



ALLIES IN  
aging

CONNECTING SENIORS ACROSS OUR COMMUNITIES

## سلامت جسمانی و انزوای اجتماعی در سالمندان

تا سال 2036، سالمندان 65 ساله و مسن‌تر نزدیک به 25 درصد از جمعیت کانادا را تشکیل خواهند داد. سالمندان می‌توانند انزوای اجتماعی و تنهایی را به عنوان نتیجه تغییر در سلامت جسمی تجربه کنند. انزوا، به نوبه خود، می‌تواند بر کیفیت زندگی آنها و احساس تعلق در جوامع خود تاثیر بگذارد.

### تغییرات بهداشتی که بر ارتباطات اجتماعی تاثیر می‌گذارد:

#### مزایای بهداشتی ارتباط اجتماعی

- خواب بهتر
- کاهش فشار خون
- بهبود ایمنی
- کاهش سطح افسردگی
- بهبود سطح فعالیت و تمرین
- مصرف الکل کمتر

**معلولیت** - 42.5% کانادایی‌های 75 ساله یا مسن‌تر با نوعی معلولیت زندگی می‌کنند و 27% سالمندانی که در خانه زندگی می‌کنند، هر روزه از درد مزمن رنج می‌برند. تلاش برای مدیریت این مشکلات و در عین حال دیدن دوستان و خانواده می‌تواند اضطراب‌آور، خسته‌کننده و یأس‌آور باشد.

**زوال عقل** - بیش از 50,000 سالمند در BC مبتلا به زوال عقل تشخیص داده شده‌اند. اکثریت این افراد (90 درصد) در طول زندگی خود با مشکلات رفتاری (مانند سرگردانی، آشفتگی، ضربه‌های جسمی) همراه با بیماری را تجربه خواهند کرد. فقدان یک شبکه اجتماعی حمایتی با افزایش 60 درصدی خطر ابتلا به زوال عقل و کاهش شناخت ارتباط دارد. سالمندان می‌گویند که وقتی دوستانشان با خبر می‌شوند که مبتلا به دمانس هستند، دایره دوستانشان کاهش می‌یابد.

**تحرك شخصی** - تقریباً نیمی از افراد مسن که در جامعه زندگی می‌کنند، با نوعی دشواری تحرکی مواجهند، مانند راه رفتن، رفتن به طبقه بالا و گرفتن اتوبوس. تحرک یکی از عوامل اصلی برای کمک به مستقل ماندن سالمندان است.

**بی‌اختیاری** - این تجربه مشترک پیری می‌تواند منجر به خجالت، افسردگی و اضطراب شود.

**کاهش بینایی و / یا افت شنوایی** - 40 تا 50 درصد افراد مسن دچار ضعف بینایی هستند و 46 درصد از افراد کم شنوا هستند. دشواریهای بینایی می‌تواند خطر افتادن را افزایش دهد و تحرک را محدود کند. محیط‌های پر سر و صدا و یا مشکل نفهمیدن صحبت‌های افرادی که آهسته صحبت می‌کنند ممکن است باعث شود افراد سالمند از رفتن به مکان‌های عمومی، مانند فروشگاه‌ها و رستوران‌ها و یا رویدادهای اجتماعی مانند بیرون رفتن یا مهمانی‌ها دوری کنند.

هنگامی که یک بیماری عمده یا معلولیتی فیزیکی روی می‌دهد، اقامت در بیمارستان می‌تواند به ویژه برای افراد سالمند اضطراب‌آور باشد، اگر منزوی بوده و برای مدتی تمرین صحبت کردن با افراد، به ویژه مراقبت‌گران نداشته باشند.

هنگامی که سالمندانی که در بیمارستان هستند آماده رفتن به خانه می‌شوند، با چالش‌های جدیدی مواجه می‌شوند: درک اصطلاحات پزشکی، مصرف داروهای جدید و مدیریت عوارض جانبی آنها، و تنظیم رفت و آمد برای رفتن به قرارهای پزشکی.

برای سالمندان چندان غیر معمول نیست که قرار ملاقات‌ها را از دست بدهند، نتوانند نسخه داروهای خود را تهیه کنند یا حتی به دلیل انزوا و استرس، از درمان اجتناب کنند.



Family  
Services  
NORTH SHORE  
Changing lives together



MOSAIC



11  
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. 



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.
- پیاده روی را با یک همراه یا با مشارکت در برنامه پیاده‌روی تشویق کنید.
- سالمندان، اعضای خانواده، دوستان و مشتریان را نسبت به برنامه‌های زندگی فعال، مراکز سالمندان، و گزینه‌های رفت و آمد موجود برای سالخوردگان آگاه کنید.



### به سالمندان کمک کنید تا احساس مرتبط بودن و ارجمندی داشته باشند

- برای آگاهی از گزینه‌های رفت و آمدی موجود برای سالمندان محلتان، 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.
- افراد سالخورده را برای یافتن ارتباطات معنادار اجتماعی 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 پیر شدن 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 شناختی با دیگران صحبت کنند - دوستان و اعضای خانواده ممکن است پیشنهادهای خوبی برای راهبردهای مفید داشته باشند.

### حمایت کنید

- 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.
- برنامه‌های کمک‌رسانی 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.



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