

---

## COMUNICACIÓN EN CUIDADOS

---

La comunicación en el cuidado es muy importante, ya que una parte sustancial de los cuidados es la atención de enfermedades crónicas o afecciones graves asociadas con las discapacidades y el envejecimiento. Asegurar el cuidado adecuado a través de los proveedores de atención médica puede ser un proceso desalentador y frustrante. Además, el cuidado puede verse obstaculizado debido a problemas de comunicación entre el cliente y el cuidador. Esta sección se centra en la comunicación entre el cuidador y el cliente, así como la forma de comunicarse más eficazmente con los proveedores de atención médica. Esta información puede ser utilizada por el cuidador para aumentar la comunicación efectiva y mejorar la experiencia de cuidado.

### Respiración

- Tome un par de respiraciones profundas antes de comenzar una conversación.
- Si la conversación se vuelve emocional o difícil tome un par de respiraciones para ayudar a calmar y/o concentrarse.

### Realmente escuche

- Escuchen lo que la persona está diciendo.
- Trate de determinar lo que la persona está escuchando cuando habla.
- Escuche el silencio, ya que el silencio permite que alguien piense sobre lo que se está debatiendo o cómo responder.

### Hagas preguntas

- Averigua qué está pasando realmente.
- ¿Estás asumiendo algunas cosas acerca de lo que la otra persona está diciendo porque crees que sabes todo lo que está sucediendo.

### Utilice el lenguaje corporal para mejorar la comunicación

- Mire a la persona en el ojo.
- Apóyate en la persona o pon una mano sobre el brazo o el hombro de la persona; Recuerde que no todo el mundo le gusta ser tocado, esto puede no ser eficaz en todo el mundo.

### Vaya Despacio

- Tómate tu tiempo.
- Comunicarse a un ritmo uniforme, esto permite a todos a pensar a través de la conversación y cómo responder.

### Preste atención a lo que la persona está diciendo y cómo se comportan

- Haz que las palabras y el comportamiento coincidan.
- Ten en cuenta que el miedo puede hacer que alguien dude en decir lo que realmente está sucediendo.

- Muchos receptores de atención tienen el temor de admitir problemas y preocupaciones por temor a que esto conduzca a una mayor pérdida de independencia.

Hable directamente con la persona

- Puede ser fácil para los cuidadores realizar varias tareas mientras preparan comidas, lavan la ropa, llevar a alguien al supermercado o los acompañan a una cita con el médico.
- Es importante dedicar tiempo para tener una conversación uno-a-uno.
- Esto puede ahorrar tiempo a largo plazo porque los malentendidos pueden evitarse.
- Si el cliente se siente escuchado y entendido pueden hablar de algo que es una preocupación.

Habla claramente y con claridad, pero no más fuerte

- A algunos adultos mayores no les gusta admitir que no pueden oír o entender la conversación que les rodea.
- El tono más alto de las voces de las mujeres puede ser un problema para los adultos mayores; piense conscientemente para bajar el tono de voz.

Evite discutir

- Escuche las inquietudes y trate de entender la experiencia y las opiniones de la otra persona.
- Recuerda que sigue siendo la vida de ellos y su cuidado.
- Concéntrese en satisfacer las necesidades no satisfechas y no en el conflicto.

Use humor cuando sea apropiado

- El humor puede ayudar a aliviar la tensión.

La mayoría de los cuidadores y clientes se conocen lo suficientemente bien como para encontrar humor en la situación.