

توصیه‌های مؤسسه‌ی آلزایمر سن‌دیگو

استراتژی‌های ارتباطی



زوال عقل چیست؟

زوال عقل از بیماری‌های پیش‌رونده‌ی مغز است که در آن دست‌کم دو عملکرد به‌طور چشمگیری مختل می‌شود:

- **حافظه:** کوتاه‌مدت یا بلندمدت؛
- **شناخت:** فکرکردن، برنامه‌ریزی کردن، استدلال کردن و اختلال زبانی؛
- **رفتار:** تغییراتی در خلق و خو یا شخصیت؛
- **عملکرد جسمی:** مهارت‌های حرکتی ظریف، تعادل، هماهنگی و پردازش حسی.

فراموش نکنید: شما نمی‌توانید روند زوال حافظه را کنترل کنید، فقط باید بیاموزید که واکنش درست را نشان دهید. معلولیت کسی که به زوال عقل مبتلاست، از دست دادن حافظه‌اش است.

چالش‌های معمول ارتباطی

- استفاده از واژه‌ی درست و درک معنا؛
- ربط‌دادن چیزی که می‌بینید با چیزی که می‌شنوید؛
- توجه‌کردن؛
- نادیده‌گرفتن صداهای مزاحم پس‌زمینه؛
- داشتن احساس یأس زمانی که برقراری ارتباط دشوار است؛
- تکرار سؤال‌ها یا عبارت‌ها.

تکنیک‌های برقراری ارتباط

- **بخشید:** واکنش‌های منفی را به دل نگیرید. حتی اگر شما اشتباهی نکرده‌اید، سرزنش‌ها را بپذیرید. حرف‌ها و اتفاقات را به خودتان نگیرید، حافظه‌ی بیمار را زیر سؤال نبرید یا او را سرزنش نکنید.
- **سرعتتان را کم کنید:** انتظاراتان را با واقعیت تطبیق دهید، می‌شود بعداً هم تلاش کرد. خوشحال و تأییدگر بمانید. بیمار را مجبور نکنید عجله کند.
- **همه‌چیز را ساده کنید:** توضیح‌های کوتاه بدهید، موقع تکرار دستورالعمل‌ها یا جمله‌ها آن‌ها را اصلاً تغییر ندهید و به بیمار گزینه‌هایی ساده و سراسر است بدهید تا از میانشان انتخاب کند.
- **طبق روند اتفاقات پیش بروید:** احساسات بیمار را بپذیرید و تأیید کنید یا موضوع موردتوجهش را عوض کنید و حواسش را به چیز دیگری پرت کنید. تلاش نکنید که استدلال بیاورید، بجنگید یا متقاعدش کنید.

درک آنوسوگنوزیا:

آنوسوگنوزیا زوال خودآگاهی است؛ یعنی وضعیتی که در آن، به نظر نمی‌رسد بیمار از آن معلولیتش آگاه باشد. بسیاری از مبتلایان به زوال عقل تشخیص نمی‌دهند که حافظه‌شان را از دست داده‌اند یا توانایی‌هایشان تغییر کرده است. فایده‌ای ندارد تلاش کنیم متقاعدشان کنیم که فراموش کرده‌اند.

توصیه‌های مؤسسه‌ی آلزایمر سن دیگو

استراتژی‌های ارتباطی

برقراری ارتباط بین پنج حس



- **بینایی:** عکس‌ها می‌توانند خاطرات را فعال کنند یا برای کسی که دلش برای عزیزی تنگ شده است، آرامش‌بخش و سرگرم‌کننده باشند.
- **صدا:** موسیقی راهی قدرتمند برای برقراری ارتباط با کسی است که حافظه‌اش را از دست داده است.
- **لمس:** لمس آرام شانه‌ی کسی که حافظه‌اش را از دست داده است باعث می‌شود تا او تشخیص دهد که دارید با او صحبت می‌کنید.
- **بو:** رایحه‌های خاص می‌توانند آرامش‌بخش باشند؛ به‌ویژه اگر آن بو بیمار را به یکی از خاطراتش پیوند بدهد. از گل‌ها، رایحه‌های آرامش‌بخش یا یک سینی کلوچه که تازه از فر درآورده‌اید استفاده کنید.
- **مزه:** پذیرایی با خوراکی‌ای محبوب می‌تواند در یک روز آزاردهنده، حواس را به‌خوبی پرت کند.

