

## حفظ روابط هنگام مراقبت از دیگران

با افزایش تعداد افرادی که در رده‌ی سنی ۸۵+ هستند، و با افزایش موارد ابتلا به زوال عقل و سایر عوارض مزمن، ارائه‌ی مراقبت درازمدت در منزل به امری متداول تبدیل شده است، در حالی که اعضای خانواده و دوستان بیشتر بار مراقبت‌دهی را بر دوش دارند.

### مراقبت‌دهی می‌تواند به انزوای اجتماعی بیانجامد

- برآورد می‌شود که نیمی از افراد مبتلا به زوال عقل (دمانس)، در جامعه زندگی می‌کنند.
- اگر چه ممکن است نقش مراقبت‌گری برای افراد رضایتبخش باشد، و حمایت اجتماعی می‌تواند اثرهای منفی آن را کاهش دهد، مراقبت‌گری هزینه‌های عاطفی و اجتماعی را بر مراقبت‌گران خانواده تحمیل می‌کند.
- خانواده‌ها و سایر مراقبت‌دهندگان غیر رسمی اغلب ترجیح می‌دهند و متعهد می‌شوند که به اعضای سالمند خانواده‌شان در منزل کمک کنند؛ اما دمانس پیشرفته در بیشتر موارد با چالش‌های جسمی شدید، دشواری‌های رفتاری و وابستگی روزافزون به دیگران همراه است.
- مراقبت‌دهندگان نسبت به انزوای اجتماعی آسیب‌پذیرند، به ویژه اگر خودشان نیز سالمند باشند و از همسر، خویشاوند یا دوستشان مراقبت نمایند.

حدود ۱ میلیون مراقبت‌دهنده در بریتیش کلمبیا وجود دارد. بسیاری از آنان چالش‌های ناشی از مراقبت‌دهندگی را گزارش داده‌اند، از جمله انزوای اجتماعی، دشواری‌های مالی و شغلی. شواهد همچنین نشان می‌دهد که مراقبت‌دهندگان احساس دیده‌نشدن، بی‌حمایتی و درماندگی می‌کنند. بیشتر آنها احساس می‌کنند که در مبارزه با این چالش‌ها تنها هستند. این نبود ارتباط اجتماعی بالاترین خطر برای مراقبت‌دهندگان خانوادگی است.

### علتهای متداول انزوا

اعضای خانواده و دوستان اغلب خود را «مراقبت‌دهنده‌ی بی‌دستمزد» به شمار نمی‌آورند. ممکن است آن‌ها از منابع موجود اطلاعاتی نداشته باشند.

امکان دارد محل زندگی اعضای خانواده دور باشد. اگر یک مراقبت‌دهنده برای درخواست کمک اکراه داشته باشد، ممکن است سایر بستگان دشوار باشد که از او حمایت کنند. پرستاری از یک عزیز ممکن است باعث خستگی یا فرسودگی مفرط شود.

مراقبت کردن از همسر می‌تواند معاشرت اجتماعی را دشوار کند. برای بسیاری از سالمندان، همسرشان مرکز شبکه‌ی اجتماعی آن‌ها می‌باشد. هنگامی که همسرشان به دلیل دشواری‌های بهداشتی ناتوان از معاشرت اجتماعی باشد، مراقبت‌دهندگان نیز ممکن است از معاشرت اجتماعی پرهیز کنند.

### فرسودگی مفرط مراقبت‌دهنده چیست؟

- اگر مراقبت‌دهندگان احساس استیصال کنند یا حمایت مورد نیازشان را دریافت نکنند، دچار فرسودگی مفرط می‌شوند.
- این حالت می‌تواند به احساس ناتوانی، اضطراب، احساس گناه و بی‌علاقگی بیانجامد.
- مراقبت‌دهندگانی که به فرسودگی مفرط دچار می‌شوند ممکن است در مورد مراقبت‌های اولیه‌ی شخصی (مانند خوراک و خواب) نیز با مشکل مواجه شوند.

