

**M.I.N.D**

التواصل



التواصل

التواصل: أفضل السبل للتفاعل مع شخص مصاب بالخرف

ان مرض الزهايمر والخرف يمكن أن يقلل بصورة تدريجية من قدرة الشخص على التواصل. ان الشخص المصاب بمرض الزهايمر لا يعاني فقط من صعوبة في التعبير عن الأفكار والمشاعر، بل أيضا مشاكل في فهم الآخرين. ان القدرة على تبادل أفكارنا، ورغباتنا ومشاعرنا هي حاجة أساسية لكل شخص.

التواصل هو

- إرسال واستقبال الرسائل
- كيف نتواصل مع بعضنا البعض
- جزءا هاما من علاقاتنا
- طريقة للتعبير عن من نحن
- أكثر من الحديث والاستماع
- موقف، نبرة الصوت، تعابير الوجه ولغة الجسد

التغييرات في مجال التواصل

التغييرات في القدرة على التواصل تختلف من شخص الى آخر. يمكن لمقدم الرعاية أن يتعرف على الاختلافات لدى شخص مصاب بالخرف مثل :
صعوبة في العثور على الكلمات الصحيحة
• استخدام الكلمات المألوفة مرارا وتكرارا
• اختراع كلمات جديدة لوصف أشياء مألوفا
• فقدان بسهولة حبل الفكر
• صعوبة تنظيم الكلمات بطريقة منطقية
• التحدث في اللغة الأصلية
• استخدام كلمات نابية
• التحدث أقل من قبل
• في أغلب الأحيان، الاعتماد على التعبير الجسدي بدلا من التحدث
• وهناك العديد من الظروف المادية والأدوية التي من الممكن أن تؤثر أيضا على قدرة الشخص على التواصل.

مساعدة شخص على التواصل

التواصل مع شخص مصاب بالخرف يتطلب الصبر والتفهم. قبل كل شيء ، يجب أن تكون مستمع جيد.

لمساعدة شخص على التواصل

كن هادئا وداعما

دع الشخص يشعر أنك تصغي له وحاول فهم ما يقوله.

اظهر اهتمامك

الإبقاء على التواصل البصري الجيد. واطهر للشخص انك مهتم لما يقوله.

قدم له الراحة والطمأنينة

إذا كان يواجه مصاعب في التواصل، قم بطمأننته ودعه يعلم ان الامور تسير بشكل جيد. شجع الشخص على مواصلة شرح أفكاره.

اعطي الشخص الوقت

اسمح للشخص بالتفكير ووصف ما يريد. احرص على ألا تقاطعه.

تجنب الانتقاد أو التصحيح

لا تقول للشخص ان ما يقوله هو غير صحيح. وبدلاً من ذلك ، استمع له في محاولة لإيجاد معنى لما يقوله. كرر ما قيل اذا كان يساعد على توضيح الفكرة.

تجنب الجدل

اسمح للشخص قول شيئاً لا توافق عليه. الجدل عادة يجعل الامور اكثر سوءاً.

تخمين

إذا كان الشخص يستخدم كلمة خاطئة أو لم يتمكن من العثور على الكلمة، حاول تخمين الكلمة الصحيحة. إذا كنت تفهم ما يقصد هذا الشخص، فأنك لست بحاجة إلى إعطاء الكلمة الصحيحة. كن حذراً ولا تسبب الإحباط.

تشجيع التواصل الغير لفظي

إذا كنت لا تفهم ما يقوله الشخص، اطلب منه الاشارة الى غرض ما أو القيام بأي اشارة أو حركة.

الحد من التشتت

عليك ايجاد مكانا هادئا كي لا يكون هناك أي انقطاع. ينبغي على المحيط أن يدعم قدرة الشخص على التركيز على أفكاره.

التركيز على المشاعر ، وليس الوقائع

أحيانا التعبير عن المشاعر هو أكثر أهمية من ما يقال. ابحث عن المشاعر وراء الكلمات. وفي بعض الأحيان، ممكن أن نستخلص المعنى من خلال نبرة الصوت وغيرها من التصرفات.

أفضل السبل لكم للتواصل

مع تقدمه مرض الخرف، يمكن أن يشكل التواصل تحدياً كبيراً. من المهم الاحساس مع الآخر ومتابعة التواصل بغض النظر عن مدى صعوبته أو الخلط الذي قد يبدو لدى الشخص. حتى لو أن الشخص لا يجب دائماً، فلا تزال هناك حاجة إلى الاستمرار بالتواصل. من المهم جداً أن تختار كلماتك بعناية عند التواصل مع شخص مصاب بالخرف.

للتواصل الأفضل:

التعريف عن نفسك

عليك الوقوف أمام الشخص والتعريف عن نفسك.

مناداة الشخص باسمه

انها تساعد في توجيه الشخص ولفت انتباهه إليك.

استخدام كلمات وجمل قصيرة وبسيطة

لا تطغى على الشخص بالطلبات والقصص الطويلة. تكلم بطريقة موجزة. الإبقاء على الموضوع ذاته. وقد تكون العبارات العامة مفيدة في بعض الحالات.

الحديث ببطء وبوضوح

انتبه الى السرعة والوضوح عند التحدث.

إعطاء التوجيهات خطوة تلوى الأخرى

جزء المهام الى تعليمات واضحة وبسيطة. إعطاء تعليمة واحدة في وقت واحد.

