

该拄拐时就要拄拐 听不清了就要戴助听器

上了年纪,从容“服老”不丢人



因为“忌讳”拄拐,各种意外跌倒让老年人“很受伤”;明明听力下降得厉害,却不肯戴助听器。因为“不服老”,不少老年人对各种养老辅具特别排斥,不愿用、不肯用,不但影响了生活质量,有时还加速了肌体衰老。为什么会出现这种现象?记者调查发现,很多老人“不服老”,是因为在“初老”阶段难以接受身体逐渐衰老的事实,更不愿让别人察觉。

【现象1】“好面子”不想拄拐杖

2023年重阳节前夕,北京市老龄办、市老龄协会专门主办了一场老年人“防跌倒”研讨会,骨科专家王跃庆提出一个观点:老年人该“服老”时就得“服老”,别逞强。

据统计,跌倒已成为65岁以上老年人伤害死亡的首要原因,每年有数以万计的老年人因跌致残、因跌致死。实际上,老人跌倒并不是一种单纯的意外,如果老年人能主动拄拐,跌倒的风险就能有效降低。但在现实生活中,老年人拄拐的少,不少人对拐杖还存在不小的偏见。

“拄拐的老人估计不会超过5%。”王跃庆说,不拄拐,很多时候不是因为老人不需要,而是老人“好面子”“不服老”,不愿拄拐。在小区里、大街上,步履蹒跚的老人并不少见,但拄拐的老人却没几个。且不说许多老人家里压根没有拐杖,有的即使子女给备了拐杖,老人也不用。王跃庆解释说,老人一瘸一拐走路,大家会猜测可能是崴脚了。一旦拄上拐杖,别人就会认为这人“老了”。“老年人总把拐杖当成不健康的标志。”

正因为此,老年人对拐杖很“忌讳”,到了需要拄拐的情况也不肯拄,导致跌倒的风险增高。王跃庆认为,很多跌倒事件完全可以通过一根拐

杖来避免,拄拐可以增强老年人步态的稳定性,有利于关节、腰腿健康,增加肢体的协调性。“拄拐可减轻下肢30%的负荷,对防跌倒至关重要。”

在研讨会的圆桌对话环节,专家围绕老年人“不服老”的心态展开讨论。“我很赞赏这种积极的、乐观的人生态度。但老人也要面对现实,根据身体情况做决策。”王跃庆说,从医学健康角度来说,从幼小到衰老是不可抗拒的生物规律。

提醒:四种情况下要拄拐

什么情况下可以考虑要拄拐了呢?王跃庆说,老年人跌倒骨折有骨质疏松、肌肉萎缩、协调性降低、心态抑郁四大主要因素。如果肌肉力量衰退、站立不稳、反应能力下降、身体协调性差,就要考虑使用拐杖了。其中,高龄独居老人尤其要注意。

“拐杖其实是幸福杖、长寿杖。”王跃庆说,拐杖可以降低跌倒的风险,帮助老人远离病痛,同时也能为家庭减少沉重的照护负担。在一些老龄化程度较高的发达国家,老人不但不排斥拄拐,甚至还把拐杖当成一种“时尚单品”。社会应该通过广泛宣传,帮助老年人转变观念,不要排斥使用拐杖。

【现象2】“不示弱”拒戴助听器

老年人“不服老”,排斥的不仅是拐杖。有的老人觉得自己“没问题”,不肯用甚至耻于使用养老辅具,从而加重了身体的负担,影响生活质量。在这一点上,助听器也很典型。

汪女士的父亲听力不好,却不肯戴助听器。汪女士多次想和父亲讨论这个问题,老人总是回避。“他从心理上接受不了,认为这是尊严问题。”汪女士说,父亲的听力问题从他60多岁那会儿就出现了。当时问题不严重,医生建议佩戴助听器,父亲没同意,在他的观念里,戴了助听器意味着“残疾”,如果不戴,别人就看不出来。

