

التواصل بفعالية مع شخص يعاني من الخرف





التواصل بفعالية مع شخص يعاني من الخرف
"نعرف المشاعر ولكننا لا نعرف حبكة القصة. ابتسامتك وضحكتك ولمستك
هي ما نتواصل معه."¹

كريستين برايدن

ما سبب كون التواصل أمراً مهماً؟

عندما يعاني شخص ما من الخرف فإنه من المرجح أن تتأثر قدرته على التواصل بطريقة أو بأخرى. يعتمد هذا على منطقة الدماغ التي تتعرض للتلف و/أو مرحلة الخرف التي يعاني منها الشخص.

لا يستطيع هذا الشخص أن يغير الطريقة التي يتواصل بها معنا. يقع على عاتقنا مسؤولية تغيير الطريقة التي نتواصل بها معهم لتعزيز فهمهم ورفاههم.

ويهدف هذا الكتيب إلى إعطائك لمحة عامة عن صعوبات التواصل المحتملة التي قد يواجهها شخص يعاني من الخرف، بما في ذلك:

- فقدان الذاكرة؛
- صعوبة في تشكيل الأفكار؛
- صعوبة في الفهم؛
- صعوبة في التعبير اللفظي.

لن يعاني كل من يصاب بالخرف من هذه الأعراض.

كما يوفر أيضاً إرشادات حول الكيفية التي يمكنك بها التواصل بشكل أكثر فعالية مع أي شخص يعاني من الخرف وفهم المشاعر التي يشعر بها هذا الشخص.

فقدان الذاكرة أو ضعف الذاكرة على المدى القصير يمكن أن يؤدي بأي شخص يعاني من الخرف إلى؛

- مواجهة صعوبة في تذكر ما قيل لهم؛
- الإبتعاد عن مغزى أو موضوع المحادثة؛
- تكرار النفس وطرح نفس السؤال وسرد نفس القصة أو إعطاء نفس المعلومة عدة مرات؛
- الحديث عن الماضي كثيرا؛
- مواجهة صعوبة فيما يتصل بالتفكير بأسماء الأشخاص والأماكن والأشياء؛

أفكار من شخص يعاني من الخرف
"التعاطف يشفي ... فقط أحبونا كما
نحن عليه الآن."¹
كريستين برايدن

• البدء في قول شيء ما ومن ثم نسيان الأمر الذي يتحدثون عنه

تلميحات مفيدة

- قل اسم الشخص للحصول على اهتمامه في بداية المحادثة واثنائها.
- حاول الجلوس على نفس مستوى جلوس الشخص الذي يعاني من الخرف.
- كرر كلامك إذا كنت غير متأكد من الشخص الذي يعاني من الخرف قد سمعك أو فهمك.
- إذا تواجد أكثر من شخص واحد، حاول أن تجعل شخص واحد فقط يتحدث كل مرة.
- قم بكتابة كلمات رئيسية لدعم ما قلته (إذا كانت قدرة الشخص على القراءة لا تزال سليمة)
- قم بتقديم الموضوع و"قم بتمهيد الموضوع" للشخص. على سبيل المثال، "أود أن أتحدث عن أخيك جون".
- قم بتذكير الشخص بلطف بما قيل أو بما قلته. على سبيل المثال، "كنت تقول لي للتو".

أفكار للمساعدة فيما يتصل بالذاكرة

في المراحل الأولى من الخرف، هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدة ذاكرة الشخص الذي يعاني منه:

- قم بتشجيع استخدام الملاحظات مكتوبة، على سبيل المثال، تقويم أو لوحة إشعارات؛
- قم باستخدام الساعات وأجهزة التوقيت لتذكير الشخص الذي يعاني من الخرف بالأمر؛
- ضع لصيقات مكتوبة ومصورة على الأبواب والأدراج لتذكير الشخص بمحتويات هذه الأدراج؛
- احتفظ بمفكرة بالأحداث اليومية ولكي يقوم الزوار بتدوين الملاحظات حول زيارتهم فيها؛
- احتفظ بقلم وورقة بجانب الهاتف؛
- فكّر بالقيام بإجراء إعادة يومية بشأن المعلومات الهامة؛
- قم بإعطاء أولوية لما يجب أن يتم تذكركه؛
- قم بالإبقاء على الشخص الذي يعاني من الخرف منخرطاً في اتخاذ القرارات وحاول تجنب تولى اتخاذ القرارات.



