

Compassionate Communication

10 Cách Nói Chuyện Bằng Sự Cảm Thông



1. Khi nói với bệnh nhân, nói rõ ràng, nhẹ nhàng và bình thản.
2. Giọng nói quan trọng hơn lời nói. Nói chậm và không lên giọng.
3. Dùng câu ngắn gọn dễ hiểu.
4. Khi nói chuyện, tập trung vào từng ý một. Chờ cho bệnh nhân thấu hiểu rồi nói tiếp đến ý khác.
5. Đừng bao giờ bàn chuyện của bệnh nhân trước mặt người khác. Người bị bệnh già lẫn có lúc thông hiểu và sẽ cảm thấy hổ thẹn.
6. Nếu bệnh nhân đang ngồi, quý vị nên ngồi xuống sát bên để có thể hiểu được qua ánh mắt của họ, những cảm giác nếu có như bực bội, lo âu, hoặc giận dữ.
7. Nên dùng các cử chỉ vỗ về, trìu mến như chạm nhẹ vào vai hoặc tay để chứng tỏ quý vị quan tâm đến họ.
8. Dùng nụ cười để cảm kích.
9. Lắng nghe và tìm cách nhận biết cảm xúc và tình cảm của người bệnh, giúp họ bớt lo âu và được an lòng.
10. Không nên có thái độ coi thường người bệnh hay coi họ như trẻ con. Nên trình bày đơn giản khi nói chuyện nhưng phải luôn luôn tôn trọng họ như một người lớn.

CÁCH NÓI CHUYỆN BẰNG SỰ CẢM THÔNG VỚI NGƯỜI MANG BỆNH MẤT TRÍ NHỚ ALZHEIMER'S

NHỮNG ĐIỀU **KHÔNG NÊN LÀM**

- Đừng lý luận.
- Đừng cãi vã.
- Đừng hạch hỏi.
- Đừng nhắc họ là họ đã quên điều gì.
- Đừng tỏ ra thắc mắc về trí nhớ ngắn hạn của họ.
- Đừng nghĩ là họ có hiềm ý với mình.

NHỮNG ĐIỀU **NÊN LÀM**

- Trả lời ngắn gọn trong một câu thôi.
- Nhắc lại những chỉ dẫn hay câu nói đúng hệt như những gì đã nói trước.
- Cho họ đủ thời gian để hiểu và nên lặp lại vài ba lần thật chậm rãi.
- Đừng dùng chữ “nhưng,” mà thay vào đó chữ “tuy nhiên”
- Đồng ý với họ hoặc nói qua một vấn đề khác hay một chuyện khác.
- Cứ nhận lỗi với họ khi có chuyện gì xảy ra dù là sai (do ảo tưởng của họ.)
- Bỏ đi nơi khác nếu cần thiết để tránh gây chuyện.
- Chú ý tới cảm xúc của họ thay vì những điều họ nói.
- Kiên nhẫn, hòa nhã và tìm cách trấn an họ.
- Phóng khoáng, cởi mở và nhẹ nhàng với họ.

ĐIỀU **CẦN NHỚ**

- Họ không phải là người điên.
- Những điều họ nói và làm là bình thường đối với người có bệnh Alzheimer's.
- Nhiều lúc thấy họ bình thường nhưng không phải vậy.
- Thế giới của họ khác với bạn và bạn không thể thay đổi thế giới đó.
- Bạn không thể khống chế căn bệnh, bạn chỉ có thể khống chế phản ứng của bạn đối với căn bệnh mà thôi.

Đường dây trợ giúp tiếng Việt 714-534-3700