

## **Памятка для родственников, ухаживающих за гражданами пожилого возраста и инвалидами**

### **«Коммуникация: психовозрастные особенности. Профилактика стресса у родственников пожилого человека»**

#### **Какие бывают виды общения?**

- Речевое общение (т.е. вербальное общение: когда произносятся слова и слышатся звуки)
- Неречевое общение (т.е. невербальное общение: когда используются жесты и мимика).

*Для того, чтобы ухаживающему лицу можно было выстраивать коммуникационный процесс с пожилым человеком важно понимать, какие вообще бывают проблемы общения у пожилого человека.*

#### **Какие проблемы общения могут быть у пожилого человека?**

1) **Вербальные проблемы – афазия** – это утрата речевых функций, которая происходит из-за поражения центра речи в коре головного мозга.

##### **Афазия может быть нескольких видов:**

- ✓ **Моторная афазия** – это нарушение устной речи.
- ✓ **Сенсорная афазия** – человек не понимает устную и письменную речь.
- ✓ **Акустико-мнестическая афазия** – человек понимает речь, но не в состоянии запомнить.
- ✓ **Амнестическая афазия** – человек не может вспомнить и подобрать слова.
- ✓ **Сенсомоторная афазия** – человек не может понимать, не может говорить.

2) **Невербальные проблемы** - стереотипы.

**Каковы основные цели общения ухаживающего лица и пожилого человека?**

- 1) Понимать (слышит вас пожилой человек или нет);
- 2) Быть понятым (может или не может пожилой человек говорить, или же он говорит непонятно).

**Ухаживать = общаться.**

**Здесь есть ряд правил, которые неукоснительно должны соблюдаться лицом, осуществляющим уход за пожилым человеком.**

- 1) Открыть процедуру: сообщить человеку о начале манипуляции, получить согласие на ее проведение;
- 2) Озвучивать каждое действие;
- 3) Сообщить об окончании манипуляции;
- 4) Закрыть процедуру: спросить, как себя человек чувствует и что ему еще надо.
- 5) Использовать краткие простые и четкие без намеков фразы, говорить медленно и четко;
- 6) Вести беседу, находясь на одном уровне «глаза в глаза», тактильный контакт по желанию.

**Существуют два вида призывов к общению:**

- **Призыв открытый:** человек прямо говорит, чего он ждет от собеседника; важно не кричать, использовать жесты; вспоминать любимые занятия пациента; давать время на ответ; не притворяться и не навязывать свое, а проявлять терпение;

- **Скрытый призыв:** выражается в слезах или упорном нежелании говорить о своей проблеме, в ожидании, что собеседник сам догадается, чего от него хотят.

**Профилактика стресса у родственников пожилого человека основана на терапии самосохранения и ориентирована на ресурсы: важнее поддерживать то, что человек еще может, чем учить тому, чему он уже разучился.**