

## راهنمای پروژه توانمندسازی و آموزش سالمندان (STEP)

### فهرست مطالب

پیش‌گفتار

پروژه توانمندسازی و آموزش سالمندان

محتوای اصلی پروژه

توصیف برنامه و مخاطبین هدف

مدت برنامه

هدف

دستاوردهای STEP

رسیدگی به سوءاستفاده از سالمندان در جامعه

تأثیرات سوءاستفاده

منابع دولتی و جامعه برای سالمندان

از بین بردن انزوا و شبکه‌های سالمندان

تأثیرات انزوای اجتماعی و طرد شدن

نکاتی برای از بین بردن انزوا و ایجاد شبکه بهتر

داوطلب شدن سالمندان

دیدگاه داوطلب شدن در کانادا

چرا سالمندان باید داوطلب شوند

مکان‌های پیدا کردن فرصت‌های فعالیت‌های داوطلبانه

راهبرد سالمندان شهر تورنتو

ضمیمه

## پیش‌گفتار:

کمک در اسکان و خدمات پشتیبانی از خانواده (Settlement Assistance and Family Support Services) (سابقاً خدمات حمایت از خانواده جنوب آسیا (South Asian Family Support Services)) یک سازمان غیرانتفاعی و خیریه در جامعه است که خدمات زبانی و فرهنگی متناسب برای جامعه را با تأکید بر مناطق محروم و کم‌امکانات از سال 1989 به جوامع محلی منطقه تورنتو بزرگ (GTA) ارائه می‌دهد.

SAFSS به مدت بیش از 30 سال رهبری در خدمت و برآورده ساختن نیازهای متنوع ما در جوامع گوناگون بوده است. این میراث خدمات اجتماعی در رسالت، چشم‌انداز و ارزش‌های SAFSS منعکس می‌شود و منبع انرژی ما در زمانی است که به آینده می‌نگریم.

## رسالت

رسالت ما کمک‌رسانی، آموزش، افزایش ظرفیت و توانمندسازی افراد تازه‌وارد، زنان، جوانان، سالمندان، کودکان و خانواده‌ها در فرایند همزیستی آن‌ها و بهبود سلامت و کیفیت زندگی این افراد است تا توانایی‌های بالقوه کامل آن‌ها شکوفا و به اعضای جامعه کانادا تبدیل شوند.

## پروژه توانمندسازی و آموزش سالمندان (STEP):

در سال 2017-2018، SAFSS پیشنهاد کوچکی را با عنوان «پروژه توانمندسازی و آموزش سالمندان (STEP)» در افق‌های جدید برای سالمندان تحت مدیریت وزارت خدمات کانادا ارائه کرد، و افق‌های جدید برای سالمندان بودجه درخواست‌شده برای رسیدگی به شکل‌های پنهان و آشکار سوءاستفاده از سالمندان آسیای جنوبی و کمک به بهره‌مند شدن از زندگی بدون سوءاستفاده همراه با عزت را دریافت کرد.

میزان سوءاستفاده از سالمندان در جامعه آسیای جنوبی به طور شوکه‌کننده‌ای در تورنتو بالا است. با این وجود، این اقدام‌ها به دلیل عوامل فرهنگی و زبانی پنهان می‌ماند.

پیشنهاد ما پروژه توانمندسازی و آموزش سالمندان (STEP) با هدف شروع پاسخگویی جامعه به موارد سوءاستفاده از سالمندان در اقلیت‌های قابل مشاهده از 7 کشور آسیای جنوبی هند، پاکستان، بنگلادش، سری‌لانکا، نپال، میانمار و بوتان طراحی شده است.

این پروژه باعث می‌شود واکنش هماهنگ جامعه در رسیدگی به سوءاستفاده از سالمندان با تأکید ویژه بر جامعه جنوب آسیا افزایش یابد. هدف اصلی این طرح، پرداختن به مسائل پنهان و آشکار سوءاستفاده از سالمندان، از جمله سوءاستفاده مالی است.

مدت برنامه: 1 آوریل 2018 تا 31 مارس 2019

### اهداف اصلی طرح:

- ارتقاء ایمنی سالمندان و رسیدگی به مشکلات آشکار و پنهان سوءاستفاده از سالمندان
- حذف یا کاهش قربانی شدن مجدد
- افزایش دانش و مهارت‌های فردی در جامعه با تأکید ویژه بر سالمندان، جوانان و اعضای خانواده آن‌ها و افزایش واکنش جامعه
- مسئول دانستن مجرمان
- ارتقاء آموزش‌های مربوط سوءاستفاده از سالمندان به افراد جامعه از طریق تشویق رهبران اجتماعی به آموزش جوامع خود در اجتماعات رسمی و غیر رسمی، نشست‌ها و عملکردها
- هماهنگی ارائه‌دهندگان خدمات و سیستم قانونی برای رسیدگی به سوءاستفاده از سالمندان
- تقویت ائتلاف‌ها و شبکه‌های جامعه در جامعه برای پرداختن به سوءاستفاده از سالمندان