أفكار قريب أحد الأشخاص الذين

عاشوا مع الخرف.

"عندما يتكلم الشخص الذي يعاني من الخرف ويذهب في حديثه من موضوع إلى آخر، فإنه يجب على الشخص الذي يكون معه أن لا يعترض على ذلك، بغض النظر إذا كان ما يقوله الشخص الذي يعاني من الخرف ذو معنى أم لا. "

المساعدة في تشكيل

الأفكار

نحن نستخدم الأفكار والآراء التي نشكلها في أذهاننا للتأثير على ما نحن بصدده أن نقوله. قد يواجه الشخص الذي يعاني من الخرف صعوبة في تشكيل الآراء والأفكار أو تقدير وفهم أفكار الآخرين. هذا يعني أن الشخص قد يواجه صعوبة فيما يتصل بما يلي:

- القدرة على التفكير في ما يقوله، الأمر الذي سيجعل بدء محادثة ما أمراً صعباً؛
- فهم ما يقال لهم، مما يؤدي إلى صعوبة في اتباع التعليمات؛
- القدرة على الانضمام إلى أو متابعة محادثة مع الآخرين؛
- القدرة على الإجابة على الأسئلة بشكل مناسب.

تلميحات مفيدة

- توقف وأعطي الشخص الذي يعاني من الخرف الوقت لاستيعاب ما قلته أو طلبته منه ولتشكيل رده على ذلك؛
- قم باستخدام الإيماءات والإشارات غير اللفظية مثل الإشارة أو استخدام الصور للمساعدة في فهم ما تقوله له.
- كرر ما تقول إذا كنت غير متأكدًا أن الشخص الذي يعاني من الخرف قد سمعك أو فهم ما قلته له.
- قم بالحد مما يشتت الإنتباه ومن مستويات الضوضاء
- قم بكتابة الكلمات الرئيسية التي تقولها و/أو الصور التي تريها للشخص من أجل تشجيع الفهم
- إذا فقد الشخص الذي يعاني من الخرف التركيز، قم بتذكيره بلطف بالموضوع، مثلاً "أود أن اتحدث معك عن قلاتك."

أفكار قريب أحد الاشخاص

الذين عاشوا مع الخرف

اتذكر استخدام تأثير "بنغ بونغ"

مع والدي. أعتقد انه هذا هو

الاسم. إذا قال أن شيء ما

"رائع"، قلت له "رائع" ومن ثم

قالها هو. واستمرت هذه الكلمة

"جيدة" وذهاباً بيننا عدة مرات

قد تتأثر قدرة الشخص الذي يعاني من الخرف على الفهم والاستيعاب والاستجابة للمعلومات التي يسمعها وسرعة قيامه بذلك بحالته الصحية. ويمكن لهذا الأمر أن يسبب له صعوبة فيما يتعلق بما يلي:

- القدرة على الإنضمام إلى ما يجري أو متابعة محادثة مع الآخرين؛
- فهم أو تذكر ما يقال؛
- القدرة على الإجابة على الأسئلة بشكل مناسب؛
- متابعة برامج التلفزيون أو الراديو.

تلميحات مفيدة

- تكلم ببطء وبشكل واضح وبالصوت المعتاد.
- استخدم لغة بسيطة وكلمات قصيرة.
- كرر كلامك إذا كنت غير متأكد من الشخص الذي يعاني من الخرف قد سمعك أو فهمك
- قم بتغيير الطريقة التي تقول بها شيئاً إذا لم تكن متأكدًا من أن الشخص قد فهم، على الرغم من التكرار
- شدد على الكلمات الأساسية
- توقف وأعطي الشخص الذي يعاني من الخرف الوقت لاستيعاب ما قلته.
- استخدام الإيماءات وغير التواصل غير اللفظي للمساعدة في جعل الشخص يفهم ما تقوله.
- في حالة وجود أكثر من شخص واحد، حاول أن تجعل شخص واحد فقط يتحدث كل مرة.
- قم باستخدام الصور والكلمات المكتوبة لمساعدة الشخص الذي يعاني من الخرف على الفهم (إن كانت قدرة الشخص على القراءة والتعرف على الصور ما تزال سليمة.
- تجنب استخدام تعبيرات مثل "عقد القران" - وقل

أفكار قريب أحد الاشخاص الذين عاشوا مع الخرف

إن وجود موضوع يمكن الرجوع إليه، مثل والدي والزفاف، أو ايسكي وصيد الأسماك. لقد وجدت أن وجود موضوعات للتركيز عليها كان امراً مفيداً جداً عندما كان يجد صعوبة في إيجاد الكلمات، حيث أنها كانت مألوفة وجعلته يبدأ في محادثة يمكنه أن يجد الكلمات للقيام بها.

