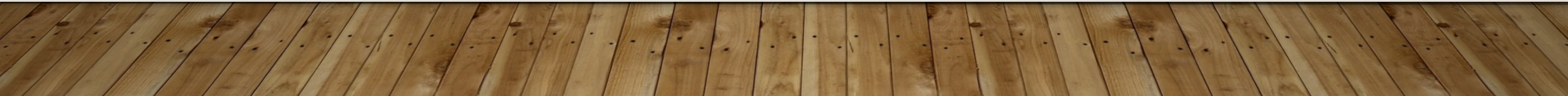


የመርሳት በሽታ ጥፋት 3



መግባባት እና ግንዛቤን ማዳበር



Dementia, Level 1

Dementia Capable Caregiving



Aging and Long-Term Support Administration



ይህንን ደረጃ 1 መጽሐፍን እየተጠቀምን ነው።
በኢሜል ውስጥ የንባብ ጽሑፍ ተያይዟል

የተማሪ እና አስተማሪ ቁሳቁሶችን
በመስመር ላይ በ [Fulfillment Center](#)
ወይም በስልክ (360) 664-4343
ያዝዙ።

- የአእምሮ ማጣት ችግር ያለበት ሰው

- አንዳንድ ቃላትን ለማግኘት ይቸገራሉ። እሱን ለመተካት የተሳሳተ ቃል ይጠቀማሉ
- የምትናገረውን አይረዱም ወይም ከፊሉን ብቻ ይረዱታል።
- በቀላሉ መናገር ይችላሉ ነገር ግን የሚናገሩት ነገር ትርጉም አይሰጥም
- ስለ ያለፈው ክስተት ማውራት ይችላሉ ነገር ግን የቅርብ ጊዜ ክስተቶችን አያስታውሱም።
- ስሜትን በትክክል መግለጽ ይቸግራል።
- ለመጻፍ ይቸገራሉ
- ማንበብ ይችላሉ ነገር ግን የሚያነቡትን አይረዱም።

ትምህርት 8: የመርሳት ችግር ካለባቸው ሰዎች ጋር መነጋገር



የማስታወስ እክል ላለባቸው ሰዎች እንክብካቤ በሚሰጥበት ጊዜ,
በንግግር መግባባት ከመናገር ያለፈ ነገርን ያካትታል።

- የቃል ግንኙነት፡ መልእክታችንን እና መረጃችንን ለሌላው ሰው ለማድረስ በንግግር እና በፅሁፍ ቃላት የምንጠቀምበት የግንኙነት አይነት ነው።
- የቃል ያልሆነ ግንኙነት፡ መረጃን በአካል ቋንቋ፣በፊት አገላለጽ፣በእጅ ምልክቶች፣በተፈጠረ ቦታ እና በሌሎችም ማስተላለፍ ነው።

የመርሳት እድገት እና በግንኙነት ላይ ያለው ተጽእኖ

PROGRESSION OF DEMENTIA AND ITS INFLUENCE ON COMMUNICATION.

- የመርሳት ችግር ለግንኙነት ኃላፊነት ባላቸው የአንጎል ክልሎች ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል፤ እና የአእምሮ ማጣት እየገፋ ሲሄድ የግለሰቡ የመግባቢያ ችሎታ እያሸቆለቆለ ይሄዳል። እነዚህ ለውጦች በአእምሮ ማጣት እድገት ሂደት ውስጥ ይለያያሉ። በእያንዳንዱ ደረጃ፣ በመረዳት፣ በቋንቋ ችሎታ እና በማህበራዊ ግንኙነት ላይ ለውጦች ሊከሰቱ ይችላሉ。
 - Comprehension/ግንዛቤ: የአንድን ነገር ትርጉም የመረዳት አቅምን ያመለክታል።
 - Language skills/ የቋንቋ ችሎታዎች: በግለሰቦች የተቀበሉትን ቃላት እና ምልክቶች መረዳትን (ተቀባይ ቋንቋ) እና ግለሰቦች እንዴት ሀሳባቸውን እና ስሜታቸውን በቃላት፣ ምልክቶች ወይም ምልክቶች (ገላጭ ቋንቋ) እንደሚገልጹ ያጠቃልላል።
 - Social communication /ማህበራዊ ግንኙነት: በማህበራዊ መጽቶች ውስጥ ንግግሮችን የመሳተፍ ብቃትን ይመለከታል።

የመርሳት የመጀመሪያ ደረጃ EARLY PHASE OF DEMENTIA

መለስተኛ የቅርብ ጊዜ የማስታወስ ችሎታ ማጣት ይለማመዱ

- ግንዛቤ/Comprehension
 - ውስብስብ ንግግሮችን መረዳት መቸገር፣ አቅጣጫን መከተል አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል፣ እና የፊት መግለጫዎችን፣ ምልክቶችን ፣ ቀልዶችን፣ ስቅን እና ሌሎች የቃል ያልሆኑ ምልክቶችን ለመረዳት ሊቸገር ይችላል።
- የቋንቋ ችሎታዎች; Language skills:
 - ምን ለማለት ይቸግራል፣ አንዳንድ ተዛማጅ ቃላት ይጠቀማሉ (ለምሳሌ ለስኳር ጨው ማለት)
- ማህበራዊ ግንኙነት/Social communication
 - ችግራቸውን ለመደበቅ ርዕሰ ጉዳዩን ይለውጣል፣ ራሳቸውን የመድገም ዝንባሌ፣ ከመጠን በላይ ጥቅም ላይ በሚውሉ ሐረጎች ወይም አባባሎች ላይ በደንብ ያስተላልፋሉ