نمونه‌های واقعی

«چرا باید بروم دکتر؟ حال من خوب است.»
• دقت کنید که توضیحاتی کوتاه بدهید و حتماً تقصیر را به گردن بگیرید: «فقط یک چک‌آپ معمولی است. یادم رفت که به تو بگویم، خیلی عذر می‌خواهم.»
• تلاش نکنید که استدلال کنید: «تو در سه سال گذشته، هر سه ماه یک بار پیش این دکتر رفته‌ای. این نوبت را در تقویم نوشته‌ام و دیروز و امروز صبح به تو گفتم.»

«من این چک 500 دلاری را نکشیده‌ام. یکی در بانک امضای من را جعل می‌کند.»

• دقت کنید که به احساسات بیمار پاسخ دهید، به او اطمینان خاطر بدهید و حواسش را به موضوعی دیگر پرت کنید: «وای خدایا، چه ترسناک! متأسفم که چنین اتفاقی افتاده است. بگذار ببینم می‌توانم به بانک زنگ بزنم و ته‌وتوی این موضوع را در بیاورم. این اتفاق خوبی نیست. تا من می‌گردم شماره‌ی بانک را پیدا کنم، می‌توانی به من کمک کنی و چندتا دستمال تا کنی؟»
• بحث نکنید: «این چه حرفی است که می‌زنی؟ این امضای خودت است، بین! بانک امضایت را جعل نمی‌کند.»

«قرار نیست کسی به‌جای من تصمیم بگیرد. برو و دیگر برنگرد!»

• «قرار نیست کسی به‌جای من تصمیم بگیرد. برو و دیگر برنگرد!»
• دقت کنید که تقصیر را به گردن بگیرید، به احساسات بیمار پاسخ دهید، به او اطمینان خاطر بدهید و حواسش را به موضوعی دیگر پرت کنید: «متأسفم که اوضاع سخت شده است. من دوستت دارم و می‌خواهیم از این روزهای سخت با هم عبور کنیم. راستی؟! دان شغل جدید پیدا کرده است. او حسابی هیجان‌زده است.»
• بحث نکنید: «من هیچ‌جا نمی‌روم و تو آن‌قدر حافظه نداری که خودت تصمیم بگیری.»

«تو دیگر چه کسی هستی؟ شوهرم کجاست؟»

• دقت کنید که طبق روند اتفاقات پیش بروید و به او اطمینان خاطر دهید: «من از دوستان شوهرت، باب، هستم. شوهرت همین الان به فروشگاه رفت و موقع صرف شام برمی‌گردد.»
• حرف او را به خودتان نگیرید: «منظورت چیست که 'شوهرت کجاست؟' من همین‌جا هستم!»

«نمی‌خواهم این را بخورم! من از مرغ متنفرم!»

• دقت کنید که تقصیر را به گردن بگیرید و واکنش مثبت بدهید: «خیلی متأسفم، فراموش کردم، عجله داشتم و به این موضوع توجه نکردم، بگذار ببینم چه غذای دیگری دارم که برایت بیاورم.»

«دارم می‌روم فروشگاه که روزنامه بخرم.»

• دقت کنید که همان دستورالعمل‌های همیشگی را بدون تغییر، تکرار کنید: «لطفاً کفش‌هایت را بپوش... لطفاً کفش‌هایت را بپوش.»
• جمله‌بندی‌ها و دستورالعمل‌ها را تغییر ندهید: «لطفاً بپوش کفش‌هایت را... باید حالا کفش‌هایت را بپوشی.»