

# 4 เทคนิคการสื่อสารกับผู้สูงวัยผ่านกิจกรรมสำหรับผู้ดูแลและครอบครัว

## 4 เทคนิคการสื่อสารกับผู้สูงวัยผ่านกิจกรรมสำหรับผู้ดูแลและครอบครัว

การสื่อสารนั้นเป็นทักษะที่สำคัญมากในการดูแลผู้สูงวัย หากการสื่อสารของเราไม่ดีนั้นอาจทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างเราและผู้สูงวัยเป็นไปได้โดยไม่ราบรื่นนัก วันนี้จึงมีเทคนิคการสื่อสารกับผู้สูงวัยผ่านกิจกรรมประจำวันซึ่งมีด้วยกัน 4 ข้อ มาให้ทุกท่านได้นำไปลองปรับใช้ดูค่ะ

1. รับประทานอาหารร่วมกัน เป็นการได้ใช้เวลาด้วยกัน การได้พูดคุยสื่อสารกัน เอาใจใส่กันผ่านมืออาหาร เช่น การตักอาหารให้กัน สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงวัยและผู้ดูแลมีความใกล้ชิดและรู้จักกันมากขึ้น
2. หากิจกรรมให้ทำ พยายามค้นหา สอบถาม และนำเสนอกิจกรรมต่าง ๆ ให้ผู้สูงวัยทำระหว่างวัน แนะนำให้เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงวัยชอบ เพราะท่านจะรู้สึกมีแรงบันดาลใจและมีความสุขในการทำ
3. ลองให้สอนในสิ่งที่ผู้สูงวัยถนัด เรามาลองเป็นนักเรียนของผู้สูงวัยดูบ้าง หากในอดีตผู้สูงวัยของท่านถนัดเรื่องใดก็ตาม เช่น มีอาชีพเป็นอาจารย์สอนศิลปะ เราอาจจะลองขอร้องให้ท่านสอนเราท่านจะเกิดความภาคภูมิใจและมีคุณค่าจากการได้ทำกิจกรรมที่ทำให้ท่านประสบความสำเร็จมาก่อนในอดีต
4. ผ่อนคลายตนเอง นอกจากจะหากิจกรรมเพื่อเอาอกเอาใจผู้สูงวัยที่รักแล้วนั้นตัวผู้ดูแลและครอบครัวเองจะต้องหาเวลาพักผ่อนทั้งทางกายและทางใจด้วยเช่นกัน เพื่อที่จะได้มีพลังในการยิ้มสู้ในการกลับไปดูแลกับผู้สูงวัยค่ะ

หวังว่าทุกท่านจะมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงนะคะ

บทความโดย : ศุภธิดา สรศักดิ์ (นักกิจกรรมบำบัด)

ศูนย์ส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุ The Senizens

กิจกรรมกลุ่มกระตุ้นสมองและความจำ (Focus Group & Brain Gym for Senior)

เหมาะสำหรับ

- ผู้ที่มีปัญหาด้านความจำ สมองเสื่อม
- ผู้ที่ต้องการทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม เสริมประสิทธิภาพการบำบัดผ่านกลุ่มสัมพันธ์
- ผู้สูงวัยที่ต้องการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ผ่านกิจกรรม

ทุกวัน จันทร์-ศุกร์ 14.30-15.30 น. โดยนักกิจกรรมบำบัดทุกวัน ราคา 800 บาทต่อครั้ง

สนใจติดต่อ

Tel : 084 264 2646 / 084 246 2662

Line id : @thesenizens

[www.thesenizens.com](http://www.thesenizens.com)