ለምሳሌ



- ሮበርት በመመገቢያው ጠረጴዛ ላይ ተቀምጦ ቡናውን እየጠጣ ባለቤቱ ዌንዲ የቡናውን ጨው እንድትሰጠው ጠየቀው። ዌንዲ ግራ በመጋባት እራሱን እንዲያስተካክልና በምትኩ ስኳር እንዲጠይቅ አነሳሳው። ከቅርብ ጊዜ ወዲህ የሮበርት የቃላት መብዛትን በመመልከት፣ ዌንዲ ስለ ደኅንነቱ በመጠየቅ አሳቢነቷን ገልጸለች። ሮበርት ጉዳዩን በመቀየር እና ጋዜጣውን አይታ እንደሆነ በመጠየቅ አሳስቧን ገልጸለች።

የመካከለኛ ደረጃ የአእምሮ ማጣት ችግር MIDDLE PHASE DEMENTIA

የረጅም እና የአጭር ጊዜ ማህደረ ትውስታን መጠነኛ ማጣት ፣ አዲስ ነገር መማር በጣም ከባድ ይሆናል ፣

- ግንዛቤ/Comprehension

- የዕለት ተዕለት ንግግሮችን የመረዳት ችግር፣ ሰዎች ቶሎ ቶሎ ሲያወሩ መረዳት ላይቸል ይችላል እና በትኩረት መከታተል መቻላቸው፣ በቀላሉ በጩኸት ሊከፋፈሉ፣ በቀላሉ በጩኸት የሚረብሹ፣ የተነበበውን መረዳት ላይቸል ይችላል፣ የፊት ገጽታን ይስታል።

- የቋንቋ ችሎታዎች/Language skills:

- ስሞችን/ቃላቶችን የማስታወስ ችሎታን አጣ፣ ተደጋጋሚ ጥያቄዎች ማለቂያ የሌላቸው፣ ማንበብ እና መጻፍ ሊቸገር ይችላል

- ማህበራዊ ግንኙነት/Social communication

- ግልጽ ያልሆነ፣ የማይገናኝ ውይይት፣ ውይይት ለመጀመር አስቸጋሪ፣ ለጥያቄው ያልተሟላ መልስ፣ የተጠየቀውን ጥያቄ ሊረሳው ይችላል።

ለምሳሌ



- በ 76 ዓመቱ ሮበርት የአልዛይመርስ በሽታ ምርመራን ተቀበለ እና አሁን በ 79 ዓመቱ በእርስዎ እንክብካቤ ስር ነው። ዛሬ ከሰአት በኋላ፣ ከጋዜጣው ጋር ሲታገል፣ **ዓይኑን ጨፍኖ፣** በመጨረሻ በብስጭት ወደ ጎን ሲያስቀምጥ ታዝቦሃል። **ቴሌቪዥኑ ሲጫወት** እና ድምጾች ከበስተጀርባ ሆነው ሮበርት ክፍሉን ለቆ ወጣ። እርዳታ ለመስጠት ወደ እሱ ለመቅረብ ወስነሃል፣ እሱ ግን ዘወር አለ እና **በግሮሰሪ ውስጥ ስለሰራበት ጊዜ ማስታወስ ይጀምራል።**

ዘግይቶ የመርሳት በሽታ LATE PHASE DEMENTIA

አዲስ ትውስታዎችን መፍጠር አይቻልም፣ ጊዜን፣ ቦታን እና ሰውን አያውቅም እና እራሱን ወይም የቤተሰብ አባላትን ማወቅ አልቻለም

- ግንዛቤ/Comprehension

- የቃላትን ትርጉም አይረዳም፣ እና አንድ ሰው እያናገራቸው እንደሆነ ሳያውቁ ይሆናል።

- የቋንቋ ችሎታዎች/Language skills

- ተመሳሳይ ቃላትን ደጋግመው ይደግማሉ፣ ትርጉም የሌላቸው ቃላት ሊናገሩ ይችላሉ ወይም የመጀመሪያ ቋንቋቸውን መናገር ሊጀምሩ ይችላሉ

- ማህበራዊ ግንኙነት/Social communication

- ከአሁን በኋላ ስለ ማህበራዊ መስተጋብር አይገነዘቡም/ ምን እንደሚጠበቅ አያውቅም ፣

ለምሳሌ



- በ85 ዓመቱ ሮበርት በእርስዎ እንክብካቤ ሥር ይቆያል። እሱ በተደጋጋሚ ወንበሩን ይይዛል፣ በመስኮቱ ውስጥ ይመለከታል። ባለቤቱ ዌንዲ አዘውትሮ ትጠይቀዋለች፣ ከጎኑ ተቀምጣለች። ከጎኑ ስትሆን፣ አልፎ አልፎ ዓይኗን ያያታል፣ **ነገር ግን ከእንግዲህ አያውቃትም፣** በፍጥነት ዓይኑን ወደ መስኮቱ አዞረ።

