

在照顾他人的同时保持与社会的联系

随着 85 岁以上人群的不断增长，以及老年痴呆症和其他慢性病的发病率也越来越高，长期护理通常在家中进行的，使得家人和朋友承担了很多繁重的看护工作。

看护病人可能会导致社会孤立

- 在痴呆症的患者中，估计有一半人生活在社区中。
- 尽管照顾者的工作可能是令人满意的，而且社会支持可以减轻负面的影响，但是看护工作会令家庭照顾者身心疲惫。
- 家人和非正规照顾者往往有自己的偏好和承诺，以便帮助他们年迈的家庭成员呆在家里；然而，晚期痴呆症会带来极度的体力挑战、行为问题以及对他人日益依赖的问题。
- 照顾者很容易受到社会孤立的影响，尤其如果他们自己就是老年人，要照顾配偶、亲属或朋友，情况更是如此。

不列颠哥伦比亚省估计有 100 万名照顾者。许多人报告说因看护工作而面临挑战，包括社会孤立，以及与财务和就业相关的问题。证据也告诉我们，照顾者觉得无形无影、孤立无援和苦恼。大多数人觉得，他们在挣扎应对这些挑战的过程中孤立无援。这种社会联系的丧失对于家庭照顾者来说是最大的风险因素。

导致社会孤立的常见原因

家人和朋友往往不认为自己是“无偿的照顾者”。他们可能不了解有可用的资源。

家庭成员可能住得很远。如果照顾者不愿意寻求帮助，亲属们就可能很难去支持他们。

照顾亲人的健康可能会使照顾者感到疲惫或精疲力竭。

看护配偶可能使社交变得困难。对于很多老年人来说，他们的配偶就是他们社交联系的中心。当他们的配偶因健康问题无法进行社交活动时，照顾者也可能退出。

什么是“照顾者过劳”？

- 当照顾者感到应接不暇或者得不到他们需要的支持时就会发生过劳。
- 过劳会导致感觉无力、焦虑、内疚和暮气沉沉。
- 受过劳问题困扰的照顾者可能会有基本的自我照顾问题（如饮食和睡眠问题）。



帮助老年照顾者保持与社会的联系

鼓励定期的参与

- 拥有具有支持性的社交网络会有助于照顾者保持积极的态度并使他们成为更好的照顾者。
- 鼓励照顾者与朋友保持联系，即使这仅仅是一个电话或一封电子邮件。
- 帮助您认识的照顾者参加步行活动或与一位步行陪伴建立联系。



为照顾者提供支持

- 作为家庭成员、朋友或邻居，您的参与和支持会对受孤立问题困扰的照顾者来说可能会产生重大的积极影响。
- 小小的表示，比如主动帮助跑腿办事或是听他们说说自己的境况，就可以产生很大的影响。
- 通过“社区长者资源指南”（Community Seniors Resource Guide），了解社区里有用的资源。

帮助照顾者感到与社会的联系并受到尊重

- 寻找在线讨论论坛、支持团体和其他社区资源，让照顾者可以和其他能够理解他们的人分享经历。
- 查看在社区里可用的交通选项，有助于进行社交活动、跑腿办事、以及满足其他基本需求。
- 可考虑外展服务项目，如“Meals on Wheels”送餐服务，该项服务帮助支持社会孤立的老年人。

家庭照顾者的社区资源

请注意，以下资源提供英文的支持：

- 不列颠哥伦比亚省家庭照顾者协会 (FCBC) – www.familycaregiversbc.ca
照顾者支持热线：周一至周五早上 8:30 到下午 4 点（太平洋时间）（1-877-520-3267）
- BC 医生协会 (Doctors of BC) BC 省家庭照顾者社区资源列表，包括当地社区、家庭支持和医疗护理计划，以及有关财政福利方面的信息。 www.doctorsofbc.ca
- 不列颠哥伦比亚省阿兹海默病协会 (Alzheimer Society of British Columbia) - www.alzheimerbc.org;
非英文资源: <http://www.alzheimer.ca/en/bc/We-can-help/Resources/Non-English-resources>
- “第一链接失智症求助热线” (First Link Dementia Helpline) 1-800-936-6033 (地陆平原: 604- 681-8651)
- 地陆平原联合公益金 (UWLM) 《家人及朋友照顾者信息与资源手册》 (Family & Friend Caregivers Information and Resource Handbook) – www.uwlm.ca/resources/caregivers-information-and-resources-handbook
- 家庭照顾者社区支持团体：
 - 北岸社区资源 (North Shore Community Resources) 照顾者支持计划
 - 604-982-3320 www.nscr.bc.ca
 - 本拿比长者外展服务协会 (Burnaby Seniors Outreach Services Society) 照顾者支持小组