

## 在生活变迁中保持社会联系

大多数长者都期待着退休，希望享有更多的闲暇时间，承担较少的要求和责任。然而在许多情况下，长者及他们的家人对于伴随老龄化而来的种种压力，却没有做好充分的准备。

### 生活变迁对社会联系挑战：

#### 伴侣去世

伴侣去世之后，长者更容易患有健康问题、抑郁症和认知障碍问题。哀痛会导致失眠、食欲不振、免疫力下降，以及对自己的个人照顾和康乐失去兴趣。在配偶死后的前三个月里，老年人的死亡风险大大增加。

#### 新的责任

即使是身体健康的长者，伴侣去世之后，很可能会有很多新的和应接不暇的任务要学习。在经受丧亲之痛的时期还不得不获得这些新的技能，似乎是无法逾越的困难。

#### 失去独立性

老年夫妇可通过相互帮助来维持独立的生活。但是当妻子或丈夫去世之后，幸存的配偶可能会无法正常地打理日常生活。这可能会导致羞愧感、哀痛和社交退缩。

#### 失去驾驶执照

驾驶车辆的能力可能会瞬间发生变化，而对于老年人来说，这个变化甚至会是出乎预料的。失去驾驶执照后可能会出现抑郁症，并造成生活质量的严重损失。

#### 搬迁至新居

搬迁在任何年龄阶段都可能会是具有创伤性的。尤其是当您有着几十年的回忆，但需要扔掉或放弃一些家居物品时，搬迁就会更加困难。搬迁表示着一个时代的结束，并代表失去掌控。搬迁的想法使许多人陷于瘫痪的状态，以至于推迟搬迁，或者甚至是推迟制定搬迁的计划，直到搬迁的需要变成当务之急。

*哀痛是对亲人去世的自然反应。健康的哀伤过程可能会持续数月或者甚至是数年。然而，有时老年人经受着持续不断的丧亲之痛，无法自拔，所以他们可能需要医疗保健和社会服务的帮助。*

*孤独在丧失配偶后可能会恶化，而去世的配偶可能曾是独立生活的老年人的主要社会接触。孤立的迹象包括自我照顾不善，例如不按顿吃饭，以及忽视积极的日常活动，例如购物、散步或去图书馆。*



## 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老龄化问题。
- 辨识潜在的孤立或健康风险迹象。

### 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。
- 鼓励他们参加步行活动或寻找一个步行陪伴。
- 对长者、家人、朋友以及服务对象进行有关积极的生活方式计划、长者活动中心以及老年人交通优惠方面的教育。

### 帮助长者感到与社会的联系并受到重视

- 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、活动计划和服务，以便帮助他们感到获得包容，以及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

- 激发老年人对有意思的精神活动的兴趣，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，并设法找到解决的方法（如列清单、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 - 朋友和家人可能在应对这些变化的策略方面有很好的建议。

