

以孝为先 用爱回馈 孙女贴心照顾九旬阿尔茨海默症奶奶

□本报记者 郭莉萍 见习记者 张兰 吴梦莹

“这两张牌中有哪些图案是一样的?”“奶奶喝水吗?”“奶奶要上厕所吗?”“奶奶中午想吃什么饭?”……石家庄34岁的李晴已经这样贴心照顾90岁患有阿尔茨海默症的奶奶整整10个月了,这10个月里她除了下楼买菜,几乎都足不出户。

图为李晴陪奶奶玩益智类游戏,锻炼脑力。本报记者 郭莉萍 摄



放弃热爱的工作 朝夕陪伴奶奶十个月

“我奶奶是去年8月份确诊为阿尔茨海默症的,现在我们祖孙俩朝夕相伴。”3月28日,记者走进李晴和奶奶的家,屋子虽然不大,却收拾得干净整洁。每天早晨,李晴起床第一件事就是帮奶奶擦洗身体,此时她和奶奶刚吃过早饭,奶奶喜欢吃油条,李晴就跑到附近的早点摊,终于找到符合奶奶口味的,每周买几次满足奶奶的喜好。此外,每天早餐鸡蛋和牛奶必不可少,保证营养。午餐是一日三餐的重中之重,每餐有肉菜汤和主食。奶奶牙口不好,为了帮助她摄入蛋白质,李晴就把肉绞碎做成细嫩的肉丸,方便奶奶消化。奶奶血压高,李晴定时提醒她喝水,并不厌其烦帮她如厕。

李晴告诉记者,她从小父母离异,自己是跟着父亲和奶奶长大。小时候,家里条件不好,可奶奶常为她做喜欢的肉汤面,记忆中的美味,给她的童年时光增添了很多温暖。“奶奶病了后离不开人,现在轮到她照顾奶奶了。”李晴说,奶奶有三个儿子,她的伯伯去世早,奶奶由他父亲和叔叔轮流照顾,2019年她父亲突然因病去世,叔叔还在上班没有退休,他们曾送奶奶住过养老院,也请过保姆照顾,但奶奶的精神因受到父亲去世的刺激,经常闹脾气、易怒、暴躁,甚至发起脾气来还会打人,请来的保姆接二连三被骂走,看着奶奶像小孩一样哭闹样子,她很心疼。2022年夏天,奶奶被确诊为阿尔茨海默症。病情严重时会有被迫害妄想症,无缘无故对着身边人破口大骂,甚至拿拐杖砸东西、打人。考虑到奶奶的身体情况,李晴决定辞去热爱的媒体工作,回到奶奶身边照顾她。

李晴研究生毕业后曾在一家媒体工作。回到石家庄后,还曾在石家庄一家公益机构就职。但是随着奶奶病情加重,再

加上腿部摔伤行动不便,身边离不开人,从2022年6月初开始,她一直在物色方便照顾奶奶的工作,幸运的是,后来在网上找到了一份可以居家办公的工作,每月工资2200元,这样她就可以一边照顾奶奶,一边赚取她和奶奶的生活费。

有苦也有乐 陪伴奶奶走完最后时光

“刚开始照顾奶奶时,我也很多东西不懂不会,尤其是做饭,每天都硬着头皮上……”李晴说,现在经过十个月的看护,她不仅学会了做饭,也懂得了在奶奶情绪暴躁时怎么相处。如今,照顾奶奶,再加上她自己的日常工作,李晴每天在50多平方米的老房子里忙得团团转,也只有看到屋里墙上挂着的两辆布满灰尘的山地自行车时,才能想起自己和父亲曾是喜欢骑行、爬山的运动达人,自己也曾是有着热爱的工作,也曾是爱美的女孩。而此时的她为了节省时间已把头发剃短,一年来未给自己添置衣物,梳妆台上的一袋郁美净儿童霜是唯一的护肤品。将近10个月没有出门社交。但唯一值得欣慰的是,奶奶在李晴的照顾下,身体健康、面色红润,病情也得到一定控制。