## پروژه این موارد را رسیدگی می‌کند:

1. آزار فیزیکی نظیر کتک زدن، مشت زدن، هل دادن یا تنه زدن، سیلی زدن، ضربه زدن با دست یا سایر وسایل و اجبار فیزیکی به انجام کار.
  2. آزار و اذیت عاطفی یا روانی مثل توهین به فرد، فحش دادن، فریاد زدن سر وی، بی‌توجهی، تهدید کردن و غیره.
  3. سوءاستفاده مالی از قبیل ایجاد مشکلات مالی، نقد کردن بدون اجازه حقوق بازنشستگی یا چک‌های دیگر
  4. بی‌توجهی در مواردی نظیر مراقبت شخصی، ایمنی، شرایط زندگی راحت، محیط تمیز، فضای شخصی برای حفظ حریم خصوصی، تفریحات دوره‌ای و غیره.
  5. انزوا نظیر انزوای اجتماعی، اجازه ندادن به آنها برای ملاقات با همدیگر، اجازه ندادن به آنها برای رفتن به پارک، پیاده‌روی در عصر یا گردش‌های اجتماعی
  6. سوءاستفاده پزشکی از جمله اجازه ندادن به مراجعه به نوبت‌های پزشکی، خرید دارو، انجام آزمایش‌های ضروری و دریافت مراقبت‌های شخصی از ارائه‌ندگان مراقبت‌های بهداشتی
  7. موضوعات مرتبط با حقوق بشر از جمله خودداری از ارائه اطلاعات، محدود کردن آزادی و اختیار فرد، بررسی کردن نامه‌ها و مسخره کردن اعتقادات و باورهای مذهبی
- این کتابچه آموزشی برای کمک به سالمندانی است که در کارگاه‌های آموزشی شرکت می‌کنند تا راهنمای مرجعی برای منابع دولتی و جامعه داشته باشند که به تمام اشکال سوءاستفاده اشاره کرده باشد تا بتوانند فرصت‌های داوطلبانه را کشف کنند و قادر باشند انزوا را بشکنند، همزیستی اجتماعی را تقویت کرده و شبکه‌های اجتماعی را در میان سالمندان گسترش دهند.

توجه: با توجه به این که این کتابچه راهنما برای سالمندان است با حروف بزرگ چاپ شده است، و در دسترس تمام سالمندانی است که در برنامه آموزشی شرکت می‌کنند.

این کتابچه آموزشی طبق پیشنهاد تحت 3 دسته‌بندی زیر آماده شده است:

1. منابع دولتی و جامعه برای سالمندان

2. فعالیت‌های داوطلبانه برای سالمندان

3. از بین بردن انزوا و ایجاد شبکه‌های اجتماعی برای سالمندان

توجه: این کتابچه راهنمای آموزشی منحصرأً برای افراد سالخورده شرکت‌کننده در «پروژه توانمندسازی و آموزش سالمندان» ما چاپ شده است که تحت حمایت مالی «افق‌های جدید برای سالمندان» قرار دارد. با این حال، پس از تکمیل پروژه، نسخه تحت وب این راهنما در وبسایت ما قرار داده خواهد شد و در دسترس عموم قرار خواهد گرفت.

### 1. منابع دولتی و جامعه برای سالمندان

تورنتو شهری شگفت‌انگیز و سرشار از فرصت‌ها، برنامه‌ها و رویدادهایی است که سالمندان می‌توانند از آن‌ها بهره‌مند شوند. آنچه تورنتو را شهری منحصر به فرد برای سالمندان می‌سازد، مناسب بودن آن برای سالمندان در کنار منابع و فعالیت‌های مناسبی است که به سالمندان کمک می‌کند از آزادی که بازنشستگی به همراه می‌آورد بهره‌مند شوند.

شهر تورنتو احترام، عزت، تنوع، استقلال و برابری برای ساکنان مسن‌تر را در همه سیاست‌ها، برنامه‌ها و خدمات خود می‌گنجاند. لازم است به تورنتو کمک کنیم تا شهری امن، قابل‌سفر، کم‌هزینه، قابل‌دسترسی و لذت‌بخش برای تمام ساکنین باقی بماند.

**منابع دولتی و جامعه:**

برای خدمات اضطراری مانند پلیس، آتش‌نشانی و آمبولانس با شماره 911 تماس بگیرید	مسائل بحرانی و اضطراری:
416-408-HELP (4357)	خطوط بحران: مرکز بحران تورنتو
1-866-299-1011 (150 زبان)	خط ایمنی سالمندان
416-619-5001	خط دسترسی به بحران سالمندان
416-498-0043	پاسخ بحران جامعه مرکز سلامت St. Elizabeth (Etobicoke, North York)
416-619-5001	سوءاستفاده از سالمندان: اگر نگران وضعیت جسمی یا روانی، یا شرایط مسکن فردی هستید، با خط کمک در زمینه بحران سالمندان تماس بگیرید
416-808-2222	همچنین می‌توانید با خدمات پلیس تورنتو تماس بگیرید
416 808-0130	همچنین با هماهنگ‌کننده سوءاستفاده از سالمندان تماس بگیرید
416-338-7600 (دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8:30 صبح تا 4:30 عصر)؛ خارج از ساعات کاری و تعطیلات آخر هفته: با شماره 311 تماس بگیرید	نگران همسایه‌ای هستید: نگرانی‌های مربوط به توانایی فرد در مراقبت از خود، یا امنیت ملک یکی از همسایه‌ها را می‌توانید مستقیماً با خط سلامت تورنتو در جریان بگذارید
416-619-5001	اگر نگران وضعیت سلامت و ایمنی فرد سالمندی هستید با خط کمک در زمینه بحران سالمندان تماس بگیرید

