

جميعنا نحتاج إلى التواصل مع الآخرين، ويعتبر من المهم جدا أن ننقل احتياجاتنا ورغباتنا وأحاسيسنا – ليس لتحسين نوعية حياتنا فحسب، بل للحفاظ على إحساسنا بهويتنا. وإذا كنت تحتاج إلى التواصل مع مريض الخرف، فمن المهم أن تشجع الشخص على فعل ذلك بالطريقة المناسبة له، أيا كانت.

عادة ما نفكر في التواصل بأنه حديث، ولكنه في الحقيقة يتشكل من أكثر من ذلك بكثير، وتصل نسبة تواصلنا الغير شفهي إلى 90% من تواصلنا، مثل التلويح والإيماءة، وتعبيرات الوجه، واللمس. ويعتبر التواصل الغير شفهي – على الأخص – مهم لمريض الخرف الذي يفقد مهارات اللغة، كما أنه عندما يتصرف مريض الخرف بطرق تسبب مشاكل للذين يقدمون الرعاية له، من المهم إدراك أنه ربما يحاول أن يوصل معلومة.

الخرف واللغة

من الأعراض الأولى لتأثير الخرف على اللغة هي عدم قدرة الشخص على إيجاد الكلمات المناسبة – خاصة أسماء الأشياء، وقد يستبدلها بكلمة خاطئة، أو قد لا يجد أية كلمات على الإطلاق، وقد تصل الحالة إلى مرحلة ينذر فيها جدا تواصل الشخص من خلال اللغة.

ولا يفشل الشخص في إيجاد أسماء الأشياء فحسب، بل قد ينسى أسماء الأصدقاء والأسرة كذلك، وكثيرا ما يخلط مرضى الخرف بين الأجيال، فيظن خطأ أن زوجته والدته مثلا، وقد

يسبب ذلك احراجا وضيقا شديدا للزوجة، ولكنه جانب طبيعي من فقدان الذاكرة.

وربما يحاول مريض الخرف تفسير عامل لم يعد يفهمه لأن دماغه يفسر المعلومات بشكل خاطئ، وفي بعض الأحيان يخطئ مريض الخرف ومن حوله في تفسير محاولات بعضهم البعض على التواصل، ويمكن أن يكون سوء الفهم هذا صعبا، وقد يتطلب بعض الدعم، ويمكن أن تكون الصعوبات الناجمة عن التواصل مزعجة ومحبطة لمريض الخرف ومن حوله، ولكن هناك عدة طرق للمساعدة على ضمان فهمكما لبعضكما البعض.

أفكار مفيدة: التواصل مع مريض الخرف

1 - مشورة عامة:

- انصت بحرص إلى ما يقوله الشخص.
- تأكد من حصولك على كامل انتباهه قبل أن تتكلم.
- انتبه إلى لغة الجسد.
- تحدث بوضوح.
- فكر في كيف تبدو الأمور من واقع مريض الخرف.
- راع ما إذا كانت هناك أية عوامل أخرى تؤثر على تواصله.
- طمئن المريض من خلال الاتصال الجسدي.
- اظهر الاحترام.

2 - مهارات الإنصات:

- حاول أن تنصت بحرص إلى ما يقوله الشخص، وشجعه كثيرا.

- إذا وجد صعوبة في العثور على الكلمة المناسبة، أو إنهاء جملة، اطلب منه التوضيح بطريقة أخرى.
- إذا وجدت صعوبة في فهم كلامه، استقد مما تعرفه عنه لتفسير ما يحاول قوله. ولكن تأكد دائما منه لمعرفة ما إذا كنت على صواب – فمن المغيظ أن يكمل أحد جملك بشكل خاطئ.
- إذا كان الشخص يشعر بالحزن، دعه يعبر عن مشاعره بدون محاولة «تفريجه بالتشجيع والمدح».
- في بعض الأحيان يكون أفضل شيء بإمكانك عمله ليس سوى الإنصات، وإظهار مدى اهتمامك.

3 - جذب انتباه الشخص:

- حاول جذب انتباه الشخص قبل أن تبدأ في التواصل.
- تأكد من أنه يراك بوضوح.
- اجعل أعينكما تلتقي و سيساعده ذلك على التركيز عليك.
- حاول الحد من الضوضاء (المذياع أو التلفاز) إلى الحد الأدنى.

4 - استخدام لغة الجسد:

- اقرأ مريض الخرف لغة جسدك. وقد تزعجه الحركات التي توحى بالعصبية والإنزعاج أو تعبيرات الوجه المشدودة الأعصاب وبإمكانها أن تجعل التواصل أصعب.
- كن هادئا وثابتا أثناء تواصلك، وهكذا

تظهر للشخص أنك تعطيه كامل انتباهك، وأن لديك وقتا له.

• لا تقف أبدا بحيث تكون أعلى من الشخص لتتواصل معه إذ يمكن أن يبدو ذلك مخيفا، بل أنزل دون مستوى عينيه وسيساعده ذلك على الشعور بتحكم أكبر في الموقف.

