

Komunikace se seniorem

Především si musíme odpovědět na otázku, kdy může být člověk pokládán za starého. Odpověď není snadná z těchto důvodů:

- Týž člověk může vykazovat určitý pokles výkonnosti v některé činnosti, zatímco výkon v jiné oblasti ještě stoupá nebo je celkem stabilně zachován.
- Ve stáří se mnohem více než v dřívějších obdobích projevují rozdíly mezi jednotlivými lidmi. Někteří si zachovávají duševní svěžest i tělesnou zdatnost do vysokého věku, jiní vykazují výrazné známky stárnutí velmi brzy.

Ve stáří se často výrazně zhoršuje sluch, což výrazně ovlivňuje komunikaci s okolím. Z tohoto důvodu starý člověk i výrazně omezuje své společenské aktivity nebo poslouchání hudby.

Zhoršení zraku může vést k omezení četby nebo sledování televize.

Tyto změny, které podstatně zhoršují kontakt s okolím, mohou vést k podezíravosti, nejistotě, úzkosti či hněvivosti.

Zhoršení krátkodobé paměti je provázáno tím, že člověk minulost někdy vnímá pozitivněji, než ve skutečnosti byla. Lpí často až nepochopitelně na tom, čím byl a co uměl, ať už je to postavení, majetek, zvyky.

S přibývajícím věkem se člověk stává spíše introvertní - uzavřený

Člověk je ve stáří postaven před úkol přizpůsobovat se nejen řadě změn tělesných (zvýšená nemocnost), ale i řadě změn vnějších (změna postavení v rodině, životního stylu, bydliště, odchod do důchodu). Přizpůsobení se těmto změnám probíhá ve stáří pomaleji.

Zásady duševní hygieny ve stáří by měly být zaměřeny na udržování posilování a přizpůsobivosti. V této souvislosti se uvádí zásada „*pěti P*“ v adaptaci na stáří:

- **Perspektiva** - udržení orientace na osobní budoucnost.
- **Pružnost** - měnit své životní zvyky, včetně schopnosti sebekritiky.
- **Prozíravost** - schopnost organizovat si život přiměřeně svým schopnostem.
- **Porozumění pro druhé** - tolerance odlišných názorů a postojů.
- **Potěšení** - udržet si zdroje spokojenosti a radosti.

Ať chceme, či nechceme, jsme-li s někým ve styku, pak slovy nebo beze slov mu sdělujeme určitou míru vážnosti, uznání.

Zásady pro efektivní komunikaci se seniorem:

- Přistupujte k starému člověku jako k jedinečné, neopakovatelné osobnosti.
- Snažte se respektovat změny, které s sebou přináší stárnutí a stáří.
- Vždy při tom vytvořte atmosféru důvěry, porozumění.
- Přístup by měl být vždy nedirektivní, empatický, aktivně naslouchající

Příklady situací, kterými můžeme projevit úctu starému člověku:

- Zastat se jej v situaci, kdy byl váš blízký neprávem osočen.
- Zasadit se o to, aby se starému člověku dostalo to, co mu náleží.
- Hovořit otevřeně, bez postranních úmyslů.
- Odpusťte, tj. velkoryse přehlédněte drobnou chybu či jeho nedostatek a nikdy svou velkorysost nepřipomínejte.
- Snažte se udržet a neudělat to, co by mohlo vašemu blízkému uškodit, co by se ho mohlo nepříjemně dotknout, co by ho mohlo ponížit.
- Udělejte si na rozhovor vždy dostatek času. Dáte tím najevo, že vám na druhém záleží.
- Neodvádějte rozhovor k jinému tématu.

Bariéry v komunikaci ze strany pečujícího:

- strach ze závažného tématu
- téma, o němž se v rodině nehovoří
- neodpuštění z dřívějších dob
- nedostatek času
- únava, pocit vyhoření.

Bariéry ze strany seniora:

- únava
- stres
- úzkost, strach
- bolest.

Porucha sluchu - mluvíme pomalu, zřetelně (nekřičíme), díváme se do tváře. Využíváme gest ale ne přehnaně. Zajistěte funkční naslouchadlo a motivujte vašeho blízkého k jeho používání.

Pokud je to možné, využívejte k dorozumění tužku a papír. Používejte tzv. uzavřených otázek, kde je odpověď ano/ne.

Volte vhodnou vzdálenost - nejlépe na délku vaší natažené paže. V této vzdálenosti se cítí váš blízký i vy bezpečně. Pokud to situace dovolí, nebraňte se přiblížení i do intimní vzdálenosti.

Porucha zraku - tichým zaklepaním upozorníte svého blízkého, že vstupujete do místnosti. Komentujte vše, co děláte. Popisujte, kam co pokládáte, zda je čaj horký... Nedotýkejte se vašeho blízkého bez předešlého upozornění. Zajistěte jeho brýle a také aby je váš blízký používal.

Porucha řeči - je třeba si ujasnit, proč váš blízký nemůže mluvit. Zda proto, že nerozumí tomu, co mu sdělujete, nebo zda všemu rozumí, jen nemůže vyslovovat.

Nemožnost domluvit se vede často seniora k hněvu až agresivitě, či naprostému uzavření se do sebe. Je třeba být hodně trpělivý a hledat alternativní možnosti jak se dorozumět. Například: používat obrázky, mimiku, gesta, kladení otázky s jednoznačnou odpovědí ano/ne.

Ukázky možných empatických reakcí:

„Vidím, že tě to mrzí...“

„To se člověka dotkne taková věta...“

„Asi jsi to nečekal/a, říkal/a jsi, že spolu vycházíte docela dobře...“

„Zdá se mi, že nejsi moc spokojený/á...“ „Chceš se mnou o tom mluvit?“

„Co by ti nejvíce pomohlo?“

„To člověka naštvě, když s něčím počítá, naplánuje si čas a pak to nevyjde...“

„To jsi docela zklamaný/á...“

„Zcela tě chápu, to by mě také mrzelo...“

„Cítím se nepříjemně, když přijdu domů a není vyneseny koš s odpadky...“

„Vyčítání mi vadí.“

„Rád/a bych o tom s mluvil/a.“

„Bylo by fajn, hovořit o tom narovinu...“

„Co teď navrhuješ...“

„Můžu pro tebe něco udělat...“