



## بدرفتاری و نادیده‌انگاری سالخوردگان: اطلاعاتی برای پرستاران خانواده Abuse and Neglect of Older Adults: Information for Family Caregivers

مواد داشته باشند. ممکن است برای آنها ارائه‌ی مراقبت امن و بی‌خطر دشوار باشد.

هشتاد درصد پرستاری از سالخوردگان توسط خانواده‌ها، معمولاً توسط همسر، شریک زندگی یا فرزندان بزرگسال انجام می‌شود.

### سوء استفاده مالی از سالخوردگان چیست؟

اعضای خانواده ممکن است از مسئولیت‌های قانونی خود به هنگام کمک به یک فرد سالخورده در امور مالی آگاه نباشند، به ویژه هنگام داشتن وکالتنامه. آنها ممکن است امور مالی را در دست بگیرند چون این کار آسان‌تر به نظر می‌رسد. برخی ممکن است خود را نسبت به پول یا ملک محق بدانند، یا فرض را بر این بگذارند که سرانجام آن دارایی به ایشان خواهد رسید پس حق دارند در حال حاضر از آن استفاده کنند. این مسائل ممکن است منجر به سوء استفاده مالی بشود. برای آگاهی بیشتر از [HealthLinkBC File #93d سوء استفاده مالی از سالخوردگان](#) دیدن کنید.

خانواده‌ها ممکن است به پدر یا مادر یا همسر مسن در امور روزمره، مسائل مالی از قبیل امور بانکی یا پرداخت صورتحساب‌ها، یا مراقبت شخصی مانند حمام کردن و لباس پوشیدن کمک کنند. آنها ممکن است این مسئولیت‌ها را از روی محبت یا احساس وظیفه شخصی یا خانوادگی بپذیرند. خانواده‌ها با هم تفاوت دارند. روابط درونی بعضی خانواده‌ها بسیار مثبت و مبتنی بر حمایت متقابل است. برخی خانواده‌ها احساساتی ناهمگون، درگیری و تنش را تجربه می‌کنند.

### چه نوع بدرفتاری یا نادیده‌انگاری ممکن است نسبت به سالخوردگان اتفاق بیفتد؟

بدرفتاری و نادیده‌انگاری در کهنسالی می‌تواند بر سلامت، شادی و ایمنی یک فرد تأثیر بگذارد. سالخوردگان ممکن است در معرض آسیب‌های مختلفی از جانب افرادی باشند که به آنها متکی هستند یا اعتماد کرده‌اند. این مسئله می‌تواند شکل‌های متعددی داشته باشد، شامل جسمانی، عاطفی، مالی، جنسی، روحی یا اجتماعی، یا خودداری از دادن دارو یا سایر ضروریات زندگی.

### چرا بدرفتاری یا نادیده‌انگاری اتفاق می‌افتد؟

اکثر افراد قصد بدرفتاری یا نادیده‌انگاری ندارند. ممکن است تغییر نقش‌ها در خانواده‌شان برای آنها آسان نباشند، به ویژه اگر فرد سالخورده نیاز به اتکا به ایشان داشته باشد. برخی اعضای خانواده ممکن است ندانند که چگونه مراقبت یا کمک لازم را ارائه دهند. آنها ممکن است ماهیت مشکل سلامتی و چگونگی تأثیر آن بر توانایی‌ها و رفتار فرد سالخورده را درک نکنند.

در برخی موارد بدرفتاری، ممکن است یک طرف از اعمال زور فیزیکی یا کنترل عاطفی نسبت به طرف مقابل در جریان رابطه‌شان استفاده کند.

در مورد برخی از همسران در سنین بالا، هم فرد مراقبت کننده و هم فرد دریافت کننده‌ی مراقبت ممکن است مشکلاتی از نظر سلامت، حافظه، یا توانایی تصمیم‌گیری داشته باشند. این امر می‌تواند بر نحوه‌ی ارتباط و رفتار دو طرف نسبت به هم تأثیر بگذارد.