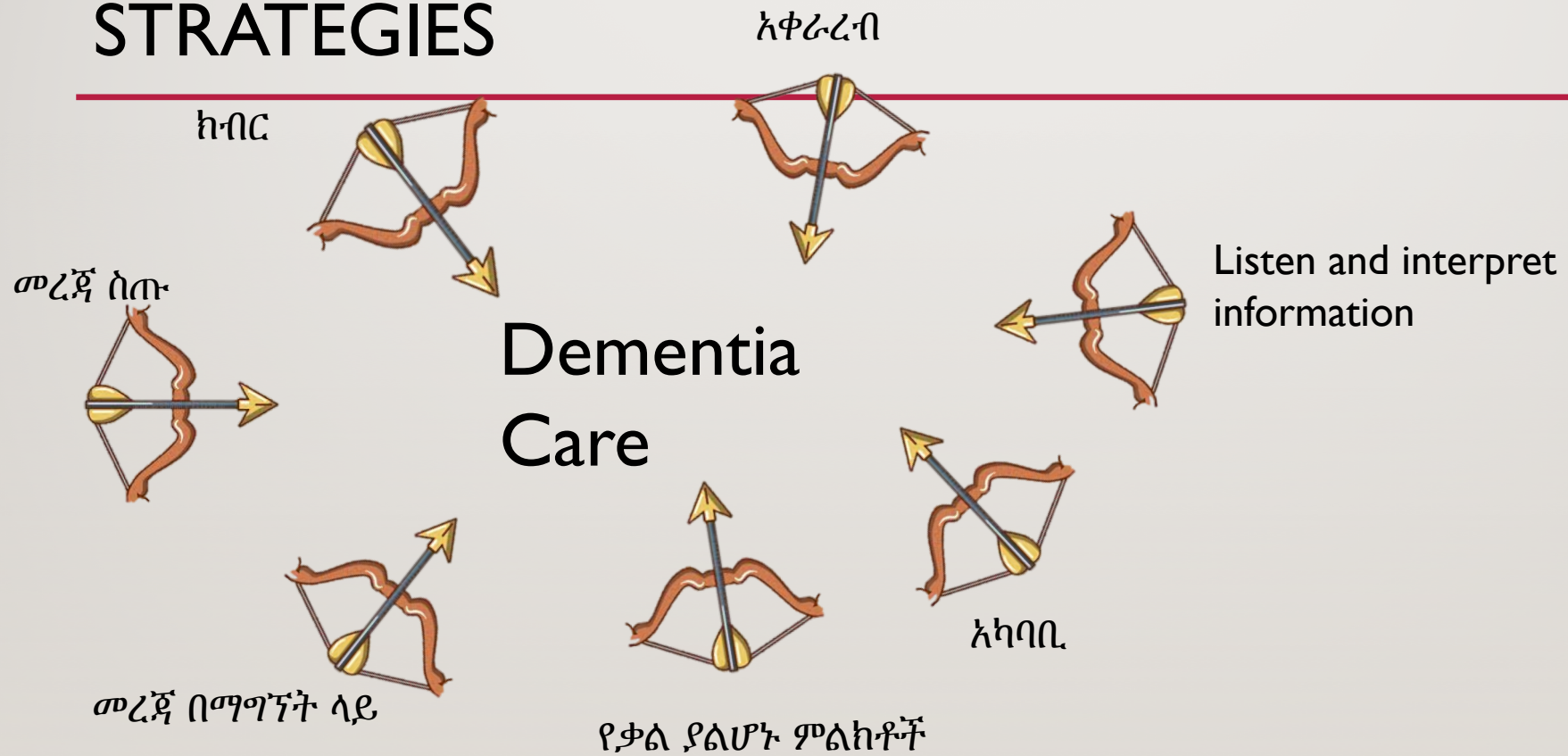
ስልቶች እና ምክሮች

STRATEGIES AND TIPS



- የመርሳት በሽታ ያለበትን ሰው ባህሪ በግል/personally አይውሰዱ።
- የአእምሮ ማጣት ችግር ካለበት ሰው ጋር በምትገናኝበት ጊዜ ጥንቃቄ የተሞላበት ጥንቃቄ አድርግ፤ እና የቃል-ያልሆነ ግንኙነትህን አስታውስ/non verbal languages።
- በክርክር ውስጥ ከመሳተፍ ይቆጠቡ/do not argue ወይም ይቅርታ ለመጠየቅ ክፍት ይሁኑ።
- ደግነትን ተለማመዱ፤ ፈገግ ይበሉ እና በተቻለ መጠን አዎንታዊ ባህሪን ለመጠበቅ ይሞክሩ

