

大城市里 哪种养老方式更适合您



如果你居住在大城市，无论是社区，还是家庭，试图解决的养老问题都是同一个：当你老了，谁能照顾你？

(资料图片)

当你老了，谁能照顾你？

对于这个问题，学者、养老从业者、社区工作者或许有着不同的看法和建议。而当我们真正走近住在老社区的老年人、社区工作者、志愿者，他们或许会细数各式各样的难题，吐槽当下遭遇的困境。但抛开这些，总有人在认清现实后，开始以平常心面对并试图寻找办法。在他们那里，或许能看到一些正向的探索 and 答案。

照护之难

照护老人有多难？上海58岁的崔亦非深有体会。

作为医疗行业从业者，崔亦非自认为“已经算很有资源了”，并且父母先后患病的那几年，她还算身强体壮。但她依然感觉到疲惫不堪。为了照护父母，她不得不辞掉医生的工作。因为照顾卧床的母亲，她的健康状况大不如前。崔亦非得心肌炎住院时，已经是母亲临终前最后两个月，她一住院，她妈妈也终于同意去住院。住进医院一个多月后，崔亦非的母亲就走了。然而，崔亦非的照护生活并没有因此而停止。3年后，崔亦非的父亲确诊了膀胱癌，2018年，崔亦非的公公又发现了消化道恶性肿瘤。那十多年里，崔亦非虽然早已从医生的岗位离职，但她每天都在照护病人。

公公走后大约半年，崔亦非发现，80岁的婆婆沈慧英玩手机上瘾了。拼多多、淘宝、抖音、快手，婆婆的手机上，这些软件一应俱全。有一天，崔亦非发现婆婆在手机上跟一个陌生人谈情说爱。婆婆告诉对方，丈夫死了，自己很孤单很寂寞，连家庭住址和电话都说了。在拼多多之前，沈慧英还“玩”淘宝，因为收到的快递太多，软件被儿子卸载了。沈慧英挺生气，不得已，儿子又给她将软件装了回去。沈慧英说，她把网上购物当作一个“玩的东西”。她还“玩”直播间，称“像赌博一样上瘾”。看

到直播间的东西便宜，她便控制不住，有时候一晚上要花掉几百元。

沈慧英也能体谅儿子儿媳的不容易。儿子每天都会来看她一次，“儿子看到我买了这么多东西，忍不住会发火，所以我现在收敛了一些”。

难以为继的“老养老”

和沈慧英一样，大多数老人希望居家养老。按照上海市民政局公布的数据，截至2023年末，上海全市80岁及以上高龄老年人口81.64万人，其中全部人口都在80岁及以上的“纯老家庭”老年人数33.10万人。在沈慧英居住的静安区，这些80岁及以上的老人，都以居家养老为主。

为了服务这个群体，静安的社区推行起“老伙伴计划”，意思是趁还算年轻时，志愿为老年人服务，未来等自己老了，再来享受这种服务。2023年刚刚退休的崔亦非，正是这样的志愿者，一位志愿者，通常需要与5—10位“老老人”结对。志愿者往往要求入户。“入户不是说5分钟就能把事情讲清楚的，真的敲开一个老人的家门，没有半小时走不了的，他要跟你讲楼上有噪声，要讲最近天井有小猫，你得让他把这些话都讲完才能走，非常依赖志愿者。”有志愿者这样说。

“老伙伴计划”志愿者的服务广受赞扬，但可持续性的困境开始显露。上海江宁路街道三星坊社区居委会主任王剑峰介绍，在他们社区，老伙伴志愿者保持在19人左右。这些志愿者2019年服务老人数量为95人，2024年为110人，主要集中在独居老人和部分纯老家庭。王剑峰担心，再过两年，有一批“小老人”年龄超过75岁，就得从老伙伴志愿者的岗位上退下来，但招募新的志愿者很可能没那么顺畅，因为现在的老人越来越知道退休了“要去享受，要去旅游”。实际上，这几年江宁路街道一直面临老伙伴志愿者人数不足的隐忧，老人退休后，有时间有意愿做志愿者的

