

اقداماتی برای تقویت ارتباط با بیمار

تعامل

با بیمار مبتلا به آلزایمر



بیمار مبتلا به آلزایمر تغییراتی را در روشهایی که خود
را به دیگران نشان می‌دهد و نیز راههایی که دیگران را

می‌شناسد و درک می‌کند، متوجه می‌شود. می‌توان با استفاده از ارتباط بیمار و مراقبین آنها را با دیگران تقویت نمود. برقراری ارتباط یعنی:

- تبادل اطلاعات، عقاید و هیجانات.
- فرستادن و گرفتن پیام از دیگران
- ارتباط بخش مهمی از روابط شخصی هرکس می‌باشد. از طریق ارتباط ما احساسات، افکار و احساساتمان را ابراز می‌کنیم و خود را به دیگران می‌شناسانیم.
- ارتباط بیش از یک شنیدن و گفتن است. نگرش‌ها، تون صدا، حالات چهره و حرکات بدنی همگی در کیفیت ارتباط موثر می‌باشند.

ارتباطات دستخوش تغییر می‌شود

در بیماری آلزهایمر به صور گوناگون ارتباط دچار تغییر می‌شود. فرد مبتلا به آلزهایمر به سختی می‌تواند خود را توسط لغات و الفاظ بیان کند و در فهم سخنان دیگران با مشکل روبرو می‌باشد. کسانی که با بیمار آلزهایمری ارتباط دارند ممکن است در موارد زیر بروز تغییراتی را متوجه شوند:

- یافتن لغات صحیح با دشواری مواجه است.
- تکرار مکرر لغات آشنا

- اختراع کلمات جدید برای توصیف اشیاء آشنا
 - به راحتی سررشته جملات از دست می رود
 - سازماندهی منطقی کلمات با دشواری روبرو است.
 - صحبت به زبان مادری و یا خودمانی.
 - استفاده از کلمات زشت.
 - کمتر صحبت می کند.
 - بیشتر از ژست های غیرکلامی استفاده می کند.
- به یاد داشته باشید که شرایط فیزیکی و داروهای مغزی مقداری ارتباطات فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. در صورت مواجهه با چنین تغییراتی بهتر است با یک پزشک مشورت کنید.

چگونه گوش کنیم

برقراری ارتباط با بیمار آلزهایمری به حوصله و درک بیمار نیاز دارد. اول و بیش از همه باید یک شنونده خوبی باشید. هنگامیکه به بیماری در برقراری ارتباط کمک می کنید نکات زیر را در نظر داشته باشید:

صبور و حمایت کننده باشید

به او نشان دهید که گوش می‌کنید و تلاش می‌کنید تا گفته‌های او را بفهمید.

علاقه خود را نشان دهید

تماس چشمی خود را با بیمار حفظ کنید و به او نشان دهید که آنچه او می‌گوید برای شما مهم است.

آرامش و اطمینان را القاء کنید

اگر بیماری در بیان خود با دشواری روبرو است، به او نشان دهید که تلاش او خالی از اشکال است. وی را ترغیب کنید تا بیان افکارش را ادامه دهد.

به او فرصت دهید

به او اجازه دهید فکر کند و آنچه که می‌خواهد توصیف کند. دقت کنید ککه سخنان او را قطع نکنید.

از انتقاد و یا اصلاح سخنان وی اجتناب

ورزید

هرگز به او نگوید آنچه که اظهار می‌دارد غلط است. بجای آن گوش کنید و تلاش کنید مفهوم آنچه که قرار است گفته شود درک نمایید. اگر برای روشن شدن مطلب لازم باشد آنچه که فهمیده‌اید را تکرار کنید.

جر و بحث نکنید

اگر بیمار چیزی می‌گوید که شما با آن موافق نیستید، اجازه دهید همان باشد که او می‌گوید. جر و بحث غالباً چیزها را بغرنج تر می‌کند.

حدس بزنید

اگر بیمار کلمه غلطی را بکار برد و یا دریافتن لغت صحیح با دشواری مواجه گردید، به وی کمک کنید تا آن را پیدا کند. اگر منظور او را متوجه شدید، لازم نیست که حتماً کلمه صحیح پیدا و بیان شود. در هر دو حالت مواظب باشید که باعث حرمان بیمار نگردید.

