

北大教授照护父母3年多的心里话



住进养老院的失能老人(资料图)

“作为一个50多岁的人,我此前没料想到的一个困境是,从一位事业有成的专业人士,变成全天候护理人员。”说这话的是北京大学新闻与传播学院教授胡泳。他的父亲以96岁高龄过世未久,母亲今年85岁,患有重度阿尔茨海默症。过去三年多,照护父母占据了他大量的时间和精力,原本的生活遭到切割、压缩。日前,胡泳在媒体上公开袒露了这三年多来的心路历程。在他的自述中,不仅有细节记录,还有对老龄化等问题的深入思考。(摘编自澎湃新闻、《半月谈》《解放日报》)

1 陷入换尿布、擦屎擦尿的自动化程序里

以下是胡泳的自述(编辑有所删减):

我母亲今年85岁,是阿尔茨海默症重度患者。我生活当中的核心问题是,天天追问她,你现在要不要尿尿?要不要大便?如果有一天,她既没有尿湿裤子,也没有拉在被窝里,我就觉得这一天好有成就感。

有那么几个月是我一个人管他们俩(当时父亲还未去世)。早上起来,我先准备早饭,管理母亲的大小便。做饭、洗衣服、拖地、擦灰、刷碗、洁厕……白天做这些事。晚上很痛苦。母亲不睡觉,经常折腾。我很恐慌,怕她拧开某一个什么液,给喝了。我瘦了很多,真的非常辛苦。

2022年12月31号晚上,我在另一个屋子里睡觉,就听见扑通扑通的响声。我的心揪到嗓子眼,一阵恐慌,赶紧爬起来,发现我妈把东西扔在地板上,卫生纸撕得满地都是。我火了,跟她大吵了一顿。

我:“你知道我照顾你有多

累吗?”

老妈:“谁让你照顾了?”

我:“我不照顾你谁照顾你?”

老妈:“我对不起你啊!”

母亲的这句话一出,我就知道自己枉费心力,也徒然生气。我就写了“控制情绪”四个字贴在电脑上。

我是典型的“三明治一代”:我的孩子未成年,我要养孩子,同时要养老人。所以一开始,我动了把父母送到养老院的念头。我带父母去看了,回来以后开家庭会,结果父亲愿意去,但母亲不同意。她那个时候是轻度症状,她对很多事情还是明白的。我妈拒绝以后,我就跟兄弟姐妹说,我们要做好很充分的在家照护的准备。

可无论你做多少准备,也是没有用的。随着父母哪怕是最小的任务(例如吃饭、穿衣服和上厕所)都渐渐需要帮助,你会感觉自身被带到一个奇怪的、不真实的世界中。你陷入换尿布、擦屎擦尿、洗澡、洗床单、做饭的自动化程序里。

2 关于遗嘱和死亡,可以放在桌面上来谈

很多时候,我会质疑,自己做这事的意义在哪里?

家里的电话本来经常响。每年拜年的时候,有很多人打电话,后来拜年的人越来越少——父母的同龄人都去世了。最后那个电话再也不响了。去年十一假期时,我们子女三人跟父亲围坐在桌旁,很严肃地谈了一次话。父亲花了好几天,写了一份正式的遗嘱。他写了这一生当中做过什么,哪些是他骄傲的,哪些是他怀有遗憾的,以及他最后的心愿:“不要悲伤,不要搞任何悼念活动……”我们和他谈了什么是临终关怀,如果进医院,应该怎么办。

父亲专门跟母亲做了一个正式的告别。他抓着我母亲的手,跟她讲:“这一生感谢你,我有些地方做得不够好,对不起你。”我妈那时候根本不知道他在讲啥。我妈说:“你看老头子他衣服扣子没系好,冷不冷?”

