

老人去南方过年还需要什么



碧海蓝天,阳光沙滩。去南方过冬,是许多老人理想中的生活方式。1月初,老李和老伴从东北老家飞到了海南,成为了“候鸟大军”的一员。

自然条件得天独厚的海南,是候鸟老人南飞的首选。根据海南省政协的一份提案显示,来海南过冬的候鸟老人主要来自东三省和北京市,占到了候鸟老人总人数的53.9%。

来到海南 老毛病居然没犯

老李在海南的新家,位于乐东县郊外的一座海景房小区。这里风景优美,气温适宜,距海边只需要步行5分钟。虽然房子不是自己的,老两口也仅仅是在这里住两个月,老李却相当满意。

海南冬季平均气温在22摄氏度以上,对常见的心脑血管疾病、气管炎、高血压等慢性疾病有明显的缓解作用,吸引了大量老李这样的北方老人。“这地方好啊,清静!”说起海南的种种,老李总是赞不绝口。患有慢性支气管炎的他,早就听人说海南的气候有着“治疗”的神奇功能,不少和他有着相同症状的老人来到海南,住一段时间就能够“自愈”。所以对于这次海南之行,他早已是望眼欲穿。

对于北京工作的女儿找好房源后,老李就迫不及待地拉着老伴飞了过来。“女儿放假晚,我们先提前适应一下环境。”老李说,来海南的头一个星期,他和老伴都有些不太习惯。此时的老家,还是零下二十几摄氏度,来到这里,就跟夏天完全一样,不管是身体上还是心理上,都需要适应。

很快,老两口适应了海南的生活。和其他老人一样,去海边溜达成了他们每天必做的“功课”。吹吹海风,捡捡贝壳,晚上再去小广场上跳跳舞,日子过得平静而舒坦。不知是不是心理作用,老李的支气管炎在海南居然没犯毛病。这让老李不住地感慨,逢人便说海南空气好。在老家,一到冬天,空气里就有一股烧煤的味道,惹得他喉咙里总是痒痒,一咳起来就没完没了。他常常念叨:“要是能一直住在这里就好了。”

老李对新环境的喜爱溢于言表。自从来了海南,老李就经常在家微信群里发各种照片。除此之外,他还养成了一个视频聊天的习惯。除了给亲戚朋友们看看大海,他还经常给他们做动员:“你们也来吧!”

过年了 感受不到年味儿

相比之下,老李的女儿却没有那么大的兴奋劲儿。“这边空气是不错,离海也近,小区环境也还可以。不过不适合长住。”来海南才几天,小李就得出了这样的结论。

小李这么说着有自己的理由。这个小区是一个典型的候鸟老人居住的小区,平时入住率仅在10%左右。只是临近春节,小区里的“亮灯率”才一天比一天高了起来。春节七天,是小区里人最多的时候。不但海边上的,人多了,物价上涨了,回到小区打开水龙头,都能感觉水流小了一些。

除此之外,在小李眼里,小区还有很多“先天不足”的地方。“我们小区虽然靠着海,但其实小区周边都是农村,去县城还得坐班车。”小李说,小区虽然有班车去县城或者三亚,但交通毕竟不方便。她说,小区周边的配

套设施基础薄弱,没有大型商场,也没有银行、医院。一旦有个感冒发烧,拿个药都得往城里跑。

大年三十,一家人的年夜饭是在家里做的。小李说,小区外面只有两个小餐馆,档次不高,而且比较吵,在家吃年夜饭就成了他们惟一的选择。“这边的环境肯定没得说,但是除了环境好也就没啥了。”

虽然过年时最有人气儿,但让老李稍稍感觉不快的是,小区里好像跟往常没什么区别,感受不到年味儿。尽管小区里北方老人居多,耳畔响起的也都是带有乡音的普通话,但是没有什么熟人儿。大多数情况下,老李见到邻居只是点头致意。小区里的广场舞虽然还有,但是他总是觉得少了点啥。他本以为可以感受一下海南当地的年俗,但是小区里大家都是外地人,当地也不让放鞭炮,让他感到有些落寞。

在家里,老李除了发拜年微信,就是看电视。中央台和辽宁台的春晚看了好几遍,但他就是不愿意换台。“海南挺好,就是有点闷。”对于老李来说,他的一日三餐还是东北菜,只不过是换了个地方吃。

感到落寞 不仅仅因为孤独

“候鸟老人来海南为了什么?肯定不是为了过年。”房产销售张学(化名)说,在海南,老李这样的情况在候鸟老人群体中非常典型。“这里风景好、气候好、水好。”张学说,他来海南将近四年,家里烧水的壶从来没有出现过水垢,而这正是海南吸引候鸟老人的地方。