“我是一个人照顾90岁奶奶的晴宝。奶奶像个大小孩,有时气得人想砸墙,有时可爱得让人心疼。不想错过奶奶生命的最后时光,陪她走过点滴,也愿成为所有老人照顾者的倾听者和同路人。”为了抒发内心孤独的情绪,李晴把自己和奶奶的点滴日常生活记录下来并发到了网上,引起很多网友的关注。很多网友被李晴的担当和孝顺所打动,为她点赞。同时也引来很多和她有着同样经历的网友为她留言鼓励。李晴说她在网上分享这些点滴故事,除了抒发自己情绪,更希望能有更多人可以关注阿尔茨海默症,关注社会养老问题,让阿尔茨海默症照顾者可以得到更多支持和能量。

面对未来,李晴也充满了焦虑,一方面是在经济上的压力,因为目前这份工作并不稳定,自己随时可能失去经济来源;另一方面是对于未来的发展,想到自己的年龄及组建家庭和事业发展的紧迫性,她感到十分焦虑。但是看到奶奶像小孩一样天真可爱的面孔,她对自己的选择并不后悔,希望把奶奶照顾好,陪伴她走完最后的生命时光。

家有阿尔茨海默症患者 这份“心理处方”请收下

石家庄市人民医院医生崔岭表示,照顾阿尔茨海默症患者,需要照料者付出极大的精力和耐心。如果没有接受过科学培训和指导,当患者出现情绪障碍及精神行为异常时,照料者将承受体力和精神上的双重压力,甚至成为被伤害的对象。因此,为照料者提供相关知识的培训和指导就显得十分重要。

首先,要认识阿尔茨海默症是一个起病隐匿,进行性发展的神经退行性疾病,全球有5000万人患有痴呆,阿尔茨海默病是最常见的原因。65岁以前发病,称为早发性痴呆,65岁以后发病,称之为晚发性痴呆,对痴呆患者要做到尽早诊断,及时治疗,终身管理,方能延缓病情进展。照料者应做到如下:第一,是要优化居住环境,保持房间明亮,色泽柔和,同时拆除门锁及收起危险物品,防止患者自己反锁或危险物品危及生命;第二,

鉴于患者记忆力下降明显,所以为防止走失,应给患者佩戴有定位功能的手机;第三,鼓励患者多参加社会活动,照料者应多陪伴患者,帮助其多回忆往事,把贵重物品及钥匙、钱包等放置于固定地方,强化记忆;第四,督促患者按时服用药物。在照料患者的同时,照料者要注意安排自己的生活起居,保证健康饮食和充足的睡眠,最好每天有1小时的空闲时间,通过运动、社交、听音乐等活动来放松心情,缓解压力。其次,阿尔茨海默症是一个逐渐发展的过程,不同的时期需要不同的照料技巧。照料者可以在医生的指导下建立正确的照料观念,学习照料知识和他人的照料经验,帮助亲属更好地了解疾病,减少盲目感,避免出现束手无策。面对患有阿尔茨海默症的老人,照料者会觉得悲伤或者照顾不到位,这时照料者要给自己信心,放弃内疚,也要看到积极的一面,自己已经为照顾亲人尽了最大的努力,陪伴亲人度过人生中最无助的时刻,这一点应该感到骄傲。最后,一个优秀的照料者也是需要帮助的,争取获得家人、朋友、社区的支持,在照料患者的同时保持良好的社会交往,不封闭自己。

同时,崔岭建议,当阿尔茨海默症患者的照料者出现易感疲惫、乏力、躯体不适、缺乏生活动力、失去兴趣、无助感、挫败感、无力感、无法控制、调节自己的情绪、注意力难以集中、对生活失去信心,甚至出现轻生等观念且自己无法调节时,要及时到精神、心理专科医院进行就医。

