

退休后既要照顾高龄父母,又要帮子女看护孙辈

低龄老人“两头照顾”难题待解

随着我国居民人均寿命的不断增加,很多60岁至69岁的低龄老人在退休后,并不能享受休闲时光,他们很快就不得不投入另一份“工作”——既要照顾自己的高龄父母,又要看护子女尚未入托的孩子。

家中上有“老老人”,下有“小小孩”,许多低龄老人不得不扛起家庭照护的重担。

专家认为,应加大政策扶持力度,提升社区养老和机构养老的比例,同时加强居家设备的适老化改造,尽可能延长老年人居家自理的时间。



图片来源于网络。

“退休比上班还辛苦”

家住陕西省安康市汉滨区的王莲(化名)近日向记者诉苦:“退休后也完全闲不下来,甚至比上班还辛苦!”

在2023年55岁退休后,王莲要兼顾两头——既要帮助儿子照顾6岁的孙女和刚出生不久的孙子,又要照顾83岁瘫痪在床的母亲。“我的两个弟弟在西安上班,还有一个姐姐外嫁苏州,能在本地照看父母的就只有我们两口子。”据了解,王莲丈夫的母亲仍健在,虽然没有生病,但是年纪大了,也需要随时照顾着。

“老人有时候跟孩子一样我们得哄着。不愿意吃药了,不开心了,哪儿不舒服了,都得照顾着。儿子和儿媳妇在我刚退休就生了二胎,就是想着让我照看。”王莲告诉记者。6年前,由于王莲的母亲被机动车撞倒,身体机能大不如前,需要有人看护。

退休后“两头”照顾的案例在大城市体现得更明显。家住北京市丰台区的宋康(化名)作为教师在2024年初退休,现在不仅要照顾自

己年逾八旬的父亲,也要帮儿子照看孙女。

“老人退休后要帮助子女看孩子,替子女分担生活重担,父母健在的话还要照看他们。我的很多同事和朋友都这样。”宋康说,“现在大部分中年人下班时间比较晚,和老伴一起给儿子和孙女做做饭,也是应该的。”

虽然宋康的父亲目前身体状况还较好,但他告诉记者,80岁是一个重要的分水岭,“上了80岁思考能力会弱化,每天的喜怒哀乐摆在脸上,脾气来得快去得也快,不知道什么事就会引起情绪的波动”,是目前较为头疼的地方。另外,宋康最近还在向社区和一些养老机构打听情况,一旦父亲身体状况转差或者生活不能自理后,提早考虑居家养老以外的养老模式。

“一人失衡,全家失衡”

我国第七次人口普查数据显示,全国80岁以上人口达3580万人,比重达到2.54%。随着人均寿命的增加,老年子女照护“老老人”父母的情况越来越多。在人口学家看来,低龄

老人照顾高龄老人,是老龄化趋势的一个侧影。

对于一些身体较好的低龄老人来说,“两头照顾”的方式可以减轻子女的压力,也可使高龄老人不离开家庭。但同时也存在弊端,尤其是照顾失能失智的老人成为很多低龄老人的沉重负担。

高龄老人失能失智者占有相当的比例。民政部数据显示,截至2022年底,全国需要照顾的失能失智老人超过4500万人,1200多万的老人则处于完全失能的状态。中国政法大学陈忠云教授认为,一旦家有失能老人,整个家庭关系、经济状况和心理状态都将面临严峻挑战,长期照顾失能老人让不少家庭人员几近崩溃。“一人失衡、全家失衡”的情况越来越多。

更为严峻的是,囿于现有的经济发展水平和地方财政状况,对于失能老人的相关补贴对比目前的物价水平,可谓杯水车薪。据了解,北京市给重度失能或完全失能老人每人每月补贴600元,中度为400元,轻度为200元。而经济发展水平一般的中西部地区,这一补贴更少,如记者了解到陕西省汉中市对重度失能或完

全失能老年人实施补贴为每人每月200元。

“上面请保姆,下面请育儿嫂,对我来说都不切实际。”宋康对记者表示。

服务设施需要加大供给

随着老龄化程度的不断加深,类似王莲和王康这样“两头顾”的退休老人越来越多。家住北京的张女士给记者算了一笔账,家中同时要照顾摔倒后的年迈母亲,和刚出生一年的孙女,“育儿嫂一个月是8000元,保姆一个月6000元,加起来1.4万元一个月,实际上再算上包吃住,一个月光请人的成本就用完了我和老伴的退休金。”

不少受访老人表示,在孙辈母亲结束产假返回工作岗位后,自己不得不参与到“轮班带娃”的过程中,“每一天都和上班一样,中午都无法休息。”而如果能够拓宽3岁以下幼儿的人托渠道,且价格普惠化,托育服务质量有保障,则能够减轻自己的负担。

目前,全国多地正在推进3岁以下托育服务设施的建设,以北京市为例,该市托育综合服务中心已经正式建成开放,能为0到3岁的“小小孩”提供114个托位。

而在照护高龄父母方面,陈忠云表示,“社区和一些养老机构应加大养老服务设施供给,探索更多高龄老人集中养老的模式,为高龄老人提供更多休闲娱乐的地方。”

在成都市民政局养老服务智库专家郝勇看来,居家设备的适老化改造对于高龄老人非常重要。据统计,摔倒已成为我国65岁以上老年人伤害死亡的首要原因。“适老化改造可以通过安装防滑设备、扶手等措施,减少老年人因居家环境不适导致受伤的可能性,进而延长老年人居家自理的时间,提高生命质量的同时减少社会养老资源的压力。”

来源:工人日报

2030年老年期痴呆综合连防体系基本建立

到2030年,老年期痴呆预防、筛查、诊疗、康复、照护综合连续防控体系基本建立,老年期痴呆患病率增速得到有效控制,老年期痴呆友好的社会环境建设取得积极成效……记者从国家卫生健康委了解到,国家卫生健康委、国家发展改革委、教育部等15部门近日联合印发《应对老年期痴呆国家行动计划(2024—2030年)》,提出以上相应目标。

随着人口老龄化进程的加快

和人均预期寿命的延长,我国老年期痴呆患者数量持续增长,给个人、家庭和社会带来严峻挑战,已成为影响人民健康的重大社会问题。

行动计划提出7项主要任务,包括宣传老年期痴呆防控科普知识、开展老年期痴呆筛查与早期干预、提升老年期痴呆规范化诊疗服务水平、增加痴呆老年人照护服务供给、构建老年期痴呆友好的社会环境、强化应对老年期痴呆的科技支撑能

力和加强应对老年期痴呆对外交流与合作。

围绕7项主要任务,设置9个项目专栏,包括世界阿尔茨海默病月主题宣传活动项目、认知功能筛查和早期干预能力提升项目、“守护记忆”社区认知训练活动站项目、老年期痴呆全病程服务协作网项目、老年期痴呆相关专科医师培训项目、痴呆老年人照护专区(单元)建设项目、痴呆老年人照护人员培训项目、“黄手环”痴呆老年人关爱行动项目、老年期痴呆信

息管理项目。

根据行动计划,到2030年,痴呆防控科学知识基本普及,老年人认知功能筛查全面开展,老年期痴呆风险人群得到早期干预,规范化诊疗机制更加完善,照护服务能力稳步提升。同时,100张床位以上且具备相应服务能力的养老服务机构痴呆老年人照护专区(单元)设置率达到50%,痴呆老年人照护人员培训数量累计达到1500万人次。

来源:新华社