الزواج' بدلا من ذلك.

- قم بتقديم الموضوع و"قم بتمهيد الموضوع" للشخص. على سبيل المثال، "أود أن أتحدث عن اختك روز

التعبير اللفظي

قد يجد الشخص الذي يعاني من الخرف صعوبة في تنظيم والتعبير عن الأفكار اللازمة للتحدث. وقد يكون هناك ضعف فيما يتصل ببدء المحادثات والحفاظ على ذات الموضوع لأن الشخص قد يواجه صعوبة في تشكيل الأفكار والتركيز.

القدرة على الكلام بشكل واضح قد تتأثر بكلام يبدو "مشتتاً". يمكن أن تشمل الصعوبات المتعلقة بالانخراط في محادثة ما يلي؛

- الكلام المشوش؛
- استخدام كلمة "خاطئة"، على سبيل المثال قول "المطبخ" عندما يعني "الحمام"؛
- مواجهة صعوبة في إيجاد الكلمة الصحيحة؛
- التردد والتكرار؛
- تغيير موضوع الحديث/فقدان التركيز على الموضوع؛
- ثقل اللسان / يبدو الكلام أقل وضوحاً؛
- الانضمام إلى ما يجري أو متابعة ما يقوله الآخرون؛
- القدرة على الإجابة على الأسئلة بشكل مناسب؛
- مواجهة صعوبة فيما يتصل بالتفكير بأسماء الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء؛
- القدرة على التفكير في شيء كي يقوله.



تجنب طرح الأسئلة حيثما كان ذلك ممكناً - طرح الأسئلة يؤدي للضغط على الشخص الذي يعاني من الخرف كي "يقوم بالرّد". حاول تقديم اقتراحات بدلاً من ذلك. على سبيل المثال، "ما رأيك في كوب من الشاي" و "دعنا نتمشى عندما يواجه الشخص الذي يعاني من الخرف صعوبة في العثور على الكلمة المناسبة، قم بتقديم الاقتراحات، ولكن تجنب إنهاء كلام الشخص نيابة عنه.

عندما لا يستطيع الشخص الذي يعاني من الخرف التعبير عن نفسه بشكل واضح، قم بمراقبة تواصله غير اللفظي (لغة الجسد وتعابير الوجه) بشكل وثيق كي يكون لديك فكرة عما يريد. قم بتشجيع كافة وسائل التواصل، والإيماءات، وتعابير الوجه، والصور...الخ. إذا لم تفهم ما قاله الشخص الذي يعاني من الخرف فإنه يمكنك أن تطلب منهم تكرار ذلك. تجنب طلب هذا منهم كثيراً حتى لا يزعجوا من ذلك.

عبارات مفيدة

- يبدو أنك تشعر بالقلق/مهموم.
- لا أستطيع التذكر جيداً.
- يبدو أنك قد نسيت...
- قد يكون من الصعب التفكير في الأشياء.
- لنفعل ذلك معاً
- أنا بحاجة الى مساعدتك حقاً.
- أشعر بأني وحيداً وضائع أيضاً.
- أحتاج إلى صديق أيضاً.
- أليس أمراً محبطاً عندما لا يمكن للمرء أن يفكر في كلمة يقولها؟
- إنه أمر يتعلق ب...؟
- أحببت العيش في...

غير اللفظي

تمثل الإشارات غير اللفظية حوالي 93% من الكيفية التي نتواصل فيها مع بعضنا البعض. ويمكن للإشارات غير اللفظية بصيرة أكثر حول ما يحاول الشخص الي يعاني من الخرف أن يقول، خصوصاً عندما يكون التواصل اللفظي أمراً صعباً. على الرغم من كل الصعوبات اللغوية التي يمكن مواجهتها يبقى التواصل غير اللفظي سليماً في الغالب. لذلك قم بإيلاء اهتمام وثيق لكل الإشارات غير اللفظية مثل تعبيرات الوجه، والإيماء والتأشير.. الخ لأنها يمكن أن تساعدنا على فهم ما يريد الشخص الذي يعاني من الخرف أن يقول.

