

## 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,付出得不到认可,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。

“她一天都离不开我。”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  
视点

## 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: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联防联控工作指挥部发布通告称,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

## 今日微推荐

### 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