

2021/08/03

星期二

辛丑年 六月廿五

总8166期

今日 8 版

# 老年日报

中国百强畅销报刊

年长者的精神家园

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄、南昌、沈阳、鸡西同步印刷 出版：老年日报社



中国邮政发行畅销报刊

统一刊号:CN23-0018

邮发代号:13-18

## 养老院上门服务为照护者解忧

家有失能失智老人，照护者的压力有多大？没有经历过的人可能很难体会。如何给照护者更多的心理和行动支持呢？

厦门试点养老院上门服务本月将有进一步动作，五家养老机构纳入试点。这也让家有失能失智老人的照护者看到希望。

### 照护之难 五旬女儿身心俱疲

刘女士(化名)今年52岁。她的母亲患阿尔茨海默症10年，目前生活完全不能自理，饮食起居都由她一人照顾。10年来，老人的病情逐渐加重。因此，刘女士很早就申请退休，专门在家照顾母亲。面对母亲的情绪，刘女士得有极大的耐心去安抚，虽然明白母亲这是痴呆症状，解释毫无意义，但她心里很难受，

自己的情绪只能极力压抑，而且精神高度紧张，长期睡眠不好，身心都非常疲惫。

### 理解之苦 不被理解患抑郁症

刘女士有时跟家人倾诉，只会得到“她已经是个病人，你和她计较什么”的回复，听了心里更委屈。

自己的处境不被理解，付得出不到认可，她变得话少，不愿再和别人交流。察觉到刘女士的精神状态不对，家人带她到医院做了检查，发现存在抑郁、焦虑等症状。经相关药物治疗和心理治疗，她的症状得到改善，家人也更理解和支持她了。

### 喘息之难 一天都不敢离开

郑劳(化名)今年80岁，有高血压。他的老伴阿钗(化名)今年75岁，有20多年的糖尿病史，还患有高血压、骨质疏

松症等，处于半失能状态。

“她一天都离不了我。”老郑说，想出去旅游透口气，他都没机会。他也不是没想过送阿钗到养老院住几天，自己能歇一歇，但最后还是舍不得，担心挑剔的老伴住不惯养老院，或是在那受委屈。

### 建议 别等到耐受极限时

国家二级心理咨询师，厦门医学院附属第二医院心理治疗师朱丽君建议照护者，应以科学态度了解照护常识和照料技巧，并学会情绪管理。尽量不让患者的不良情绪影响自己，把自己的感受说给亲近或专业的人听，分担压力，不要独自承受；留给自己一些时间，使体力和精力得到充分调整。别等照料负担到了难以承受时，才发现已经到了自己的

极限，要积极寻求帮助和支持。

### 摸索 选择合适方式支持

老郑的女儿郑尼(化名)有很长一段时间忧心忡忡，不知道怎么做才对老爸老妈最好。一段时间摸索下来，她做到以下几点：每天晚上视频。视频里，老人的状态一目了然，彼此放心。每周聚餐，可在家可外出。这也是给老郑放个假，让他少做一两餐。有时每周中间也抽空带他们出去吃个饭，老两口也挺乐意。“看着老爸老妈开心，我心里也觉得欣慰。选择适合他们的方式，目前看来可行。但随着他们一天天老去，找人帮忙是迟早的事。很期盼养老院上门服务。”

萧晓珍

## 中消协：售后服务投诉多

中消协近日公布上半年全国消协组织受理投诉情况分析。据统计，上半年共受理投诉521976件，为消费者挽回经济损失75089万元。

根据投诉性质，售后服务问题占31.50%，合同问题占28.88%，质量问题占19.19%，价格问题占4.33%，虚假宣传问题占3.95%，安全问题占2.57%，假冒问题占1.25%，人格尊严问题占0.69%，其他占6.91%。

中经

### 导读

## 洪灾会影响“菜篮子”“粮袋子”吗？



详见2版

## 千舟竞发

1日，在浙江省舟山市朱家尖大桥附近，大批渔船驶往东海海域进行捕捞作业。当日中午12时，浙江沿海地区的部分渔船结束伏季休渔，驶出渔港，奔赴渔场。新华社

SHIDIAN  
点  
视

## 今年上半年共追回外逃人员602人

近日，中央纪委国家监委网站发布消息，外逃15年的“红通人员”、职务犯罪嫌疑人罗卫民回国投案。

今年年初，“天网2021”行动整装出发。半年来，追

逃追赃工作收获一份可喜的成绩单——1月至6月，共追回外逃人员602人，包括党员和国家工作人员164人，追回赃款151.5亿元。

近年来，“天网行动”持

续加大对涉腐洗钱犯罪的打击力度，精准破解境内交易与境外套现交织问题，让赃款在境内“藏不住、转不出”，在境外“找得到、追得回”。 王卓

## 我国互联网医院闲置和同质化严重

截至2021年6月，我国互联网医院超1600家。中国研究型医院学会互联网医院分会会长文俭表示，我国互联网医院取得巨大成就，但总体还在起步阶段，存在诸多问题，尤其表现在职能

定位模糊、行业监管困难等方面。现有互联网医院中，闲置不用和同质化问题严重。

此外，互联互通建设也不理想。现实中，各个互联网医院基本上各自为政，数

据不能共享、资源不能共用。“一家互联网医院就是一个信息孤岛。患者要找多少个医院的专家，就需要下载多少个App。”文俭直言。

辛文

## 标题新闻

### 时政

★第五次中国城乡老年人生活状况将启动入户调查

★民政部：加强民政系统新冠肺炎疫情防控 养老机构等倡导错峰探视

### 经济

★上半年GDP十强城市：上海总量居首，南京增速领跑

★两部委：全力防范商渔船安全风险

★报告预计中国最有可能在2040年前后跨越农业强国门槛

### 社会

★郑州自来水供水已全面恢复可放心使用

★中高风险地区所在市全域人员限制进京

★北京：“十四五”时期将基本建成老年友好型城市

### 医疗

★李兰娟：正加快研究“加强针”疫苗提高保护率

★国家中医药管理局：中医药已传播至196个国家和地区

## 南京暂停部分诊疗服务

1日晚，南京市新型冠状病毒肺炎疫情防控联防联控指挥部发布通告称，疫情期间，该市门诊部(不含医院内部设置的门诊部)、诊所全部停诊，一些专科择期诊疗项目也全部暂停。部分外科检查，患者需持有48小时内核酸检测结果阴性报告方可进行。

通告要求，所涉及的医疗机构迅速通知已预约的病人暂缓就医，并做好相关解释工作。

通告建议，可选择择期诊疗的患者暂缓去医疗机构就诊。

同时，南京地区互联网医院要全面开展互联网医疗服务，为公众提供咨询、复诊、开药等服务。

根据通告，具体恢复正常诊疗时间将视疫情防控情况另行通知。 宗信

### 微推荐

扫码更精彩



老年日报  
微信

### 5条防癌铁律 医生看了都说好



每日健康  
大百科

### 心血管不好的人 尤其要少喝汤