بر احساسات متمرکز شوید نه حقایق

گاهی احساسات و هیجاناتی که بخواهند بیان شوند مهمتر از آن چیزهایی هستند که گفته می‌شوند. به احساساتی که در پس کلمات پنهان شده‌اند توجه کنید. همزمان، تون صدا و سایر رفتارها می‌تواند به شما در درک احساسات بیمار کمک کند.

حواس پرتی‌های خود را محدود کنید

محل آرامی را برای گفتگو پیدا کنید تا شما دچار اختلال تمرکز نشده و بیمار نیز بتواند بر افکار خود تمرکز داشته باشد.

اورا ترغیب کنید تا بر ارتباطات غیر کلامی

تکیه کند

اگر فهم آن چیزیکه بیمار سعی دارد اظهار کند براس شما مشکل است. از او بخواهید تا با ایما و اشاره آن را بیان کند.

چگونه ارتباط برقرار کنید

به موازات پیشرفت بیماری، برقراری ارتباط به یک چالش فزاینده مبدل می شود. برقراری ارتباط مستمر و حساس حائز اهمیت بسیار است و مهم نیست که چقدر این کار مشکل است و یا تا حد بیمار دچار سردرگمی است. اگرچه بیمار همیشه پاسخ نمیدهد، اما وی هموز از برقراری ارتباط مستمر سود می برد. در برقراری با بیمار آلزهایمری انتخاب لغات با دقت باید انجام شود.

خود را معرفی کنید

از روبرو به بیمار نزدیک شوید و خود را معرفی کنید.

بیمار را با نام خودش خطاب کنید

این نکته نه تنها حاوی ادب و احترام است بلکه به بیمار کمک می کند تا نسبت به خود آشنایی پیدا کرده و توجهش جلب شود.

کلمات و لغات کوتاه، ساده و آشنا بکار

گیرید.

بیمار را مغلوب درخواست ها و داستانهای طولانی نکنید. مختصر و مفید و مطلوب به هدف صحبت کنید. در برخی موارد کلمات ضرب المثلی کمک کننده تر هستند.

به آهستگی و روشنی صحبت کنید

به سرعت و شفافیت سخنان خود دقت کنید.

دستورالعمل های یک مرحله ای صادر کنید

دستورالعمل های خود را شفاف، ساده و هریک را در یک مرحله بیان کنید.

در یک لحظه یک سؤال بپرسید

اورا مغلوب سؤالات متعدد که در یک لحظه پرسیده شود نکنید.

صبورانه منتظر پاسخ بیمار باشید

ممکن است بیمار به وقت بیشتری برای پردازش سؤال شما احتیاج داشته باشد. فرصت کافی و تشویق لازم برای ارائه پاسخ را به وی نشان دهید.

سؤالات واطلاعات را تکرار کنید.

اگر بیمار پاسخ نداد، یک لحظه صبر کنید و دوباره بپرسید. جملات و کلمات قبلی را دوباره تکرار کنید.

سؤالات را به پاسخ تبدیل کنید.

تلاش کنید بجای سؤال، راه حل ارائه شود. مثلاً بگوئید: “توالت اینجا است” بجای اینکه بگوئید: “آیا احتیاج داری به توالت بروی”.

استفاده از الفاظ صحیح

استفاده از الفاظی مانند “پیر بالا” بجای “سوار شوید” باعث سردرگمی بی جا می شود.

خودداری از ضمیر بجای نام

بجای اینکه بگوئیم “بفرمائید این را بگیرید” بهتر است گفته شود “بفرمائید این کلاه شما است”.

تأکید بر کلمات کلیدی

بر کلماتی که مهمتر هستند فشار بیشتری زمان بیان آورده شود. مثلاً: “بفرماید این چایی مال شما است”.

از کلمات مثبت بیشتر از منفی استفاده شود

جای اینکه بگوئیم “ آنجا نروید ” بهتر است گفته شود. “ اینجا بیاید. ”

نشانه‌های بینایی ارائه کنید.

در خواست خود را با اشاره کردن ، لمس کردن یا شروع کاربرد برابر بیمار اعلام کنید.

از امتحان کردن پرهیز کنید.

برخی یادآوری خاطرات مفید می باشد اما از بیان آن به صورت: “ آیا یادت می آید که ، ” و یا از بیان اظهاراتی مانند: “ تو باید بدونی که آن کیست ” خودداری کنید.