416-322-6560	ثبت افراد بی‌خانمان - انجمن آلازایمر خانه امنیت تورنتو:
1-888-332-3234 دوشنبه تا جمعه از ساعت 8:30 صبح تا 6 عصر ارائه خدمات به 150 زبان	تخلیه و پیشگیری از تخلیه منزل: در صورتی که با تخلیه منزل روبرو هستید، با خط راهنمای مستأجر تماس بگیرید، خط راهنمای مستأجر مرکز کمک در زمینه مسکن
با شماره 311 -TTY 416-338-0889 تماس بگیرید	پناهگاه اضطراری و خدمات توسط شهرداری تورنتو ارائه می‌شود، از جمله جمع‌آوری زباله، آب، جاده‌ها (خدمات به بیش از 180 زبان با استفاده از مترجمین شفاهی از طریق خط زبانی ارائه می‌شود، ارائه خدمات به‌صورت 24/7 است)
416-339-4766 شماره رایگان 1-877-338-3398	ورودی مرکزی برای پناهگاه اضطراری (24/7)
211 شماره رایگان TTY 1-888-340-1001	خدمات اطلاعات دریافت کمک در تورنتو (اطلاعات مربوط به برنامه‌های جامعه و خدمات اجتماعی)
شماره رایگان شماره 1-888-910-1999 TTY شماره رایگان 1-800-387-5559	خط اطلاعات سالمندان
416-326-1234 شماره رایگان 1-800-267-8097 TTY 416-325-3408 TTY شماره رایگان 1-800-268-7095	اطلاعات مربوط به مزایا و برنامه‌های استانی مربوط به سالمندان  دولت انتاریو

<p>416-310-2222 شماره رایگان 1-877-540-6565</p>	<p>اطلاعات عمومی در مورد خدمات استانی شامل خدمات بهداشتی، سیستم درآمد سالانه تضمین شده و پرداخت مشترک کمتر برای سالمندان دارای درآمد پایین تر</p> <p>مرکز اجتماعی دسترسی به مراقبت (CCAC):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>اطلاعات، ارجاع و ارزیابی خدمات بهداشت و مراقبت در منزل</li> <li>چند دفتر CCAC مختلف در تورنتو برای خدمت رسانی وجود دارد که شماره تلفن هر کدام متفاوت است</li> <li>برای پیدا کردن نزدیکترین دفتر به خود، از وبسایت بازدید کنید یا با شماره اصلی پیامش جامعه (Community Navigation) تماس بگیرید</li> <li>برنامه دسترسی (CNAP)</li> </ul>
<p>شماره رایگان 1-800-565-8603</p>	<p>خدمات پشتیبانی از سالمندان و ارائه دهندگان مراقبت پزشکی شامل برنامه های روزانه افراد بزرگسال، غذا، مشاوره و مسکن حمایتی است. خط راهنمای کمک در زمینه مواد مخدر و الکل</p>
<p>شماره رایگان 1-866-531-2600</p>	<p>اطلاعات محرمانه در مورد اعتیاد به الکل و مواد مخدر و درمان</p>



	برنامه‌ها: خط راهنمای سلامت روان
416-973-0003	اطلاعات محرمانه و ارجاع به پشتیبانی‌ها و خدمات بهداشت روانی (دسترسی به مترجمین شفاهی در بیش از 170 زبان، اداره بهداشت عمومی کانادا - بخش افراد مسن و سالمندان)
شماره رایگان TTY 1-800-622-6232 شماره رایگان 1-800-926-9105	اطلاعات عمومی در مورد مسائل مربوط به سلامت عمومی تأثیرگذار بر سالمندان و افراد مسن سالم کانادا
416-595-9230	اطلاعات عمومی در مورد دولت فدرال برنامه‌هایی نظیر خدمات و مزایای سالمندان، اطلاعات مربوط به مشاوره در زمینه سوءاستفاده از سالمندان سرویس خانواده تورنتو
416-598-2656	مشاوره حقوقی مرکز حمایت از سالمندان
416-947-3330	مرکز حقوقی جامعه که خدمات حقوقی رایگان به افراد کم درآمد سالمندان بالای 60 سال ارائه می‌دهد
416-393-4636	کمیسیون حمل و نقل تورنتو
416-393-4111	اطلاعات سفرها، مسیرها

<p>رزرو          416-393-4222          خط اولویت 416-393-4311          خدمات TTY          416-393-4555</p>	<p>و برنامه‌های حرکت و نیز دسترسی‌پذیری و خدمات مشتریان حمل‌ونقل TTC</p>
<p>416-808-2222          شماره          غیراورژانسی          416-808-0130 هم‌هاهنگ‌کننده          سوءاستفاده از سالمندان</p>	<p>سرویس پلیس تورنتو گزارش سوءاستفاده</p>
<p>416-222-TIPS (8477)          شماره رایگان          1-800-222-TIPS (8477)</p>	<p>پیشگیران جرم</p>
<p>416-310-2222</p>	<p>وضعیتی را گزارش کنید که در آن فرد بالغی که از نظر شما از نظر ذهنی ناتوان و در حال زجر است، یا در معرض آسیب جدی قرار دارد.          مرکز دسترسی به خدمات بهداشت و درمان (CCAC)</p>
<p>شماره رایگان          1-877-540-6565</p>	<p>برنامه دسترسی به پیمایش جامعه (CNAP)</p>
<p>شماره رایگان          1-866-797-0000          TTY رایگان          1-866-797-0007</p>	<p>ارائه‌دهندگان سالمند مراقبت‌های بهداشتی که خدمات مراقبتی نظیر مراقبت‌های شخصی، کار اجتماعی و برنامه‌های روزمره را به سالمندان ضعیف یا جنون ارائه می‌دهد سلامت از راه دور انتاریو (Telehealth Ontario)</p>
<p>شماره رایگان          1-800-445-1822</p>	<p>پیدا کردن پزشک - ارتباط مراقبت‌های بهداشتی (وزارت بهداشت و برنامه خدمات مراقبتی بلند مدت که در یافتن پزشک خانواده‌ای که</p>

