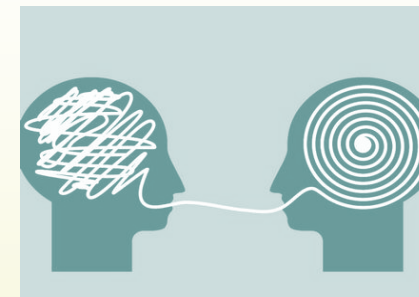


”به مناسبت روز جهانی آلزایمر“

نحوه رفتار و تعامل با بیماران مبتلا به آلزایمر



برقراری ارتباط در افراد مبتلا به بیماری آلزایمر به شکل های گوناگون دچار تغییر می شود. این افراد به سختی می تواند خود را توسط لغات بیان کند و در فهم سخنان دیگران با مشکل روبرو می باشند. این افراد معمولا نشانه های زیر را دارند:

- یافتن لغات صحیح با دشواری مواجه است.
- تکرار مکرر لغات آشنا
- اختراع کلمات جدید برای توصیف اشیاء آشنا
- به راحتی سر رشته جملات از دست می رود.
- سازماندهی منطقی کلمات با دشواری روبرو است.

برقراری ارتباط با بیمار آلزایمری به حوصله و درک بیمار نیاز دارد. اول و بیش از همه باید یک شنونده خوبی باشید. هنگامی که با فرد مبتلا به آلزایمر ارتباط برقرار می کنید، نکات زیر را در نظر داشته باشید:

صبور و حمایت کننده باشید: به او نشان دهید که گوش می کنید و تلاش می کنید تا گفته های او را بفهمید.

علاقه خود را نشان دهید: تماس چشمی خود را با بیمار حفظ کنید و به او نشان دهید که آنچه او می گوید 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 می خواهد توصیف کند. دقت کنید که سخنان او را قطع نکنید.

از انتقاد و یا اصلاح سخنان وی اجتناب ورزید: هرگز به او نگویند آنچه که اظهار می دارد غلط است. بجای آن گوش کنید و تلاش کنید مفهوم آنچه که قرار است گفته شود درک نمایید.

جر و بحث نکنید: اگر بیمار چیزی می گوید که شما با آن موافق نیستید، اجازه دهید همان باشد که او می گوید. جر و بحث غالبا چیزها را سخت تر می کند.

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.

بر احساسات وی متمرکز شوید نه حقایق: گاهی احساسات و هیجاناتی که بخواهند بیان شوند مهمتر از آن چیزهایی هستند که گفته می شوند. به احساساتی که در پس کلمات پنهان شده اند توجه کنید. همزمان، تن صدا و سایر رفتارها می تواند به شما در درک احساسات بیمار کمک کند.

حواس پرتی های 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.

او را ترغیب کنید تا بر ارتباطات غیر کلامی تکیه کند: محل آرامی را برای گفتگو پیدا کنید تا شما دچار اختلال تمرکز نشده و بیمار نیز بتواند بر افکار خود تمرکز داشته باشد.

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.

دستورالعمل‌های یک مرحله‌ای صادر کنید: دستورالعمل‌های خود را شفاف، ساده و هر یک را در یک مرحله بیان کنید.

در یک لحظه یک سؤال پرسید: او را مغلوب سوالات 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.

سوالات و اطلاعات را تکرار کنید: اگر بیمار پاسخ نداد، یک لحظه صبر کنید و دوباره پرسید. جملات و کلمات قبلی را دوباره تکرار کنید.

استفاده از الفاظ صحیح: استفاده از الفاظی مانند "بهر بالا" بجای "سوار شوید" باعث سردرگمی بی‌جا می‌شود.

خودداری از ضمیر بجای نام: به جای اینکه بگوییم "بفرمایید این را بگیرید." بهتر است گفته شود "بفرمایید این کلاه شما است."

تاکید بر کلمات کلیدی: بر کلماتی که مهمتر هستند فشار بیشتری زمان بیان آورده شود. مثلاً: "بفرمایید این جای مال شما است."

از کلمات مثبت بیشتر از منفی استفاده شود: بجای اینکه بگوییم "آنجا نروید" بهتر است گفته شود. "اینجا بیاید."

نشانه‌های بینایی ارائه کنید: درخواست خود را با اشاره کردن، لمس کردن یا شروع کار در برابر بیمار اعلام کنید.

از امتحان کردن پرهیز کنید: برخی یادآوری خاطرات مفید می‌باشد اما از بیان آن به صورت: "آیا یاد می‌آید که" و یا از بیان اظهاراتی مانند: "تو باید بدونی که آن کیست" خودداری کنید.

توضیحات ساده‌ای را ارائه کنید: از بیان منطق و دلیل طولانی خودداری کنید پاسخ روشن و مختصری را بیان کنید.

مطالب را بنویسید: وقتی که توضیحات کلامی باعث سردرگمی می‌شود آنرا به زبان ساده بنویسید.

با او با عزت و احترام رفتار کنید: از صحبت بی‌احترامانه و نیز انگار که بیمار در آنجا حضور ندارد خودداری کنید.

بعدا دوباره تلاش کنید: وقتی به نظر می‌رسد که او توجه نمی‌کند، چند لحظه بعد دوباره اقدام کنید.



برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خدمات ارائه شده در مرکز مشاوره، از طریق تلفن‌های زیر، تماس حاصل فرمایید:

۰۲۱۸۲۸۸۴۰۳۹

۰۲۱۸۲۸۸۴۰۴۰

تهران، خیابان کارگر شمالی، نرسیده به مرکز قلب،
کوچه شهریور، پلاک ۷۷، طبقه چهارم، مرکز
مشاوره و سبک زندگی دانشگاه تربیت مدرس

تهیه و تنظیم: فرشته نیک سیرت

کارشناس مرکز

