Connection in Action
Social Supports for Older Adults

Izolacja i samotność:
Czy jestem zagrożony?

W miarę starzenia się więzi społeczne mogą słabnąć i w zależności od szeregu czynników ryzyka, nasze poczucie izolacji lub samotności może wzrastać. To narzędzie może Ci pomóc ocenić Twoje własne ryzyko. Na odwrocie podano zasoby, które mogą pomóc w zwiększeniu Twojej więzi społecznej.

Na skali poniżej zaznacz, która twarz lub liczba najlepiej odpowiadają temu, jak się czujesz w tej chwili?

1	2	3	4	5
Czuję się samotny / izolowany stale		Czuję się samotny / izolowany czasami		Nigdy nie czuję się samotny / izolowany

Poniżej podano niektóre czynniki ryzyka, które mogą wpływać na poczucie izolacji. Zaznacz (✓) sytuacje, które Cię dotyczą:

- ☐ Umarł ktoś mi bliski
- ☐ Ludzie nie rozumieją mojej kultury / religii
- ☐ Mam problemy ze swoim zdrowiem i dobrostanem
- ☐ Język angielski nie jest moim pierwszym
- ☐ Nie korzystam z technologii (np. telefon komórkowy, tablet, komputer)
- ☐ Mieszkam sam
- ☐ Jestem z Pierwszego Narodu, Métis, Inuit
- ☐ Jestem nowoprzybyły w Kanadzie
- ☐ Inne:
- ☐ Nie wiem, dokąd pójść w celu aktywności / rekreacji / wolontariatu
- ☐ Mam ograniczone dochody lub problemy finansowe
- ☐ Nie widzę lub nie słyszę dobrze
- ☐ Trudno mi poruszać się samemu po moim domu / osiedlu
- ☐ Nie mam dostępu do transportu
- ☐ Nie mam w pobliżu rodziny i znajomych
- ☐ Jestem w nowym mieszkaniu / dzielnicy
- ☐ Należę do środowiska 2SLGBTQ+
- ☐ Jestem opiekunem
- ☐ Mam trudności z pamięcią

Jeśli chcesz zwiększyć swoje więzi społeczne, skontaktuj się z naszym Specjalistą od Więzi:

Telefon: (905) 844-2244
Email: Hello@ConnectionInAction.ca

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i dręczenia starszych

Distress Centre Halton (Ośrodek kryzysowy Halton)*	
Burlington	(905) 681-1488
Halton Hills / Milton	(905) 877-1211
Oakville	(905) 849-4541
Senior Safety Line (Bezpieczeństwo seniorów)*+	1 (866) 299-1011
COAST (zespół kryzysowy wsparcia zdrowia psychicznego)*	1 (877) 825-9011

Zasoby w obrębie lokalnej społeczności

Aby dowiedzieć się o innych lokalnych środkach pomocy, możesz się zwrócić

211, Ontario*+

311, Halton*+

Informacyjna baza danych Halton (strona internetowa): www.hipinfo.ca

* Oznacza usługi dostępne 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu
\+ Oznacza usługi dostępne w wielu językach

Na temat Connection in Action

Inicjatywa Connection in Action wspiera osoby starsze mieszkające w Halton poprzez zwiększanie świadomości szans nawiązania więzi społecznej.

Korzyści płynące z więzi społecznej to m.in.:

- Poprawia zdrowie fizyczne i psychiczne
- Wspiera dobrostan społeczny i emocjonalny
- Wzmacnia pamięć i koncentrację