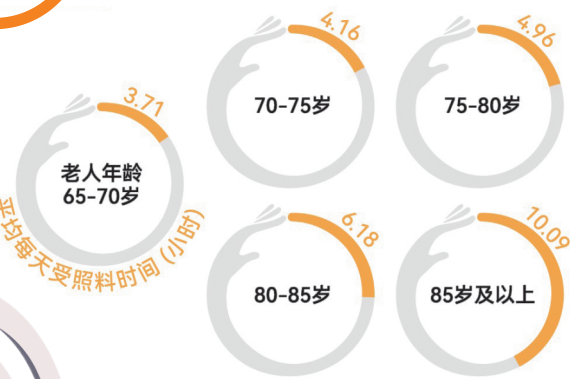
24小时照护者

北大教授成全天候照护者引关注 我国4400万失能老人需照顾

近日,《当一位北大教授成为24小时照护者》一文刷屏,讲述者是北京大学新闻与传播学院教授胡泳,他讲了自己照护失能父母的故事。文章之所以引发大家的共鸣,是因为随着老龄化社会的到来,照顾失能老人几乎是所有中国人的必经之路。



65岁以上老人 平均每天受照料时间调查



数据来源:中国老年人健康长寿影响因素调查(CLHLS)

从一位事业有成的专业人士变成全天候护理人员

“作为一个50多岁的人,我此前没有料想到的一个困境是,这个年龄的人,完全有可能从一位事业有成的专业人士变成全天候护理人员。”胡泳说。

胡泳父亲以96岁高龄过世未久,母亲今年85岁,患有重度阿尔茨海默症,孩子未成年,本人处于事业巅峰期。过去三年多,照护父母占据了他大量的时间和精力,活动范围随之缩小,现在他已经基本不出海淀区了。原本的学术工作和个人生活遭到切割、压缩,并轨到“换尿布、擦屎擦尿、洗澡、洗床单、做饭的自动化程序里”。

每天早上睁开眼就做这个 数年如一日地做这个

胡泳在文中讲述了照护失能父母的艰难、无奈,甚至情绪崩溃、绝望:

当你身处人生盛年,拥有智慧、事业、家庭和现代生活方式,忽然间,你被每天强制劳动9小时,包括但不限于:制作软质食物,喂饭,清理地板痰渍,将打翻物品归位,洗澡、擦拭、换尿布,换洗内外衣物,换洗床单被褥,陪玩陪聊,跑医院,喂药……

你昼夜颠倒。你悬心吊胆。你面对意外,面对破坏,面对毫无理性的怒气和敌意。你每天的核心挑战是抓住排泄时机(你观察食物摄入量、计算消化时间并神经质地反复追问:现在要不要尿尿?要不要大便?),行动必须精准,差之毫厘,意味着加倍的擦拭、清理、换洗,更不走运的日子里,你做这一切时,对方在玩尿。

你出于反哺之情接下这项工作,未料到被改变的将是你的整个生命状况。生活变成了纯粹的耐力问题,以及和绝望对抗的心理问题。你将每天早上睁开眼就做这个,数年如一日地做这个。你将时时刻刻在生活、工作和照护之间寻求平衡,在做自己和做个孝子之间寻求平衡。不幸的是,随着时间的推移,你会越来越被困在父母身上动弹不得。

想把父母送到养老院 母亲曾不同意

日复一日的辛勤照护,以及生活、工作的巨大改变,让胡泳非常挣扎,“你怎么平衡?所以一开始,我动了把父母送到养老院的念头。”

胡泳喜欢上一个可以搭乘

地铁到达的养老院,环境也不错,带父母去看了,医生也聊了。回来以后开家庭会,结果是父亲愿意去,但母亲不同意。

老人有老人的心理。如果有亲人环绕在身边,对他们来讲是更舒服的环境。养老院几乎不可能完全按照老人的需求来设定。它有一整套机构的规矩,不然没法运行,但是老人就会受到很多的限制。

养老院首先要评估老人的健康状态。生活能自理的,放在自理区;其次叫半自理区;不能自理了,由护工管着。这是人生的单行道,只会越走越荒凉。

从人性化的角度来说,在家养老肯定好于去养老院。但为什么还要去养老院?因为在家养老,有太多的负担是照护者承受不了的,照护者有自己的困难。

胡泳说,母亲的阿尔茨海默症变得严重了,“我可以轻松地把她送走,她不知道自己在哪里。我很难想象,一个人的记忆丧失到这种程度,对周围的世界已经没有反应,进入到陌生的环境里会怎么样。有一个常年在养老院里工作的看护说,那些病人不仅仅在等待死亡,并且每天都在受折磨,自身病痛和外界的折磨,特别是老年痴呆患者。所以我愿意看着她,哪怕苦或者累。过去我觉得送养老院是对的,现在这个时候我觉得是不对的。我没有动摇过。”

