

परिवर्तनों का प्रबंधन: संचार

अंग्रेजी में भी उपलब्ध है | Also available in English

यह संसाधन दक्षिण एशियाई समुदाय के लिए है। इस संसाधन को कनाडा में दक्षिण एशियाई समुदाय में डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्ति के देखभाल करने वाला व्यक्तियों के सहयोग से तैयार किया गया है। देखभाल करने वाला व्यक्ति परिवार का सदस्य, दोस्त या कोई अन्य व्यक्ति हो सकता है जो डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्ति का सहयोग कर रहा हो।

यह संसाधन निम्नलिखित के बारे में जानकारी प्रदान करता है:



डिमेंशिया के साथ जी रहे लोग और देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए संचार में सामान्य परिवर्तन और संबंधित रणनीतियाँ



वाक्-भाषा उपचार (स्पीच लैंग्वेज थेरेपी)



संचार के साथ परिवर्तन

डिमेंशिया के साथ जी रहे लोग अक्सर संचार के साथ बदलाव का अनुभव करते हैं। इसमें शब्दों को ढूँढने में कठिनाई, नाम और अन्य विवरण याद रखना, दूसरे क्या कह रहे हैं यह समझना, या जो लोग द्विभाषी हैं, उनके लिए अपनी दूसरी भाषा में संवाद करने की क्षमता खोना शामिल हो सकता है। ऐसी रणनीतियाँ और सेवाएँ हैं जो सहायता कर सकती हैं।

आप क्या देख सकते हैं:

डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों के लिए रणनीतियाँ:

देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ:

सही शब्द खोजने में कठिनाई

- क्रिया को इंगित करना या प्रदर्शित करना। उदाहरण के लिए, यदि आप "दूथब्रश" शब्द के बारे में नहीं सोच पा रहे हैं तो अपने दांतों को ब्रश करके प्रदर्शित करें।
- यदि आपको सही शब्द नहीं मिल रहा है, तो शब्द के अर्थ के बारे में बात करें।
- अपना समय लें। यदि आप जल्दबाजी महसूस कर रहे हैं तो शब्दों के बारे में सोचना कठिन है।

- व्यक्ति को समय दें और धैर्यपूर्वक सुनें।
- "व्यक्ति-केंद्रित" बनें और इस समय व्यक्ति को जो चाहिए, उसके अनुसार समायोजित करें। केवल सुनना ही सर्वोत्तम हो सकता है अथवा कोई शब्द सुझाना भी सहायक हो सकता है।
- उस व्यक्ति को तब तक सुधारने से बचें, जब तक वह मदद न मांगे।

बाते और प्रश्नों को दोहराना

- संदर्भ के लिए अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों के उत्तर लिखें। उदाहरण के लिए, "टेनिस मंगलवार को दोपहर में है"।
- स्मृति सहायता का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, नोटबुक, कैलेंडर और/या व्हाइटबोर्ड

- प्रश्नों का धैर्यपूर्वक उत्तर दें।
- व्यक्ति को किसी नए विषय या गतिविधि पर पुनर्निर्देशित करने का प्रयास करें।
- निराश होने या उस व्यक्ति को यह बताने से बचें कि वे वही बात दोहरा रहे हैं।

आप क्या देख सकते हैं:

डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों के लिए रणनीतियाँ:

देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ:

नाम या अन्य महत्वपूर्ण जानकारी याद रखने में कठिनाई

- उन लोगों के नामों की एक सूची लें जो आपके साथ किसी कार्यक्रम में शामिल होंगे।
- किसी मित्र या परिवार के सदस्य से आपको नाम याद दिलाने के लिए कहें।
- चिकिस्तक की नियुक्तियों जैसी महत्वपूर्ण बातचीत के लिए, चर्चा बिंदुओं/प्रश्नों की एक सूची लाएं।
- नोट्स लिखें या पूछें कि क्या आप महत्वपूर्ण वार्तालाप रिकॉर्ड कर सकते हैं।

- अपना और दूसरों का परिचय दें। उदाहरण के लिए, "आपका पोता, अरुण यहाँ है"
- आधार ग्रहण करवाने संबंधी जानकारी का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, "कैलगरी में आपकी बहन का घर"।
- उस व्यक्ति से पूछें कि आप उनका कैसे समर्थन कर सकते हैं, जैसे नियुक्तियों पर टिप्पणियाँ लेना।
- उन प्रश्नों से बचें जिन्हें व्यक्ति को याद रखने की आवश्यकता हो। उदाहरण के लिए, "क्या आपको मेरा नाम याद है?"