爱心路灯照亮美丽乡村 平山县和爱志愿者协会举行捐赠仪式

本报讯(记者 李坤晓 通讯员 康习龙)3月27日上午,平山县和爱志愿者协会9名志愿者驱车40多公里,来到宅北乡指角沟村,为该村的乡亲们送去30个价值4.5万余元由河北慈善联合基金会和腾讯公益捐助的太阳能路灯。

上午9时许,指角沟村村委会大院举行“爱心路灯走进宅北乡指角沟村”捐赠仪式。宅北乡党委副书记兼乡长胡颜儒、指角沟村党支部书记兼主任谷金龙及村“两委”干部、部分党员参加了捐赠仪式。

平山县和爱志愿者协会会长康健介绍了本次活动的开展情况。与会人员向山区提供爱心捐助的河北慈善联合基金会及腾讯公益致以深深的谢意,并且对平山县和爱志愿者协会助力乡村振兴、关心山区建设的大善之举给予高度评价称赞。

仪式结束后,在村干部的配合下,9名志愿者拿着各种工具进行路灯安装工作。大家自发分成两个小组,组装灯头、地面打眼、固定螺丝……一道道安装程序有条不紊地进行,虽然山里的风还有些凉,可大家却干得热火朝天,汗流浹背。经过近一天的紧张劳动,傍晚时分,30个路灯全部安装完毕。

夜幕降临,华灯绽放。明亮的灯光照亮了一排排崭新的民居、一条条整洁的街道,乡亲们脸上充满笑容,由衷地表达着对志愿者的感谢。“能助力乡村振兴尽一份力,让我们感到很开心!”志愿者们纷纷表示,虽然有些疲惫,但看着乡亲们的笑脸,他们心里无比自豪。

3368个停车位备案公示 市交管局公示第二批机动车停车场备案信息

本报讯(记者 刘俊科)3月28日,市公安局交通管理局依据《石家庄市停车场管理办法》有关规定,对滨河华府停车场等27个公共停车场、1处路内停车位,共计3368个停车位进行了备案;并对2个已备案停车场信息变更情况进行公示。截至目前,全市已对1365个停车场、200659个泊位进行了备案公示。

石家庄交警温馨提示:全市停车场正在全面规范管理中,请大家一定要选择正规停车场停车,并遵法停车、入位停车、按向停车,感谢广大市民理解和支持。

市民可关注“石家庄公安交警”微信公众号后,通过“微服务”——“停车场服务平台”——“便民公示”板块,在搜索框输入停车场名称,或输入街道、路口名称,即可查询该街道或路口已备案的停车场信息。欢迎大家对以上备案停车场的规范管理情况进行监督。价格和收费问题请拨打市场监管举报电话12315;停车场市容管理脏乱差等,可拨打12345政务服务便民热线;对停车场擅自变更停车场设施、阻碍交通等问题可在工作时间拨打辖区交警大队监督电话(桥西大队 85858455;新华大队 85858481;长安大队 85858684;裕华大队 85858553;高新大队 85858580),相关部门将认真受理群众举报,并依法、快速查处。

美丽省会大家建,交通文明为大家。让我们每个人都行动起来,为建设美丽省会贡献自己的一份力量。(扫码可查看更多信息)



倡导安全绿色祭扫新风 西兆通镇开展文明祭祀宣传活动

本报讯(记者 郭莉萍 通讯员 王颖虹)清明前夕,为树立文明祭扫新风,弘扬中华民族传统美德,进一步推进移风易俗,推行绿色生态殡葬、文明低碳祭扫,长安区西兆通镇新时代文明实践所开展了“文明祭扫 培树新风”主题宣传活动。

活动中,西兆通镇新时代文明实践所组织志愿者向辖区内居民发放“文明祭扫 培树新风”倡议书和文明祭扫宣传海报,号召广大居民群众文明祭扫,不焚烧香纸,避免火灾隐患,倡导大家通过鲜花祭扫、网上追思、书写寄语等简约方式缅怀亲人,以精神传承代替传统实物祭祀。大力倡导文明、安全、绿色、低碳的祭扫新风。