ስልቶች STRATEGIES





- አቀራረብ/APPROACHING

- ከፊትም ሆነ ከጎን ወደ ግለሰቡ ስትቀርቡ የተቀናበረ እና ዘና ያለ አመለካከትን ያዙ እና
- ከመሳተፍዎ በፊት ትኩረታቸውን ይጠብቁ።
- በሚያምር የድምጽ ቃና፣ ወዳጃዊ የፊት ገጽታ እና ፈገግታ በመጠቀም
- በተግባቡ ቁጥር እራስዎን ማስተዋወቅ አስፈላጊ ነው።
- ግለሰቡን በተመረጡት ስም ያናግሩ እና
- መገኘትዎን እና ዓላማዎን ያብራሩ።



- የቃል ያልሆኑ ምልክቶች/NON VERBAL GESTURES
- የግለሰቡን ትኩረት ለመጠበቅ ንክኪን እንደ ዘዴ ከመጠቀም በፊት ፈቃድ መጠየቅን ያስቡበት።
- በሚገናኙበት ጊዜ ከመቆም ይልቅ ከተቀመጠው ሰው ጋር ለመቀመጥ ይምረጡ።
- እንደ ብስጭት ወይም ትዕግስት ማጣት ያሉ ስሜቶች ሳያውቁ እንዳይታዩ ለመከላከል የሰውነት ቋንቋዎን ያስታውሱ።
- ግንኙነትን ለማሻሻል እንደ መጠቀሚያ፣ ምልክት ማድረግ፣ ማሳየት ወይም መጠቀሚያዎችን መጠቀም ያሉ ምስላዊ ምልክቶችን ይጠቀሙ።
- ግለሰቡን በተግባሮች ውስጥ በማሳተፍ ያሳትፉ እና አካላዊ መስተጋብርዎ ምቹነትን እና መረዳትን ለማበረታታት ረጋ ያሉ ንክኪዎችን እና ቀስ በቀስ እንቅስቃሴዎችን እንደሚያካትቱ ያረጋግጡ።

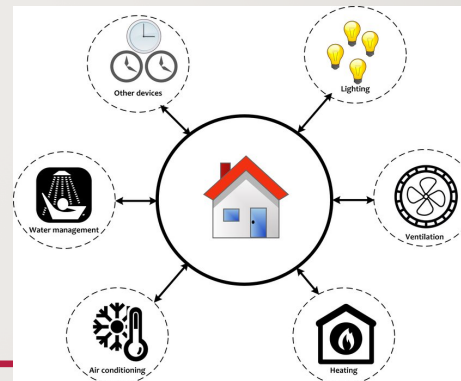


- መረጃ ይስጡ/GIVE INFORMATION

- ዝቅተኛ ድምጽ (ድምፅ) ተጠቀም።
- በቀስታ እና በግልፅ ተናገር፤
- ትንሽ ተናገር፤ ቀስ ብለህ፤ ሰውዬው የምትናገረውን እንዲረዳ ለመርዳት አሳይ፤
- አረፍተ ነገሮችን አጭር/ቀላል፤ በአንድ ጊዜ አንድ ሀሳብ፤
- ከመናገር ይልቅ ጠይቅ ሰው ምን ማድረግ እንዳለበት እና መረጃን አሁን ባለው እውነታ ላይ ይገድቡ



- ብዙ ጊዜ ፍቀድ፤
- ሰውየው ቃላትን ለማግኘት ከተቸገረ፤ በተለየ መንገድ እንዲያብራራለት ይጠይቁት,
- ክፍት የሆኑ ጥያቄዎችን ማስወገድ/ማስተካከል፤ ምክንያትን፤ ሎጂክን ወይም ጊዜን ከመጥቀስ መራቅ፤
- በአንድ ጊዜ አንድ ጥያቄ ይጠይቁ.

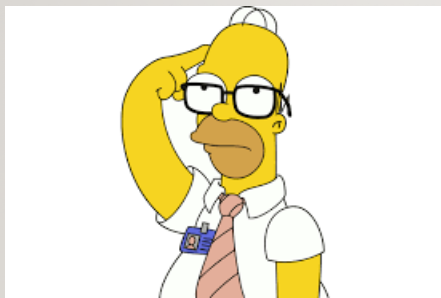


- **ያዳምጡ**
 - በምንሰማበት ጊዜ የሰውነት ቋንቋዎችን፣ ስሜቶችን፣ እንቅስቃሴዎችን እና ስሜቶችን ማወቅ አለብን።
 - አረጋግጥ። የተሰማውን እና ሰውየው የሚናገረውን ያወዳድሩ
 - ሰውየው ሲናገር ዝም ብለህ ቆይ
- **ክብር/RESPECT**
 - በአክብሮት ተገናኝ። የምትናገረውን እና የምትናገረውን እወቅ።
 - ሰውየው ባለው ችሎታ ላይ አተኩር
 - ግለሰቡን አታናግሩት ወይም እንደ ልጅ አይያዙት።
 - ግለሰቡን ያነጋግሩ (ስለ ሰውየው አይናገሩ)
- **አካባቢ/ENVIRONMENT**
 - የአእምሮ ማጣት ችግር ካለበት ሰው ጋር በሚነጋገሩበት ጊዜ ከፍተኛ ድምጽን ያስወግዱ



