



۹ نکته برای بهبود ارتباط با بیماران آلزایمری/ اشتباه و غلط آنها را اصلاح نکنید

مشاهده وخامت حال یکی از عزیزان مبتلا به آلزایمر یا نوع دیگری از زوال عقل دردناک است.

مشاهده وخامت حال یکی از عزیزان مبتلا به آلزایمر یا نوع دیگری از زوال عقل دردناک است. زیرا بیمار به تدریج توانایی خود را برای به خاطر سپردن و تفکر از دست می دهد و به طه، فانیته ای به اطرافانش، وابسته می شود. به گزارش ایسنا، خبرنگارین نوشت: طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، تعداد افراد مبتلا به زوال عقل در سراسر جهان در سال ۲۰۲۱ به ۵۷ میلیون نفر رسید و تقریباً ۱۰ میلیون مورد جدید هر ساله ثبت می شود. زوال عقل یک اصطلاح عمومی است و مجموعه ای از علائم را توصیف می کند که بر حافظه، تفکر و توانایی های اجتماعی تأثیر می گذارند. این بیماری ناشی از بیماری های مختلفی مانند سکتة مغزی، آسیب های سر یا بیماری پارکینسون است که بر مغز تأثیر می گذارند. بیماری آلزایمر شایع ترین علت زوال عقل است که تقریباً ۶۰ تا ۸۰ درصد موارد را تشکیل می دهد. آلزایمر یک بیماری پیشرونده مغزی است که منجر به کاهش مداوم عملکردهای ذهنی، به ویژه حافظه، می شود و معمولاً پس از سن ۶۵ سالگی ظاهر می شود.

اگرچه علائم از یک مورد به مورد دیگر و روش درمان از یک بیمار به بیمار دیگر متفاوت است، متخصصان تأکید می کنند که یک بیمار مبتلا به زوال عقل می تواند از طریق ارتباط مؤثر با او و اتخاذ برخی تکنیک های ساده، زندگی رضایت بخشی داشته باشد و مهم تر از همه صحبت کردن واضح و با صدای گرم با او و تصور بودن و درک کردنش، به هنگام طغیان های خشم او است.

۹ استراتژی وجود دارد که می تواند به شما کمک کند:
- حواس پرتی ها را به حداقل برسانید: مکالمه برای یک فرد عادی در حضور حواس پرتی هایی مانند صدای تلویزیون، رادیو یا دود کردن کدکان می تواند دشوارتر باشد، چه رسد به کسی که مشکلات شناختی دارد.

بر اساس اعلام انجمن آلزایمر کانادا، اگر با کسی که مبتلا به آلزایمر یا نوع دیگری از زوال عقل است صحبت می کنید، مکانی آرام و راحت برای صحبت پیدا کنید و تلویزیون یا هر موسیقی بلند دیگری را در خانه تان خاموش کنید. اگر در یک کافی شاپ یا فروشگاه هستید، به دنبال یک صندلی یا گوشه ای آرام و دور از شلوغی زندگی روزمره باشید.

- شنونده خوبی باشید: به آنچه فرد مبتلا به زوال عقل می گوید گوش دهید، هنگام صحبت کردن مستقیماً به او نگاه کنید و با استفاده از زبان بدن مثبت مانند تماس چشمی و حرکات، او را تشویق کنید که بیشتر صحبت کند. گوش دادن فعال همچنین می تواند شامل این باشد که اگر متوجه نشدید، آنچه را که از آنها شنیده اید، به آرامی تغییر دهید، یا از آنها بخواهید آنچه را که گفته اند تکرار کنند، بدون اینکه حرفشان را قطع کنید یا جمله شان را کامل کنید.

- از نام خود و نام دیگران استفاده کنید: برندا گورونگ، متخصص آلزایمر، به سایت «ای پلیس فور مام» می گوید: مهم است خودتان را با اسم معرفی کنید، نه اینکه صرفاً رابطه تان را با فرد توضیح دهید. زیرا افراد مبتلا به زوال عقل ممکن است ماهیت رابطه خود را به فرزند یا همسر را فراموش کنند.

گورونگ اضافه می کند: شاید بهتر باشد هر بار نام و نسبت خود را به بیمار بگویید، مثلاً بگویید «سلام، من فلانی هستم» به جای اینکه بگویید «سلام، من پسر یا دختر شما هستم». همچنین، به جای لقب، اعضای خانواده را با نام های دلخواهشان صدا بزنید و هنگام صحبت کردن از استفاده از ضمایی مانند «آن زن»، «آن مرد» و «ایشان» خودداری کنید.