	بیمار جدید می‌پذیرد به مردم کمک می‌کند)
416-631-3000	درخواست خدمات مراقبت‌های بهداشتی اولیه در منزل برای سالمندان ضعیف، شامل پزشکی، پرستار متخصص برای افراد بالای 65 سال با کارت OHIP معتبر و افرادی که باید با انتقال مراقبت به HouseCalls موافقت کنند: خودارجاعی، یا از طریق یکی از اعضای خانواده، ارائه‌دهنده مراقبت پزشکی، متخصص مراقبت‌های بهداشتی
311	سلامت عمومی تورنتو
416-338-7600 TTY 416-392-0658	Health Connection تورنتو
شماره رایگان 1-800-267-8097 TTY شماره رایگان 1-800-268-7095	کارت‌های سلامت - برنامه بیمه سلامت انتاریو (OHIP) وزارت بهداشت انتاریو INFOline
شماره رایگان 1-888-376-5197	برای رزرو نوبت جهت دریافت کارت OHIP جدید یا جایگزین
416-327-8804 شماره رایگان 1-800-268-6021 TTY 416-327-4282 TTY شماره رایگان 1-800-387-5559	برنامه دستگاه‌های کمکی وزارت بهداشت و مراقبت بلند مدت: پوشش دادن تجهیزات در این دسته‌بندی‌ها: پروتز؛ صندلی چرخدار/کمک به حرکت و سیستم‌های نشستن تخصصی؛ تجهیزات تغذیه اصلی؛ مانیتور و نوار تست برای افرادی که باید انسولین تزریق کنند؛ دستگاه‌های تنفسی؛ ارتز نظیر پا، دست و ستون فقرات یا

	اسپلینت؛ تجهیزات بصری و کمک ارتباطی؛ تجهیزات اکسیژن برای ساکنین انتاریو که مبتلا به ناتوانی‌های بلند مدت هستند
416-964-9595 416-928-2500	انجمن شنوایی کانادا
1-800-465-4327 شماره رایگان 1-877-215-9530 TTY 416-964-0023	دستگاه‌های فنی
416-486-2500 شماره رایگان 1-800-563-2642 TTY 416-480-8645	مؤسسه ملی نابینایان کانادا (CNIB)
1-866-659-1843	وسایل کمکی زندگی روزمره برای افراد کمبینا یا نابینا،
416-924-3446 شماره رایگان 1-888-838-8846	انجمن هموفیلی انتاریو: تجهیزات پزشکی، واکر برای افراد دچار اختلالات انعقاد خون
1-866-765-7237	اداره برنامه دستگاه‌های کمکی March of Dimes کانادا: کمک مالی برای تهیه تجهیزات پزشکی تجویز شده جهت افزایش تحرک - به نامه ارزشیابی از طرف درمان‌شناس شغلی نیاز است
416-922-6065 شماره رایگان 1-800-268-7582	انجمن ام اس کانادا

<p>416-488-2699 داخلی 164</p> <p>شماره رایگان 1-800-567-2873</p>	<p>وام تهیه وسایل کمکی؛ یارانه تجهیزات و وسایل بی‌اختیاری برای ساکنین تورنتو که تشخیص قطعی بیماری ام اس آن‌ها صورت گرفته است دیستروفی عضلانی کانادا</p>
<p>416-480-4261</p>	<p>تأمین هزینه برخی از تجهیزات تجویز شده برای افراد مبتلا به اختلالات عصبی-عضلانی مرکز حیات مستقل Sunnybrook (SCIL)</p>
<p>416-397-0330</p> <p>416-221-2130</p>	<p>مراقبت از افراد قطع عضو و اندام مصنوعی به ارجاع ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی نیاز است مرکز درخواست خدمات اجتماعی و استخدام تورنتو تجهیزات کمکی و لوازم مراقبت در منزل، شامل محصولات بی‌اختیاری ادراار برای بالای 55 سال و بزرگسالان دچار ناتوانی که در اسکارپرو زندگی می‌کنند</p>
	<p><b>سوءاستفاده از سالمندان</b></p>
<p>با 911 تماس بگیرید</p>	<p>در موارد اورژانسی</p>
<p>1-888-310-1122 (24 ساعته رایگان)</p>	<p>پلیس استانی انتاریو</p>

1-800-222-TIPS (8477)	پیشگیران جرم
1-888-579-2888 (رایگان)	خط قربانیان دادستان کل
416-314-2447	خط پشتیبانی تورنتو
1-888-910-1999 (رایگان) TTY 1-800-387-5559	خط اطلاعات سالمندان
416-916-6728	شبکه پیشگیری از سوءاستفاده از سالمندان انتاریو
416-750-1720	مرکز حمایت از سالمندان انجمن اجتماعی انتاریو مرکز دسترسی به مراقبت
1-800-361-7254	پاسخ به شکایات خانه بازنشستگی
1-866-434-0144	سرویس اطلاعات و مراقبت بلند مدت

## 2. فعالیت‌های داوطلبانه برای سالمندان

سالمندان کانادا مجموعاً بیش از 372 میلیون ساعت فقط در سال 2010 داوطلب شدند (مرکز آمار کانادا، CSGVP 2010)

### داوطلب شدن از دیدگاه کانادایی‌ها

در سال 2010، بالغ بر 13.3 میلیون نفر - یعنی 47% از کانادایی‌ها حداکثر 15 سال - فعالیت‌های داوطلبانه انجام دادند. آن‌ها تقریباً 2.07 میلیارد ساعت را وقف فعالیت‌های داوطلبانه کردند: حجم کاری که تقریباً معادل 1.1 میلیون شغل تمام‌وقت است. تعداد

داوطلبان در سال 2010 به میزان قابل توجهی بیشتر از آمار سال‌های قبل بوده است. 13.3 میلیون نفری که داوطلب شده بودند، باعث افزایش 6.4 درصدی نسبت به سال 2007 و 12.5 درصدی نسبت به سال 2004 شد. در مقایسه، رشد مثبت شده در تعداد کل افراد حداقل 15 ساله به میزان 8.4 درصد بین سال‌های 2004 و 2010 بود.