“安全祭扫,减少隐患;节俭祭祀,美德传承;文明祭祀,摒弃陋习。”西兆通镇相关负责人表示,文明祭祀宣传活动的开展,既能培养和树立人民群众自觉维护生态环境的意识,又能让广大群众成为文明之风的倡导者和传播者,让清明更“清”更“明”的理念深入人心。

通过此次宣传活动,居民纷纷表示响应文明祭扫的倡议,从自身做起,用文明祭扫的方式,共同度过一个安全文明的清明节。

爱心义剪进社区 便民服务暖人心

本报讯(记者 郭莉萍)为弘扬志愿服务精神,3月20日,新华区赵陵铺路街道太保路社区新时代文明实践站开展了“爱心义剪”活动,为小区居民提供免费理发服务,帮助居民解决生活实际问题。

一把剪刀,一个推子,一块围布,一把椅子,虽说是免费理发,可义剪志愿者们没有丝毫懈怠,手持剪刀,细致地修剪着发丝。看着镜子里的新形象,居民脸上露出了满意的笑容。太保路社区新时代文明实践站将继续发挥广大志愿者专长,用实实在在的文明实践行动,使志愿服务理念深入人心,更好地服务居民。

声明

◆长安蜜芭饮品店丢失营业执照正本,统一社会信用代码:92130102MA0CEMH61M,注册日期:2018年6月22日,特此声明。

声明

河北华庭房地产开发有限公司拟将华庭家园项目未售房产办理在建工程抵押,涉及商品房预售许可证:石行审预售许决(2019)13号。涉及房产明细:A座住宅楼及裙房;商业105.111至120,共2540.46㎡。如涉及上述房产相关权利人权益请于5个工作日内与电话86137052联系举报。

河北华庭房地产开发有限公司
2023年3月28日

校园模拟法庭打造沉浸式普法课堂

石家庄外国语学校教育集团让学生零距离感受法律尊严



图为“模拟少年法庭”开庭。(学校供图)

本报讯(记者 郭莉萍)3月26日,“模拟少年法庭”德育课程,在石家庄外国语学校教育集团开庭了,同学们“沉浸式”体验庭审现场,零距离感受法律尊严。

“模拟少年法庭”是石外集团八年级学生的德育校本必修课程。从2016年至今已经成功举办八届,开辟了学校普法教育的新途径和新阵地,是对初中道德与法治课程中刑法内容的必要补充。该项德育校本课程结合八年级学生的身心特点和成长规律,选取的课程案例贴近学生生活。

本次“模拟少年法庭”课程案例,选取的是一起校园欺凌案件,由学生起绰号所导致的故意伤害案案例,由思政教师和法律专业人士对案件进行改编,使其更具有普遍教育意义。同学们在课程中生动再现了案情的发展、发展以及所有的庭审环节。整个庭审过程程序严谨,相关法律法规规范准确,课程展示人员严肃认真,在每一个环节上都做到了有条不紊,控辩有序,环环相扣。在庭审过程中对原告和被告进行深刻教育,提高了学生的法治观念和守法意识。

石外集团八年级思政教师张俊彩、刘伟“拍案说法”,两位老师立足本次庭审,带领学生回顾所学刑法知识,再引申拓展,回归现实,对案件的处理和学生的表演进行点评。

庭审结束后,学生与家长热烈交流了参与课程感受,同学们和家长深受触动,并分享了自己的收获和感想。

河北省人民检察院第一检察部检察官李岩和石家庄市中级人民法院少年审判庭王云花等法律专家从专业角度给与点评。

校园欺凌案件,由学生起绰号所导致的故意伤害案案例,由思政教师和法律专业人士对案件进行改编,使其更具有普遍教育意义。

同学们在课程中生动再现了案情的发展、发展以及所有的庭审环节。整个庭审过程程序严谨,相关法律法规规范准确,课程展示人员严肃认真,在每一个环节上都做到了有条不紊,控辩有序,环环相扣。在庭审过程中对原告和被告进行深刻教育,提高了学生的法治观念和守法意识。