## کمک به مراقبت‌دهندگان سالمند برای حفظ روابط اجتماعی

### مشارکت منظم را تشویق کنید

- داشتن یک شبکه‌ی حمایتی به مراقبت‌دهندگان سالمند کمک می‌کند تا چشم‌انداز مثبت خود را حفظ کنند و آنها را به مراقبت‌دهندگان بهتری تبدیل خواهد کرد.
- مراقبت‌دهندگان را تشویق کنید تا تماس خود با دوستان را حفظ کنند، حتی اگر این تماس به صورت یک مکالمه‌ی تلفنی یا ایمیل باشد.
- به مراقبت‌دهندگانی که می‌شناسید کمک کنید تا در یک برنامه‌ی پیاده‌روی مشارکت یا با یک همراه پیاده‌روی ارتباط برقرار کنند.

### از مراقبت‌دهندگان حمایت کنید

- مشارکت و حمایت شما به عنوان یکی از اعضای خانواده، دوست یا همسایه می‌تواند اثر مثبت عمده‌ای بر مراقبت‌دهنده‌ای که با انزوا مواجه است بگذارد.
- تعارفات مختصری مانند پیشنهاد کمک برای انجام کارهای معمول روزمره یا فقط گوش دادن به حرفهای آنها در باره‌ی وضعیتشان می‌تواند تغییر عمده‌ای ایجاد کند.
- با مراجعه به راهنمای منابع موجود در اجتماع برای سالمندان (Community Seniors Resource Guide) در مورد منابع مفید موجود در محل زندگی‌تان آگاهی بیشتری بیابید.

## منابع اجتماعی برای مراقبت‌دهندگان خانوادگی

لطفاً توجه داشته باشید، این منابع به زبان انگلیسی خدمات خود را ارائه می‌کنند:

- **Family Caregivers of British Columbia (FCBC)** – مراقبت‌دهندگان خانوادگی بریتیش کلمبیا: [www.familycaregiversbc.ca](http://www.familycaregiversbc.ca)

خط تلفنی حمایت از مراقبت‌دهنده: دوشنبه تا جمعه از ۸:۳۰ صبح تا ۴ عصر به وقت پاسیفیک (1-877-520-3267)

- پزشکان بی‌سی: **Doctors of BC** فهرستی از منابع اجتماعی برای مراقبت‌دهندگان خانوادگی بی‌سی، از جمله منابع محلی، حمایت خانوادگی و برنامه‌های مراقبت بهداشتی، و اطلاعات در مورد مزایای مالی. [www.doctorsofbc.ca](http://www.doctorsofbc.ca)

- انجمن آلزایمر بریتیش کلمبیا: **Alzheimer Society of British Columbia** - [www.alzheimerbc.org](http://www.alzheimerbc.org)  
منابع غیر انگلیسی: <http://www.alzheimer.ca/en/bc/We-can-help/Resources/Non-English-resources>

- خط امداد تلفنی پیوند نخستین پیوند دمانس (First Link Dementia): 1-800-936-6033  
(لوئر مین‌لند: 604-681-8651)

- یونایتد وی لوئر مین‌لند: **United Way of the Lower Mainland (UWLM)** کتاب راهنمای اطلاعات و منابع برای خانواده‌ها و دوستان مراقبت‌دهنده: [www.uwlm.ca/resources/caregivers-information-and-resources-handbook](http://www.uwlm.ca/resources/caregivers-information-and-resources-handbook)

- گروه‌های حمایت اجتماعی برای خانواده‌های مراقبت‌دهنده:

◦ **منابع اجتماعی نورث شور، برنامه‌ی حمایت از مراقبت‌دهنده**

▪ [www.nscr.bc.ca](http://www.nscr.bc.ca) 604-982-3320

◦ **گروه حمایت از مراقبت‌دهندگان، انجمن خدمت‌رسانی به سالمندان برنابی**

▪ [www.bsoss.org](http://www.bsoss.org) 604-291-2258

