

直面养老压力,“独一代”的父母诉期盼

有啥说啥



□洛报融媒记者 贾臻 通讯员 杨学文

●时间:3月8日

●地点:洛龙区关林街道石油社区邻里中心

●主持人:张玲玲 石油社区居委会副主任

●开场白:如今,第一代独生子女需要照顾4位老人、一个或多个孩子,平时还得工作,难免有分身乏术的情况。面对这种情况,第一代独生子女的父母,有的选择抱团养老,有的积极锻炼身体……来,让我们一起倾听“独一代”父母的心声。

嘉宾出场

陈智慧:石油社区居民,55岁
期盼:把带薪护理假落到实处

我国正在逐步迈入老龄化社会,我身边第一代独生子女的父母,逐渐步入60岁至70岁的中低龄老人行列。对于独生子女来说,父母逐年老去,孩子尚且年幼,养老压力问题日益突出。

据我了解,近年,虽然有不少地区陆续出台了方便子女陪护老人的带薪护理假,但在实施中存在不少问题:一是不少企事业单位,尤其是私企贯彻休假制度不积极,带薪护理假难以落到实处;二是即便享有带薪护理假,独生

子女陪护老人、为老人看病依然面临许多困境,比如人手不足、距离远,尤其是“双独”的情况,照料老人的压力更大;三是人们对保姆、护理员的需求很大,但是家政行业服务质量参差不齐,远远不能满足日益增长的养老需求。

因此,想要真正解决我们“独一代”的父母的养老焦虑,还需要更多的政策支持和制度关怀,建立健全兜底性、普惠型、多样化的养老服务体系,真正实现老有所养。

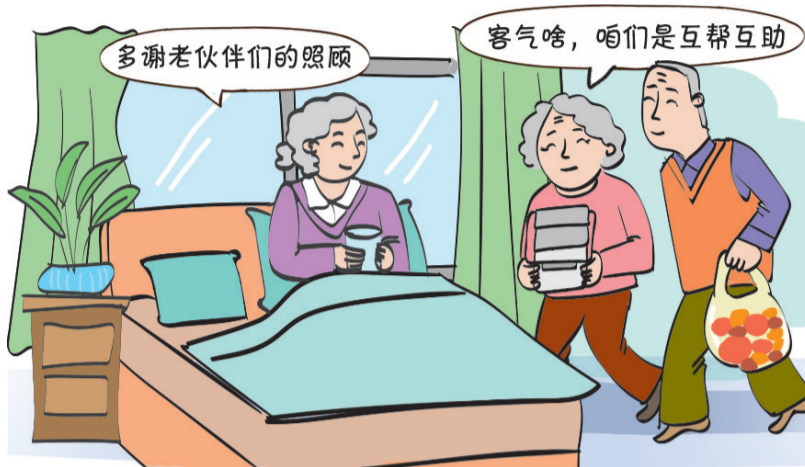
杨爱琴:石油社区居民,64岁
期盼:抓好社区“养老服务清单”

孩子有自己的家庭,加之工作忙碌,因此“独一代”的父母能在家门口养老是最好的选择。我认为,社区可以提供养老服务,通过发挥社区这个平台优势,整合周边养老资源,提供上门服务、人文关怀等养老服务,让老年人足不出户即可享受到便捷的服务。

像我们这种老旧小区没有电梯,老年人腿脚不方便,上下楼就是一个大

问题。如果社区可以给出一个“养老服务清单”,包含代买菜、代配药、助浴、送餐等养老服务,帮助老年人解决日常生活中的问题,子女负担就会有所减轻。

社区还可以吸纳更多具有养老专业知识和技能的低龄老年人,搭建平台,引导学者、专家以多种方式授课,建立新的养老观念,提高老年人对养老的认识。



绘图 雅琦

石琴:石油社区居民,60岁
期盼:独生子女的父母多些“抱团取暖”

没事一起聊天排解孤独,有困难相互帮衬……我跟我的老伙伴们结了对子,我们5个家庭10位老人互助养老,在生活上彼此照顾,在精神上相互慰藉。

互助队成员的孩子大部分都由于各种原因无法照顾家里老人,他们有的在外地,有的在海外,有的经常出差,一旦我们遇到什么事,孩子们的“远水”解不了我们的“近渴”,况且孩子们经常请假会影响工作。于是,我们就想出了这种

抱团取暖的养老方式。我们建了一个微信群,有谁需要帮助,只要在群里说一声,我们就去帮忙。

去年,我腰受伤了。儿子因工作不能天天守在我身边,老伙伴们就经常给我送饭、点外卖、买菜。我遇到头疼脑热,他们还帮我买药。这既解了我的燃眉之急,又能让儿子安心工作。

如今,我们每天聚在一起互帮互助,生活充实又有意义,自己开心,子女也放心。

王悦文:石油社区居民,65岁
期盼:找到契合自己的养老方式

我认为,我们要勤于锻炼、心情舒畅,老有所为、老有所乐,减轻子女的赡养负担。

我自己生活得很充实,参加了“夕阳更美丽书画团队”,已坚持14个年头,是团队创建人之一。团队成员中不少是零基础,大家就向有基础的成员学。去年,我们这支平均年龄70多岁的团队还办了一个书画展,反响很好。

我过去身体不太好,自从创建了书画团队,与志同道合的伙伴们一起画画、写生。跑的地方多,身体也活动开了,每

天开开心心,身体也调理好了。下一步,我们还要联动周边社区打造一个社区共学养老基地,里面有绘画、摄影、老年模特、手工制作等多个兴趣项目,把更多老人的积极性调动起来,真正实现老有所乐。与其陷入养老焦虑,不如主动调整心态,寄情于山水之间,沉醉于淡淡书香之中,这样能让我们在老有所学、老有所为、老有所乐中不断提升生活质量。

养老是每个人都绕不开的话题,应结合实际找到契合自己的养老方式,享受温暖且精彩的老年生活。

专家点评

●河南科技大学人文学院社会工作系教师李倍倍:

全社会要提升养老服务水平,创新多元化养老模式,规范养老产业的发展,逐步完善家政升级与系列分级的、更精准化的诊疗健康服务。通过社会、科技的力量来创建集体化、成品化和规模化的养老路径,满足人们不断增长的养老需求;独生子女们则意识到,如今的老年人需要的不仅是物质上的满足,更多的还需要对他们个体的关注和情感的慰藉,因此要对逐渐老去的父母多一些关心和耐心,逐步掌握与年迈父母相处的“密码”,多一些理解与陪伴。

《有啥说啥》栏目欢迎各社区和广大居民报名参与,并结合社区实际工作和居民实际需求提供话题,记者电话:15803797760。