



ALLIES IN  
aging

CONNECTING SENIORS ACROSS OUR COMMUNITIES

## حفظ روابط در دوره‌های گذار زندگی

بیشتر سالمندان مشتاق فرا رسیدن دوران بازنشستگی هستند، دورانی که انتظار دارند با اوقات فراغت بیشتر و تقاضاها و مسئولیتهای کمتری همراه باشد. اما در بسیاری موارد، سالمندان و خانواده‌هایشان برای فشارهای روانی ملازم با دوران سالخورده‌گی آمادگی کافی ندارند.

### دگرگونی‌های زندگی چگونه می‌توانند ارتباطات اجتماعی را به چالش بکشند:

#### مرگ شریک زندگی

سالمندان پس از مرگ شریک زندگی خود بیشتر در معرض دشواریهای بهداشتی، افسردگی و دشواریهای ادراکی هستند. اندوه می‌تواند به بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، افت سیستم ایمنی و نیز بی‌علاقگی فرد نسبت به مراقبت و سلامت خود بیانجامد. خطر مرگ فرد سالمند در سه ماه نخست پس از مرگ همسرش به شدت بالاست.

#### مسئولیت‌های جدید

حتا سالمندانی که از سلامتی خوبی برخوردارند نیز بایستی کارهای جدید و توانفرسای زیادی را پس از مرگ شریک زندگی‌شان بیاموزند. فراگیری این مهارت‌های جدید در دوران سوگواری می‌تواند دست نیافتنی بنماید.

#### از دست دادن استقلال

یک زوج سالمند ممکن است بتوانند با کمک به همدیگر استقلال خود را حفظ کنند. پس از مرگ زن یا شوهر، همسر بازمانده ممکن است دیگر نتواند کارهای روزانه خود را انجام دهد. این موضوع می‌تواند باعث شرمساری، اندوه، و انزوای اجتماعی او شود.

#### از دست دادن گواهینامه‌ی رانندگی

توانایی رانندگی سالمند می‌تواند به سرعت، حتی غیر منتظره تغییر کند. از دست دادن گواهینامه می‌تواند به افسردگی و افت قابل توجه کیفیت زندگی منجر شود.

#### جابجایی به خانه‌ی جدید

اسباب‌کشی در هر سنی می‌تواند همراه با ضربه‌ی روحی باشد. این امر به ویژه هنگامی دشوار است که چندین دهه‌ی خاطره داشته باشید و ناگزیر باشید اسباب و اثاث‌های منزل را دور بریزید یا ببخشید. اسباب‌کشی علامت پایان یک دوران، و نشانه‌ی از دست دادن کنترل است. فکر کردن به اسباب‌کشی برای بسیاری از افراد فلج‌کننده است، به همین دلیل اسباب‌کشی یا برنامه‌ریزی برای آن را به تعویق می‌اندازند تا زمانی که ناگزیر به این کار شوند.

سوگواری پاسخی طبیعی به مرگ یک عزیز است. سوگواری سالم می‌تواند ماه‌ها یا حتی سال‌ها به طول بیانجامد. اما گاهی سوگواری سالمندان آنچنان دوام می‌یابد و کاهش نمی‌یابد که آنها را نیازمند کمک مراقبت‌گران بهداشتی و خدمات اجتماعی می‌کند.

انزوا پس از مرگ همسر، که ممکن است رابط اصلی سالمندی که مستقلانه زندگی می‌کرده با اجتماع بوده باشد، می‌تواند شدیدتر شود. نشانه‌های انزوا عبارتند از عدم مراقبت از خود، مانند نخوردن بعضی از وعده‌های غذا، نادیده‌گرفتن کارهای مثبت معمول روزانه از قبیل خرید، پیاده‌روی یا رفتن به کتابخانه.



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 روابط اجتماعی‌شان:

### 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.
- آنها را تشویق کنید تا در یک برنامه‌ی پیاده‌روی مشارکت کنند یا فردی همراه برای پیاده‌روی پیدا کنند.
- 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 در اجتماعات، 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.
- سالخوردگان را در پیدا کردن ارتباطات اجتماعی مؤثر کمک کنید.

### فعالیت‌هایی 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.
- سالمندان را تشویق کنید تا پیری ذهن را به عنوان یک جنبه‌ی طبیعی بپذیرند و راه‌های برای کنار آمدن با آن پیدا کنند (تپه‌ی 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).
- کنند - دوستان و اعضای خانواده ممکن است پیشنهاد‌های خوبی برای راهبردهای مقابله با آن داشته باشند.

### حمایت کنید

- همراهی و کمک شما به عنوان یک عضو خانواده، دوست یا همسایه می‌تواند در انزوای یک سالمند تغییر بزرگی ایجاد کند.
- با مراجعه به راهنمای منابع کمک به سالمندان اجتماع (Community Seniors Resource Guide) در مورد منابع مفید موجود در محل زندگی‌تان آگاهی بیابید.
- در مورد بهره‌گیری از برنامه‌های خدمت‌رسانی از قبیل غذا روی چرخ (Meals on Wheels) بررسی کنید. این برنامه‌ها به سالمندان منزوی کمک می‌کنند.
- 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 سلامی آنهاست را شناسایی کنید.



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