



ALLIES IN
aging

CONNECTING SENIORS ACROSS OUR COMMUNITIES

برقراری ارتباط هنگامی که مانع زبانی وجود دارد

به دلیل موانع زبانی، بسیاری از سالمندان اقلیتهای ساکن مترو ونکوور با انزوای اجتماعی، آگاهی محدود و دسترسی اندک به خدمات اجتماعی مواجه هستند.

موانع زبانی و فرهنگی که بر ارتباطات اجتماعی تاثیر می گذارد:

مهارت زبانی

15٪ از سالمندان ساکن مترو ونکوور نه به زبان فرانسه و نه انگلیسی صحبت می کنند. این عدم تسلط به زبان ممکن است چالشی برای انجام کارهای روزمره ای مثل پخت و پز، خرید و مدیریت امور مالی ایجاد کند که برای بسیاری از ما اموری عادی هستند.

بسیاری از سالمندان غیر انگلیسی زبان قادر به یافتن یا دسترسی به برنامه ها و خدمات نیستند و ممکن است حتی خارج شدن از خانه هم برایشان امری دلهره آور باشد.

تکیه بر دوستان و خانواده برای حمایت و ترجمه دنیای پیرامونشان می تواند به روابط بین فردی صدمه بزند و باعث انزوای بیشتر اجتماعی شود.

وابستگی مالی به فرزندان

سالمندان تازه وارد، به ویژه کسانی که واجد شرایط دریافت مزایای کانادا نیستند، گاهی تنها به حمایت از فرزندان بزرگسالشان متکی هستند.

آنها ممکن است به دلیل ترس از قطع حمایت مالی فرزندان، واهمه داشته باشند که از دخالت بی جای آنها در زندگی شان جلوگیری کنند. این امر باعث افزایش خطر سوء استفاده از سالخوردهگان میشود.

تبعیض و نبود تبادل فرهنگی

به دلیل تسلط نداشتن به زبان انگلیسی، تازه واردان تمایل دارند بیشتر با افرادی ارتباط برقرار کنند که پس زمینه فرهنگی یا زبانی مشابهی با آنها دارند.

کاهش تبادل فرهنگی می تواند عدم علاقه یا اعتماد به نفس در تعامل با دیگر فرهنگها را افزایش دهد. این موضوع می تواند تازه واردان را از ارتباطگیری با اعضای فرهنگهای رایجتر یا "اکثریت" دور کند، که ممکن است باعث شود اعضای جامعه رفتار تازه واردان را رفتاری ضد اجتماعی و مرموز ببینند.

در جایی که به ظاهر چنین خصومت آمیز باشد، به سختی می توان احساس در میهن بودن کرد. تازه واردان ممکن است خود را در خانه هایشان حبس کنند تا از رویارویی بالقوه جلوگیری کنند.

جدایی از خانواده

ترک خویشان و دوستان برای زندگی در یک کشور جدید می تواند باعث غم و اندوه شود.

بدون حمایت جامعه، این غم و اندوه می تواند منجر به افسردگی و انزوای اجتماعی شود.



Family
Services
NORTH SHORE
Changing lives together



MOSAIC



Seniors Centre



North Shore
Neighbourhood
House



NORTH SHORE
MULTICULTURAL
SOCIETY



BURNABY
SENIORS
OUTREACH



Seniors
Services
Society

FUNDED IN PART BY THE GOVERNMENT OF CANADA'S NEW HORIZONS FOR SENIORS PROGRAM. Canada



ALLIES IN
aging

CONNECTING SENIORS ACROSS OUR COMMUNITIES

کمک به سالمندان برای حفظ ارتباطات اجتماعی:

مشارکت منظم را تشویق کنید

- به سالخوردگان کمک کنید تا شبکه‌ی اجتماعی خود را بسازند و حسی از اجتماع ایجاد کنند.
- برای یافتن فعالیتهای مورد علاقه‌ی فرد سالمند، راهنمای منابع کمک به سالمندان اجتماع (Community Seniors Resource Guide) را مرور کنید.
- آنها را تشویق کنید تا در یک برنامه‌ی پیاده‌روی مشارکت کنند یا فردی همراه برای پیاده‌روی پیدا کنند.
- سالمندان، اعضای خانواده، دوستان و مشتریان را نسبت به برنامه‌های زندگی فعال، مراکز سالمندان، و گزینه‌های رفت و آمد موجود برای سالخوردگان آگاه کنید.