የተለመዱ ስልቶችን መለማመድ

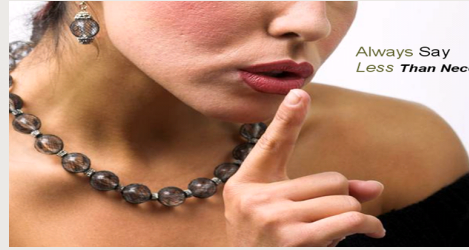
PRACTICING COMMON STRATEGIES



- ክፍት ጥያቄዎችን ያስወግዱ ወይም ያስተካክሏቸው/Avoid or reframe open ended questions
 - ክፍት የሆኑ ጥያቄዎች አዎ ወይም አይደለም ሊመለሱ የማይችሉ ጥያቄዎች ናቸው። እንዲህ ዓይነቱ ጥያቄ ሰውዬው የሚናገረውን እንዲያስብ እና እንዲረዳው ይጠይቃል። ይህ የመርሳት ችግር ላለበት ሰው አስቸጋሪ ነው። ተንከባካቢው ይህንን ክፍት የሆኑ ጥያቄዎችን በማስተካከል አዎ ወይም አይሆንም የሚል መልስ እንዲሰጥ ማድረግ አለበት። ለምሳሌ. ቡና ወይም ሻይ ይፈልጋሉ?



- ምክንያትን፣ ሎጂክን ወይም ጊዜን ከመጥቀስ ተቆጠብ/Avoid reason, logic, or the mention of time
 - የአእምሮ ማጣት ችግር ያለበት ሰው ውስብስብ የማመዛዘን ችሎታን የመጠቀም እና መረጃን በምክንያታዊነት የማስኬድ ችሎታውን ሊያጣ ይችላል።
 - ለአእምሮ ማጣት ሰው ጊዜ አሁን፣ ያለፈ ወይም ወደፊት ሊሆን ይችላል።
 - የመርሳት ችግር ላለበት ሰው ምክንያትን፣ ሎጂክን ወይም የጊዜን መጥቀስ መጠየቅ አይቻልም



- ለግለሰቡ ምን ማድረግ እንዳለበት ከመናገር ይልቅ ይጠይቁ:-
 - ምን ማድረግ ለሰውየው መንገር የመርሳት ችግር ላለበት ሰው ያበሳጫል።
 - ለምሳሌ ቡና ትወዳለህ?
- ያነሰ ይበሉ/Say less
 - ውስብስብ መረጃን ማስወገድ ያስፈልጋል
- ልምምድ - ሰውየው ይናገር/Practice – gentle deception
 - የአእምሮ ማጣት ችግር ያለበት ሰው ግለሰቡ መናገር የሚፈልገውን ነገር እንዲያነጋግር ይፍቀዱለት። ትክክል መሆን የለበትም።

ትምህርት 9፡ በአሰቃቂ ሁኔታ ላይ የተመሰረተ እንክብካቤ
LESSON 9: TRAUMA-INFORMED CARE



የመቋቋም ዘዴዎች/COPING MECHANISMS

የመቋቋሚያ ዘዴዎች ውጥረትን እና ጉዳትን ለመቆጣጠር-- ግለሰቦች የሚጠቀሙባቸውን ስልቶች ያመለክታሉ።

- መከላከል /Defense- ከሚመጣው ስጋት ወይም ጥቃት ራስን መጠበቅ ወይም መቋቋም።
- የሚለምደው/-Adaptive- ለከባድ ጭንቀት ሳይሸነፍ መቻቻል እና አስጨናቂ ሁኔታዎችን ማለፍ።
- መራቅ /Avoidance- - ተጽእኖውን ለመቀነስ ከጭንቀት ምንጮች ራስን ማራቅ
- . ጥቃት /Attack- - ትኩረቱን እና ንቃቱ ህሊናውን ወደ ተለየ ሰው ወይም ቡድን ማዞር ፣ ትኩረትን ከጭንቀት ወይም አስጨናቂ ሁኔታ ማዞር

-
- ባህሪ/Behavioral- - እየደረሰ ያለውን ጭንቀት ለመቀነስ ወይም ለማስወገድ ተግባራቶቹን እና ባህሪያትን ማስተካከል።
 - የአስተሳሰብ ሂደቶችን እና የእውቀት/ Cognitive- የግንዛቤ - ቅጦች የጭንቀት ምንጮችን ለመቀነስ ወይም ለማስወገድ
 - ለጭንቀት ምላሽ/ Self harm-ሆን ብሎ ራስን መጉዳት።
 - መለወጥ/Conversion- - የአንድን ሰው ሀሳቦች ፣ ባህሪዎች ወይም ስሜቶች ወደ ሌሎች ቅርጾች መለወጥ ፣ ይህም ጭንቀትን ለመቋቋም እንደ መንገድ ሆኖ ሊያገለግል ይችላል።