• إن الوقوف على مقربة شديدة من الشخص قد يبدو مخيفا أيضا، لذا حاول دائما احترام مساحته الخاصة وترك بعض المسافة.

• إذا فشل الشخص في العثور على الكلمات، انتبه لمفاتيح اللغز من لغة جسده، إذ بإمكان تعبيرات وجهه وهيئته وطريقة حركته في المكان أن تعطيك إشارات واضحة عن شعوره.

5 - الحديث بوضوح:

- مع تطور الخرف يقل احتمال بدء الشخص بالحوار، ولذا قد تضطر أنت إلى المبادرة بذلك.
- تحدث بوضوح وفي هدوء، وتجنب الكلام بشدة ورفع صوتك، فذلك قد يضايق الشخص حتى لو كان لا يفهم الكلمات.
- استخدم جملا بسيطة وقصيرة.
- ستستغرق معالجة المعلومات في دماغ المريض فترة أطول مما كان يستطيع في الماضي، لذا اعطه وقتا كافيا للاستجابة. وإذا حاولت استعجاله، قد يشعر بالضغط النفسي.



التواصل مع مريض الزهايمر



فريق الطب النفسي للمسنين
قسم الطب السلوكي
مستشفى جامعة السلطان قابوس

الجانبية للأدوية، وإذا شككت في حدوث ذلك، تحدث فوراً مع الطبيب.
• مشاكل في النظر، أو السمع أو عدم مناسبة طقم الأسنان الصناعية من حيث الحجم. تأكد أن نظارات الشخص وفقاً للوصفة الصحيحة، وأن سماعات الأذن تعمل بصورة جيدة، وأن طقم الأسنان الصناعية مناسب من حيث الحجم وأنه مريح.

المرجع: الجمعية العالمية للزهايمر

صوتك، ولمسة يدك.
• لا تستهين بالاطمئنان الذي تعطيه المريض عندما تمسك أو تربت على يده، أو عندما تضع ذراعك حوله، إذا شعرت أن ذلك مناسباً.
7 - أظهر الاحترام:

• تأكد بأن لا يتحدث أحد بطريقة سيئة مع مريض الزهايمر، أو أن يعامله وكأنه طفل، حتى وإن لم يبدو أنه يفهم ما يقوله الآخرون، فلا أحد يحب أن يتعالى عليه شخص آخر.
• حاول أن تشمل الشخص في الحوارات مع الآخرين، وقد تجد سهولة في ذلك إذا غيرت طريقة تحاورك قليلاً. وتساعد مشاركة المريض في الحوارات الإجتماعية على الاحتفاظ بإحساسه الضعيف بهويته، ويساعد ذلك أيضاً على حمايته من الشعور الغامر بالإقصاء والعزلة.
• إذا كنت تحصل على استجابات قليلة من الشخص، قد ينتج عن ذلك الحديث عنه وكأنه غير موجود، ولكن تجاهله بهذه الطريقة يجعله يشعر بالعزلة الشديدة والإحباط والحزن.

أسباب أخرى لصعوبة التواصل

من المهم الوضع في الاعتبار أنه يمكن أن يتأثر التواصل بعوامل أخرى بالإضافة إلى الخرف مثلاً:
• الألم أو الإزعاج أو المرض أو الآثار

• تجنب طرح أسئلة مباشرة، فمريض الخرف قد يشعرون بالإحباط إذا لم يقدرُوا على إيجاد الإجابة، وقد يكون ردهم منفعلاً أو حتى عدوانياً، وإذا اضطرت أسأل سؤالاً واحداً في كل مرة، وصغ السؤال بحيث تكون الإجابة بنعم أو لا.
• حاول أن لا تطلب من الشخص أن يتخذ قرارات معقدة، كما يمكن أن تكون الخيارات الكثيرة جداً مسببة للخلط والإحباط.
• إذا لم يفهم الشخص ما تقوله، حاول توصيل الرسالة بطريقة مختلفة بدلاً من تكرار نفس الكلام.
• يمكن أن تساعد الفكاهة على تقريب العلاقة بينكما، وتعتبر طريقة جيدة للتخفيف من الضغوط، حاول أن تضحكاً سوياً على سوء الفهم والأخطاء – فقد يفيدكما ذلك.
• مع تطور الخرف يختلط عند المريض الواقع بالخيال. وإذا قال الشخص شيئاً ما تعرف بأنه خاطئ، حاول إيجاد طرق أخرى لتمشية الموقف بدلاً من المعارضة والمقاطعة.
• تجنب دائماً أن تجعل مريض الخرف يشعر بالحماسة.

6 - التواصل الجسدي:

• حتى عندما يصعب الحوار فإن اللطف والحنان يساعدان مقدمي الرعاية على البقاء على مقربة من أحبائهم.
• أوصل اهتمامك وحنانك من خلال نبرة