بسیاری از کانادایی‌ها در فعالیت‌های داوطلبانه مشارکت می‌کنند، چون آشنایان آن‌ها نیز این کار را انجام می‌دهند. در سال 2010، 43 درصد از داوطلبان اظهار کردند که کار داوطلبانه خود را به عنوان بخشی از پروژه گروهی با دوستان، همسایه‌ها و همکاران خود انجام دادند؛ 25 درصد دیگر گفتند که آن‌ها در فعالیت‌های داوطلبانه به اعضای خانواده خود پیوسته‌اند. این نسبت‌ها در اصل مشابه نسبت‌هایی است که در سال 2007 و 2004 ثبت شده است.

در حالی که افزایش تعداد داوطلبان در سال 2010 نیز ادامه یافت، حدود نیمی از کانادایی‌ها وقت، انرژی و مهارت‌های خود را صرف کمک به گروه‌ها و سازمان‌هایی مانند مؤسسات خیریه و غیرانتفاعی کردند. آن‌ها این موارد را انجام دادند: رهبری در هیئت‌های مدیره و کمیسیون‌ها؛ کمک در جمع‌آوری بودجه؛ ارائه مشاوره، توصیه و آموزش؛ ملاقات با سالمندان؛ آماده‌سازی و تحویل غذا؛ خدمت‌رسانی به عنوان راننده داوطلب؛ حمایت از فعالیت‌های اجتماعی؛ تربیت کودکان و جوانان. به طور خلاصه، آن‌ها جوامع خود را شکل دادند و سازمان‌های غیر انتفاعی را قادر ساختند تا برنامه‌ها و خدمات خود را به میلیون‌ها کانادایی ارائه دهند.

### چرا سالمندان باید داوطلب شوند؟

مردم به دلایل زیادی داوطلب می‌شوند، به خصوص که می‌خواهند به دیگران کمک کنند. اما خوب است فعالیت‌های داوطلبانه مزایایی برای شما نیز به همراه داشته باشد.

برخی افراد از تصور «مزیت بردن» فرد داوطلب به خاطر انجام کار داوطلبانه خوشحال نیستند. یک سنت طولانی وجود دارد که

داوطلب شدن را به عنوان یک شکل کار خیریه، براساس نوع دوستی و از خود گذشتگی، می‌بیند. بهترین کار داوطلبانه شامل تمایل به خدمت به دیگران است، اما این موضوع نیز باعث کنار رفتن انگیزه‌های دیگر نمی‌شود.

به جای آن که داوطلب شدن را به عنوان کاری در نظر بگیرید که برای افرادی انجام می‌شود که به اندازه خودتان خوش‌شانس نیستند، آن را به عنوان یک مبادله در نظر بگیرید.

اینطور فکر کنید که بیشتر افراد در مرحله‌ای از زندگی خود نیاز به کمک دارند. بنابراین ممکن است امروز فرد دارای توانایی کمک باشید، اما ممکن است فردا شما دریافت‌کننده فعالیت داوطلبانه فرد دیگری باشید. حتی اکنون نیز امکان دارد در هر دو سمت چرخه کمک‌رسانی باشید: شاید شما معلم کسی باشید که خواندن بلد نیست، در حالی که ماه قبل، نیروهای داوطلب اورژانس شما را به بخش اورژانس رساندند. داوطلب شدن همچنین شامل «کمک به خود» می‌شود. بنابراین اگر شما در ساعت جنایت در محله‌تان فعال باشید، در حالی که از خانه‌های همسایه‌های خود محافظت می‌کنید، منزل شما نیز محافظت می‌شود. تلاش خود را معطوف کار دیگران کردن باعث می‌شود زندگی همه بهتر شود.

### انگیزه داوطلب شدن

به این فکر کنید که هنگام کمک به دیگران چه چیزی به شما می‌رسد و در مورد دلیل داوطلب شدن خود فکر کنید. ممکن است چند دلیل مختلف داشته باشید. در زیر چند انگیزه از میان انگیزه‌های مختلفی که داوطلبان شناسایی کرده‌اند ذکر شده است:

- احساس کردن نیاز
- اشتراک‌گذاری مهارت
- آشنایی با جامعه
- نشان دادن تعهد به خود/باور
- کسب مهارت‌های رهبری
- به عمل درآوردن فانتزی
- انجام وظیفه مدنی خود به دلیل فشار از سوی دوست یا آشنا
- دریافت حس موفقیت



- خود را مشغول کار مفید کردن
- مورد تشویق قرار گرفتن
- پرداخت دین خود به جامعه
- اهدای مهارت‌های حرفه‌ای خود، زیرا فرد دیگری برای انجام آن وجود ندارد
- تأثیر مثبت قرار دادن بر جامعه
- چیز جدیدی آموختن
- «در جمع» قرار گرفتن
- مراقب شدن
- به خود افتخار کردن
- دوستان جدیدی به دست آوردن
- کشف آموزش و یادگیری بیشتر
- کمک به دیگری
- انجام کاری مهیج و سرگرم شدن
- ارضای خواسته‌های مذهبی یا معنوی
- مهارت‌های خود را زنده نگه داشتن (به کار گرفتن مهارت یا فراموش کردن آن)
- انجام کاری که دوست دارید
- احساس خوب داشتن
- عضوی از تیم بودن
- کسب موقعیت اجتماعی
- خود را امتحان کردن
- عامل تغییر بودن

احتمالاً خودتان هم دلایلی برای این کار دارید. به خاطر داشته باشید که انگیزه‌هایی که برای انتخاب مکان ارائه خدمات دارید ممکن است دلایل ماندن شما نباشد. هنگامی که شما در حال فعالیت داوطلبانه هستید، تا زمانی که این فعالیت ادامه می‌دهید که احساس می‌کنید تلاش‌هایتان باعث می‌شود به چیزی دست پیدا کنید، استعدادتان ارج نهاده می‌شود و در حال ایجاد تفاوت هستید.