因为工作的原因,张学接触了很多来海南过年的候鸟老人。在他看来,无论是购房还是租房,能在三亚、海口市区居住的候鸟老人仅仅是少数,大部分老人都是和老李一样,在海南的县城甚至是村镇上居住。“有些候鸟小区远离城市,配套设施肯定比不上城里。”他说,海南的旅游资源绝大部分集中在三亚、海口两座城市,其他城市的开发程度普遍不高,因此他很理解老李的感受。

而在三亚、海口这样的城市,老人们的生活则丰富多彩得多。以三亚为例,最早来这里的候鸟老人都是经济条件、健康状况比较好的老人,他们不但“能折腾”,很多人还都有艺术特长,从而能组织起来各种各样的活动。他介绍,随着社会经济的发展,一些候鸟老人“组团南飞”,大家结伴来,结伴走,日子过得并不寂寞。

但是,光靠候鸟老人的自发结伴是不够的。更多的老人则是像老李那样,对海南缺乏了解,在海南也没有熟人,来了之后只能各自过着各自的小日子。当新鲜劲儿一过,难免会有一些落寞。虽然大多数情况下子女也会陪他们来过年,但是无法融入当地社区的局面依然没有改变。

志愿者服务有益老人身心健康

英国一项调查显示,志愿者的探望有助于促进老年人身心健康。英国《每日邮报》近日报道,慈善机构“志愿服务”调查2000名接受志愿者服务的老人,发现62%的人认为志愿者服务让他们与社会接触更多,从而改善情绪,有益身体健康,让他们能够更好地应对日常生活中面临的困难和挑战。在很多国家,从事志愿活动或者进行相关教育从小学就开始了,美国很多三四年级的孩子定期到老人院演奏,给老人们带去欢乐。

尽力为老人提供全方位服务

英国有组织的志愿服务,在第二次世界大战前就开始成形,参与者以女性为主,当时称为妇女志愿团。她们在战争年代里扶老携幼,为公众提供餐食,救助伤员,并在军事行动中提供后勤和运输。在这个志愿者团体中,所有的人都尽力而为,主动地做所有力所能及的工作,团体中从来没有等级之分,即使英国王室成员参与,也和其他人一样,接受同样的任务。

目前英国的志愿者们主要是面向有需求的民众,特别是老年人,为生活有困难的老人提供各项服务。这些服务或大或小,但是都是贴心并且周到的实际事项,例如为行动不便的老人取药,送他们去图书馆,在社区餐厅里服务等。志愿者们用他们的爱心和耐心,给老人们送上了日常的方便和生活的独立。

医疗服务体系重要组成部分

英国的志愿者更是该国医疗服务体系的重要组成部分,一日不可或缺。住在伦敦郊区的老人詹姆斯,因需要做髋骨手术而住院。他和老伴都83岁了,平时在家还能自理,可是到了医院后,两位老人方方面面都力不从心,特别劳累。

英国国家医疗服务体系马上帮他们联系了皇家志愿者组织,找的都是具有在医院工作经验的帮手。在詹姆斯手术前,值班的志愿者按医生的叮嘱,帮助老人放松精神,

做好准备,控制好情绪。手术后,志愿者的服务更是直达老人床前,除了协助护理,还送他去康复锻炼和办理应有的手续等,事无巨细。

在詹姆斯平安出院后,志愿者们继续为老人送餐数周,一方面保证手术后特需的营养,另一方面也让两位老人有足够的时间适应,减少劳累和孤独。

詹姆斯一家虽然经历住院和出院的变动,但是一切都顺顺利利。老人在接受了全方位的照顾后,恢复良好,和志愿者们都成了朋友。在后续的检查中,詹姆斯的医生也认为,老人在治疗后加上有志愿者的帮助,已经能够正常生活。

独居老人乔治·科斯坦住在英国汉普郡,现年74岁,自数周前出院后开始接受志愿服务。志愿者盖尔·阿林顿除照顾日常起居,还帮他参与俱乐部活动。科斯坦说:“我喜欢盖尔的到访。她是一位可爱的女士。盖尔带我出门,让我与俱乐部接触,如今我觉得自己强壮了一些。”

英国皇家志愿者中的每一个人,都在践行团队的中心理念,就是尽力让每一位得到服务的老人,都能够平安回家正常生活。

每位志愿者都是“小甜心”