去年10月3号,我们给父亲穿上正式的衣服,我们陪着他经过海淀区,走公主坟,到复兴门,然后横穿长安街,带他看了天安门。去年10月中旬,我父亲去世了。我很悲伤,但整个过程中,我的心情是宁静的。

怎么跟老人讨论死亡这个事情,我觉得需要坐下来认真地谈。我不觉得这适用于所有家庭。凡是有条件的,父母比较开明,兄弟姐妹之间也没有特别大的矛盾,我非常建议这些重大的事情放在桌面上来谈。

在照护老人这种事情上,也需要开家庭会。怎么分工?去不去养老院?得病了怎么治疗?……中国人有个特点,很多事不明说,说了好像伤和气。恰恰是很多时候你不明说,暗流的涌动就会导致很多矛盾。而且,这个最好在父母身体还好,趁父母头脑还清晰的时候,和他们一起开这个家庭会。

3 当你真到了那一步,要心甘情愿地被照护

我们看《返老还童》那个电影,把它看成是一种科幻。但现实中,人真的可以“逆行”。他(她)已经丧失了对很多东西的认知,自己没有那么痛苦,但是最亲的亲人都是很痛苦的。

母亲确诊阿尔茨海默症才三年多。我发现她有症状,带她去医院做正式的诊断。我在那间诊疗室里,当时就挺难过的。更痛苦的是,你眼看着一个人的记忆走向衰亡。开始的时候,我母亲很清楚地知道,这是胡泳,我最小的儿子,我很疼爱他,他管着我。慢慢地她开始糊涂,会把我的名字叫成我哥的名字,然后直接喊我“老哥”。

我在跟父母生活的过程中,我常常想:你们最好是心甘情愿地被我照护,这对我来讲是最省事的。你千万不要跟我讲“我不需要你照顾,我挺好的”。因为那会给我增加很多的

麻烦,只会让我更累——因为你想自己干,好,你摔了,麻烦大了。

老人对孩子最大的帮助,是他(她)欣赏你为这些事情做出的努力,承认你的努力,不需要对你感恩戴德,但是可以为你感到骄傲。我父亲去世之前就会写“胡泳为我做了这么多事情,他应该得到更多的回报”。我很感谢,父亲看到了。

我就在想,以后我走这条路的时候,能不能处理得更好?我老了,当我的孩子要来照顾我,我能不能放心大胆地把我交给他们照顾,而不去说你不要照顾我。或者当孩子没有力量照顾时,我能不能找到一个养老院,我想过一种什么样的晚年生活,我在多大程度上决定我的抢救应该是什么样子,我进不进ICU……归根结底,你需要被照顾的时候,就是天经地义的,没有什么不好意思的,也没什么尴尬的。

相关链接

拿什么解救快被压垮的照护者

胡泳的这番自述,戳中了很多人的隐忧:如果是我,该怎么办?照顾失能老人,对于大多数家庭来说,都是艰巨的任务。如何为这些家庭提供必要的支撑,就很值得社会探讨。

很多人的第一反应可能是求助养老机构,但总体来看,目前养老机构的建设尚不能完全满足需求。有数据显示,现有养老机构床位即使全部住满,也仅能解决全国2.9%老年人的养老需求。因此,加快养老机构建设、培养相关专业人才、提高养老服务水准等已经迫在眉睫。

而无论是送养老院还是请护

工,经费都是无法回避的问题。推出长期护理保险制度,帮助家庭分担成本,已成为一种主流的解决思路。截至目前,全国已经有49个城市试点长期护理保险制度,覆盖人群超过1亿。那么,保险机制如何进一步扩大覆盖面,提升保障力度,就备受各界期待。

此外,对于照护者而言,面对失能的家人,要做好长期照护的准备,学会自我平衡是照护者的必备技能,比如每天留出关爱自己的时间,适当做一些心理疏导。否则,持续消耗身体和精力,自己很快会进入失控状态。

以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不仅提供完美退休计划
还有丰富的产品和服务满足您的需求
看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识
或者上网找文朋诗友围炉夜话
或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书
您还可以跟着美时美刻国际旅行社跟团游列国
在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”
生活可以更精彩。



快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订阅
方式

中国邮政订网热线:11185
中国邮政订网(bk.11185.cn)
微信订:扫描左二维码
报社咨询热线:0731-88906498

快乐老人报