

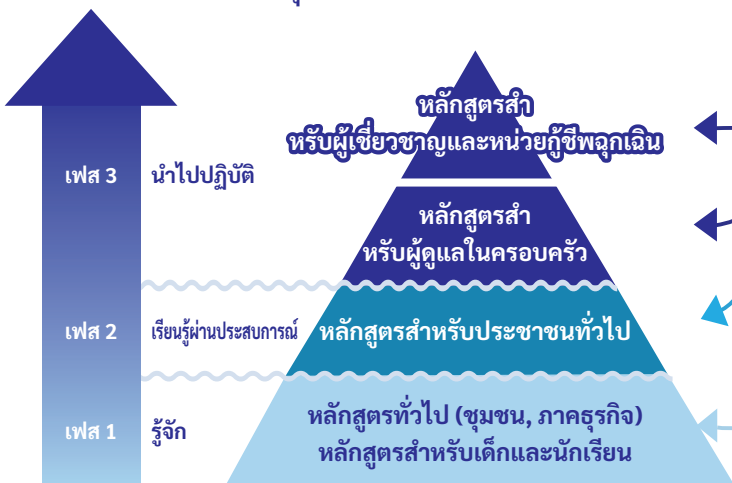


การดำเนินงาน “ฮิวแมนนิจูด® (Humanitude)” ของเมืองฟูกูโอกะ

เมืองฟูกูโอกะมุ่งสู่การเป็น “เมืองที่เป็นมิตรต่อผู้ป่วยสมองเสื่อม (Dementia Friendly City)” เป็นเมืองที่ยังสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสบายใจ และเป็นตัวของตัวเองในชุมชนที่คุ้นเคย แม้ว่าจะเป็นโรคสมองเสื่อม โดยเมืองฟูกูโอกะเป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแห่งแรกของโลก ที่นำฮิวแมนนิจูดมาใช้ในระดับเมือง มีการจัดอบรมฮิวแมนนิจูดตามกลุ่มเป้าหมาย เช่น ชุมชน เด็กและนักเรียน นักศึกษา ภาครัฐกิจ ผู้ดูแลในครอบครัว และผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

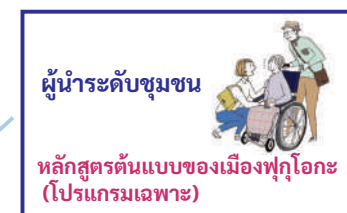
สำหรับหลักสูตรที่มุ่งเน้นให้ “รู้จัก” ฮิวแมนนิจูดแก่ชุมชนและเด็กนักเรียน เมืองฟูกูโอกะได้จัดส่งวิทยากรเฉพาะทาง ซึ่งเป็น “ผู้นำฮิวแมนนิจูดระดับชุมชนของเมืองฟูกูโอกะ” ซึ่งได้รับการฝึกอบรมเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้นำในการขยายแนวคิดฮิวแมนนิจูดในพื้นที่อย่างยั่งยืน

(1) จัดการอบรมตามกลุ่มเป้าหมาย



(2) การพัฒนาผู้นำระดับชุมชน

วิทยากรผู้รับผิดชอบการอบรม



หลักสูตรสำหรับบุคคลทั่วไป



<กลุ่มเป้าหมาย> องค์กรชุมชน ภาครัฐกิจ โรงเรียน มัธยมปลาย มหาวิทยาลัย และประชาชนทั่วไปในพื้นที่

หลักสูตรสำหรับเด็กและนักเรียน



<กลุ่มเป้าหมาย> เด็กและนักเรียน (โรงเรียนประถม-มัธยม ศูนย์ชุมชน กลุ่มเด็ก ฯลฯ)

ติดต่อสอบถาม

สำนักงานส่งเสริมฮิวแมนนิจูดไร้พรมแดน

TEL: +81-92-401-2772

MAIL:humanitude-phq@nta.co.jp



ผลิตและเผยแพร่: เมืองฟูกูโอกะ ภาพประกอบ: อากิโกะ ฮาจิฮาระ ออกแบบ: อากิโกะ เทราซาวะ ความร่วมมือ: สมาคมฮิวแมนนิจูดแห่งประเทศไทย

HUMANITUDE และฮิวแมนนิจูด รวมถึงโลโก้

เป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของบริษัท SAS Humanitude ประเทศฝรั่งเศส ในญี่ปุ่นและประเทศอื่น ๆ

เทคนิคการดูแลด้วยการสื่อสารที่อ่อนโยน

ฮิวแมนนิจูด® (Humanitude)

ฮิวแมนนิจูด คือ เทคนิคการสื่อสารที่ถ่ายทอดความอ่อนโยนให้กับผู้ที่เป็นโรคสมองเสื่อม

เมื่อสังคมก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบทั่วประเทศ จึงจำเป็นต้องมีการสร้างชุมชนที่ผู้คนสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสบายใจและเป็นตัวของตัวเองได้ในพื้นที่ที่คุ้นเคย แม้จะมีภาวะของโรคสมองเสื่อม

ในการส่งเสริมผู้ที่เป็นโรคสมองเสื่อม การสื่อสารให้เข้าใจได้ว่า “ฉันให้ความสำคัญและใส่ใจคุณ” เป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง

มาร่วมกันเรียนรู้เทคนิคฮิวแมนนิจูด เพื่อสร้างเมืองที่อ่อนโยนและเป็นมิตรต่อผู้ที่เป็นโรคสมองเสื่อมกันเถอะ



福岡100
何歳でも
チャレンジできる
未来のまちへ

แม้จะเป็นโรคสมองเสื่อม แต่หากได้รับการส่งเสริมที่เหมาะสมจากครอบครัว ก็สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัยและสบายใจ

พวกเราเรียนรู้และเข้าใจสถานการณ์รอบตัว โดยใช้ดวงตา หู และประสาทสัมผัสต่าง ๆ เพื่อรับข้อมูลสารสนเทศ โดยปกติเราไม่ได้ตระหนักถึงเรื่องนี้มากนัก แต่แท้จริงแล้ว เราเก็บข้อมูลที่รับรู้ไว้ในความทรงจำ และนำกลับมาใช้ตามความจำเป็นในชีวิตประจำวัน การพูด การแต่งตัว การรับประทานอาหาร หรือการดูโทรทัศน์ ล้วนเป็นสิ่งที่เราสามารถทำได้ เพราะเรามีความทรงจำเกี่ยวกับภาษา วิธีการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการดำเนินชีวิต

ในทางกลับกัน เมื่ออายุมากขึ้น การรับข้อมูลอาจทำได้ยากขึ้น ทำให้ไม่สามารถเข้าใจสถานการณ์รอบตัวได้ดีเหมือนเดิม และเมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับความจำ ก็อาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ภาวะเช่นนี้เรียกว่า “โรคสมองเสื่อม” อย่างไรก็ตาม หากครอบครัวสามารถให้การสนับสนุนได้อย่างเหมาะสม ผู้ป่วยก็จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสบายใจ



และสามารถรับการดูแลที่ต้องการถ่ายทอดผ่านเทคนิค “ฮิวแมนนิจูด (Humanitude)” ได้อย่างแท้จริง

ที่เมืองฟูกูโอกะ มีการส่งเสริมและเผยแพร่วิธีการดูแลแบบฮิวแมนนิจูด ซึ่งเป็นวิธีการดูแลที่ช่วยให้การสื่อสารกับผู้ที่เป็นโรคสมองเสื่อมเป็นไปอย่างราบรื่น ฮิวแมนนิจูดถือกำเนิดขึ้นในประเทศฝรั่งเศสเมื่อกว่า 40 ปีก่อน โดยเป็นแนวคิดที่มีทั้งเทคนิคที่เป็นรูปธรรม เพื่อให้ผู้รับการดูแลสามารถรับการส่งเสริมได้อย่างเหมาะสม และแนวคิด (ปรัชญา) ที่อธิบายว่า “ทำไมจึงต้องทำเช่นนั้น” การถ่ายทอดความรู้สึกว่า “ฉันใส่ใจและให้คุณค่าในตัวคุณ” อย่างต่อเนื่อง ผ่านทั้งเทคนิคและปรัชญา คือ กุญแจสำคัญที่ทำให้การดูแลประสบความสำเร็จ



เทคนิคการดูแล 1 : หลัก 4 ประการในการสื่อสารว่า “ฉันใส่ใจและให้คุณค่าในตัวคุณ”

“การสบตา”