اعضای خانواده که پرستاری را بر عهده می‌گیرند اغلب مسئولیت‌های دیگری هم در محل کار یا خانه دارند، مانند رسیدگی به اعضای خانواده‌ی خود. تلاش برای رسیدگی به این امور ممکن است منجر به تنش و درگیری درون خانواده بشود. گاهی ممکن است پرستاران خانواده مشکلات شخصی از قبیل مسائل مالی، سلامت روانی، یا سوء مصرف

### چگونه استرسی را تشخیص دهیم که ممکن است منجر به بدرفتاری شود؟

اکثر افرادی که از شخصی پرستاری می‌کنند، ممکن است گاهی احساس استرس کنند. خوشبختانه افراد می‌توانند نشانه‌های استرس را تشخیص بدهند. برای کمک به آرام کردن یک موقعیت پرستاری و کاهش احتمال بدرفتاری یا نادیده‌انگاری، به سلامت عاطفی و جسمی خود توجه کنید.

برخی از نشانه‌های استرس عبارتند از:

- تغییر در احساسات، مانند عصبی یا افسرده شدن
- همواره احساس خستگی کردن
- نیاز به دارو برای خوابیدن یا بیدار ماندن
- ایجاد تغییرات در سبک زندگی، شامل میزان خوراک، میزان نوشیدن چای یا قهوه یا الکل
- مراجعه بیشتر به مراقبتگر بهداشتی یا به وجود آمدن مشکلات بهداشتی

هرکسی حدی دارد و حدود افراد متفاوت است. نیازها و توانایی‌های فرد ممکن است در طول زمان تغییر کند. داوطلبانه درخواست کمک کرده و آن را بپذیرید.

### چگونه می‌توان از بدرفتاری و نادیده‌انگاری پیشگیری کرد؟

راه‌های متعددی برای خانواده‌ها وجود دارد تا از وقوع بدرفتاری و نادیده‌انگاری نسبت به دیگران یا خودشان در سنین بالا پیشگیری کنند.

## ارتباطگیری خوب

اگر شاهد وقوع جرم یا موقعیتی آسیب‌زا برای یک فرد سالخورده بودید، بلافاصله با پلیس یا 1-1-9 تماس بگیرید. اعلام کنید که می‌خواهید یک مورد مشکوک به بدرفتاری، نادیده‌انگاری یا خودنابیده گرفتن افراد مسن را گزارش کنید.

## برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر در مورد بدرفتاری یا نادیده گرفتن سالخوردگان، یا برای دریافت کمک، از راه‌های زیر تماس گرفته یا به آنها مراجعه کنید:

- خط اطلاعات بدرفتاری با سالمندان (SAIL)، با مسئولیت مرکز مدافعه حقوقی و پشتیبانی از سالخوردگان در بی. سی. به شماره 1-866-437-1940 در ونکوور یا شماره رایگان 1-866-437-1940 یا مراجعه به وبسایت <http://seniorsfirstbc.ca/>
- دولت بی. سی. - حفاظت از سالخوردگان در برابر بدرفتاری یا نادیده‌انگاری، با مراجعه به وبسایت [www.gov.bc.ca/elderabuse](http://www.gov.bc.ca/elderabuse)
- قیم و امین عام به شماره 604 660-4444 یا مراجعه به وبسایت [www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca)
- انجمن خدمات حقوقی (Legal Services Society) به شماره 604 408-2172 یا تماس رایگان با 1 866 577-2525 یا مراجعه به وبسایت <https://lss.bc.ca/>
- ویکتیم لینک، تماس رایگان در بی. سی. با شماره 1 800 563-0808 یا مراجعه به وبسایت [www.victimlinkbc.ca](http://www.victimlinkbc.ca) برای آگاهی بیشتر در مورد قربانیان خشونت یا جرایم خانوادگی و جنسی
- سازمان پرستاران خانوادگی بریتیش کلمبیا از مراقبت‌گران حمایت می‌کند. برای کمک در مورد خستگی مفرط یا استرس ناشی از مراقبتگری، با شماره رایگان 1 877 520-3267 تماس بگیرید یا از این وبسایت دیدن کنید: [www.familycaregiversbc.ca/](http://www.familycaregiversbc.ca/)
- برای آگاهی بیشتر پیرامون بدرفتاری و سالخوردگان، به پرونده‌های زیر از هلت لینک بی‌سی مراجعه کنید:
- [HealthLinkBC File #93a](#) **بیشگیری از بدرفتاری و نادیده‌انگاری نسبت به سالمندان**
- [HealthLinkBC File #93c](#) **بدرفتار و نادیده‌انگاری نسبت به سالمندان: درک تفاوت‌های جنسیتی**
- [HealthLinkBC File #93d](#) **سوء استفاده مالی از سالخوردگان**