石外集团八年级思政教师张俊彩、刘伟“拍案说法”,两位老师立足本次庭审,带领学生回顾所学刑法知识,再引申拓展,回归现实,对案件的处理和学生的表演进行点评。

庭审结束后,学生与家长热烈交流了参与课程感受,同学们和家长深受触动,并分享了自己的收获和感想。

河北省人民检察院第一检察部检察官李岩和石家庄市中级人民法院少年审判庭王云花等法律专家从专业角度给与点评。

石外集团法治副校长、石家庄市人民检察院党组书记、检察长,一级高级检察官、法学博士邢伟进行总结讲话,高度赞扬了本次“模拟少年法庭”课程,肯定了石外普法教育课程理论与实践高度结合的前瞻性和实效性。

此次的模拟案件设计贴近学生真实生活,具有鲜明的时代性和警示性。经过“模拟少年法庭”的课程,同学们深刻认识到了不良行为对自己、他人、学校和全社会的影响。学习生活中,同学之间的交往要互相尊重,友善相处;与此同时,矛盾的解决不能诉诸暴力,而一定要通过合理、合法手段维护自己的正当权利。

各界法律工作者、八年级学生、家长代表、媒体记者等共计1800余人现场参加了模拟少年法庭课程。同时该项课程进行家长开放日的直播,不仅仅对本校师生进行法治教育,同时也让社会上所有学生和家長都能够有机会通过观看直播,提高其法治观念和法治意识,观看直播人数113.7万人次。

老人公园昏厥 护士跪地施救

家人几经周折终于找到“最美白衣天使”

本报讯(记者 李莉雅 通讯员 温云岭)老人突然晕厥倒地不起,心跳、呼吸暂停。恰逢市第五医院护士武黑娥在附近锻炼,她毫不犹豫地展开心肺复苏等急救措施,为老人赢得了黄金抢救时间。被救老人的儿子日前几经周折,终于找到了这位“最美白衣天使”。

“一定要谢谢她,是她救了我父亲的命。”3月28日,市五院办公室接到了一个“寻找救人护士”的电话。打电话的是一位男士,他急切地寻找抢救晕厥父亲的内科护士武黑娥。“武护士没有留下

姓名和联系方式,我们是多方打听才找到这里的。”

事情发生在3月8日晚上8时30分,当时,武黑娥和几十位广场舞爱好者正在体育公园伴着音乐翩翩起舞,尽兴之时音乐戛然而止。“呀!地上躺着一人!”大家惊呼。只见一位老人,躺在地上,一动不动。围观的群众不知所措,有人赶忙拨打了“120”。

“大家帮个忙,先把患者放平!”有着三十多年护龄的武黑娥急忙上前,跪在地上查看患者情况,发现患者已无心

跳、呼吸,嘴唇发紫,再等下去恐怕就会有生命危险。她立即开始对老人采取心肺复苏急救措施,持续规范的胸外按压后,老人开始有间断气体呼出。武黑娥不敢疏忽,继续按压。时间在人们紧张的期盼中一分一秒流逝,已经50多岁的她,额头渐渐沁出豆大汗水,身体也略显疲惫,但手一刻不敢停止,直到“120”急救人员赶到,将老人紧急送往医院。

看到老人被送往医院,武黑娥长舒一口气,筋疲力尽地瘫坐在地上。这时,她才

感觉到跪在地上的两个膝盖钻心地疼。稍作休息后,她离开公园回到家。救人这件事儿,她没和任何人说起。

“多亏了武护士对父亲及时采取心肺复苏急救措施,争取了宝贵的抢救时间!”老人的儿子说,现在父亲还在医院住院,病情稳定,等完全康复后,将和家人到医院当面感谢武护士。武黑娥则表示:“我的工作就是救死扶伤,救人是出于职业本能,相信每一位医务人员遇到这种情况,都会毫不犹豫地做出同样的选择。”