

نصائح للتواصل مع الأشخاص المصابين بالخرف

ما يجب أن تتوقعه

إن التغيرات التي تحدث في الدماغ بسبب الخرف يمكن أن تجعل التواصل صعباً. وقد يواجه الشخص المصاب بالخرف صعوبة في قول ما يريد وفهم ما يقوله الآخرون. فقد لا يتمكن أحبائك المصابين بالخرف من العثور على الكلمات المناسبة أو قد يختارون كلمات جديدة. وربما يكررون نفس السؤال أكثر من مرة. وفي أحيان أخرى يكون من الصعب فهم ما يقولونه، وقد يواجهون صعوبة في فهم كلماتك. وهذا قد يسبب الإحباط لكليهما ويجعل التواصل أكثر صعوبة.



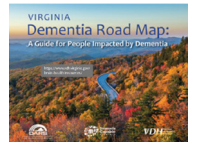
ما يمكنك فعله

- **كن حاضر الذهن ومنتهباً.** دع أحبائك يعرفون أنك تستمع إليهم وتحاول أن تفهم ما يقولونه. وتحدث إليهم بنبرة صوت لطيفة وهادئة. وأمسك بيد الشخص أثناء التحدث معه. ويمكنك استخدام الابتسامة والإيماء والتواصل البصري على نحو ملائم لإبداء اهتمامك بالحديث.
- **أظهر الاحترام لهم.** قدم لأحبائك كامل اهتمامك، ولا تنتشغل بعدة مهام في آن واحد. وأشركهم في المحادثات، ولا تتحدث عنهم كما لو أنهم ليسوا متواجدين في المكان.
- **تجنب المشتتات.** يمكن أن تؤدي ضوضاء الخلفية، مثل أجهزة التلفزيون أو أجهزة الراديو، إلى جذب الانتباه بعيداً عن الحديث.
- **اتخذ وضعية مناسبة.** كن قريباً بما يكفي لتسمع وتثرى بوضوح. واجلس أو قف في نفس مستواهم، بدلاً من التحدث إليهم من مستوى أعلى.
- **أشعرهم بأن كل شيء على ما يرام.** إذا كان الشخص المصاب بالخرف يواجه مشكلة في التواصل، فأخبره أنه بخير. وعانقه، أو أمسك يده حسب ما يفضله الموقف.
- **استخدم الإشارات البصرية.** يمكن أن تساعد الإيماءات أو الإشارات البصرية الأخرى في تحسين الفهم أفضل من الكلمات وحدها. فبدلاً من سؤال الشخص المصاب بالخرف عما إذا كان يحتاج إلى استخدام المرحاض أم لا، اصحبه إلى المرحاض وأشر إليه. ووضح له المهمة أولاً.

تذكر أن هذه النصائح مُقدمة بوصفها اقتراحات، ونحن نشجعك على مسامحة نفسك عندما لا تسير الأمور كما تريد. وقد يكون من المفيد التحدث مع الآخرين الذين يمرون بنفس الوضع للحصول على مزيد من الأفكار والدعم. وللحصول على معلومات حول مجموعات الدعم أو الموارد الأخرى في منطقتك، تواصل مع وكالة Area Agency on Aging المحلية لديك أو Alzheimer's Association.



للعثور على وكالة Area Agency on Aging التي تتبعها، اتصل على الرقم 1-800-552-3402
خط المساعدة لدى Alzheimer's Association المتاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع: 1-800-272-3900



المعلومات الواردة في ورقة النصائح هذه مأخوذة من *Virginia Dementia Road Map: A Guide for People Impacted by Dementia*. "خريطة طريق فرجينيا للخرف: دليل للأشخاص المتأثرين بالخرف".

يمكنك تنزيل نسختك من خارطة الطريق عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة (QR) أو زيارة: vda.virginia.gov/DementiaCapableVA.htm