

## التواصل

يتناول هذا الكتيب التغييرات التي تطرأ على قدرة المصابين بالخرف على التواصل، وتقتراح طرقاً تمكّن أفراد الأسرة والقائمين على رعاية المصاب من مساعدته. وتتضمن نصائح للتواصل قدمها أحد المصابين بالخرف.

يؤثر الخرف في الأشخاص بطرق مختلفة، ويشيع تأثيره في التواصل؛ فقد يجد المصاب صعوبة في التعبير عن نفسه بوضوح أو فهم ما يقوله الآخرون. ومع تدهور حالة الخرف، يمكن أن يصبح التواصل أصعب. قد يكون هذا الأمر محبطاً وصعباً ومزعجاً للمصاب بالخرف ولأسرته والقائمين على رعايته.

### التغيرات في القدرة على التواصل

لكل مصاب بالخرف حالة فريدة من نوعها، كما أن الصعوبات في إيصال الأفكار والمشاعر تختلف كثيراً بين مصاب وآخر. وهناك مسببات عديدة للخرف، وكل منها يؤثر في الدماغ بطرق مختلفة.

تتضمن بعض التغييرات التي قد تلاحظها ما يلي:

أن يجد المصاب صعوبة في العثور على كلمة مناسبة فينطق كلمة قريبة عوضاً عن الكلمة التي لا يستطيع تذكرها

التحدث بطلاقة دون أن يكون للحديث معنى

ضعف أو انعدام القدرة على فهم ما يقوله الناس، أو فهم جزء من الكلام فقط

مشاكل في مهارات القراءة والكتابة

فقدان السلوكيات اللائقة للمحادثة الاجتماعية، مثل مقاطعة شخص يتحدث أو تجاهله، أو عدم الرد عند التحدث إليه

صعوبة في التعبير عن المشاعر بشكل مناسب.

## طلب الاستشارة

- احجز فحصاً للسمع مع أخصائي السمع؛ فقد يوصى باستخدام أجهزة السمع، أو إجراء تعديلات عليها.
- حدد موعداً مع طبيب العيون لفحص البصر؛ فقد يوصى بالنظارات الطبية لبعض المرضى.
- استشر الطبيب حول إمكانية الإحالة إلى أخصائي تخاطب ليمدك باستراتيجيات مخصصة للتواصل.

## التعبير عن المشاعر

- يعبر الناس عن المشاعر والسلوكيات لفظياً وبطرق غير لفظية على حدٍ سواء، وذلك عن طريق:
- لغة الجسد، مثل تعابير الوجه والهيئة والإيماءات
  - نبرة وطبقة صوتهم
  - الكلام.

يمكن للمصاب بالخرف أن:

- يعبر عن مشاعره وسلوكياته بطرق غير لفظية، خاصة عندما يصبح التحدث صعباً
  - يحدد شعور الشخص الذي يعتني به وذلك من خلال قراءة لغة الجسد ونبرة وطبقة صوته.
- من المهم أن تلقى محاولات التواصل الإيجابي التشجيع من أفراد أسرة المصاب والقائمين على رعايته، خاصة في الأيام "الصعبة". وفي بعض الأحيان، قد يؤدي إجهاد أو تعب الشخص القائم على رعاية المصاب إلى صعوبة تشجيع التواصل الإيجابي والفعال؛ لذا من الضروري أن يحافظ الشخص القائم على رعاية المريض على راحة نفسه هو أيضاً، لأن لها تأثيراً إيجابياً في التواصل.

## ما يجب تجربته

### التصرف بحنان

رغم أن عديدًا من المصابين بالخرف قد لا يفهمون دائمًا ما يقال، فإنهم لديهم مشاعر وردود فعل عاطفية. ومن المهم الحفاظ على كرامتهم واحترامهم لذاتهم.

### توصيات للمحادثة

- كن هادئًا وتحدث بطريقة لطيفة وواضحة.
- اجعل الجمل قصيرة وبسيطة، مع التركيز على فكرة واحدة في كل مرة.
- امنحهم دائمًا متسعًا من الوقت لفهم ما قلته.
- كن مرناً وامنح متسعًا من الوقت للرد.
- اهتم بذكر الأسماء والعلاقات لمساعدة المريض، مثل "ابنك جاك".
- عند محاولتك لشرح شيء ما، قد يفيدك رسم صورة بسيطة أو رسم تخطيطي.
- اطرح أسئلة تتطلب إجابة بنعم أو لا، أو أسئلة تتضمن عددًا محدودًا من الخيارات، لتسهيل استجابة المريض.