حمایت کنید

به سالمندان کمک کنید تا احساس مرتبط بودن و

ارجمندی داشته باشند

- برای آگاهی از گزینه‌های رفت و آمدی موجود برای سالمندان در اجتماعات، راهنمای منابع کمک به سالمندان اجتماع را ببینید.
- به سالخوردگان کمک کنید تا اطلاعات، برنامه‌ها و خدماتی را پیدا کنند که می‌توانند احساس تعلق آنها را تقویت و نیازهای اساسی اجتماعی‌شان را برآورده نمایند.
- سالخوردگان را در پیدا کردن ارتباطات اجتماعی مؤثر کمک کنید.

فعالیهایی را تشویق کنید که باعث تقویت و حفظ ادراک

می‌شوند

- علاقه‌ی سالخوردگان را برای انجام فعالیتهای ذهنی لذتبخش مانند معاشرت اجتماعی، حل جدول، مطالعه، حل جدول سودوکو و ورق‌بازی تحریک کنید.
- سالخوردگان را تشویق کنید تا پیری ذهن را به عنوان یک جنبه‌ی طبیعی بپذیرند و راههای برای کنار آمدن با آن پیدا کنند (تهیه‌ی لیست، تنظیم ساعت و زنگ اخبار برای اوقات ملاقات و شرکت در مراسم، و گذاشتن یادداشتهای یادآوری کننده در مکانهایی که سالمند می‌تواند آنها را ببیند).
- سالمندان را تشویق کنید تا در مورد تغییرات قوه‌ی ادراکشان با دیگران صحبت کنند - دوستان و اعضای خانواده ممکن است پیشنهادهاى خوبی برای راهبردهای مقابله با آن داشته باشند. دوستان و اعضای خانواده ممکن است پیشنهادهاى خوبی برای راهبردهای مقابله با آن داشته باشند.

- مشارکت و حمایت شما به عنوان یک عضو خانواده، دوست یا همسایه می‌تواند تفاوت بزرگی در زندگی یک سالمند منزوی ایجاد کند.
- با مراجعه به راهنمای منابع موجود در جامعه برای سالمندان (Community Seniors Resource Guide)، در مورد منابع مفید موجود در جامعه خود آگاهی کسب کنید.
- برنامه‌هایی مانند برنامه غذا رسانی "Meals on Wheels" که می‌توانند به سالمندان منزوی اجتماعی کمک کنند را مورد ملاحظه قرار دهید.
- مهارت‌های شنیداری خود را تقویت کنید منابعی پیدا کنید که می‌توانند به شما کمک کنند تا با عزیزانتان و دیگرانی که سالخوردگی بر آنها اثر گذاشته است صحبت کنید. گمان نمی‌رود که صحبت کردن در مورد سالخوردگی باعث ناراحتی سالمندان شود. به احتمال، آنها از فرصت گفتگو در مورد دشواری‌هایشان قدردانی خواهند کرد.
- نشانه‌های انزوای احتمالی یا خطرهایی که متوجه سلامتی آنهاست را شناسایی کنید.



Family
Services
NORTH SHORE
Changing lives together



MOSAIC



411
Seniors Centre



North Shore
Neighbourhood
House



NORTH SHORE
MULTICULTURAL
SOCIETY



BURNABY
SENIORS
OUTREACH



Seniors
Services
Society

FUNDED IN PART BY THE GOVERNMENT OF CANADA'S NEW HORIZONS FOR SENIORS PROGRAM. Canada