24 listopada 2023

Psychologiczne problemy osób w podeszłym wieku z dysfunkcją w obrębie narządu wzroku i słuchu

Często w komunikacji ze starszym pokoleniem natrafiamy na bariery, których nie umiemy pokonać. Dlatego warto wiedzieć, jaki wpływ ma starzenie się na komunikację oraz jakie istnieją zasady, pomagające przezwyciężyć trudności.

Przede wszystkim stosujemy ogólne zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej, ale też musimy uwzględnić zmiany inwolucyjne, chorobowe, zachodzące w psychice starszego człowieka. Dzięki temu komunikacja stanie się łatwiejsza i skuteczniejsza.

- Upośledzenie słuchu - występuje u większości starszych osób. Charakteryzuje się przede wszystkim gorszą słyszalnością tonów o wysokiej częstotliwości, a to powoduje nierozumienie mowy innych ludzi.
- Upośledzenie wzroku również ogranicza możliwości komunikowania się.
- Zaburzenia mowy - spowodowane mogą być zmianami w obrębie jamy ustnej (brak uzębienia) czy krtani lub chorobami takimi jak np. parkinsonizm.
- Zaburzenia pamięci, orientacji, poznania czy działania - powodują brak poczucia bezpieczeństwa, lęk, brak otwartości, depresję.

U osoby w podeszłym wieku przeważnie wszystkie te czynniki występują jednocześnie, a to wpływa na nasz odbiór takiego człowieka, którego często uważamy za upartego, niechętnego do współpracy, złośliwego.

Co możemy więc zrobić, aby komunikacja ze starszym człowiekiem była satysfakcjonująca dla obu stron, odniosła skutek; aby każda rozmowa nie kończyła się kłótnią - wynikającą z niezrozumienia się nawzajem i aby senior nie poczuł się jak na przesłuchaniu?

Mówimy wyraźnie.

Bez przesadnej artykulacji, nie za szybko i nie za wolno. Nie zasłaniamy ust, nie jemy. Siadamy tak, aby nasza twarz była widoczna dla rozmówcy.

Dbamy o warunki rozmowy.

Wyłączamy lub ściszamy radio i telewizor. Nie zaczynajmy ważnej rozmowy, gdy za ścianą sąsiedzi

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

właśnie zaczęli remont i nawet zdrowy, młody człowiek nie słyszy własnych myśli. Zadbajmy też o dobre oświetlenie, bo nie chodzi o romantyczną kolację przy świecach, ale o to, by druga osoba wyraźnie widziała nasze usta i twarz.

Skupmy się.

Słuchajmy uważnie, nie wykonując przy tym innych czynności. Bądźmy przygotowani na to, że będziemy musieli poświęcić więcej uwagi na zrozumienie tego, co druga osoba chce nam przekazać. Nie okazujmy zniecierpliwienia, nie pospieszajmy, nie wchodźmy rozmówcy w słowo.

Nie spieszmy się.

Nie będziemy zrozumiani, gdy rzucimy szybką uwagę: "Idę na zakupy!" będąc już w drzwiach wyjściowych i nie czekając na odpowiedź. Pamiętajmy o powiedzeniu (trochę złośliwym, ale prawdziwym), że czego człowiek nie dosłyszy to sobie dopowie. A co, jeśli nasz senior zrozumiał, że każemy mu zrobić zakupy, wyjdzie więc z domu i zabłądzi? Upewnijmy się zawsze, że rozmówca nas zrozumiał.

Wykazujmy się cierpliwością.

Cierpliwie powtarzamy pytanie, gdy rozmówca nie dosłyszał - nawet kilka razy. Nie powtarzamy też ostatniego słowa, ale całe zdanie. Osoba z niewyraźną mową też irytuje się, gdy jest nierozumiana. Starajmy się w miarę możliwości zrozumieć, o co chodzi - np. obserwując zachowanie, gesty - czyli zachowania niewerbalne.

Zadajemy proste, otwarte pytania.

Nie takie, że gdy stawiamy znak zapytania - już sami nie pamiętamy, co było na początku.

Nie poruszamy kilku tematów jednocześnie.

Skupmy się na jednym, tłumaczmy jedną rzecz do skutku - na różne sposoby. Zadajemy pytania po kolei - nie wszystkie naraz.

Pamiętajmy o komunikacji niewerbalnej.

To, co mówimy popieramy mimiką, gestami. Pamiętajmy o uśmiechu, pogodnym wyrazie twarzy. Ważny jest także dotyk.

Nie rozkazujemy i nie zmuszamy.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Prosimy o wykonanie jakiejś czynności. Przedstawiamy ją w atrakcyjniejszej formie. "Musisz więcej spacerować!" Moja pierwsza myśl? "Nic nie muszę!". Inaczej brzmi: "Będziemy sobie częściej wychodzić na spacery!"

Pozwalamy odbiegać od tematu.

Często nasz rozmówca coś sobie przypomni w kontekście prowadzonej rozmowy i zaczyna o tym mówić. Wysłuchajmy, poczekajmy na przerwę i wróćmy do aktualnego tematu. Może akurat ta dygresja pozwoli na wyjaśnienie spraw bieżących?

Przypominajmy.

O tym, jaki jest dzień, jaka godzina. O tym, co było na obiad. O tym, kim jestem.To jest taka gimnastyka pamięci.

Posługujmy się pomocami.

Zdjęcia, pamiątki rodzinne, coś z otoczenia, coś nowego - różne przedmioty potrafią zaktywować człowieka. Pewnej osobie z głęboką demencją, dałam kiedyś do pogłaskania małego kotka. Zareagowała bardzo żywo, pozytywnie. Przez krótką chwilę była taką sobą, jaką pamiętałam z dawnych lat.

Stosowanie tych zasad ułatwia, ale nie likwiduje wszystkich barier komunikacyjnych w rozmowach z osobami w podeszłym wieku. Jednak nie unikajmy kontaktów, rozmów, wspólnego spędzania czasu. Nie pozostawiajmy drugiego człowieka - często i tak osamotnionego - w jego własnym, zamkniętym świecie, w którym on sam już nieraz się nie odnajduje i którego nie rozumie. Spróbujmy pomóc temu człowiekowi odnaleźć się w rzeczywistości - poprzez ćwiczenia pamięci, logicznego myślenia, aktywność. Niech wie, że traktujemy go z szacunkiem, liczymy się z nim, że ciągle jest ważny.

Piśmiennictwo: Muszalik M., Kędziora-Kornatowska K. (red.): Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2018. Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT