

التواصل مع مصابي dementia (الخرف)

عند إصابة شخص ما بـ dementia (الخرف) فإن قدرته على التواصل تضعف في مرحلة من المراحل. وقد:

- يشق عليه إيجاد اللفظ الصحيح
- يكرر الكلام بصوت مرتفع
- لا يفهم ما يقوله الآخرون
- تربكه الألفاظ ومعانيها
- يتكلم بلغته الأم.

قد يؤدي ذلك إلى شعور كلا منكما بالإحباط وإلى صعوبة في المحافظة على التصرف بروية. لا تقس على نفسك إن حدث ذلك وواحد قسطاً من الراحة عند الحاجة لذلك.

نصائح للتواصل بوضوح وهدوء

- احرص على أن يعيرك الآخر انتباهه كاملاً قبل البدء. ينبغي أن تكون الغرفة صامتة - مثال: أغلق الراديو أو التلفاز.
- احرص على أن يرى ويسمع كل منكما الآخر بوضوح.
- حافظ على نظافة المعينات السمعية والنظارات. احرص على تحديث الوصفات الطبية.
- استمع بعناية. كرر ما قلته إذا لم يفهم الشخص الآخر.
- أبداً سر عتك قليلاً إذا لم يستطع الشخص الآخر فهم حديثك. استخدم جملاً قصيرة وبسيطة.
- لا تتحدث إلى الشخص الآخر كأنه طفل - كن صبوراً وعامله بإحترام. لا تتحدث إلى الآخرين وكأن الشخص غير موجود.
- حاول أن تكون لغة جسدك منفتحة ومسترخية.
- حاول تجنب التحدث بحدة أو رفع صوتك. إذا شعرت بالإحباط، غادر الغرفة حتى تشعر أنك هدأت.
- إذا تحدث الشخص بلغة أخرى أو ظل يخلط في الاستخدام بينها وبين الإنجليزية فقد يفيد استخدام مترجم أو ترجمة أو تطبيق على الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي.
- اترك وقتاً كافياً حتى يتمكن الشخص من الرد - فقد يحتاجون لوقت أطول للتفكير بالرد.
- حاول ألا تقاطع الشخص - ولو لمساعدتهم على إيجاد اللفظ، لأن ذلك يفسد نمط التواصل.
- إذا كنت تشعر بالإرتياح، فإن التواصل الجسدي قد يظهر للشخص أنك تهتم لأمره. الإمساك بيد الشخص أو وضع الذراع حول جسده قد يشعره بالإطمئنان، إذا شعرت أنه مناسب.

مناقشة الوضع مع شخص آخر قد يساعدك على اكتشاف أفكار جديدة للتعامل مع التغييرات. انظر HS10ARA لمقترحات حول من يمكنه منحك النصح والدعم (الخرف dementia) (دعم الأشخاص الذين يعتنون بمصابي alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language العملي -



إننا هنا لمساعدتك. إذا كنت قلقاً بشأن الإصابة بـ dementia (الخرف)، تواصل معنا على 03331503456. أخبر المستشار بلغتك وسيعاود الاتصال بك هو وأحد المترجمين الفوريين.



للحصول على الدعم إما وجهًا لوجه أو عبر الإنترنت، توجه إلى alzheimers.org.uk/dementiadirctory ويشمل ذلك المجموعات الثقافية والدينية.

