

RADY - PORADY

RADY PRO KOMUNIKACI SE SENIORY

ZNOJMO (Mgr. Marcela Sabová). Stárnutí a stáří neprobíhá u každého stejně. Mezi jednotlivými seniory se projevují značné rozdíly nejen v tělesné zdatnosti, ale také v kognitivních funkcích. Často se také seniorům zhoršuje sluch i zrak, což výrazně ovlivňuje komunikaci s okolím.



V komunikaci se mohou objevit překážky jak na straně seniora, tak i na straně pečujících osob. Mezi bariéry v komunikaci ze strany pečujících osob mohou patřit:

- strach ze závažného tématu;
- téma, o němž se v rodině nehovoří;
- nedostatek času;

- únava, pocit vyhoření.

Bariéry ze strany seniora:

- únava,

- stres,

- úzkost,

- bolest.

Při komunikaci se seniory se doporučuje respektovat následující desatero:

Respektujeme identitu seniora a důsledně jej oslovujeme jménem nebo odpovídajícím titulem. Nevyžádaná familiární oslovení „babi“, „dědo“ jsou ponižující.

Důsledně se vyhýbáme zdeňtinštvání starého člověka. Ani s nemocnými se syndromem demence nehovoříme jako s dětmi (formou ani obsahem).

Při komunikaci se seniory a při jejich ošetřování cílevědomě chráníme jejich důstojnost; Respektujeme princip zpomalení a chráníme seniory před časovým stresem; počítáme se zpomalením psychomotorického tempa a se zhoršenou pohyblivostí.

Složitější nebo zvláště důležité informace (termíny vyšetření, přípravu na ně, způsob užívání léků) několikrát zopakujeme či raději ještě napíšeme na papír.

Aktivně a taktně ověříme možné komunikační bariéry (porucha sluchu, zraku apod.) a tomu přizpůsobíme komunikaci.

K usnadnění komunikace se zdržujeme v zorném poli seniora, mluvíme srozumitelně a udržujeme oční kontakt. Při pochybnostech ověřujeme správné využití kompenzačních pomůcek.

Bez ověření nedoslýchavosti nezesílujeme hlas; porozumění řeči se ve stáří zhoršuje v hlučném prostředí, proto „nepřekřikujeme“ jiný hovor, rozhlas, televizi, ale snažíme se hluk odstranit.

Dopomoc při pohybu, odkládání oděvu či při uléhání na lůžko vždy nabízíme (úměrně zdravotnímu postižení seniora), ale nevnučujeme; umožňujeme používání opěrných pomůcek (hole, chodítka).

Při ústavním ošetřování by komunikace i ošetřovatelská aktivita měla cílevědomě směřovat k podpoře a k udržení (obnově) soběstačnosti seniora, nikoli předčasně předpokládat její ztrátu a vést k imobilizaci.

Mgr. Marcela Sabová