نعم/لا

من المهم أن نلاحظ أن الشخص الذي يعيش مع الخرف قد تختلط عليه الإجابة بنعم/ لا. فقد يقول الشخص "لا" عندما يعني "نعم" والعكس صحيح. لذلك، وكما تم الإشارة إليه، يرجى إيلاء اهتمام وثيق لما تقوله لك إشاراتهم غير اللفظية.

فهم المشاعر

سيستمر الشخص الذي يعاني من الخرف في الشعور بنفس المشاعر التي نشعر بها أنا وأنت. ولكن يمكن للتغيرات في القدرة الإدراكية، جنباً إلى جنب مع الصعوبات المتزايدة مفيما يتصل بالتواصل، أن تعني أن الشخص يواجه صعوبة في التعبير عن هذه المشاعر بالطريقة التي عبرت عنها أنت. لهذا السبب، يمكن أن تكون الاختلافات في تواصلهم و/أو سلوكهم مؤشراً على وجود حاجة أو شعور ما يحاول الشخص التعبير عنه.

مع استمرار الشخص في العيش مع الخرف، سيزداد تأثر قدرته على التحكم بكلامه و/أو سلوكياته. لذلك، علينا أن نكون واعين للكيفية التي نتواصل بها مع الشخص، وكيف يمكن لردودنا أن تؤثر على شعور وتصرف الشخص. لن يكون الشخص الذي يعاني من الخرف قادراً على تعديل أو تغيير الطريقة التي يعبر فيها عن نفسه.

يقع على عاتقنا مسؤولية تغيير الطريقة التي نتواصل بها لدعم الشخص فعلياً يجب أن نتوقف ونرى ونستمع وأن نبحت عن معنى وراء كل اتصال أو سلوك، وخاصة إذا كان الشخص قلقاً أو حزيناً.

من المهم أن ننظر إلى ما هو أبعد من الكلمات أو الأعمال الفعلية للشخص وان نبحت عن الشعور

الكامن الذي يود الشخص ابلاغنا به والاستجابة بفعالية لذلك. على سبيل المثال، إذا قال الشخص الذي يعيش مع الخرف "أريد أمي" أو "أريد العودة إلى المنزل" فإنه قد يكون يرغب في ابلاغنا بحاجته إلى الأمن والحب. تحدث الى الشخص حول امه أو الحياة المنزلية. على سبيل المثال، "أنا متأكد من أنك تفتقد إلى أمك". قد يكون الشخص يشعر بأنه ضائع وبعدم الأمان. قم بطمأنته وحاول تعزيز شعوره بالأمان. إن تجاهل أو تحويل انتباه الشخص لا يتناول المشاعر الكامنة التي يجري التعبير عنها. حال قيامك بتناول المشاعر، قد يكون من المفيد محاولة تحويل انتباه الشخص عبر بدء نشاط أو مهمة مختلفة أو تقديم كوب من الشاي عند الاقتضاء.

من المهم ان نخصص الوقت الكافي لمحاولة فهم مشاعر وتجربة الشخص الذي يعاني من الخرف من أجل تحسين نوعية حياته وشعوره بالراحة.





العبارات التي ينبغي تجنبها

- لقد سألتني عن ذلك للتو.
- أنت لم تعد تذهب للعمل.
- توفيت والدتك منذ زمن طويل.
- ألا يمكنك التفكير في شيء تفعله.
- لقد نسيت مرة أخرى.
- قلت لك ذلك من قبل
- انتظر لحظة
- توقف عن فعل ذلك.

مجالات اخرى يمكن أن

تؤثر عله التواصل

القراءة والكتابة

قد تضعف القدرة على القراءة لدى الشخص الذي يعاني من الخرف. يمكن أن تصبح عملية القراءة أمراً صعباً حيث أن الشخص قد لا يكون قادراً على تذكر ما قرأه، وفهم الكلمات أو التركيز لفترة طويلة بما فيه الكفاية. هناك أوقات قد يفهم فيها الشخص فقط عبارات مكتوبة بسيطة وقصيرة أو كلمات مفردة.

