

Relate สานใจในความสัมพันธ์



Relate, เมนูกุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

ดูแลใจผู้สูงวัยในบ้าน

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

05 Apr 2020

นอกจากสุขภาพกายที่อ่อนไหวต่อเชื้อโควิด-19 มากกว่าคนวัยอื่นแล้ว ผู้สูงวัยยังอาจจะตื่นตระหนก วิตกกังวล หรือเครียดไปกับเหตุการณ์รอบตัวมากกว่าปกติอีกด้วย ลูกหลานในบ้านจึงต้องคอยดูแลใจท่านให้ผ่านวิกฤตินี้ไปได้ด้วยดี

ช่วงเวลา : ทำได้ทุกวัน

อุปกรณ์ : ความรัก ความอดทนของเรา

วิธีการ

1. บอกข้อเท็จจริงของสถานการณ์ เน้นให้ข้อมูลวิธีลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ โดยให้คำที่ท่านเข้าใจได้ง่ายๆ
2. ระหว่างการพูดคุยกับผู้สูงวัย ขอให้เราอดทน วางใจให้สงบ ผ่อนคลาย พุดคุยด้วยความเข้าใจ ไม่หงุดหงิด หรือแสดงความฉุนเฉียวรำคาญหากท่านหลงลืม ถามซ้ำ ให้เราต้องบอกหลายครั้งหลายหน

3. ให้อเวลากับการรับฟังความรู้สึกของท่าน ไม่ว่าจะเป็ความกลัว กังวล ตื่นตระหนก โดยไม่ขัดหรือแสดงท่าทีรำคาญ หรือหากท่านไม่พูดแสดงความรู้สึก อาจลองถามว่าท่านรู้สึกกังวลหรือกลัวหรือไม่ ก็ได้เช่นกัน
4. ให้ความมั่นใจกับผู้สูงวัยในบ้านของเรา ว่าลูกหลานจะอยู่เคียงข้างท่านเสมอ บางครอบครัวแม้จะไม่ได้อยู่บ้านเดียวกัน เราก็ให้ความมั่นใจท่านได้ด้วยการแบ่งเวลา มาพูดคุยกับท่านบ่อยๆ ไม่ปล่อยให้เหงาหงอย หรือเศร้าซึม
5. ชวนผู้สูงวัยในบ้านฝึกทำกิจกรรมลดความเสี่ยง เช่น ฝึกล้างมือ เป็นการดูแลสุขภาพกาย และสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อสุขภาพใจไปในตัว

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด *Relate* สานใจในความสัมพันธ์ : การดูแลความสัมพันธ์ของเรากับครอบครัวและคนรอบข้างอย่างมีคุณภาพ

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ happinessisthailand.com และ FB ความสุขประเทศไทย facebook.com/happinessisthailand