



سوءاستفاده و نادیده انگاری سالخوردگان: اطلاعات مخصوص مراقبان خان

Abuse and Neglect of Older Adults: Information for Family Caregivers

تغییر می‌کنند ممکن است برای این دسته از افراد دشوار باشد. انجام تمامی این وظایف شاید در خانواده تنش و درگیری به وجود بیاورد

مراقبان احتمال دارد مشکلات فردی مثل مشکلاتی در زمینه امور مالی، سلامت روانی یا اعتیاد به مواد مخدر نیز داشته باشند. در نتیجه شاید نتوانند با آسایش خاطر از سالخوردگان مراقبت کنند.

سالخوردگان چگونه مورد سوءاستفاده مالی قرار می‌گیرند؟

این احتمال هست که اعضای خانواده هنگام کمک به سالخوردگان در زمینه امور مالی به ویژه در صورتی که وکالت‌نامه داشته باشند از مسئولیت‌های حقوقی خود مطلع نباشند. این افراد گمان می‌کنند که انجام امور مالی آسان‌تر است و برای همین مسئولیت امور مالی را برعهده می‌گیرند. برخی شاید فکر کنند که پول یا مالی به آن‌ها تعلق دارد یا با خود فکر کنند که هر طور که شده صاحب آن مال می‌شوند یا تصور کنند که در آن زمان حق استفاده از آن مال را دارند. سوءاستفاده مالی در این شرایط انجام می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر به [HealthLinkBC File #93d](#) سوءاستفاده مالی از سالخوردگان رجوع کنید.

نشانه‌هایی از استرس در فرد مراقب که می‌تواند موجب سوءاستفاده شود

اکثر مراقب‌ها ممکن است در برخی مواقع به استرس مبتلا شوند. خوشبختانه می‌توان با نشانه‌های استرس آشنا شد. به منظور کاهش استرس و احتمال سوءاستفاده یا بی‌توجهی سلامتی عاطفی و جسمانی خود را فراموش نکنید.

چند نشانه استرس در این بخش قید شده‌اند:

- تغییر احساسات شما مثل نگران شدن یا ناراحت شدن، عصبانی شدن یا داشتن احساس خشم نسبت به فرد نیازمند کمک شما
- احساس خستگی دائمی
- نیاز به دارو برای بهتر خوابیدن یا گذران زندگی
- تغییر در زندگی شما مثل تغییر میزان غذا یا نوشیدنی‌های مورد استفاده شما اعم از چای، قهوه یا الکل
- مراجعه بیشتر به مراقبت‌گر بهداشتی خود یا بروز مشکلات پزشکی

هر فردی یک آستانه تحمل دارد و آستانه هر فردی متفاوت است. نیازها و توانایی‌های هر فردی ممکن است به تدریج تغییر کنند. سعی کنید درخواست کمک کنید و کمک‌ها را قبول کنید.

چگونه می‌توان از سوءاستفاده و بی‌توجهی جلوگیری کرد؟

خانواده‌ها به طرق زیادی می‌توانند مانع سوءاستفاده یا بی‌توجهی به خود یا دیگران در دوران پیری شوند.

هشتاد درصد موارد، مراقبت از افراد سالخورده را خانواده‌ها یعنی معمولاً همسر، شریک زندگی یا بچه‌های بزرگسال فرد انجام می‌دهند.

اعضای خانواده اکثراً به والدین مسن خود یا همسران به یکدیگر در زمینه فعالیت‌های روزانه، امور مالی مثل کارهای بانکی یا پرداخت قبوض یا کارهای شخصی مثل حمام کردن و لباس پوشیدن کمک می‌کنند. این افراد احتمالاً از روی علاقه یا احساس وظیفه شخصی یا خانوادگی خود این کارها را انجام می‌دهند. هر خانواده متفاوت است. در بعضی خانواده‌ها روابط بسیار خوب و مبتنی بر کمک متقابل است. ولی در بعضی خانواده‌ها احساس دوگانه، درگیری و تنش حاکم است.