اگر از افرادی که با آن‌ها کار می‌کنید خوششان بیاید نیز اوضاع بسیار بهتر خواهد بود!

تا زمانی که از طریق فعالیت داوطلبانه خود واقعاً به دیگران خدمت می‌کنید، آیا رخ دادن

این تبادل شگفت‌انگیز نیست؟ در واقع، هنگامی که مزایای فعالیت خود را هم برای فرد دریافت‌کننده مزایا و هم برای خودتان مشاهده می‌کنید، تعهد شما برای داوطلب شدن تقویت می‌شود.

انجام آن بسیار آسان‌تر از «خیریه» است، زیرا عزت نفس کسانی که همراهشان داوطلب می‌شوید را حفظ می‌کند.

### فرصت‌های فعالیت‌های داوطلبانه را کجا می‌توانید پیدا کنید؟

Volunteer Toronto یک سازمان خیریه نیازمند عضویت است که متعهد به حمایت، توانمندسازی و اجرای امور داوطلبانه در شهر تورنتو است.

Volunteer Toronto از طریق تمرین حرفه‌ای، تحقیق، مدیریت برنامه، تبلیغات، حمایت و نوآوری، از مشارکت داوطلبان در بخش غیرانتفاعی در تورنتو پشتیبانی می‌کند. به عنوان نقطه مقصد اطلاعات مربوط به فعالیت‌های داوطلبانه، Volunteer Toronto به عنوان متخصص در ترندهای داوطلبانه و منبع موردنظر آن‌ها برای پشتیبانی حرفه‌ای در بخش داوطلبانه تورنتو در نظر گرفته می‌شود.

Volunteer Toronto ظرفیت سازمانی را از طریق حمایت در استخدام داوطلبان، مشاوره، آموزش و حمایت از اعضا، سهامداران جامعه، سازمان‌های غیرانتفاعی و سودده و سازمان‌های سرمایه‌گذاری ایجاد می‌کند. آن‌ها با در نظر گرفتن سن، توانایی، جنسیت/گرایش جنسی، قومیت، زبان، مهارت‌ها و توانایی‌ها و نیز علاقه و فرصت، متعهد به فراگیر بودن و گسترش حوزه فعالیت‌های داوطلبانه هستند.

### 3. از بین بردن انزوا و ایجاد بهتر شبکه‌های اجتماعی برای سالمندان

از میان برداشتن موانع انزوای پیش‌روی سالمندان از اهمیت خاصی برای افرادی برخوردار است که زبان اصلی آن‌ها انگلیسی نیست. سال‌های آخر زندگی می‌تواند بسیار انزواآور باشد، زیرا افراد در این سال‌ها احساس تنهایی می‌کنند و به دلیل مشکلات زبانی نمی‌توانند به خوبی با دیگران معاشرت کنند.

به زبان بسیار ساده می‌توان گفت انزوای اجتماعی می‌تواند به عنوان تماس اجتماعی کمتر سالمندان نسبت به آن چیزی که در شرایط اجتماعی خود انتظار داشتند تعریف شود. انزوای اجتماعی می‌تواند پیامدهای منفی نظیر سلامت اندک، تنهایی و یا سایر مشکلات عاطفی را به همراه داشته باشد. همه می‌توانند از نظر اجتماعی منزوی شوند، اما سالمندان به طور ویژه در معرض انزوای اجتماعی قرار دارند. پیشرفت فناوری، تغییر

گرایش‌ها در سیستم ارزشی و عوامل دیگر بر انزوای اجتماعی سالمندان تأثیر می‌گذارد.

### تأثیرات انزوای اجتماعی یا محرومیت:

به دلیل تأثیر منفی انزوای اجتماعی بر افراد و خانواده‌های آن‌ها، این موضوع به یک نگرانی تبدیل شده است. تحقیقات نشان داده است که انزوای اجتماعی و محرومیت با این موارد ارتباط دارد:

- افزایش احتمال مرگ زودرس
- سلامت عمومی پایین‌تر
- افسردگی بیشتر
- ناتوانی بیشتر بر اثر بیماری‌های مزمن
- سلامت عمومی و سلامت روانی ضعیف
- افزایش استفاده از خدمات بهداشتی و پشتیبانی
- کاهش کیفیت زندگی

به احتمال زیاد، افراد مسن دارای این ویژگی‌ها بیشترین محرومیت اجتماعی را تجربه می‌کنند:

- افرادی که مسن‌تر هستند
  - در مناطق شهری زندگی می‌کنند
  - شریک زندگی ندارند
  - به دلیل مشکلات سلامت، در انجام فعالیت‌هایشان محدودیت دارند
  - خارج از کانادا متولد شده‌اند.
  - سطح تحصیلات بالاتری دارند
- راهبرد سالمندان شهر تورنتو:**

شهر تورنتو راهبرد سالمندان تورنتو را در این مسیر توسعه داده است: در مسیر تبدیل شدن به شهر دوستدار افراد سالمند بر اساس مشاوره عمومی. راهبرد سالمندان تورنتو بر پایه چهار اصل است:

**(1) برابری: افراد مسن باید دسترسی برابری به خدمات و برنامه‌ها داشته باشند**

نیازهای منحصر به فرد جمعیت متنوع افراد مسن تورنتو باید هنگام چشم انداز شهر تورنتو در زمینه دسترسی، برابری و تنوع رعایت شود. فارغ از نژاد، اصل، محل تولد، رنگ پوست، قومیت، معلولیت، شهروندی، اعتقادات، جنسیت، گرایش جنسی، هویت جنسیتی، داشتن شریک همجنس، سن، وضعیت تأهل، وضعیت خانوادگی، وضعیت مهاجرت، دریافت کمک اجتماعی، وابستگی سیاسی، وابستگی مذهبی، سطح سواد، زبان و/یا وضعیت اجتماعی - اقتصادی افراد مسن ساکن تورنتو، باید رفتاری منصفانه با آنها صورت گیرد هدف شهرتورنتو دستیابی به دسترسی و برابری پیامدها برای تمام ساکنان آن است.