- از جملات کوتاه و کلمات ساده استفاده کنید: فرد مبتلا به زوال عقل ممکن است نتواند افکار خود را به اندازه کافی کارآمد مدیریت کند تا بتواند مکالمه طولانی یا چند موضوعی را ادامه دهد، بنابراین مکالمات باید کوتاه، ساده و محدود به یک موضوع در هر زمان باشند، در عین حال زبان ساده، با استفاده از کلمات، جملات کوتاه و سوالات مستقیم حفظ شود. برای مثال، اگر دارید به یک آلبوم عکس قدیمی نگاه می کنید، می توانید به جای اینکه بگویید «آیا روز عروسی خود را به یاد دارید؟» بگویید: «این لباس زیبایی است، نظر شما چیست؟»

- تا حد امکان سوالات ساده با پاسخ بله یا خیر بپرسید: دانشکده پزشکی هاروارد توصیه می کند از پرسیدن سوالات پیچیده و گیج کننده برای فرد مبتلا به زوال عقل خودداری کنید. به جای پرسیدن «چه نوشیدنی میل دارید؟»، سوالات مستقیمی مانند «آیا یک فنجان چای میل دارید؟» بپرسید. به همین ترتیب، پرسیدن «آیا احساس ناراحتی می کنید؟» بهتر از «چه احساسی دارید؟» است.

همچنین، باید گزینه های محدودی را به او ارائه دهید تا احساس سردرگمی و ناامیدی اش کاهش یابد. برای مثال: اگر می خواهید از او بپرسید که امروز چه لباسی می خواهد بپوشد، از او بپرسید: «چه می خواهید بپوشید؟» در عوض، می توانید دو پیراهن را بالا بگیرید و از او بپرسید: «پیراهن گلدار زرد را ترجیح می دهید یا پیراهن راه راه آبی را؟» به همین ترتیب، از او نپرسید: «امروز ناهار چه میل دارید؟» بهتر است بگویید: «مرغ می خواهید یا ماهی؟»

- سعی نکنید باورهای غلط آنها را اصلاح کنید: با پیشرفت زوال عقل، فرد در پذیرش منطق مشکل پیدا می کند و ممکن است متقاعد کردن او در مورد اشتباه بودن باورهایش دشوار باشد. بنابراین، اگر آنها بگویند چیزی سیاه است و شما می دانید که سفید است، پس سیاه است. با این حال، اگر آنها باوری را پذیرفته اند که استرس شان را افزایش می دهد و باعث ناراحتی شان می شود، سعی کنید به آنها اطمینان خاطر دهید و حواسشان را با چیزی که از آن لذت می برند، مانند تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه شان یا خوردن یک میان وعده مورد علاقه، پرت کنید.

- از درگیری و مشاجره خودداری کنید: برای مثال، اگر از یکی از اعضای خانواده که آلزایمر دارد بپرسید که آیا داروی خود را خورده و او پاسخ مثبت داد، اما متوجه می شوید که دارو هنوز همانجا است، از رویارویی خودداری کنید و چیزهایی مانند «باورم نمی شود

دروغ می گویی!» یا «ببین، فراموش کردی.» نگویند. شما می توانید چند دقیقه صبر کنید و بگویید: «به نظر می رسد قرص هایتان هنوز در جعبه قرص هستند. چرا الان آنها را نخوریم؟» بدون اینکه حتی به این نکته اشاره کنید که فراموش کرده است. اگر روزی خواستند سر کار بروند، به آنها بگویید که مدیرشان تماس گرفته و گفته است که دفتر برای بازسازی تعطیل است یا اینکه به دلیل هوای نامساعد کار تعطیل شده است.

- از حس شوخ طبعی خود استفاده کنید: هنگام صحبت با کسی که مبتلا به زوال عقل است، حتماً کمی شوخ طبعی و خنده اضافه کنید، اما مطمئن شوید که احساس نمی کند که شما به او می خندید یا مسخره اش می کنید.

- از نشانه های غیرکلامی استفاده کنید: انجمن آلازایمر شیکاگو خاطرنشان می کند که نشانه های غیرکلامی نقش مهمی در زوال عقل پیشرفته دارند. برای برقراری ارتباط موفق در این مرحله، قصد خود را با نشانه های بصری یا حرکات بیان کنید تا دوستی و تفاهم را منتقل کنید و آنچه را که سعی در انتقال آن دارید تقویت کنید. برای مثال، اگر می گویند «بیا برویم قدم بزنیم»، از حرکت دست برای دعوت استفاده کنید، تماس لمسی را حفظ کنید، مثلاً دست هایش را بگیرید یا به آرامی دستتان را دور بازوهایش حلقه کنید تا به او اطمینان خاطر بدهید، یا با هم به موسیقی مورد علاقه تان گوش دهید تا خاطرات خوش را زنده کنید. به طور کلی، حتماً در تمام مراحل بیماری فرد مبتلا به زوال عقل به فضای شخصی او احترام بگذارید. با او با زبان کودکانه صحبت نکنید و وضعیت او را برای دیگران طوری توصیف نکنید که انگار غایب هستند یا حرف شما را نمی فهمند.