سالخوردگان تحت چه نوع سوءاستفاده و بی‌توجهی قرار می‌گیرند؟

سوءاستفاده و بی‌توجهی در دوران پیری احتمالاً روی سلامتی، احساس رضایت، امنیت و امنیت مالی فرد اثرگذار است. سالخوردگان از جانب افرادی که مورد اطمینان یا اعتماد آن‌ها هستند تحت آسیب‌های مختلفی قرار می‌گیرند. این آسیب‌ها انواع مختلفی دارند مثل جسمانی، عاطفی، مالی، جنسی، روحی یا اجتماعی. همچنین امتناع از دادن دارو یا دیگر مایحتاج ضروری زندگی از دیگر انواع سوءاستفاده و بی‌توجهی محسوب می‌شود.

دلیل سوءاستفاده یا بی‌توجهی چیست؟

بیشتر افراد قصدی برای سوءاستفاده کردن یا بی‌توجهی کردن ندارند. اما ممکن است این افراد حال خوبی نداشته باشند یا در خانواده خود مشغله‌های همواره در حال تغییر زیادی داشته باشند به ویژه اگر سالخوردگان نیز به کمک آن‌ها نیاز داشته باشند. بعضی از اعضای خانواده شاید ندانند که چطور باید از سالخوردگان مراقبت یا به آن‌ها کمک کنند. این احتمال هست که آن‌ها با ماهیت مشکلات پزشکی و اثرات این مشکلات روی توانایی یا رفتار سالخوردگان آشنا نباشند.

برخی ممکن است با استفاده از نیروی فیزیکی یا با تسلط عاطفی بر فرد از سالخوردگان سوءاستفاده کنند.

برخی زن و شوهرها در دوران پیری یعنی فرد مراقب و فرد نیازمند مراقبت ممکن است هر دو در زمینه سلامتی، حافظه یا تصمیم‌گیری مشکلاتی داشته باشند. این موضوع احتمالاً اثراتی روی فهمیدن و چگونه رفتار کردن با یکدیگر دارد.

اعضای خانواده‌ای که مسئولیت مراقبت برعهده آن‌ها است احتمالاً در سر کار یا خانه مثلاً در خانواده خود وظایف دیگری نیز دارند. مراقبت از سالخوردگان با توجه به اینکه نیازهای این افراد همواره

داشتن ارتباط موثر

داشتن رابطه موثر و کمک کردن اعضای خانواده به یکدیگر و بین زن و شوهر بسیار مهم است. درباره شرایط فعلی و برنامه‌ریزی برای آینده صحبت کنید. والدین یا اعضای خانواده به تنهایی چه کاری می‌توانند انجام دهند؟ با دریافت کمک چه کاری می‌توان انجام داد؟ با این کار می‌توان انتظارات واقع‌بینانه‌ای برای خانواده‌ها تعیین کرد.

داشتن رابطه منظم بین اعضای خانواده می‌تواند بسیار مفید و ثمربخش باشد. این امر احتمالاً به تمامی افراد کمک می‌کند تا از تغییرات ایجاد شده در زمینه سلامت والدین، همسر یا شریک زندگی خود آگاه باشد. امکان پیشگیری از برخی از مشکلات پزشکی یا کند کردن روند آن‌ها وجود دارد.

زن و شوهرها اغلب قادر هستند با افزایش سن خود تغییراتی کوچکی در خانه یا کمک‌های دریافتی خود ایجاد کنند.

تعامل با یکدیگر

برای ارائه خدمات مراقبتی مناسب باید زمان، شخصیت و امکانات لازم را برای ایفای مسئولیت خود داشته باشید. در صورت امکان با کمک دیگران مسئولیت‌های خود برای مراقبت از دیگران را انجام دهید. اعضای خانواده معمولاً مهارت‌های مختلفی دارند و این موضوع می‌تواند در زمینه‌های مختلف به شما کمک کند. وقت بگذارید و خود را با امکانات محلی موجود آشنا کنید و سعی کنید که «به صورت گروهی وظایف مراقبتی را انجام دهید».

داشتن روابط بهتر

حتی در صورت تغییر وضعیت سلامتی یا توانایی فرد، داشتن رابطه از بسیاری از جهات بسیار پر فایده است. برخی افراد با حفظ تماس با یکدیگر، سهیم شدن در سنت‌های قدیمی و ایجاد سنت‌های جدید سعی می‌کنند که روابط خوبی داشته باشند. روی فعالیت‌هایی تمرکز کنید که برای سالخوردگان حائز اهمیت هستند و این فعالیت‌ها را ترویج دهید و به این افراد اجازه دهید که به میزان توانایی‌های خود در این فعالیت‌ها مشارکت داشته باشند.