如今,汪女士的父亲已70多岁,一只耳朵几乎丧失听力,另外一只耳朵的听力也下降得厉害,严重影响生活。汪女士说,父亲原先是开朗、能社交的人,跟谁都能聊得来。“现在,他只跟熟人聊天,去医院、银行还要拉上我妈。”因为听力问题,老人在人际交往中出现了沟通障碍。这种听力障碍,严重影响到了老人的自信。可即便如

此,老人依然不想戴助听器。汪女士说,父亲不想“示弱”,不想让别人看到他“有问题”。这种“不服老”的心态,让人十分无奈。

记者了解到,相当一部分有听力问题的老人是被子女硬逼着才配的助听器,自己主动去配助听器的老人比较少。即便配了助听器,能够遵守医嘱坚持佩戴的也是少数。

提醒:听力中度损伤就要配助听器

隆福医院耳鼻喉科医生、国家高级助听器验配师邓学倩表示,有的老人听力出现问题后,觉得戴助听器“越晚越好”,觉得能不戴就不戴,其实是认知误区。听力损伤在中度的时候就该把助听器配上,以保证最好的恢复效果。如果一直到听力损伤严重才配助听器,虽然情况有所改善,但可能已无法恢复到正常交流水平。如果自己不好判断,最好到医院由专业医生进行检查诊断后,如果确实需要佩戴助听器了,那就尽早配,方便日常交流,提高生活质量。

【观点】

“不服老”
是自我认同需要

现在,“不服老”的老人似乎越来越常见。有的老人因为对自己的身体状况盲目自信,不遵从医嘱,不按时吃药甚至停药,结果造成严重后果。

汪女士告诉记者,她的父亲就有一次因为腔隙脑梗进了医院。事后一打听,才知道老人已经偷偷停了一个月的降压降脂药。“他想看看自己能不能把血压血脂调下来。”

老人不愿意拄拐杖,不愿意戴助听器,甚至不愿意吃药,仅仅是“面子问题”吗?该怎么看待老人这种“不服老”的心理?国家二级心理咨询师、中国心理卫生协会会员史宇认为,这些行为和老人把头发染成黑色一样,不仅仅是向别人证明自己还行,也是一种自我认同的需要。

史宇说,对于老人来说,拄拐杖、戴助听器并不是一件简单的事情。“老人可能会想,我的那些‘老伙计’会怎么看我?出门别人会怎么看我?我的子女会不会也觉得我老了?”所以,老人才会做出那些让人无法理解的举动。

【建议】

要发现
老人的闪光点

在采访中,有些老人向记者表达了这样一种观点——最不服老的时候是在60多岁的“初老”状态,一些身体机能越来越不给力,但心理上不想承认。“不服老其实是人的本能,就和年轻人不服输是一样的道理。”史宇认为,这种心态其实是老人正常的内心需求,无所谓对或不对。但是,老人的这种心态不能被无视。

另外,史宇说,社会对于“老”的评价维度过于单一。“看到一个人拄拐就觉得他老了,这就好比看到一个人穿的衣服特别朴素,就觉得这个人过得不好一样。”她认为,这种观念与“以貌取人”没什么分别。史宇提出,社会应该用多个维度去看待“老”这件事。一个人有很多闪光点,可能在某些领域,上了年纪的人依然能熠熠发光,保持年轻的活力。不能因为拄了拐,戴了助听器,就认为这个人“老了”“不中用了”。

“就算是拄了拐杖,依然可以走T台秀,光彩动人。”史宇说:“我们要让老人有机会证明自己还没老。”来自社会的认同,可以让老人获得极大的满足感。引导社会观念理性、积极地看待老年人,同样是建设老年友好型社会的题中之义。史宇建议,社会要发现老人的更多闪光点,让老人害怕变老的焦虑在闪光点中稀释。作为子女而言,则要多花些心思,让父母的晚年生活“闪闪发光”。

来源:北京晚报

本版图片来自网络