当老年人需要时,志愿者们及时地提供恰当的陪伴和服务,是非常受老人们欢迎的事情。由于志愿者不是指定工作人员,所以他们会用更多的时间来陪伴老人,起的作用也是单纯医学治疗所不能达到的。

美国大学生赛琳娜讲述了她在社区养老院服务的经历。她一开始是和熟悉的朋友到祖母居住的老人院里做志愿服务。当时她并不认识那里的老人,以为老人们会把她当作陌生人对待。在接到院方分配的工作时,她对自己的角色很不以为然,认为与其只是简单地看望一下老人,还不如到厨房去给他们烤点心和做菜,才有实际的服务效果。

可是让赛琳娜惊讶的是,当她走进老人詹姆斯的房间时,老人像见到家人一样给了

“说到底还是生活水平提高了,对生活品质的要求更高了。”张学说,来海南的候鸟老人经济条件大都不错,而且大部分都属于“活力老人”。这样的老人来到海南,所要求的并不仅仅是“疗养”那么简单。

服务“候鸟” 暖了身还需要暖心

根据海南省政协调研报告显示,2017年10月1日至2018年4月30日,来海南“猫冬”的候鸟老人达93.29万人。而海南坊间,也有着当地经济“冬热夏冷”、“黄金三个月”的说法。如此大量的候鸟老人涌入海南,对当地的公共服务水平提出了更高的要求。

从2014年7月1日起,海南启用新版《海南省老年人优待证》,将优待的范围扩大到了候鸟老人。外埠老人只要居住期满一年,就可以申领老年人优待证。在海口,当地推出了“椰城警民通”,只需简单几个步骤,老人们便可完成居住证的申领登记,不必再去派出所现场录入。在候鸟老人最关心的医保问题上,异地就医结算惠及的范围也越来越广。

但是,更多的老人都像老李一样,既憧憬着海南的椰林沙滩,又担心到了海南感觉没意思。在海南省政协的一份提案中,也明确提出在加大交通、医疗等基本公共服务的建设力度之外,积极发展老年大学、老年会所等非基本公共服务,以满足本地人和候鸟老人的发展型和享受型服务需求。在三亚,当地已经开始了对候鸟老人进行网格化管理的尝试,把候鸟老人划归到每一个社区,在节假日举办各式各样的社区文体活动,为他们提供和本地居民交流的机会。

不光是海南,在广西、在云南,也面临着同样的情况。应该看到,候鸟老人去南方过冬不是去旅游的,而是去生活的。他们不仅需要新鲜空气,还需要与当地社区进行交流,真正融入当地社会。

本报综合消息

她一个大大的拥抱,并说她是一位受欢迎的客人。在两人亲密地坐下来后,老人兴奋地拿出自己正在编织的小毯子炫耀,夸自己年轻时手工做得如何好,拿赛琳娜当成自家小孙女了。

赛琳娜与老人慢慢地聊天喝茶。过了一会儿,相邻房间里的老人都闻声而来,在詹姆斯这里聚会。詹姆斯笑道,我们都这样,只要有一位志愿者来,她就是我们大家的“小甜心”,这一天是我们大家的节日。

赛琳娜向老人们请教各种问题,大家都拿出各自的经验来分享,谈话越发活跃和有内容。赛琳娜更欣赏老人无视自己的年龄,积极计划未来的心态。在他们中,有的人想读完名著,有的人正在学钢琴。老人们的身体状况可能都不是十分好,但是他们的想法和做法,让赛琳娜非常钦佩。

一扫负面情绪积极筹划未来

用老人们的话来解释,正是因为有像赛琳娜这样的志愿者陪伴,他们得到了关注和照料,一扫以往被冷落、被边缘化的负面情绪,才能重新提起精神,把日子过好,把未来策划好。这样心态的背后,也不乏有的老人曾经失落过,所以他们更看重到来的每一位志愿者。

英国一个老年人社交网站曾经调查了1014名50岁以上老年人,询问他们有关孤独的问题。结果显示,73%的人“有时”或“一直”感到孤独。这些人里,56%表示从未向外人承认过这一点,71%的人说,若是亲友知道自己感到孤独,一定会“震惊不已”。

亲人离世、健康状况不佳、独居等都是让老年人感到孤独的原因。还有不少人在退休或孩子离开家独立生活后,感到十分孤独。五分之二的人甚至一天都不能和别人说上一句话。已经有研究表明,孤独对健康有巨大影响,其对身体的破坏力堪比每天抽15支烟。志愿者们发自内心的愿意陪老人待一会,与他们互动聊天,就会帮助他们忘记自己的孤单。

本报综合消息