የባህል ተጽእኖ/ IMPACT OF CULTURE



- ባህል በሰዎች ላይ ትልቅ ተጽእኖ አለው እናም አንድ ሰው እንዴት ምላሽ እንደሚሰጥ እና ለአሰቃቂ ምላሽ ይሰጣል.
- እንደ ተንከባካቢ የሌሎች ሰዎችን ባህል፣ መንፈሳዊ እምነት እና የዕለት ተዕለት ተግባር ማክበር፣ ተገቢ የሰውነት ቋንቋዎችን ማወቅ እና ሁል ጊዜ እባክዎን እና አመሰግናለሁ በተገቢው መንገድ መጠቀም አለብዎት።

በአሰቃቂ ሁኔታ ላይ የተመሰረተ እንክብካቤ/TRAUMA INFORMED CARE

- በአሰቃቂ ሁኔታ ላይ የተመሰረተ እንክብካቤ በአሰቃቂ ሁኔታ የተጎዱ ግለሰቦችን ለማሳተፍ፣ ከአሰቃቂ ሁኔታ ጋር የተያያዙ ምልክቶች መኖራቸውን እውቅና መስጠት እና ጉዳት በህይወታቸው ውስጥ የተጫወተውን ሚና ለመረዳት ያለመ ነው።
- ባለፈው ልምዳቸው ውስጥ በርካታ ግለሰቦች የተለያዩ የስሜት ቀውስ አጋጥሟቸዋል።
- በአሰቃቂ ሁኔታ ላይ የተመሰረተ እንክብካቤ ከአንድ ግለሰብ ያለፈ የስሜት ቀውስ ጋር ሊገናኙ ለሚችሉ ጉዳዮች ወይም ባህሪዎች ትብካኔ/sensitivity መጠበቅ ነው።
- ውጤታማ በአሰቃቂ ሁኔታ ላይ የተመሰረተ እንክብካቤን ማድረስ የተሻሻለ አካላዊ እና ስሜታዊ ደህንነትን ያመጣል እና ወደ ተሻለ ግንኙነት እና ባህሪያት ይመራል።
- የሚታወቅም ሆነ የማይታወቅ የስሜት ቀውስ ከተመለከቱ፣ ለግለሰቡ ያለውን ስሜት ያዙ እና ሁኔታውን ለማስተካከል እርምጃ ይውሰዱ።

በአሰቃቂ ሁኔታ ላይ የተመሰረተ እንክብካቤ መርሆዎች PRINCIPLES OF TRAUMA-INFORMED CARE



- በአሰቃቂ ሁኔታ ላይ የተመሰረተ እንክብካቤ በግለሰብ ህይወት ውስጥ ያሉ አስደንጋጭ ክስተቶችን ከማንከታቸው ጋር እንደ አስፈላጊነቱ ይገነዘባል እና እውቅና ይሰጣል። በአሰቃቂ ሁኔታ ላይ የተመሰረተ እንክብካቤ በአምስት መሰረታዊ መርሆች ይመራል.
- ደህንነት/Safety,
- እምነት (እምነት)/Trustworthiness(belief),
- ምርጫ/Choice,
- ትብብር (አብሮ መሥራት)/Collaboration (working together),
- ማጎልበት (የሰው ኃይል / ጉልበት)/Empowerment (power/person ability).



ስልቶች STRATEGIES

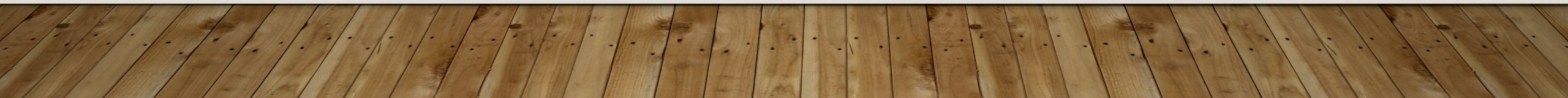


- ጉዳት የደረሰባቸውን ግለሰቦች በብቃት ለመርዳት፣ ለራስ እንክብካቤ ቅድሚያ መስጠት እና ጤናማ የስራ እና የህይወት ሚዛን መመስረት አስፈላጊ ነው።
- እንደ ከበሮ፣ መዘመር፣ ዳንስ እና ዮጋ ባሉ እንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፍ ስሜቶችን እና ባህሪያትን በመቆጣጠር እና የአስቸኳይ ሁኔታን ተፅእኖ በማቃለል ረገድ ውጤታማነት አሳይቷል።
- ለተለያዩ ግለሰቦች ጠቃሚ ሊሆኑ የሚችሉ ተጨማሪ ተግባራት የአሮማቴራፒ፣ መጋገር፣ ማጽዳት፣ መደነስ፣ መሳል፣ መሳል፣ መፃፍ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ፣ ትራስ ወይም የታሸገ እንስሳ ማቀፍ፣ ሹራብ ወይም መስፋት፣ ተወዳጅ ሙዚቃ ማዳመጥ፣ እንደ አበባ ወይም ስነ ጥበብ ያሉ ደስ የሚያሰኙ ነገሮችን ማድነቅ፣ ማሰላሰል እና በምስማር እንክብካቤ እራስን መንከባከብ፣ ዘር መዝራት፣ የሙዚቃ መሳሪያ መጫወት፣ መጸለይ፣ የቡጢ ቦርሳ መምታት፣ ማንበብ፣ ወረቀት መቅደድ፣ መዘመር፣ ከሌሎች ሰዎች ጋር ጊዜ ማሳለፍ፣ እንቅልፍ መተኛት፣ ዘና ያለ ገላ መታጠብ/ሻወር መውሰድ፣ የሚወዱትን ትርኢት ይመልከቱ ፣ ፃፍ እና ሌሎችም።

