

长者的身体健康与社会孤立

到 2036 年，65 岁以上的长者将接近加拿大人口的 25%。由于身体健康状况的变化，长者可能会经历社会孤立和孤独。反过来，社会孤立可能会影响他们的生活质量，以及在他们社区的归属感。

影响社会联系的健康变化：

残障— 75 岁以上的加拿大人中有 42.5% 的人是有残疾的，而且 27% 在家居住的长者每天都经受着慢性疼痛的折磨。试图处理这些困难和去见朋友和家人，可能会令人感到紧张、疲惫和沮丧。

失智症— 在 BC 省有超过 5 万名长者被诊断患有失智症。在这些人当中，大多数人（90%）会在他们的一生中经历与这种疾病有关的问题行为，例如漫无目的地徘徊、躁动、袭击行为。缺乏支持性的社交网络会导致痴呆症和认知能力下降的风险增加 60%。长者报告说，当他们的朋友听说痴呆症的诊断时，他们的朋友圈就缩小了。

个人移动性— 生活在社区中几乎一半的老年人报告说，有某些类型的移动性困难，例如走路、上楼梯和乘坐公共汽车。移动性是帮助老年人保持独立的主要因素之一。

失禁— 这种老龄化的常见经历可能会导致尴尬、抑郁和焦虑等问题。

视力和/或听力损失— 40% 到 50% 的老年人视力不好，而且 46% 老年人有听力损失。视力问题可能会增加摔倒的风险和对移动性的限制。嘈杂的环境或难以明白轻声细语的人，可能会导致老年人避免去公共场所，如商店和餐馆，或避免参加社交活动，如郊游或派对。

社会联系对健康的益处

- 良好的睡眠
- 血压降低
- 免疫力提高
- 抑郁程度减低
- 活动和锻炼水平提高
- 饮酒量减少

当**重大疾病或身体残疾**袭来时，如果老年人已经变得孤立并少与他人、特别是照顾者说话，那么对于他们来说，住院治疗可能会很有压力。

当住在医院的长者准备出院回家时，他们又面临着新的挑战：理解医疗用语、服用新的处方药并应对其副作用、以及安排交通工具前往医疗预约。

错过预约、不取处方药、或者甚至是由于孤立和压力而拒绝所有的治疗，这些情况在老年人当中并不少见。



帮助长者保持社会联系：



提供支持

- 作为家庭成员、朋友或邻居，您的参与和支持会对孤立的长者产生重大的影响。
- 可通过您的“社区长者资源指南”（Community Seniors Resource Guide），了解社区里有用的资源。
- 可考虑外展服务项目，如“Meals on Wheels”送餐服务，该服务帮助向社会孤立的长者提供支持服务。
- 磨练您的倾听技巧。找到可以帮助您的资源，以便与受老龄化影响的亲人和其他人进行交谈。谈论老龄化问题并不一定会使长者不悦。他们可能会欣赏有机会讨论他们的问题。
- 辨识潜在的孤立或健康风险的迹象。

鼓励有规律的参与

- 帮助老年人建立社交网络和树立社区归属感。
- 请查看您的“社区长者服务指南”（Community Seniors Guide），了解可能会感兴趣的活动。
- 鼓励和同伴一起步行或参加步行活动。
- 对长者、家人、朋友以及服务对象进行有关教育，包括积极的生活方式计划、长者活动中心以及老年人交通优惠等。

帮助长者感到与社会的联系并受到尊重

- 有关在您的社区里长者可获得的交通优惠，请查看您的“社区长者服务指南”（Community Seniors Guide）。
- 帮助老年人查找资讯、活动计划和相关服务，以便帮助他们感到获得包容，并满足他们的基本社会交往需求。
- 在寻找有意义的社会联系方面，为老年人提供支持。

鼓励参与改善和保持认知能力的活动

- 激发老年人对有趣味的精神活动的兴趣，如社交活动、填字游戏、阅读、数字填充游戏和玩纸牌。
- 鼓励老年人接受认知衰退是老化的正常情况之一，并设法找到应对方法（如列出清单、设置预约和参加活动的计时器和闹钟，并在长者一定会看到的地方留下提示字条）。
- 鼓励长者与他人谈论认知能力的变化情况—朋友和家人在应对这些变化的策略方面可能有很好的建议。