适老化设施不足 老年人寸步难行

胡泳认为,这个世界是不适合老人居住的,我们的世界主要是为青年人设计的。例如,盲道走走就断了,就被占了。各种各样的地方都有台阶,没有缓坡,甚至有的地方本来是通的,却要

人为地立个栏杆。厕所有台阶,是蹲坑,腰腿不便的,要去上厕所就费了劲了。社区卫生服务中心不少的地方没有实现无障碍通行,或者没电梯。“我和我哥两个人把我妈的轮椅抬上二楼做检查”。你会发现周围是一个充满了老年人的世界,而老年人寸步难行。

对老人真正的关爱,是让他觉得自己可以像正常人一样行动。这个行动不仅是物理上的,也是虚拟空间里的。现实当中空间的适老化,不仅需要及时改造,而且在设计的时候就把手适老化设计进去。

社会需要很大的认知转变 在各方方面有一个规划

“今天你可能风华正茂,但是你早晚都会遇到。”胡泳说,世界上只有四种人:曾经是照护者的人,现在是照护者的人,即将成为照护者的人,以及需要照护者的人。

他认为,社会需要很大的认知转变,在此刻所有的趋势性变化中,最致命的就是人口结构——中国已经进入老龄化社会了。处境更严酷的将是下一代照护者——独生子女一代。

长期的家庭照顾需要体力和情感的储备,更不用说沉重的经济负担。要未雨绸缪,做好心理、金钱、生活方式上的准备,在各方方面有一个规划。

我们已经身处老龄化社会。我们这个新社会的品质,很大程度将取决于那些无法照顾自己的老年人被照顾的程度有多好(或者有多差);取决于照护者是被支持还是独自苦苦挣扎;取决于它是否能维持一个世界,在这个世界里,每个人以符合人性的方式衰老和死亡——始终得到照顾直到最后,永远不被遗弃。

数据

照顾老人每天至少需要付出3.7小时

按照联合国标准,中国在2021年就进入“深度老龄化社会”——65岁及以上人口占总人口比重超过14%。

要照护一名65岁老人,意味着什么?

北京大学开展的中国老年人健康长寿影响因素调查(CLHLS)的数据显示,平均而言,一名65—70岁的老年人需要家人每周约25.97小时的照料时间,即家庭成员每天需要为照料每位老人投入3.7小时。而年龄越长,需要照料的时间也越长。

洗澡是老人最需要帮助的基本生活需求——高达2.8%的受访老人需要他人帮忙,且其中

近7成的人完全无法自己洗澡。

除了基本生活需求,一些功能性的生活需求也是老人的难题。其中,有4成的老人完全无法独立乘坐公共交通出行,而像提起10斤重的东西、连续走2公里路等体力活动,每项都有超过3成的老人无法做到。

照护与被照护,这是永远也逃不掉的两个身份,而在独生子女家庭,这种负担将更重。家庭照料时间的长短还会对子女的工作有影响。

中国老龄科学研究中心的数据显示,截至2022年末,国内60岁及以上老年人达2.8亿,其中失能老年人数大约有4400万。

评论

专业照护为家庭养老“松绑”

我国人均预期寿命已增长到近80岁,高龄老年群体日益庞大。随之而来的,是对失能、失智老人的照护难度不断增加,具有专业知识的长护人员极为短缺。

当前,有的老人对养老院等机构心存排斥,不愿意接受机构养老;有的家属因为种种原因,不放心将老人托付给别人照顾;还有一些家庭考虑到费用支出,对专业养老机构望而却步……诸多现实因素交织,使得居家养老成为国人最普遍的养老模式。老人生病,或者进入失能、失智的队伍,居家养老恐怕并没有想象中乐观了。

全天候、高要求的照护,让照护者很难兼顾工作与社交,需全身心地投入。诚然,在家人的健康面前,个人的职业发展和人际交往或许都可以先“放一放”,但若是再碰上老人对照护者不满意,诸多挑剔、动辄训斥,照护者势必身心俱疲。

面对家庭照护的重压,亟需专业养护为家庭照护减负。具体而言,就是要让专业的人做专

业的事。一则,经过专业培训的照护员,既懂得科学生活照顾知识,又具有基础护理能力,能为老人提供更加科学的专业照护,降低用药、安全等风险。二则,通过培训的专业护理,其沟通交流的方式方法也更容易被老人理解、接纳。三则,让专业照护“上门服务”,在熟悉的空间中,老人也能够更好地适应。同时,职业照护的加入,也能将家属从居家照护中“解放”出来,缓和家庭关系、纾解“一人失能、全家失衡”的困境。当前,已有多地通过培训机构与社区联动,开展家庭照护员的职业培训探索之路。

面向未来,构建“居家、社区、机构”协调发展的老年人长期护理服务体系,还要在全社会的思想“松绑”中久久为功。比如,消解公众对养老院、专业护理与“不孝顺”画等号的认知误区。通过实地考察,加强面对面交流,逐步摘掉公众对养老机构、照护人员的有色眼镜。

据《华商报》、《广州日报》、澎湃新闻