### لغة الجسد

- استخدم تعابير الوجه وحركات اليد مثل الإشارة أو حركات للشرح لتجعل ما تقوله مفهوماً.
- اهتم بلمس وإمسك الأيدي لجذب انتباههم وإظهار الدفء والمودة.
- ابتسم، فتشارك الضحك يمكّنك من التواصل أكثر من تبادل الكلام.

### نصائح تتعلق بالمكان

- حاول تجنب الضجيج المتداخل، مثل التلفزيون أو الراديو.
- حاول أن تظل ثابتًا في أثناء التحدث؛ وابقَ في نطاق رؤية المريض إذا أمكن.
- ضع نظامًا روتينيًا متكررًا والتزم به لتقليل الحيرة وتعزيز التواصل.
- لتقليل الحيرة، أوصِ جميع أفراد الأسرة والقائمين على رعاية المريض باتباع النهج نفسه في التواصل وتكرار التوجيهات بالطريقة نفسها.

## أمور يجب تجنبها

- الجدل؛ فلن يفضي إلا إلى استفحال الحالة.
- توجيه الأوامر للمريض.
- إخبار المريض بالأشياء الممنوعة عنه. بدلاً من ذلك، أشر إلى الأشياء المسموحة له.
- التعالي. يمكن للمرضى تمييز التعالي من نبرة الصوت، حتى لو لم يفهموا معنى الكلام.
- طرح أسئلة مباشرة تعتمد إجابتها على ذاكرة جيدة.
- التحدث عن المريض أمامه مع تجاهل وجوده.
- لغة الجسد الهدامة. من السهل ملاحظة التنهات وأمارات الاستياء.

\*المصدر A. Robinson, B. Spencer and L. White Understanding difficult behaviors, Eastern Michigan University, Ypsilanti, Michigan, 1989.

## نصائح من إحدى المصابين بالخرف

شخصت كريستين برايدن (بودن) بأنها مصابة بالخرف في سن 46 عامًا، وشاركت عددًا من نصائحتها حول طرق تمكّن أفراد الأسرة والأصدقاء من مساعدة شخص مصاب بالخرف. وكريستين أيضًا مؤلفة لعدد من الإصدارات، منها **من سأصبح بعدما أفارق الحياة؟ (Who will I be when I die?)**، الذي يعتبر أول كتاب تؤلفه أسترالية مصابة بالخرف.

تقدم كريستين هذه النصائح للتواصل مع المصابين بالخرف:

- امنحنا وقتًا للتحدث، وانتظرنا ريثما نبحث في فوضى كومة الذاكرة الملقاة على أرضية الدماغ عن الكلمة المراد استخدامها. حاول ألا تكمل لنا الجملة. استمع فحسب، ولا تجعلنا نشعر بالحرج إذا فقدنا تسلسل الحديث.
- لا تقمنا في شيء بسرعة لمجرد أننا لا يمكننا التفكير أو التحدث بسرعة كافية لإخبارك إذا كنا نوافق أم لا. وحاول أن تمنحنا وقتًا للتفكير، لإخبارك إذا كنا نريد حقًا القيام بذلك أم لا.
- عندما ترغب في محادثتنا، فكر في طريقة ما للتحدث دون طرح أسئلة يمكن أن تثير قلقنا أو تشعرنا بالانزعاج. إذا ما نسينا شيئًا مميزًا حدث مؤخرًا، فلا تفترض أنه لم يكن مميزًا بالنسبة لنا أيضًا. نبهنا بلطف فحسب؛ فقد نكون شارد في ذهن في أي لحظة.
- لا تحاول جاهدًا مساعدتنا على تذكر شيء ما حدث للتو. إذا لم نسجله في ذاكرتنا، فلن نتذكر أبدًا من تذكره.

- تجنب ضجيج الخلفية إذا أمكنك. إذا كان التلفزيون قيد التشغيل، اكنم صوته أولاً.
- تذكر أننا نتعب بكل سهولة وسنواجه صعوبة كبيرة في الانتباه للحديث وفي الاستماع أيضاً عند وجود أطفال حولنا. ربما يكون من الأفضل وجود طفل واحد في المرة وبلا ضوضاء في الخلفية.
- من الممكن استخدام سدادات الأذن عند زيارة مراكز التسوق أو غيرها من الأماكن الصاخبة.

### مطالعات وموارد إضافية

- مكتبة Dementia Australia  
تفضلوا بزيارة: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- خدمات الدعم التي توفرها Dementia Australia  
تفضلوا بزيارة: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- البرامج التعليمية التي توفرها مؤسسة Dementia Australia  
تفضلوا بزيارة: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

### معلومات إضافية

توفر مؤسسة Dementia Australia الدعم والمعلومات والتوعية والاستشارات.

خط المساعدة الوطني للخرف: 1800 100 500

للحصول على مساعدة لغوية: 131 450

تفضلوا بزيارة موقعنا الإلكتروني: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)