

## 如何照顧年長的雙親

許多中年人可能都有這種經驗：一向健壯勤快的父母親不知不覺間衰老了，他們猶疑不安、沮喪、難以相處，最終臥病在床。為人子的心焦如焚、不知所措，最終為照顧年邁雙親而精疲力竭。朋友間經常以此話題交換經驗，却總在沒有什麼具體結論的情況下，結束一次又一次的令人傷感的談話。

上年紀的父母在二、三十年前也照顧過他們的雙親，不出一、二十年，中年的我們也將為子女帶來相似的問題。難道我們就眼睜睜地看着一代又一代地重複這種困境嗎？我們能不能在這個問題上得到專業的協助？

1984年美國威斯康辛醫學院預防醫學系教授 Robert R. Cadmus 出版了

一本書“照顧你年邁的雙親”(Caring for Your Aging Parents)。作者根據專業及個人經驗告訴讀者，照顧年邁父母的能力並非與生俱來的。我們先要學習一些事實與行為，要培養某種態度，經由練習來嫻熟一些方法。儘管在照料父母問題上並沒有什麼簡單的答案，Cadmus 教授在書中提供了最新的研究結果，有鼓勵，有現實，也有十分有用的建議。現將部份大綱介紹於下：

進入老年——為何上年紀的父母情緒低落、挑剔、胆怯且不易相處？你應該怎麼做？

退休——你可以怎麼幫助父母有新的開始，而不是落入無用的可怕狀態？

金錢——如何在不傷害父母自尊的

### 長壽十二守則

- (1) 要讓一位合格的，關心你健康的醫師照料你的身體。
- (2) 要吃有變化且營養均衡的食物——包括肉類、乳製品、水果蔬菜、及穀類。此外少吃脂肪，不管是飽和或非飽和脂肪；少吃鹽及精製過的糖；多吃高纖維食物；不可不吃早餐；正餐間少吃零食；保持適當體重。如果有充足乳製品及蛋白質，吃素也無妨。
- (3) 根據醫師建議，定期參加各種運動。
- (4) 每晚要睡七或八小時。
- (5) 避免抽煙。
- (6) 不服用未經醫師指定之藥物。少喝酒。不服食會上癮或非醫療用藥物。
- (7) 了解可能危險所在，在工作、家庭或路上避免意外或傷害。
- (8) 時常發問以保持心智的靈敏。學習新事物，跟得上新聞，參加有益心身的活動。
- (9) 想些愉快的事，歡笑並享受生活。別把期望訂得太高，以致老是失望。
- (10) 對人生中不如意事要能面對。別把情緒上的不安勉強壓制住。以休息、消遣及靜坐冥想來鬆弛自己。
- (11) 用積極的態度來面對病痛。別把自己的問題做為藉口或方法來控制別人。
- (12) 向家人與朋友展示自己的愛。關心、開朗，而不以自我為中心。■