การสบตาส่งสารถึงอีกฝ่ายได้ การสบตาจากด้านหน้า สื่อถึงความจริงใจ การสบตาในระดับสายตาเดียวกัน สื่อถึงความเท่าเทียม การสบตาไกล ๆ และนานพอ สื่อถึงความใกล้ชิดและความผูกพัน



“การพูด”

ในการดูแล เรามักเผลอทำไปอย่างเงิบ ๆ และรวดเร็ว แต่หากต้องการถ่ายทอดว่า “ฉันใส่ใจคุณ” จำเป็นต้องใช้คำพูดอยู่เสมอในสถานการณ์นั้น ถ้อยคำที่ช้า นุ่มนวล และอ่อนโยน จะช่วยส่งต่อความรู้สึกสบายใจให้กับอีกฝ่าย



“การสัมผัส”

หากเผลอจับตัวอีกฝ่าย อาจทำให้เขารู้สึกว่า “คนนี่กำลังพรากอิสรภาพของฉัน เป็นคนไม่ดี” แม้เราจะไม่ตั้งใจก็ตาม เมื่อต้องสัมผัส ควรเริ่มจากการรองรับมือของเขาจากด้านล่าง เพื่อถ่ายทอดความอ่อนโยน



“การยืน”

การช่วยให้ลุกขึ้นยืน เป็นสิ่งสำคัญต่อการคงไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเอง หากมีเวลาเย็นวันละประมาณ 20 นาที จะช่วยป้องกันการติดเตียงได้ แปร่งพื้นหรือเปลี่ยนเสื้อผ้าในท่ายืน เดินไปที่โต๊ะอาหาร ค่อย ๆ เพิ่มเวลายืนให้รวมกันได้ประมาณ 20 นาทีต่อวัน



เทคนิคการดูแล 2 : 6 เคล็ดลับในการสื่อสารข้อมูลให้ผู้ป่วยสมองเสื่อมเข้าใจได้แน่นอน

ไปพบเมื่อใด ต้องเคาะประตูก่อนเสมอ

การส่งสัญญาณล่วงหน้าด้วยเสียงว่า “ฉันกำลังจะเข้าไปพบคุณนะ” เป็นการเริ่มต้นของเวลาที่ดีร่วมกัน เป็นเทคนิคที่ชื่อว่า “ฉันเคารพพื้นที่และเวลาของคุณ” ไม่ว่าจะเป็นประตูปแบบใด ก็ใช้หลักการเดียวกัน



อย่าเริ่มต้นด้วยเรื่องรู่ระทันที

ในการดูแล ไม่ควรเริ่มด้วยการพูดถึงเรื่องที่ต้องทำทันที ควรเริ่มจากการถ่ายทอดความรู้สึกว่า “ฉันใส่ใจคุณ” และสร้างความสัมพันธ์ที่ดี จะช่วยให้ผู้รับการดูแลยอมรับการดูแลได้ง่ายขึ้น



รอคำตอบประมาณ 3 วินาที

เมื่อเป็นโรคสมองเสื่อม การวิเคราะห์และทำความเข้าใจข้อมูลจะใช้เวลานานขึ้น เมื่อถามคำถาม ควรรอคำตอบประมาณ 3 วินาที การรอก็เป็นเทคนิคการดูแลที่สำคัญมาก



เข้าหาจากด้านหน้า

ผู้ป่วยสมองเสื่อมอาจไม่รู้ตัวว่ากำลังถูกเรียก หากมีเสียงมาจากนอกหลานสายตา เพื่อสื่อว่า “ฉันอยู่ตรงนั้น” ควรเข้าหาจากด้านหน้า และสบสายตาก่อน



หากถามซ้ำหลายครั้ง ให้เปลี่ยนบรรยากาศเป็นเรื่องสนุก

การถามซ้ำ อาจเป็นการแสดงออกถึงความไม่สบายใจหรือความกังวล ในกรณีเช่นนี้ การชวนทำหรือพูดคุยเรื่องสนุกที่เกี่ยวข้องกันอาจเป็นทางออกหนึ่ง



ทำให้สารจาก “การสบตา” “การพูด” “การสัมผัส” สอดคล้องกัน

ในการดูแล ควรทำให้สารที่เราถ่ายทอดไม่ขัดแย้งกัน แม้จะพูดด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน แต่หากจับแขนแรง ๆ ก็จะทำให้อีกฝ่ายสับสนและเกิดความไม่สบายใจ