## **(2) دربرگیری: پیوستگی اجتماعی و فیزیکی تورنتو باید با تسهیل مشارکت سالمندان در زندگی شهری بهبود یابد.**

لازم است فرصت مشارکت در جوامع و کمک به آنها در اختیار افراد مسن ساکن تورنتو قرار گیرد. ارتباطات میان نسلی باید بهبود یابد و از انزوای اجتماعی جلوگیری شود.

## **(3) احترام: مشارکت افراد سالمند در زندگی و سرزندگی تورنتو باید مورد احترام قرار گرفته و برای آن ارزش قائل شود.**

تجربه و مشارکت افراد سالمند ساکن تورنتو در جوامع خود باید به رسمیت شناخته شده و در روش برخورد با سالمندان اجرا شود و همواره با عزت و احترام با این افراد رفتار شود تا احساس کنند به آنها ارزش گذاشته می شود، صدایشان شنیده می شود و از آنها قدردانی می شود.

## **(4) کیفیت زندگی: افراد سالمند در تورنتو باید حمایت شوند تا از سطح بالاتری از سلامتی و تندرستی برخوردار باشند.**

افراد سالمند تورنتو باید بتوانند زندگی سالم، فعالی و مستقلی داشته باشند شهر تورنتو باید کیفیت خدمات ارائه شده به ساکنین مسن را طوری تنظیم کند که پاسخگوی نیازهای منحصر به فرد و مختلف سالمندان باشد.

## **نکاتی برای از بین بردن انزوا و ایجاد شبکه بهتر:**

تحقیقات نشان می دهد که این نوع مداخلات گروهی و آموزشی مربوط به گروه های خاص افراد می تواند باعث کاهش انزوای اجتماعی و تنهایی در افراد مسن شود. هر گاه امکان پذیر

بود، لازم است فرصت‌هایی در اختیار افراد تنها قرار گیرد تا بتوانند به جای منفعل نشستن و منتظر زنگ در خانه بودن، مشارکت فعال خود را در الگوی زندگی‌های خود حفظ کنند. افراد تنها ممکن است به تشویق و راهنمایی درباره نحوه خلاق بودن و نحوه برخوردار شدن از رویکردی مثبت برای بیرون رفتن و ملاقات با دیگران نیاز داشته باشند.

افراد سالمند لزوماً نمی‌خواهند وقت خود را صرف سایر افراد سالمند کنند. فعالیت‌های زیادی وجود دارد که می‌توانند با افراد هم‌سن خود در آن‌ها شرکت کنند:

مهم‌ترین عامل مشارکت است: درگیر شدن، فعال ماندن و مشارکت در جامعه؛ مشورت کردن و احترام اعضای خانواده، دوستان و جامعه به دیدگاه‌های آن‌ها.

**نکاتی که باید به خاطر داشت:**

**در دسترس قرار دادن حمل‌ونقل**

نبود حمل‌ونقل کافی دلیل اصلی انزوای اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از سالمندان رانندگی نمی‌کنند، این مشکل بزرگی برای آن‌ها است، بنابراین چیزهایی که در زمینه حمل‌ونقل و گرفتن تصمیمات مستقل در مورد سفر به سالمندان کمک کند می‌تواند سلامت اجتماعی آن‌ها را ارتقا دهد. در سطح بستگان نزدیک، حمل‌ونقل سالمندان و کمک به آن‌ها برای یادگیری نحوه استفاده از حمل‌ونقل عمومی به آن‌ها کمک خواهد کرد ارتباطات اجتماعی را حفظ کرده و حس استقلال سالمی داشته باشند.

**ارتقا حس هدف**

افراد مسن دارای حس هدف یا سرگرمی‌ها که واقعاً مورد علاقه‌شان است، به احتمال کمتری تسلیم اثرات منفی انزوای اجتماعی می‌شوند. علاوه بر ارائه حس هدف، ماهیت بسیاری از سرگرمی‌ها و علایق اجتماعی است. هر فعالیتی که شامل گروه باشد، به عنوان مثال، بازی بریج، می‌تواند به عنوان فعالیت سالم از نظر اجتماعی در نظر گرفته شود. فعالیت‌های داوطلبانه نیز روشی عالی برای حفظ و بیان حس هدف است. تشویق سالمندان به فعال ماندن در سرگرمی‌ها و علایق خود، و قرار دادن فرصت‌های داوطلب شدن در اختیار آن‌ها می‌تواند به آن‌ها کمک کند حس هدف خود را حفظ کرده و آن‌ها را از منزوی و تنها بودن حفظ کند.

## مشارکت در فعالیت‌های مذهبی و یا در عبادتگاه‌ها

از نظر تجربی، شرکت منظم سالمندان در عبادتگاه‌ها بسیار مفید است. ممکن است سالمندان هم از تعامل اجتماعی بهره‌مند شوند و هم حس هدفی که عبادتگاه‌ها ارائه می‌دهند را در خود تقویت کنند.

### تشویق به انجام تست‌های شنوایی و بینایی

سالمندانی که مشکلات شنوایی آن‌ها تشخیص داده یا درمان نشده است ممکن است به دلیل شرمندگی و مشکل در برقراری ارتباط، از مشارکت در موقعیت‌های اجتماعی اجتناب کنند. سالمندان را تشویق کنید وضعیت شنوایی خود را تست و مشکلات شنوایی را درمان کنند. ممکن است یک سمعک تنها مانع بین فرد سالمند و سلامت اجتماعی بهتر باشد. تست‌ها بینایی نیز مهم است، زیرا مشکلات بینایی «فرصت‌های تعاملات اجتماعی با دیگران را محدود می‌کند».

