

التواصل

نصائح للتواصل الناجح خلال جميع مراحل مرض الزهايمر

التواصل هو:

- « كيفية تعبيرنا عن احتياجاتنا ورغباتنا وتصوراتنا ومعتقداتنا ومشاعرنا.
- « مزيج من السلوك ونبرة الصوت وتعبيرات الوجه ولغة الجسد.
- « جزء هام من علاقاتنا لأنها الطريقة التي نتواصل بها مع بعضنا البعض.
- « الاستماع بإنصات أكثر من التحدث.

التواصل والخرف

ستراجع مهارات التواصل لدى الشخص المصاب بالزهايمر أو أي مرض خرف آخر تدريجيًا مع تقدم المرض. وفي نهاية المطاف، سيواجه صعوبة أكبر في التعبير عن أفكاره ومشاعره.

يمكن أن تؤدي التحديات المرتبطة بالتواصل إلى الإحباط. ومع ذلك، من خلال فهم التغييرات التي قد تحدث، يمكنك الاستعداد وإجراء التعديلات ومعرفة كيفية الاستجابة، مما يساعد على تحسين التواصل.

التغييرات في التواصل

- تختلف التغييرات في التواصل بالنسبة للأفراد المصابين بالزهايمر باختلاف الشخص ومدى تقدمه في المرض.
- وتشمل المشكلات التي يمكنك توقع رؤيتها خلال تطور المرض ما يلي:
- « صعوبة العثور على الكلمات المناسبة
- « استخدام كلمات مألوفة بشكل متكرر.
- « وصف الأشياء المألوفة بدلاً من تسميتها بالاسم.
- « فقدان سلسلة الأفكار بسهولة.
- « صعوبة تنظيم الكلمات بشكل منطقي.
- « العودة إلى التحدث باللغة الأم.
- « التحدث أقل من المعتاد.
- « الاعتماد على الإيماءات أكثر من التحدث.

التواصل في المرحلة المبكرة

في المرحلة المبكرة من مرض الزهايمر، والتي تشمل الضعف الإدراكي المعتدل (MCI) بسبب الزهايمر ومرحلة مبكرة من مرض الزهايمر (الزهايمر المعتدل)، وقد لا يزال الفرد قادرًا على المشاركة في محادثة ذات معنى والانخراط في الأنشطة الاجتماعية. ومع ذلك، قد يكرر المريض القصص أو يشعر بالإرهاق من كثرة التحفيز أو يجد صعوبة في العثور على الكلمة المناسبة.

نصائح للتواصل الناجح:

- « لا تضع افتراضات حول قدرة الشخص على التواصل بسبب تشخيص إصابته بالزهايمر. إذ يؤثر المرض على كل شخص بشكل مختلف.
- « لا تستبعد الشخص المصاب بالمرض من المحادثات.
- « التحدث مباشرة إلى الشخص المعني بدلاً من التحدث إلى شريكه أو رفيقه في الرعاية.
- « خصص بعض الوقت للاستماع إلى الشخص للتعبير عن أفكاره ومشاعره واحتياجاته.
- « امنح الشخص الوقت الكافي للرد. ولا تقاطعه إلا في حالة طلب المساعدة.
- « اسأل عن الأشياء التي لا يزال الشخص مرتاحاً لفعلها والأشياء التي قد يحتاج إلى المساعدة من أجل فعلها.
- « ناقش طريقة التواصل الأكثر راحة. يمكن أن يشمل ذلك المحادثة وجهاً لوجه أو البريد الإلكتروني أو المكالمات الهاتفية.
- « لا بأس بأن تضحك. فقد تخفف الفكاهة أحياناً من حدة المزاج وتجعل التواصل أسهل.
- « لا تنسحب؛ فصرحتك وصادقتك ودعمك مهمين للشخص.

التواصل في المرحلة المتوسطة

المرحلة المتوسطة من الزهايمر، والتي يُشار إليها أحياناً باسم الزهايمر المعتدل، عادةً ما تكون الأطول ويمكن أن تستمر لسنوات عديدة. ومع تقدم المرض، سيواجه الشخص صعوبة أكبر في التواصل وسيطلب المزيد من الرعاية المباشرة.

نصائح للتواصل الناجح:

- « أشرك الشخص في محادثة فردية في مكان هادئ مع الحد الأدنى من الازعاج.
- « تحدث ببطء ووضوح.
- « حافظ على التواصل بالعينين. فذلك يظهر اهتمامك بما يقوله أو تقوله.
- « امنح الشخص الوقت الكافي للرد حتى يتمكن من التفكير فيما سيقوله.
- « ينبغي التحلي بالصبر وتقديم الطمأنينة. فذلك قد يشجع الشخص على شرح أفكاره أو أفكارها.
- « ا طرح سؤالاً واحداً في كل مرة.
- « ا طرح أسئلة يمكن الرد عليها بنعم أو لا. على سبيل المثال، "هل ترغب في بعض القهوة؟" بدلاً من "ماذا تريد أن تشرب؟"
- « تجنب النقد أو التصحيح. وبدلاً من ذلك، استمع وحاول أن تجد المعنى فيما يقوله الشخص. كرر ما قيل للتوضيح.
- « تجنب الجدل. إذا قال الشخص شيئاً لا توافق عليه، فلا تعارضه.
- « قدم تعليمات واضحة ومفصلة خطوة بخطوة لإكمال المهام. فقد تكون الطلبات الكثيرة مرهقة.
- « أظهر إشارات بصرية. حيث إن عرض المهمة يمكن أن يشجع المشاركة.
- « يمكن أن تكون الملاحظات المكتوبة مفيدة عندما تبدو الكلمات المنطوقة مربكة.

التواصل في المرحلة المتأخرة

قد تستمر المرحلة المتأخرة من مرض الزهايمر، والتي يشار إليها أحيانًا باسم الزهايمر الحاد، من عدة أسابيع إلى عدة سنوات. ومع تقدم المرض، قد يعتمد الشخص في المرحلة المتأخرة من المرض على التواصل غير اللفظي، مثل تعابير الوجه أو النبرات الصوتية. وعادةً ما تكون الرعاية على مدار الساعة مطلوبة في هذه المرحلة.

نصائح للتواصل الناجح:

- « اقترب من الشخص وجهًا لوجه وعرف عن نفسك.
- « شجع التواصل غير اللفظي. إذا لم تفهم ما يحاول الشخص قوله، فاطلب منه الإشارة أو الإيماءة.
- « استخدم اللمس والمشاهد والأصوات والروائح والأذواق كشكل من أشكال التواصل مع الشخص.
- « فكر في المشاعر الكامنة وراء الكلمات أو الأصوات. فأحيانًا ما يكون التعبير عن المشاعر أكثر أهمية مما يقال.
- « تعامل مع الشخص بكرامة واحترام. وتجنب التحدث إلى الشخص باحتقار أو كما لو أنه غير موجود.
- « لا بأس إذا كنت لا تعرف ما تقوله؛ فحضورك وصدافتك هما الأهم.

ابحث عن المزيد من نصائح التواصل

تفضل بزيارة alz.org/commtips.

TS-0061 | تم التحديث في أبريل 2022