وقد تتأثر الكتابة أيضاً لأنه قد لا يكون قادراً على الإمساك بقلم واستخدامه، وتحويل أفكاره إلى كلمات مكتوبة

إذا ظهر أن الشخص الذي يعاني من الخرف يواجه صعوبة فيما يتصل بالقراءة و/أو الكتابة، ويبدو أنه يشعر بالضيق أو الإحباط نتيجة هذا، قم بطمأنته بلطف ولا تطلب منه القراءة والكتابة لك.

قم باستخدام الصور والكتب المصورة والكتب ذات أحرف الطباعة الكبيرة.

في حالة عدم كون الإنجليزية هي اللغة الأولى

هناك حالات لا يكون الشخص الذي يعيش مع الخرف فيها من متحدثي اللغة الإنجليزية كلغة أولى. إذا كان يتحدث لغة أخرى، أو يبدل بين اللغة الإنجليزية ولغة أخرى، فسيكون من المفيد الترتيب لقيام مترجم فوري ما بالزيارة. يمكن للمترجم الفوري أن يعطي فكرة عن قدرات الشخص اللغوية، وأن يقدم عبارات مفيدة للمساعدة في التواصل الفعال.

في حالة وجود ضعف سمع بالغ

إذا أثر فقدان السمع البالغ على قدرة الشخص على التواصل مع الآخرين، فإنه يجب عليك النظر في حالة الشخص إلى فريق الضعف الحسي.

جهات إتصال مفيدة

جمعية مرض ألزهايمر
(Alzheimer's Society)

Unit 4
Balmoral Business Park
Boucher Crescent
Belfast
BT12 6HU
هاتف 028 9038 7770
www.alzheimers.org.uk

العمر ايرندا الشمالية
(Age NI)

3 Lower Crescent
Belfast BT7 1NR
0808 808 7575
www.ageuk.org.uk/northern-ireland

مقدمي الرعاية في أيرلندا الشمالية
(Carers Northern Ireland)

58 Howard Street
Belfast
BT1 6PJ
028 9043 9843

مركز تطوير خدمات الخرف في أيرلندا الشمالية
(The Northern Ireland Dementia Services
Development Centre)

The Mount Business & Conference Centre
2 Woodstock Link
Belfast
BT6 8DD
Northern Ireland
البريد الإلكتروني: dementiacentreni@stir.ac.uk
هاتف: 017 8646 7740 أو 028 9073 0160

خدمة الترجمة الفورية للرعاية الصحية والاجتماعية في
ايرلندا الشمالية
(Northern Ireland Health and Social Care
Interpreting Service)

First floor – Graham House
Knockbracken Healthcare Park
Saintfield Road
Belfast BT8 8BH
028 9056 3794

المؤلف الرئيسي روث سيدجويك، إستئمان بلفاست للرعاية الصحية والاجتماعية
يناير 2014.

المراجع

2005 برايدن سي. الرقص مع الخرف: قصتي حول العيش بصورة إيجابية مع الخرف. لندن؛ دار جيسিকা كنجسلي للنشر؛ 1.

الفهرس

http://www.alzheimers.org: جمعية مرض الزهايمر المملكة المتحدة. التواصل (على الانترنت). متوفر على موقع uk/site/scripts/documents_info.php?documentID=130 (تم الإطلاع عليه آخر مرة بتاريخ 20 اغسطس 2014)

بارنس سي. جي. الثثرة مهمة. عرض تقديمي لمقدمي الرعاية للأشخاص الذين يعانون من صعوبات في التواصل والذاكرة. نشر من قبل المؤلف. 2003

باول جاي. الرعاية التي يجب إلتعبير عنها. مساعدة كبار السن الذين يعانون من الخرف. لندن: دار هوكر للنشر؛ 2000.

شكر وتقدير

مع الشكر لكل من:

منتدى الخرف الخاص بعلاج اللغة والنطق في أيرلندا الشمالية،

إستثمان بلفاست للرعاية الصحية والاجتماعية للمرضى الداخليين/ خدمات التوعية

تم اقتباس بعض المعلومات من

(Dementia Care Matters) مسائل العناية بالخرف

St George's House

34-36 St George's Road,

Brighton, BN2 1ED

هاتف: 01273 242335

الموقع الإلكتروني: www.dementiacarematters.com

البريد الإلكتروني: info@dementiacarematters.com



Public Health
Agency

Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (local rate).

www.publichealth.hscni.net

Find us on:



Dementia
Together NI



Northern Ireland
Executive

www.northernireland.gov.uk

DELIVERING SOCIAL CHANGE