总归是少数。

戒掉对养老院的恐惧

沈慧英原本想过去养老院，但她对养老院充满恐惧。虽然担心的事情多半来自道听途说，但恐惧本身是真实的。

婆婆对养老院的抵触，崔亦非能理解。崔亦非在日间照料中心当志愿者，听老人们谈起的话题里，养老院出现频率非常高，整体都挺负面的，不是担心“被护工打”，就是担心“被绑起来”。有小孩的担心小孩去看望得少，以至于在养老院里可能被虐待，没小孩的就更担心了。

当然，并非所有老人都对养老院充满恐惧。在上海乐宁老年福利院（以下简称“乐宁”），不到70岁的陈阅松（化名）是为数不多主动选择提前住进来的老人，他的情况可能更能代表本地老年人的心态。陈阅松的膝关节有问题，到2020年，疼痛全面爆发。他常对人说，假如年轻20岁，也许会尝试换关节。但到了这个年纪，他认为，没有必要激进治疗了。这意味着，两个膝盖只会每况愈下，失去行走能力只是时间问题。他决定在那之前去住养老院，否则他的一切生活起居都将依赖爱人和女儿。

陈阅松排除了郊区的养老机构，仍住在生活了近70年的街区。开销上，床位费、护理费和餐费三项，加起来一个月6000元左右，他的养老金足够支付。入住之前，陈阅松特意去考察过，发现院里常备老年人基础病的药，还有主任医师每周坐诊，开方配药不用跑医院了，这是最大的优势。于是，他立马定了下来。

和老年人打交道的过程中，崔亦非意识到，一个人步入老年后，如何理解、度过这个阶段，不是天然就会的，而是需要学习的。崔亦非如今的日常工作，主要是请专业人士来开讲座。之前，她请过养老院的负责人来开过讲座，那位院长

给出的建议是，多去走访几家养老院，甚至可以“试住”，住过之后才有比较，恐惧心理也会慢慢消失。崔亦非感觉，在这次讲座后，很多老人的观念也有所变化，“我回家后主动和丈夫聊起了养老院，因为它未来可能会成为生活的一部分”。

“主要还是靠自己”

在经历一次摔倒后，沈慧英意识到“主要还是靠自己”。2023年11月，沈慧英起夜上卫生间，在走廊里摔了一跤，她爬不起来，大小便都弄在身上。直到第二天儿子进屋，喊了邻居帮忙，她才得到解救。那次事件后，沈慧英深刻地感受到：儿子儿媳已进入退休年龄，在照护老人上，正在变得力不从心。

在跟儿子儿媳商量后，沈慧英去了社区的日托中心。该中心车接车送，每月交380元，一周可去待五个白天，工作人员领着做操，还可以作画、谈天。崔亦非去观察过，觉得婆婆在那跟其他老人聊天聊得挺起劲。对此，沈慧英说，总比一个人待在家里好。平时独自在家时，沈慧英会请钟点工来照顾生活，除了搞卫生，还会帮忙洗澡。

同样认为“子女顾不过来”的还有81岁的杨锦萍。在社区，她尝试过抱团养老，每天和小她11岁的邻居“闺蜜”搭伙做饭、外出游玩。这样的抱团生活一直持续了4年多，去年因“闺蜜”生病住院而无奈停止。恢复一个人的生活后，她去住过老年公寓，但因为生活不适应又搬回了家。去年春节，她回四川成都探亲，和哥哥、妹妹聊起养老问题，没想到哥哥和妹妹都邀请她回成都养老。如今，杨锦萍在四川已生活了9个多月，“我和小妹住在一起，按月支付生活费。我们每周都会去看望哥哥，晚辈们偶尔会开车带我们出去游玩。我们兄妹三人说好了，等走不动了，就一起去住养老院”。

来源：《三联生活周刊》《新闻晨报》