### فراهم کردن فناوری‌های انطباقی

فناوری‌های انطباقی، از واکر تا سمعک که در بالا ذکر شده است، به سالمندان کمک می‌کنند کاستی‌های ناشی از سن و کاستی‌های که مانع از تعامل اجتماعی می‌شود را جبران کنند. بسیاری از سالمندان استفاده کاملی از این وسایل نمی‌کنند.

### اطلاع دادن به همسایگان

از آنجا که سالمندان منزوی از نظر اجتماعی ممکن است در برابر مشکلات پیش‌بینی نشده مختلف آسیب‌پذیر باشند و ممکن است مشکلاتی از قبیل جنون داشته باشند، عزیزان آن‌ها باید به اعضای جامعه این افراد اطلاع دهند که یک فرد بالغ آسیب‌پذیر در این محله زندگی می‌کند. همسایه‌های موردا اعتماد در یک بلوک یا اطراف باید در صورت امکان به فرد سالمند معرفی شوند، در مورد مشکلات احتمالی فرد سالمند مطلع شوند، و از آن‌ها درخواست شود در صورتی که چیزی نادرست به نظر می‌رسد، دوستانه مراقب این فرد باشند.

### با دیگران غذا بخورید

غذا خوردن با دیگران عملی ذاتاً اجتماعی است. غذا معمولاً همیشه با دیگران صرف می‌شود؛ مردم با هم غذا می‌خورند؛ زمان صرف غذا زمانی است که کل خانواده یا گروه

دوستان و آشنایان دور هم جمع می‌شوند. غذا همچنین فرصتی است برای اشتراک‌گذاری، توزیع و بخشش، بیان نوع دوستی، از والدین به کودکان، کودکان به اقوام سببی، یا از هر کس به بازدیدکنندگان و غریبه‌ها است. غذا خوردن با دیگران نیز احتمالاً به تغذیه بهتر کمک می‌کند، موضوعی که برای سالمندان بسیار مهم است.

### رسیدگی به مشکلات بی‌اختیاری ادرار

سالمندی که بی‌اختیاری ادرار را تجربه می‌کند ممکن است در ترک خانه خود مردد باشد و در نتیجه منزوی شود. افراد مسن که از بی‌اختیاری ادرار رنج می‌برند باید به طور مناسب از طریق عرضه دارو و بی‌اختیاری به این موضوع بپردازند. سالمندانی که از بی‌اختیاری ادرار رنج می‌برند می‌توانند فرصت بهتری برای کشف توانایی‌های بالقوه اجتماعی داشته باشند و زندگی‌ای بدون خجالت و ترس از رفتن در اجتماع داشته باشند.

### در آغوش گرفتن

تحقیقات نشان می‌دهد که لمس غیرشهوایی از طرف دوستان و خانواده، مانند نگه داشتن دست یا در آغوش گرفتن، می‌تواند استرس را کاهش داده و احساس سلامت فرد را ارتقا دهد. از طرف دیگر، سلامت افراد محروم از این نوع لمس می‌تواند کاهش یابد. در صورت امکان، در آغوش دوستانه را در ملاقات‌ها و خداحافظی‌های خود بگنجانید.

### حمایت بیشتر از سالمندانی که همسرشان را از دست داده‌اند

ممکن است میزان ریسک منزوی شدن سالمندان از نظر اجتماعی، پس از فوت همسر در بالاترین سطح قرار بگیرد. زمانی که چند دهه با همسر و هم‌صحبت خود زندگی می‌کنید، مرگ این فرد می‌تواند مانند از دست دادن اساس وجود شما باشد. به همین دلیل، فراهم کردن حمایت عاطفی و اجتماعی بیشتر به مردها و زنانی که همسرشان را از دست داده‌اند بسیار مهم است. لازم است کاری بیشتر از آوردن گل انجام داد؛ نیاز است در روزها و هفته‌های متعاقب از دست دادن شریک، اقدام بیشتر و گذراندن وقت بیشتری با سالمندان صورت گیرد. این اقدامات می‌تواند برای سلامتی فرد داغ‌دیده بسیار مفید باشد، و کمک می‌کند فرآیند سوگواری سالم به جای گیر افتادن در افسردگی طولانی‌مدت و انزوا انجام شود.

## ضمیمه

این راهنما با استفاده از یافته‌های تحقیقات گسترده روی سالمندان ایجاد شده است. ما اطلاعات ورودی زیاد مبتنی بر تحقیق و پژوهش را در سه بخش جمع‌آوری کردیم: (1) منابع دولتی و جامعه برای سالمندان (2) فعالیت‌های داوطلبانه برای سالمندان (3) از بین بردن انزوا و ایجاد بهتر شبکه‌های اجتماعی برای سالمندان برای پروژه توانمندسازی و آموزش سالمندان امید است این راهنما به عنوان مرجعی برای منابع و جامعه استفاده شود و به شکستن زنجیر انزوا، افزایش فعالیت‌های داوطلبانه و افزایش شبکه‌های اجتماعی برای سالمندان منجر شود.

مورد آخر که اهمیت آن از بقیه موارد کمتر نیست این است که سالمندان مشارکت‌کننده در پروژه توانمندسازی و آموزش سالمندان باید اطلاعات و منابع را در اختیار سالمندان نیازمند و خانواده‌هایشان قرار دهند و در صورت تمایل، کل یا بخشی از این کارگاه را برای استفاده در جوامع متنوع ما کپی یا بازتولید کنند.

\*\*\*\*\*