سؤال واحد في وقت

لا تطغى على الشخص أو الخلط مع أسئلة كثيرة جدا في وقت واحد.

الانتظار بصبر للاستجابة الشخص

قد يحتاج وقتا اضافيا للقيام أو فهم ما طلبته منه. اعط الشخص الوقت وشجعه على الاستجابة.

تكرار المعلومات أو الأسئلة

إذا كان الشخص لا يستجيب ، انتظر لحظة. ثم اسأل مرة أخرى. اطرح السؤال في نفس الطريقة باستخدام نفس الكلمات كما فعلت مسبقا.

بدل الأسئلة بإجابات

حاول تقديم حل بدلا من السؤال. فعلى سبيل المثال ، يمكنك القول "الحمام من هنا ،" بدلا من السؤال "هل تحتاج إلى استخدام الحمام؟"

تجنب الخلط في التعبير

إذا كنت تطلب من الشخص "قف!" – يجوز له أن يأخذ المعنى الحرفي للتعليمات. عليك وصف مباشرة ما الذي يجب القيام به لمنع الالتباس: "تعال إلى هنا من فضلك. الحمام جاهز."

تجنب الكلمات الغامضة

وبدلا من القول "ها هي!" – حاول قائلا : "ها هي قبعتك".

التأكيد على الكلمات الأساسية

شدد على العبارة في الجملة التي تريد لفت الانتباه لها، مثل "هل هي القهوة."

تحويل السلبيات الى ايجابيات

وبدلا من القول : "لا تذهب الى هناك" حاول قائلا : "دعنا نذهب الى هنا".

إعطاء اشارات بصرية

للمساعدة في توضيح مهمة ، اشر الى أو المس الشيء الذي تريد الشخص أن يستخدمه. أو ابدأ المهمة بنفسك.

تجنب الاستجابات

أحيانا التذكير بالأمر السابقة يكون صحيا. ولكن تجنب القول : "هل تتذكر عندما...؟" عليك الابتعاد عن اشياء من هذا القبيل كقول: "يجب أن تعرف من هو هذا الشخص."

إعطاء تفسيرات بسيطة

تجنب استخدام المنطق والعقل بإسهاب. عليك إعطاء جواب كامل بطريقة واضحة وموجزة.

اكتب الأشياء

حاول تحويل بعض النقاط للتذكير، إذا كان الشخص قادرا على فهمها. قد يساعد الرد المكتوب أيضا عندما يبدو الحديث مربكا جدا.

عامل الشخص بكرامة و باحترام

تجنب التحدث الى الشخص بدونية أو التحدث كما لو انه ليس موجودا.

انتبه لنبرة صوتك

- تكلم ببطء
- ان النبرة الخفيفة تهدئ -استخدم نبرة صوت خفيفة وهادئة

- احياء بسهولة ما تريد قوله
- انتبه لمشاعرك ولموقفك – انها غالبا ما تظهر من خلال نبرة صوتك، حتى عندما كنت لا تعني ذلك

انتبه لتعبيرك الجسدي

- دائما اقترب من الشخص من الجهة الأمامية
- تجنب الحركات المفاجئة
- إبقاء التواصل النظري الجيد؛ إذا كان الشخص جالسا أو مستلق ، عليك أن تنكب الى مستواه
- انتبه لموقفك لتجنب اعطاء طابع سيئ لما تقوله
- لتكن تعابير وجهك ودية وإيجابية
- استخدام طرق تواصل غير لفظية كالإشارة الى الغرض، القيام بإشارات جسدية أو لمس الشيء

الأشخاص ذوي ضعف في السمع

- إذا كان الشخص يواجه صعوبة في السمع :
- عليك الاقتراب من الشخص من الجهة الأمامية
- الوقوف مباشرة أمام الشخص عندما تتحدث معه
- لفت انتباه الشخص من خلال مناداته باسمه، ولمسه بلطف
- تكلم ببطء وبوضوح
- استخدام نبرة صوت خفيفة وهادئة
- استخدام طرق تواصل غير لفظية كالإشارة الى الغرض، القيام بإشارات جسدية أو لمس الشيء
- اكتب الأمور ، إذا لزم الأمر
- إذا كان لدى الشخص سماعات، شجعه على وضعها؛ افحص البطارية في معظم الأحيان

الأشخاص ذوي ضعف في النظر

- إذا كان للشخص صعوبة في الرؤية :
- تجنب اذهال الشخص
- لا تقم بأصوات عالية أو حركات مفاجئة
- عرّف عن نفسك عندما تتجه نحو الشخص
- أخبر الشخص بنواياك قبل البدء بأي نشاط
- استخدم المواد المطبوعة بشكل كبير أو التسجيل الصوتي ، إذا كانت متاحة لك
- إذا كان يضع النظارات، شجعه على وضعها؛ عليك إبقائها نظيفة وقم بفحصها بانتظام

نصائح سريعة لتواصل أفضل

1. كن هادئا وداعما
2. التركيز على المشاعر ، وليس الوقائع ٢-
3. الانتباه الى نبرة الصوت
4. بدء الحديث مع الشخص بمناداته باسمه
5. تكلم ببطء، واستخدم عبارات قصيرة وبسيطة
6. سؤال واحد في وقت واحد
7. تجنب الكلمات الغامضة أو العبارات السلبية
8. لا تتحدث عن الشخص كما لو أنه غير موجود
9. استخدم التواصل الغير لفظي كالإشارة الى الشيء
10. عليك التحلي بالصبر، المرونة والتفه