ارتباطگیری خوب و حمایت درون خانواده‌ها، و نیز میان زوج‌ها، بسیار مهم است. درباره‌ی وضعیت فعلی حرف بزنید و برای نیازهای آینده برنامه‌ریزی کنید. والدین یا اعضای خانواده هر کدام چه کار می‌توانند انجام دهند؟ با کمی حمایت از جانب دیگران چه کار می‌توانند انجام دهند؟ این امر به ایجاد انتظارات واقع‌گرایانه برای خانواده‌ها کمک می‌کند.

ارتباط پیوسته میان اعضای خانواده می‌تواند بسیار کمک کننده و مؤثر باشد. این امر می‌تواند به همه کمک کند تا از تغییرات ایجاد شده در سلامت پدر و مادر، همسر یا شریک زندگی آگاه شوند. از برخی مشکلات سلامت می‌توان پیشگیری کرد یا سرعت رشدشان را کاهش داد.

زوج‌ها می‌توانند ضمن مسن‌تر شدن، تغییرات کوچکی در خانه و خدمات حمایتی خود ایجاد کنند.

## همکاری

پرستاری خوب یعنی داشتن زمان، شخصیت مناسب، و منابع برای پذیرش این مسئولیت. در صورت امکان، مسئولیت‌های پرستاری را تقسیم کنید. اعضای خانواده اغلب مهارت‌های متفاوتی دارند و می‌توانند به روش‌های گوناگون کمک کنند. وقت بگذارید و درباره‌ی منابع موجود در جامعه اطلاعات کسب کنید.

## تقویت روابط

حتی اگر سلامت یا توانایی‌های یک فرد مسن تغییر کند، جنبه‌های فراوانی از روابط او همچنان سودبخش باقی می‌ماند. برخی خانواده‌ها روابط را از طریق حفظ تماس، برگزار کردن سنت‌های قدیمی و ایجاد سنت‌های جدید تقویت می‌کنند.

## مراقب خود باشید

مراقبت از خود و حصول اطمینان از اینکه زمان کافی برای خودتان صرف می‌کنید برای ارائه‌ی پرستاری به اعضای خانواده یا دیگران مهم می‌باشد. حتی استراحت‌های کوتاه در زمان پرستاری، مانند قدم زدن کوتاه یا یک سرگرمی مورد علاقه، می‌تواند به شادابی جسمی و روحی شما کمک کند. در هر روز زمانی را برای انجام این کارها مشخص کنید. برخی از مسئولیت‌هایی را که معمولاً می‌پذیرید، کنار بگذارید. از گروه‌های محلی حمایت از پرستاران استفاده کنید که می‌توانند به شما در یافتن منابع یا یادگیری نکات مفید کمک کنند.

## اگر وقوع جرم یا موقعیت آسیب‌زایی را دیدیم باید چه کار کنیم؟

با خط اطلاعات بدرفتاری با سالمندان (SAIL) به شماره 1 866 437-1940 در لوئر مینلند یا شماره رایگان 1 866 437-1940 تماس بگیرید.

**seniors first BC**

برای اطلاع از موضوعات بیشتر فایل‌های هلت‌لینک بی‌سی، به پایگاه [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) یا واحد بهداشت منطقه‌ی خود مراجعه کنید. برای اطلاعات و موارد سلامتی غیراورژانسی به [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) مراجعه کنید یا با شماره 1-8-1 (رایگان) تماس بگیرید. برای راهنمای افراد ناشنوا یا کم‌شنوا با شماره 1-1-7 تماس بگیرید. خدمات ترجمه در صورت درخواست به بیش از 130 زبان موجود می‌باشد.