

ارتباط با سالمند

کارگاه شیوه زندگی سالم در سالمندی


تعریف


- ✓ ارتباط یا **communication** از اجزاء زیر تشکیل می شود:
- ✓ ارسال کننده پیام
- ✓ دریافت کننده پیام
- ✓ راه ارتباط
- ✓ بستر ارتباط

عوامل لازم برای ارتباط موثر

- توانایی ارسال و دریافت صحیح پیام
- توانایی تفسیر درست پیام
- برای دستیابی به این توانایی ها افراد نیازمند:
 - ✓ حواس و کارکردهای شناختی کارآمد
 - ✓ شناخت صحیح از یکدیگر

ویژگی های ارتباطی سالمند

متفاوت بودن پیشینه تقویمی و تاریخی 

تغییرات فیزیولوژیک دوره سالمندی 

عوامل تاثیر گذار بر ارتباط در سالمندی-توجه

- ① **فراخنای توجه (attention span)** یا مدت زمانی که فرد می تواند توجه خود را بر تکه ای از اطلاعات متمرکز کند در سالمندی حفظ می شود یا کاهش مختصر پیدا می کند.
- ② **تقسیم توجه (attention division)** یا توانایی فرد برای حفظ توجه همزمان بر روی دو یا چند موضوع کاهش می یابد.
- ③ **جا به جایی توجه (attention shifting)** یا تغییر کانون توجه از یک به موضوع به موضوع دیگر در سالمندی دشوار می شود.
- ④ **غریبالگری محرک های مربوط از نا مربوط** در سالمندی با سختی صورت می گیرد.

عوامل تاثیر گذار بر ارتباط در سالمندی-زبان و گفتار

- توانش ارتباطی در صورت سالم بودن حواس تغییر نمی کند.
- توانایی کاربرد قواعد دستوری و حجم گنجینه لغات تغییر نمی کند و حتی گاه افزایش می یابد.
- سیالی یا روانی کلام مختصراً کاهش می یابد.
- واژه یابی دشوار می شود.
- درک کلامی کم و بیش ثابت می ماند ولی پردازش پیام های پیچیده سخت می شود.
- توانایی های بیانی در برخی کاهش می یابد و تکراری و غیر دقیق می شود.

عوامل تاثیر گذار بر ارتباط در سالمندی-حافظه

- ◎ حافظه به توانایی یا فرایند باز تولید یا یادآوری آنچه آموخته و ذخیره شده اطلاق و به اشکال زیر تقسیم می شود:
- ◎ **حافظه فوری (immediate memory)** که توانایی ثبت بلافاصله مطالب گفته شده و حفظ آن به مدت دو ثانیه است. این حافظه در سالمندی یا تغییر نمی کند یا مختصراً کاهش می یابد. فراخنای عادی آن 7 ± 2 است که در سالمندی نمره میانه آن به ۶ می رسد.
- ◎ **حافظه کوتاه مدت (short-term or working memory)** که توانایی همزمان کد گذاری و حفظ و فراخوانی و کاربرد اطلاعات برای برنامه ریزی و تصمیم گیری در مدت زمانی کوتاه و محدود است. این نوع حافظه در سالمندی کاهش مختصر تا متوسط پیدا می کند و در زمره تغییرات روانشناختی مهم این دوره قرار دارد.

حافظه بلند مدت (long- term memory) توانایی حفظ و فراخوانی اطلاعات قدیمی تر است و به اشکال زیر تقسیم می شود

- **حافظه معنایی (semantic memory)** مربوط به اطلاعات پراموزی شده است که توانایی آن معمولا در سالمندی حفظ می شود و گاه حتی افزایش می یابد.
- **حافظه اجرایی یا عملی (procedural memory)** مربوط به مهارت های عملی است که در سالمندی دست نخورده باقی می ماند.
- **حافظه اپیزودیک (episodic memory)** مربوط به رویدادهای مرتبط با فرد با زمان و مکان مشخص است که در سالمندی افت می کند.

تغییرات فیزیولوژیک کلیدی در سالمندی

- سرعت پردازش اطلاعات (processing speed) کاهش می یابد.
- زمان واکنش (reaction time) افزایش می یابد.
- کلیه حواس، از جمله بینایی و شنوایی، افت می کنند.