REFERENCES

- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fds055uzetaobb.cloudfront.net%2Fbrioche%2Fchapter%2Flogic-HzVHci.png&tbnid=dNSmBIth-4hzOM&vet=12ahUKewjAnr-4i-qBAxWNOTQIHUIoCK4QMyhSegUIARCuAg..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fbrilliant.org%2Fcourses%2Flogic-deduction%2F&docid=2UqtogsO07qtXM&w=960&h=960&itg=1&q=logic&hl=en-GB&ved=2ahUKewjAnr-4i-qBAxWNOTQIHUIoCK4QMyhSegUIARCuAg>
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimages.twinkl.co.uk%2Ftwinkl%2Fimage%2Fprivate%2Ft_630%2Fu%2Fu%2Ftelling-the-time-wiki_ver_1.png&tbnid=6qaQmyLNU7kKSM&vet=12ahUKEwi3sliTjOqBAxUqLjQIHfesBrcQMygFegUIARCAAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.twinkl.com%2Fparenting-wiki%2Ftelling-the-time&docid=neAbMU7_skV7aM&w=630&h=359&q=time&hl=en-GB&ved=2ahUKEwi3sliTjOqBAxUqLjQIHfesBrcQMygFegUIARCAAQ
- https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2F48laws-of-power.blogspot.com%2F2011%2F05%2Faw-4-always-say-less-than-necessary.html&psig=AOvVaw3gLHGL_bjkSNoXlwkCf5SY&ust=1696979894292000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCODE2fGM6oEDFQAAAAAdAAAAABAF
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fhealth.clevelandclinic.org%2Fwp-content%2Fuploads%2Fsites%2F3%2F2023%2F03%2Ftrauma-bonding-1366063279-770x533-1.jpg&tbnid=52edg6IDHMPFJM&vet=12ahUKewjq7IfZjeqBAxVplzQIHUnsA9MQMygFegQIARB_..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fhealth.clevelandclinic.org%2Ftrauma-bonding%2F&docid=gpSU7rXjss4QVM&w=770&h=533&q=trauma&hl=en-GB&ved=2ahUKewjq7IfZjeqBAxVplzQIHUnsA9MQMygFegQIARB_
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi0.wp.com%2Fwww.additudemag.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2020%2F11%2FGettyImages-639360904.jpg%3Fw%3D300%26crop%3D0%252C0px%252C100%252C300px%26ssl%3D1&tbnid=bSOGGI3OZyEAlM&vet=12ahUKewjq7IfZjeqBAxVplzQIHUnsA9MQMyghegUIARC8AQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.additudemag.com%2Ftrauma-adhd-ptsd-causes-connection%2F&docid=GFXQ0XBfP9iGAM&w=300&h=224&q=trauma&hl=en-GB&ved=2ahUKewjq7IfZjeqBAxVplzQIHUnsA9MQMyghegUIARC8AQ>
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmedium.com%2F%40beautehealthy%2Fwhat-is-culture-types-of-culture-elements-of-culture-characteristics-of-culture-7b4d65caddc7&psig=AOvVaw2Ygw8fCOOXe_joVlep3zuj&ust=1696984616819000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCkjWzr2e6oEDFQAAAAAdAAAAABAE