توضیحات ساده‌ای را ارائه کنید.

از بیان منطقی و دلیل طولانی خودداری کنید پاسخ روشن و مختصری را بیان کنید.

مطالب را بنویسید

وقتی که توضیحات کلامی باعث سردرگمی می شود آنرا به زبان ساده بنویسید.

بعداً دوباره تلاش کنید

وقتی بنظر می رسد که او توجه نمی کند، چند لحظه بعد دوباره اقدام کنید.

با او با عزت و احترام رفتار کنید

از صحبت بی احترامانه و نیز انگار که بیمار در آنجا حضور ندارد خودداری کنید.

از تون صدای خود آگاهی لازم را داشته باشید

- آهسته و شمرده شمرده صحبت کنید.
- تون آرام و موقرانه را پیشه کنید. تون صدای پائین آرام کننده تر است.
- از سخنان طلب کارانه پرهیزید و مسائل را آسان بگیرید.
- از نگرش و احساسات خود آگاه باشید. بطور غیر عمدی، از طریق تون صدا با بیماران ارتباط برقرار می‌گیرید.

توجه ویژه به حرکات بدنی خود بعنوان

ارتباط غیر کلامی داشته باشید.

- همواره از روبرو به بیمار نزدیک شوید و از حرکات تند پرهیز نمایید.
- تماس چشمی را حفظ کنید.
- از وضعیت ایستادن خود آگاه باشید تا مانع از نشان دادن پیام منفی و بی احترامانه گردید.
- وضعیت چهره دوستانه و مثبتی را نشان دهید.

- از روش های غیر کلامی مانند اشاره کردن، ژست کاری را گرفتن و لمس کردن استفاده کنید.

ارتباط با کسانی که دچار کاهش

شنوایی هستند

- برای ارتباط با افرادی که از ضعف شنوایی رنج می‌برند بهتر است نکات زیر را رعایت نمائیم:
- از روبرو به او نزدیک شوید.
- هنگامی که با وی گفتگو می‌کنید مستقیم درمقابل او بایستید.
- توجه بیمار را با صداکردن نامش و لمس کردن او جلب کنید.
- به آهستگی و روشنی صحبت کنید و از تون آهسته استفاده کنید.
- از ارتباط غیر کلامی مانند اشاره کردن و بکارگیری ژست بدنی استفاده کنید.
- اگر بیمار سمعک دارد، او را برای استفاده از آن ترغیب کنید. و باتری آنرا مرتب چک کنید.

ارتباط با کسانی که دچار ضعف

بینایی هستند

برای ارتباط بهتر با بیمارانی که به ضعف بینایی دچار هستند بهتر است نکات زیر را در نظر بگیریم:

- از جاپراندن بیمار اجتناب کنید.
- با نزدیک شدن به بیمار خود را معرفی کنید.
- پیش از ادامه صحبت بیمار را از قصد و نیت خود باخبر کنید.
- از نوارهای کاست و یا تصویر بزرگی از مطالب برای ارائه موضوع استفاده کنید.
- از صداهای بلند یا حرکات ناگهانی پرهیز کنید.
- اگر عینک دارد، استفاده از آن را ترغیب کنید. آن را تمیز نگهداشته و نمره آنرا چک کنید.

نکاتی برای ارتباط بهتر

- آرام و حمایت کنند باشید.
- روی احساسات متمرکز شوید نه حقایق.
- به تون صدا توجه کنید.
- خود را معرفی کنید و بیمار را بانامش خطاب کنید.
- به آهستگی و روشنی سخن بگویید.

- کلمات کوتاه، ساده و آشنا بکار ببرید.
- در یک لحظه فقط یک سؤال بپرسید.
- برای پاسخ بیمار فرصت کافی بدهید.
- از استفاده از ضمائر، اظهارات منفی و امتحان کردن بیمار بپرهیزید.
- از روشهای غیر کلامی ارتباط مانند لمس کردن و اشاره کردن استفاده کنید.
- کمک و مساعدت خود را در صورت نیاز پیشنهاد کنید
- به گونه‌ای صحبت نکنید انگار که بیمار در آن محل نیست.
- بیمار را درک کنید، صبر و انعطاف داشته باشید.