



ALLIES IN
aging

CONNECTING SENIORS ACROSS OUR COMMUNITIES

البقاء متواصلًا أثناء حدوث التحولات الحياتية

يتطلع معظم كبار السن إلى فترة التقاعد (المعاش)، متوقعين أن يحصلوا على المزيد من أوقات الفراغ والتزامات ومسؤوليات أقل. ولكن في حالات عديدة، لا يكون كبار السن وعائلاتهم جاهزين تماماً لمواجهة الضغوط التي تأتي أيضاً مع الشيخوخة.

كيف تؤثر التحولات الحياتية في تحدي علاقات التواصل الإجتماعي:

الانتقال إلى منزل جديد

يكون الانتقال أمراً مصحوباً بالإجهاد مهما كان عمر الشخص. ويكون الأمر صعباً بالتحديد عندما تكون لديك فيها ذكريات لسنوات كثيرة ويتوجب عليك رمي المستلزمات المنزلية أو إعطائها لشخص آخر. يكون الانتقال مؤشراً لإنهاء حقبة من الزمن ويعني فقدان السيطرة. إن فكرة الانتقال تصيب العديد بالشلل مما يجعل الشخص يؤجل فكرة الانتقال أو حتى التخطيط لها لحين أن يصبح ذلك أمراً طارئاً.

موت الزوج

بعد وفاة الزوج، يكون كبار السن أكثر عرضة للمشاكل الصحية والكآبة والمشاكل المعرفية. يمكن أن يؤثر الحزن على الشعور بالأرق، وفقدان الشهية، وضعف في نظام المناعة وكذلك فقدان الرغبة في الإعتناء برعايته الشخصية وصحته. تزيد مخاطر حدوث الوفاة لكبار السن خلال الثلاثة الأشهر الأولى بعد وفاة زوجه أو زوجته.

المسؤوليات الجديدة

حتى بالنسبة لكبار السن الذين يتمتعون بصحة جيدة، من المحتمل أن يتعلموا مهمات جديدة وكثيرة بعد وفاة أزواجهم. أن يقوم الشخص باكتساب هذه المهارات الجديدة أثناء مرحلة الحزن يبدو أمراً لا يطاق.

فقدان الاستقلالية

قد يحتفظ كبار السن باستقلاليتهم من خلال مساعدة أحدهم للآخر. بعد وفاة الزوج أو الزوجة، قد لا يستطيع الشخص الذي توفي زوجته في أداء الأعمال اليومية. وقد يسبب هذا في الشعور بالخجل أو الحزن أو العزلة الإجتماعية.

فقدان رخصة القيادة

يمكن أن تتغير بسرعة كبيرة القدرة على قيادة السيارة، وفي بعض الأحيان يحدث الأمر دون أي سابق إنذار. إن فقدان رخصة القيادة يؤدي إلى الشعور بالكآبة وحدث خسارة كبيرة في نوعية الحياة التي يتمتع بها الشخص.

الحزن هو رد فعل طبيعي لوفاة شخص تحبه. قد يستغرق الحزن الطبيعي لأشهر أو لسنوات. رغم ذلك، يمر بعض كبار السن بفترة حزن مستمرة ولا يستطيعون تجاوزها، وقد يحتاجوا إلى مساعدة الرعاية الصحية والخدمات الإجتماعية.

العزلة قد تكون أكثر سوءاً عند فقدان الزوج، والذي قد يمكن أن يكون هو الشخص الرئيسي في الشبكة الإجتماعية لكبار السن الذين يعيشون باستقلالية. تشمل أعراض العزلة على: الإهتمام القليل بالرعاية الشخصية، مثل تجاوز بعض وجبات الأكل، وإهمال الأشياء الروتينية الإيجابية، مثل التسوق، القيام بنزهة أو زيارة المكتبة العامة.



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. 



ALLIES IN
aging

CONNECTING SENIORS ACROSS OUR COMMUNITIES

مساعدة كبار السن في المحافظة على التواصل الإجتماعي:

بادر بتشجيع المشاركة المنتظمة:

- بادر بمساعدة كبار السن في بناء شبكتهم الإجتماعية وخلق بيئة المجتمع المحلي.
- بادر بمراجعة دليل المجتمع المحلي لكبار السن (Community Seniors Guide) في منطقتك لمعرفة الفعاليات التي قد تكون موضع الإهتمام.
- بادر بتشجيعهم على المشاركة في برامج التمشي أو إيجاد رفيق عند المشي.
- باد بتعليم كبار السن وأفراد الأسرة والأصدقاء والزبائن عن برامج العيش بنشاط ومراكز كبار السن وخيارات النقل الخاصة بكبار السن.

ساعد كبار السن لكي يشعروا بأنهم متواصلون وأنهم

موضع تقدير

- بالنسبة لخيارات النقل المتاحة لكبار السن في مجتمعك المحلي، بادر بمراجعة دليل كبار السن في مجتمعك المحلي (Community Seniors Guide).
- بادر بمساعدة كبار السن في إيجاد المعلومات والبرامج والخدمات لمساعدتهم في الشعور بأنهم مشمولون وأنه يتم تلبية إحتياجاتهم الإجتماعية الأساسية.
- بادر بدعم كبار السن على إيجاد علاقات تواصل إجتماعية هادفة.

بادر بتشجيع الفعاليات التي تساعد على تنمية الإدراك

والمحافظة عليها

- تحفيز إهتمامات كبار السن في الفعاليات الذهنية الممتعة مثل الإختلاط بالناس، ألغاز كلمة السر، القراءة، السودوكو، ورق اللعب (الكوتشينة).
- تشجيع كبار السن على تقبل فكرة أن الإدراك في فترة الشيخوخة هو شيء طبيعي وإيجاد طرق للإلتفاف حولها (كتابة القوائم، تهيئة الموقتات وأجهزة التنبيه للمواعيد والمناسبات، وترك ملاحظات للتنبيه بحيث يمكن لكبار السن مشاهدتها).
- تشجيع كبار السن على التحدث عن التغييرات الإدراكية التي حصلت مع الآخرين – قد تكون لدى الأصدقاء وأفراد العائلة إقتراحات عظيمة لإستراتيجيات كيفية القيام بذلك.



بادر بتقديم الدعم

- مشاركتك ومساندتك كأحد أفراد الأسرة أو كصديق أو كجار يمكن أن تساعد على عمل تغيير في حياة كبير السن المنعزل.
- إكتشف الموارد المفيدة في مجتمعك المحلي من خلال البحث في دليل موارد كبار السن في مجتمعك المحلي (Community Seniors Resource Guide).
- فكر في برامج التوعية مثل برنامج وجبات على عجلات (Meals on Wheels)، والذي يساعد على تقديم الدعم الإجتماعي لكبار السن المنعزلين.
- صفل مهاراتك في الإصغاء. إكتشف الموارد التي يمكنها مساعدتك على التحدث مع أحبائك والأشخاص الآخرين الذين تأثروا بالشيخوخة. من غير المحتمل أن يؤدي التحدث عن الشيخوخة إلى الشعور بالحزن. بل أنهم قد يقدروا عالياً فرصة مناقشة مشاكلهم.
- بادر بتشخيص علامات العزلة المحتملة أو المخاطر الصحية.



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