

التواصل

نصائح للتواصل الناجح خلال جميع مراحل مرض الزهايمير

ال التواصل هو:

- « كيفية تعبيرنا عن احتياجاتنا ورغباتنا وتصوراتنا ومعرفتنا 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 والحرف

ستتراجع مهارات التواصل لدى الشخص المصاب بالزهايمير أو أي مرض خرف آخر تدريجياً 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 بالزهايمير 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 الزهايمير، والتي تشمل الضعف الإدراكي المعتمد (MCI) بسبب الزهايمير ومرحلة مبكرة من مرض الزهايمير (الزهايمير المعتمد)، وقد لا يزال الفرد قادراً 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 افتراءات حول قدرة الشخص على التواصل بسبب تشخيص إصابته بالزهايمير. إذ يؤثر المرض على كل شخص بشكل مختلف.
- » لا تستبعد الشخص المصاب بالمرض من المحادثات.
- » التحدث مباشرةً إلى الشخص المعنى بدلاً من التحدث إلى شريكه أو رفيقه في الرعاية.
- » خصص بعض الوقت للاستماع إلى الشخص للتعبير عن أفكاره ومشاعره واحتياجاته.
- » منح 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.
- » نقاش 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 ودعمك مهمين للشخص.

التواصل في المرحلة المتوسطة

المرحلة المتوسطة من الزهايمير، والتي يُشار إليها أحياناً باسم الزهايمير المعتدل، عادةً ما تكون الأطول ويمكن أن تستمر لسنوات عديدة. ومع تقدم المرض، سيواجه الشخص صعوبة أكبر في التواصل وسيتطلب 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.
- » منح الشخص الوقت الكافي للرد حتى يتمكن من التفكير فيما سيقوله.
- » ينبغي التحلي بالصبر وتقييم الطمأنينة. فذلك قد يشجع الشخص على شرح أفكاره أو أفكارها.
- » اطرح سؤالاً واحداً في كل مرة.
- » اطرح 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 الجدال. إذا قال الشخص شيئاً لا تتوافق عليه، فلا تعارضه.
- » قدم تعليمات واضحة ومفصلة خطوة بخطوة لإنجاز 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 الزهايمير، والتي يشار إليها أحياناً باسم الزهايمير 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 وجهاً لوجه وعرّف عن نفسك.
- » شجع التواصل غير اللفظي. إذا لم نفهم 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. فأحياناً 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 وصادقتك هما الأهم.

ابحث عن المزيد من نصائح التواصل

.alz.org/commtips

تم التحديث في أبريل 2022 | TS-0061