Connection in Action

Social Supports for Older Adults

对老年人的社会支持

孤单与寂寞:

我会有什么风险吗?

随着年龄的增长, 我们的社交联系可能会减少, 并且根据许多风险因素, 我们的孤立感或寂寞可能会增加。这些工具可以帮助您探索自己的风险。 后页有一些资源, 可能有助于增 加您的社交联系。

查看下面的量表, 圈出哪个面孔或数字与您现在的感受相符?

1	2	3	4	5
我一直感到寂寞 / 孤单		我有时感到寂寞 / 孤单		我从不感到寂寞 / 孤单

以下是一些可能影响孤立感的风险因素。勾选 (✓) 适用于你生活的情况:

- ☐ 我有一个亲近的人死了
- ☐ 人们不了解我的文化 / 宗教
- ☐ 我的健康面临挑战
- ☐ 英语不是我的母语
- ☐ 我不使用技术 (例如手机, 平板电脑, 电脑)
- ☐ 我一个人住
- ☐ 我是原住民、梅蒂斯人或因纽特人
- ☐ 我搬进了新家/社区
- ☐ 我是一个照顾者
- ☐ 其他:
- ☐ 我不知道去哪里活动 / 娱乐 / 做志愿者
- ☐ 我的收入有限或财务有问题
- ☐ 我看不清或听不见
- ☐ 我很难独自在家里或附近走动
- ☐ 我没有交通工具
- ☐ 我附近没有家人或朋友
- ☐ 我是 2SLGBTQ+ 社区的一员 (同性恋, 双性恋, 变性人, 酷儿 或质疑者, 以及双重精神)
- ☐ 我刚到加拿大
- ☐ 我的记忆力有问题

如果您想增加您的社交连接, 请联系我们的连接专家

电话: (905) 844-2244

电子邮件: Hello@ConnectionInAction.ca

心理健康和支持被虐待老人

荷顿遇险中心*

伯灵顿 ..... (905) 681-1488

荷顿山 / 米尔顿 ..... (905) 877-1211

奥克维尔 ..... (905) 849-4541

老年人安全热线 (安大略省虐待老人预防)*+ 1 (866) 299-1011

COAST (心理健康危机外联和支持小组)* 1 (877) 825-9011

社区资源

如果您想了解社区中的其他资源,您可以联系:

211*+

311*+

荷顿社区信息数据库 (网站): www.hipinfo.ca

* 表示每周 7 天, 每天 24 小时提供的服务

+ 表示以多种语言提供的服务

关于 连接行动

连接行动 计划通过提高 对社会联系机会的认识, 为住在荷顿的老年人 (55 岁以上) 提供支持。

拥有社交关系的好处包 括:

- 改善身心健康
- 促进社交和情感健康
- 增强记忆力和注意力

Connection in Action