



ALLIES IN
aging

CONNECTING SENIORS ACROSS OUR COMMUNITIES

مراقبت از بهداشت روانی سالمندان

فعالیت اجتماعی یک نیاز اساسی است که برای افراد در تمام سنین دارای مزایای زیادی است. سالمندان با در زمان کهولت سن با تغییراتی در سبک زندگی خود مواجه می‌شوند که معاشرت اجتماعی را برایشان دشوارتر می‌کند. این امر می‌تواند به تضعیف مهارت‌های اجتماعی و انزوای از فضاها و اجتماعات اجتماعی بیانجامد، که به نوبه‌ی خود خطرهای بهداشت روانی و جسمی آنها را افزایش می‌دهد.

به سالمندانی که در زندگی‌تان هستند کمک کنید تا در فعالیتهای اجتماعی مشارکت کنند. سالمندانی که از نظر اجتماعی منزوی هستند به میزان بیشتری با خطر دمانس (خردسودگی)، آسیب ادراکی، و کاهش عمومی سطح تندرستی روبرو هستند. مراقبان و عزیزان فرد سالمند می‌توانند به کمک یادگیری تشخیص و پیشگیری از انزوای اجتماعی، به حفظ بهداشت روانی سالمند کمک کنند.

حقایق در باره‌ی بهداشت روانی سالمندان

- 25% سالمندان در اضطراب، افسردگی، یا سایر بیماری‌های روانی زندگی می‌کنند.
- 10% تا 15% سالمندان ۶۵ ساله به بالای که مستقل زندگی می‌کنند از افسردگی رنج می‌برند.
- 44% سالمندانی که در مراقبت‌گاه‌های مسکونی زندگی می‌کنند نشانه‌های افسردگی از خود نشان می‌دهند.
- 40% سالمندانی که سکتهمی مغزی داشته‌اند، از افسردگی شدید نیز رنج می‌برند.
- سالمندان ۶۵ ساله به بالا دارای بالاترین نرخ بستری شدن به دلیل اختلال اضطراب هستند.
- مردان بالای ۸۰ ساله دارای بالاترین نرخ خودکشی در میان همه گروه‌های سنی هستند.

معاشرت اجتماعی و پیری ادراکی

مشارکت اجتماعی و داشتن یک شبکه‌ی اجتماعی وسیع می‌تواند خطر دمانس، الزایمر، و سایر آسیب‌های ادراکی را کاهش دهد.

داشتن ارتباط اجتماعی منظم همچنین به عادات خواب بهتر، فشار خون پایین‌تر، ایمنی بیشتر، و سلامت عمومی بهتر بیانجامد. سالمندانی که ارتباط‌های اجتماعی قوی‌تری دارند کمتر الکل مصرف می‌کنند، خطر زمین خوردن آنها کمتر است، تغذیه‌ی بهتری دارند و مراجعه آنها به بیمارستان کمتر است. همچنین خطر بدرفتاری با آنها کمتر است.

پیری ادراکی چیست؟

پیری ادراکی به معنی فرایندهای روانیکی است که با افزایش سن تغییر می‌کنند. این فرایندها عبارتند از حافظه، سازماندهی، چندانکاری، و یافتن واژه‌های درست (مناسب) در هنگام سخن گفتن.

پیری می‌تواند این فرایندها را آهسته و ناپسامان کند. برای سالمندان ممکن است دشوارتر باشد تا نام‌آشنایان جدید را به یاد بیاورند، یا ممکن است انجام کارهای نیازمند سازماندهی مانند تنظیم برنامه‌ی زمانی برایشان توانفرسا باشد.



Family
Services
NORTH SHORE
Changing lives together



MOSAIC



111
Seniors Centre



North Shore
Neighbourhood
House



NORTH SHORE
MULTICULTURAL
SOCIETY



BURNABY
SENIORS
OUTREACH



Seniors
Services
Society

کمک به فرد سالمند تا دست اندر کار بماند



حمایت کنید

- از طریق راهنمای منابع سالمندان جامعه‌ی خود (Community Seniors Resource Guide) در مورد منابع و امکانات مفید در محل زندگی‌تان باخبر شوید.
- مهارت‌های شنیداری خود را تقویت کنید. منابعی را پیدا کنید که می‌توانند به شما کمک کنند تا با عزیزانتان و کسان دیگری که با پیری مواجهند صحبت کنید.
- بعید است که صحبت کردن در مورد پیری باعث ناراحتی سالمندان شود. احتمال بیشتر این است که آنها از اینکه فرصتی برای گفتگو در باره‌ی مشکلاتشان پیدا می‌کنند سپاسگزار خواهند بود.
- نشانه‌های انزوای اجتماعی یا خطرهای متوجه سالمندان را شناسایی کنید.

مشارکت منظم را تشویق کنید

- به سالخوردگان کمک کنید تا شبکه‌ای اجتماعی بسازند و حسی از اجتماع برای خود ایجاد کنند.
- برای آگاهی از فعالیتهای مورد علاقه‌ی سالمندان، راهنمای اجتماعی سالمندان را بررسی کنید.
- پیاده‌روی همراه با یک همراه یا مشارکت در یک برنامه‌ی پیاده‌روی را تشویق کنید.

به سالمندان کمک کنید تا احساس مرتبط بودن و ارجمند بودن داشته باشند

- به سالخوردگان کمک کنید تا اطلاعات، برنامه‌ها و خدماتی را بیابند که به آنها کمک می‌کند احساس تعلق کنند و نیازهای اساسی خود را برآورده کنند.
- برای یافتن ارتباطهای اجتماعی مفید به سالخوردگان کمک کنید.

فعالیت‌هایی را تشویق کنید که باعث تقویت و حفظ ادراک می‌شوند

- علاقه‌های سالخوردگان را برای انجام فعالیت‌های لذتبخش ذهنی مانند معاشرت اجتماعی، جدول کلمات متقاطع، خواندن، جدول سودوکو و بازی ورق تحریک کنید.
- سالمندان را تشویق کنید تا در باره‌ی تغییرهای ادراکی با دیگران صحبت کنند - دوستان و اعضای خانواده ممکن است پیشنهاد‌های راهبردی بهتری داشته باشند.

معاشرت اجتماعی منظم برای سلامت عمومی امری اساسی است.

تماس منظم با دوستان و خانواده می‌تواند به سالمندان کمک که احساس مرتبط بودن کنند

گروه‌های پیاده‌روی، شبهای فیلم، یا دیگر گردهمایی‌های منظم می‌توانند تمرین برای مهارت‌های اجتماعی و فعالیت‌هایی که سالمندان مشتاق انجامشان باشند به آنها ارائه دهند. برنامه‌ها، کارگاه‌ها، و کلاس‌ها می‌توانند به سالمند کمک کنند که بیشتر احساس مشارکت در جامعه نمایند.