مراقبت از خود

برای مراقبت کردن از دیگر اعضای خانواده یا دیگر افراد باید از خود مراقبت کنید و دائماً برای خود وقت بگذارید. حتی چند دقیقه فاصله گرفتن از وظایف مراقبتی خود مثل رفتن به پیاده‌روی کوتاه یا انجام یکی از سرگرمی‌های مورد علاقه خود می‌تواند به شما از لحاظ جسمانی و ذهنی نیروی دوباره ببخشد. بخشی از زمان خود را در روز برای انجام این کارها اختصاص دهید. در روز کمی از مسئولیت‌های همیشگی خود را کنار بگذارید. از گروه‌های کمک‌رسانی به مراقب‌ها استفاده کنید تا با امکانات یا نکات مفید آشنا شوید.

در صورت مشاهده جرم یا شرایط خطرناک چه کاری باید انجام دهم؟

در منطقه لوئر مین‌لند با خط گزارش سوءاستفاده از سالخوردگان به شماره 604 437-1940 یا خط رایگان 1 866 437-1940 تماس بگیرید.

در صورت مشاهده جرم یا شرایطی که می‌تواند یک فرد سالخورده را در معرض خطر قریب‌الوقوع قرار دهد فوراً با پلیس یا شماره 1-1-9 تماس بگیرید. پس از برقراری تماس اطلاع دهید که قصد دارید یک مورد مشکوک به سوءاستفاده یا بی‌توجهی به فرد سالخورده یا بی‌توجهی به خود را گزارش دهید.

اطلاعات بیشتر

جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره سوءاستفاده و بی‌توجهی به سالخوردگان یا دریافت کمک با نهادهای خدماتی زیر تماس بگیرید یا به آن‌ها مراجعه کنید:

- خط گزارش سوءاستفاده از سالخوردگان و اطلاع‌رسانی (Seniors Abuse and Information Line, SAIL) با مدیریت سازمان Seniors First BC به شماره 437-1940 604 در ونکوور یا خط رایگان به شماره 1 866 437-1940 یا بازدید از نشانی <https://seniorsfirstbc.ca/>
- دولت بریتیش کلمبیا - بخش محافظت از سالخوردگان در مقابل سوءاستفاده و بی‌توجهی (Protection from Elder Abuse and Neglect) با مراجعه به نشانی www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/seniors/health-safety/protection-from-elder-abuse-and-neglect
- سازمان مراقبان خانوادگی بریتیش کلمبیا (Family Caregivers of British Columbia) به مراقبان کمک می‌کند. برای دریافت کمک در زمینه سوختگی یا استرس ناشی از مراقبت از افراد با خط رایگان 1-877-520-3267 تماس بگیرید یا به نشانی www.familycaregiversbc.ca/ مراجعه کنید
- سازمان قیم و امین دولتی (Public Guardian and Trustee) به شماره 604 660-4444 یا بازدید از نشانی www.trustee.bc.ca/Pages/default.aspx
- سازمان کمک حقوقی بریتیش کلمبیا (Legal Aid BC) به شماره 607 408-2172 یا خط رایگان 1 866 577-2525 یا بازدید از نشانی <https://legallaid.bc.ca/>
- تماس رایگان با سازمان Victim Link در بریتیش کلمبیا به شماره 1 800 563-0808 یا بازدید از نشانی www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/victims-of-crime/victimlinkbc برای کسب اطلاعات درباره قربانی‌های خشونت یا جرائم خانوادگی جنسی
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره سوءاستفاده و سالخوردگان به مطالب زیر از سازمان HealthLinkBC است رجوع کنید:
- [HealthLinkBC File #93a](#) سوءاستفاده و بی‌توجهی به سالخوردگان
- [HealthLinkBC File #93c](#) سوءاستفاده و بی‌توجهی به سالخوردگان: درک تفاوت‌های جنسیتی
- [HealthLinkBC File #93d](#) سوءاستفاده مالی از سالخوردگان

seniors first BC