आप क्या देख सकते हैं:

डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों के लिए रणनीतियाँ:

देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ:

दूसरों को समझने या बातचीत का अनुसरण करने में कठिनाई

- छोटे समूहों में या एक-से-एक मिलकर मेलजोल बढ़ाएं।
- यदि आप बातचीत का ट्रैक खो देते हैं, तो दूसरे व्यक्ति को धीमी गति से बोलने या बातचीत दोहराने के लिए कहें।
- बातचीत से विराम लें।
- पृष्ठभूमि से आने वाले शोर और ध्यान भटकाने वाली चीजों से बचें। उदाहरण के लिए, टेलीविज़न बंद कर दें। अगर आप किसी से मिल रहे हैं तो एक शांत जगह चुनें।

- नियमित श्रवण क्षमता का परीक्षण करें और सुनिश्चित करें कि श्रवण यंत्र पहने हुए हैं।
- व्यक्ति से आमने-सामने बात करें और आंखों में आंखें मिलाकर बात करें।
- एक समय में एक ही विषय पर ध्यान केन्द्रित करें।
- छोटे, सरल एवं स्पष्ट वाक्यों का प्रयोग करें।
- धीरे बोलें और जवाब देने के लिए भरपूर समय दें।
- **हां/नहीं** वाले प्रश्न पूछें और उत्तर देना आसान बनाने के लिए सीमित विकल्प प्रदान करें। उदाहरण के लिए, "कॉफी या चाय?"
- अपना संदेश पहुंचाने में मदद के लिए सकारात्मक अशाब्दिक संचार का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, हाव-भाव, चेहरे के भाव और स्पर्श।
- नकारात्मक शारीरिक भाषा और लहजे का प्रयोग करने से बचें।

“डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति शब्दों के अर्थ भूल सकता है, इसलिए हमें भावना पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है। शायद गले मिले बिना यह कहने का कोई अर्थ न हो कि 'मैं तुमसे प्यार करता हूँ।'”

- दक्षिण एशियाई समुदाय से देखभाल करने वाला व्यक्ति

आप क्या देख सकते हैं:

किसी की पहली भाषा पर वापस जाना (धीरे-धीरे या तेजी से हो सकता है, और इसमें दूसरी भाषा भूल जाना।

डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों के लिए रणनीतियाँ:

- यदि बोलना कठिन हो तो अशाब्दिक संचार का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, इशारे करना, निर्देशित करना, या चेहरे के भाव।

देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए रणनीतियाँ:

यदि आप भाषा नहीं बोलते हैं,

- वे क्या कह रहे हैं, यह समझने के लिए अपने रिश्ते, अंतर्ज्ञान और व्यक्ति की प्राथमिकताओं के ज्ञान का उपयोग करें।
- भावनाओं और चेहरे के भावों को पढ़ने की कोशिश करें।
- सुझाव दें, क्योंकि हो सकता है कि वह व्यक्ति अब भी आपको समझे। उदाहरण के लिए, "क्या आप पिताजी को ढूँढ रहे हैं?"
- व्यक्ति की पहली भाषा से महत्वपूर्ण शब्द सीखें।
- किसी ऑनलाइन अनुवादक का उपयोग करें।
- चित्रों, प्रतीकों और इशारों का उपयोग करें।
- स्वास्थ्य या सामाजिक सेवा प्रदाताओं से पूछें कि क्या उनके पास ऐसे कर्मचारी हैं जो व्यक्ति की भाषा बोलते हैं या विवेचन प्रदान करते हैं।

समर्थन और सेवाएं

वाक् चिकित्सा (स्पीच थेरेपी) स्पीच लैंग्वेज पैथोलॉजिस्ट द्वारा प्रदान की जाती है। वाक् चिकित्सा डिमेंशिया के साथ जी रहे लोगों को शब्द खोजने, खुद को अभिव्यक्त करने और दूसरों को समझने में कठिनाइयों के साथ मदद कर सकती है। वाक् भाषा रोगविज्ञानी दोतरफा संचार में सुधार के लिए देखभाल करने वाले व्यक्तियों के साथ काम कर सकते हैं। **रेफरल के बारे में अपने पारिवारिक चिकित्सक से पूछें।**



टिप्पणियाँ

इस जगह का उपयोग इस संसाधन के बारे में कोई टिप्पणियाँ, विचार या सवाल लिखने के लिए करें।