کم شنوایی

- ◎ سالمندان فرکانس های بالا (صداهاى زیر) را خوب نمى شنوند. پس
- ✓ در هنگام گفت و گو با آنها سعی کنید رو در رو بنشینید به طوری که سالمند بتواند حرکات لب های شما را ببیند.
- ✓ آهسته صحبت کنید و فریاد نزنید چون کمکی به حل مشکل نمی کند.
- ✓ برای گفت و گو با او در جای خلوت و ساکتی بنشینید زیرا سرو صدا و ازدحام بر مشکل شنوایی او می افزاید.
- ✓ در صورتی که مشکل شنوایی شدید بود طوری بنشینید که دهان شما به گوشى که بهتر مى شنود نزدیک باشد.

کم بینایی

- سالمندان به پیر چشمی دچار هستند، یعنی خوب تطابق نمی کنند و در دید نزدیک اشکال دارند. پس
- ✓ فرم ها و اطلاعاتی که به شکل نوشتاری به آنها عرضه می شود باید با حرف درشت تایپ شده باشد.
- ✓ بهتر است فرم های تکمیل شده توسط آنان بازبینی و در صورت مشاهده خطا اصلاح شود.

یادگیری

- ◎ سالمندان اطلاعات تازه را دیر یاد می گیرند و زود فراموش می کنند. پس اطلاعات مهم را چند بار تکرار کنید.
- ✓ اگر حدس می زنید که سالمند هنوز به خوبی این اطلاعات را جذب نکرده از او بخواهید آنها را تکرار کند.
- ✓ مطالب را یک به یک برای او شرح دهید.
- ✓ در صورت امکان اطلاعات را به هر دو شکل شفاهی و نوشتاری (راهنما یا جزوه) و ساده عرضه کنید.

تمرکز و توجه

🎯 توجه و تمرکز سالمندان ضعیف است. پس

- ✓ از سالمند انتظار نداشته باشید که در آن واحد هم به سخنان شما گوش کند و هم فرم پر کند.
- ✓ قبل از پرداختن به یک موضوع تازه به سالمند فرصت دهید که توجه خود را از موضوع قبلی بردارد تا بتواند به موضوع بعدی بپردازد.
- ✓ در محیطی به سالمند خدمت ارائه کنید که محرک های متفرق کننده حواس (مانند سر و صدا، نور چشمک زن، گرما یا سرمای شدید) در آن نباشد.

قدرت بیان

◎ گفتار سالمندان از برخی جهات مختل می شود:

✓ سالمندان اسامی خاص را خیلی زود از یاد می برند، از این رو بهتر است که نام خود را روی اتیکتی بنویسید و بر روی میز یا بالای سر خود قرار داده یا به سینه خود نصب کنید.

✓ پیدا کردن واژه های درست برای سالمندان دشوار است از این رو گاهی گفتارشان غیر دقیق و نامشخص می شود و به اصطلاح من و من می کنند. این کار را عمدی تلقی نکنید و به آنها فرصت دهید تا جملات مناسب را پیدا کنند.

فهم مطالب

□ فهم مطالب گفته شده در سالمندان تا حدودی کاهش می یابد. پس

- ✓ سعی کنید کندتر و ساده تر صحبت کنید.
- ✓ پیام های پیچیده و طولانی را بشکنید و به چند پیام کوتاه تر و ساده تر تبدیل کنید.
- ✓ در صورت لزوم گفته خود را تکرار کنید.

از یاد نبرید

- ◉ کلیه کارهای فکری و عملی سالمندان مانند خواندن، نوشتن، راه رفتن، و صحبت کردن کند می شود پس به آنها بیشتر فرصت دهید.
- ◉ احتمال بروز خطا خصوصا در انجام کارهای پیچیده در سالمندان افزایش می یابد پس کار او را کنترل و صبر و شکیبایی خود را حفظ کنید

عواطف و احساسات

◎ سالمندان عاطفی تر و حساس ترند و زودتر رنجیده می شوند، خصوصا به رعایت شان خود بسیار اهمیت می دهند پس احترام به آنان را فراموش نکنیم.

◎ وقتی پای عواطف در میان است، سالمندان انعطاف پذیر می شوند پس بهتر است با نشان دادن محبت و احترام به آنها همکاری شان را جلب کنیم.