REFERENCES

-
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fboardmanagement.com%2Fblog%2Feffective-communication-foster-healthy-communication-in-your-organization%2F&psig=AOvVawIWinoTPQiVcOnQuVQBw_Cl&ust=1696965459783000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCKCeyl7X6YEDFQAAAAAdAAAAABAE
 - https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fyimg.com%2Fvi%2FakfatVK5h3Y%2Fmaxresdefault.jpg&tbnid=OZ_3r0ZKJFWtLM&vet=12ahUKEwjGg-Hy3umBAxUrjTQIHf82BagQMygCegQIARB5..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DakfatVK5h3Y&docid=bXDdDQYLF_SggM&w=1280&h=720&q=verbal%20and%20non%20verbal%20communication&ved=2ahUKEwjGg-Hy3umBAxUrjTQIHf82BagQMygCegQIARB5
 - https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fmedia.zenfs.com%2Fen%2Fwoman_s_world_418%2Fd96fe3b6bcb749d9ffedc0a403b83027&tbnid=pwxqUOi85wbD5M&vet=12ahUKEwinr9KJ8-mBAxXONzQIHXBgDSIQMygHegQIARBI..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.yahoo.com%2Flifestyle%2Fadding-scoop-sweetness-morning-coffee-143004567.html&docid=kqKY0ZgVjBYfcM&w=1200&h=675&itg=1&q=person%20putting%20sugar%20in%20a%20coffee&ved=2ahUKEwinr9KJ8-mBAxXONzQIHXBgDSIQMygHegQIARBI
 - https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Felements.envato.com%2Fcharismatic-elderly-man-reading-newspaper-T46X2C5&psig=AOvVaw0mEPeT20SwcnKtQ9r7my8p&ust=1696973615103000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCMDytr_I6YEDFQAAAAAdAAAAABAE
 - <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.alamy.com%2Fstock-photo%2Ftwo-men-rocking-chair.html&psig=AOvVaw0mEPeT20SwcnKtQ9r7my8p&ust=1696973990909000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCJDx6vL26YEDFQAAAAAdAAAAABAZ>
 - https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.leoisaac.com%2Fplanning%2Fimages%2Fgoals_and_strategies.jpg&tbnid=PCqRVkiXFPzwFM&vet=12ahUKEwid_O3lg-qBAxWpATQIHUjVCU8QMygHegUIARCD AQ..i&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.leoisaac.com%2Fplanning%2Fstrat038.htm&docid=JNcHTtgzhJJ-OM&w=285&h=230&q=strategies&ved=2ahUKEwid_O3lg-qBAxWpATQIHUjVCU8QMygHegUIARCD AQ
 - https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcdn.paautism.org%2Fuploads%2F2019%2F07%2Fvectorstock_22826061-e1564936640230-1000x450.png&tbnid=KZEWDmOyRuobxM&vet=12ahUKEwixq9Txh-qBAxV_EjQIHaaADewQMygJegQIARBo..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fpaautism.org%2Fresource%2Fhow-to-approach-individuals-with-autism%2F&docid=xQIgX5Wk_LLNRM&w=1000&h=450&q=approach%20a%20person%20&ved=2ahUKEwixq9Txh-qBAxV_EjQIHaaADewQMygJegQIARBo
 - https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fthumbs.dreamstime.com%2Fz%2Fgiving-information-4374931.jpg&tbnid=UnSOyRIQJvLiHM&vet=12ahUKEwiYI_SfiOqBAxVNIzQIHavbDgsQMygBegQIARBY..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.dreamstime.com%2Fstock-image-giving-information-image4374931&docid=z6vsgqZN8Hh0HM&w=1300&h=1065&q=give%20information&ved=2ahUKEwiYI_SfiOqBAxVNIzQIHavbDgsQMygBegQIARBY
- 

REFERENCES

- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dreamstime.com%2Fillustration%2Fgetting-information-via-book-simple-line-design.html&psig=AOvVawI3gi7IT75n86C6iFGWJhKV&ust=1696978750026000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCKDCrtCI6oEDFQAAAAAdAAAAABAW>
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcf2.earth.com%2Fuploads%2F2017%2F12%2F05112046%2FListen-up-Your-right-ear-is-more-important-for-listening-ability.jpg&tbnid=VW4vigKolXfZP9M&vet=12ahUKEwjrtqyNieqBAxXFHjQIHediDowQMygBegUIARCNAAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.earth.com%2Fnews%2Ffright-ear-listening-ability%2F&docid=0uUH19YCMugw2M&w=1613&h=1075&q=listen&hl=en-GB&ved=2ahUKEwjrtqyNieqBAxXFHjQIHediDowQMygBegUIARCNAAQ>
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Feverydayspeech.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2023%2F05%2FShowing-Respect-Icon-2.png&tbnid=WJ6RaODd0Ff4fM&vet=12ahUKEwihkK-qieqBAxXwHzQIHxUVAVMQMygFegQIARB_.i&imgrefurl=https%3A%2F%2Feverydayspeech.com%2Fblog-posts%2Fgeneral%2Ffree-elementary-showing-respect-lesson%2F&docid=AtmZtq4SuOyMkM&w=1000&h=1000&q=respect&hl=en-GB&ved=2ahUKEwihkK-qieqBAxXwHzQIHxUVAVMQMygFegQIARB_
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.researchgate.net%2Ffigure%2FExamples-of-some-controlled-environmental-services-in-smart-home-environments_fig1_323649445&psig=AOvVaw2RAQ_5W7JmeHYeakiYyf7_&ust=1696979016704000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCMD_ns-J6oEDFQAAAAAdAAAAABAI
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimages.squarespace-cdn.com%2Fcontent%2Fv1%2F5acc9dff1137a6066ac05c90%2F1525946152491-F5MB3TUNSOTLPJ7WHO46%2FWhen%2Bto%2Bask%2Bopen%2Bvs%2Bclosed%2Bquestions%2Bin%2Bemployee%2Bsurveys-01.png&tbnid=2ruhtjQozOWCwM&vet=12ahUKEwjL7OrOiuqBAxUGJDQIHdyJAziQMygXegQIARB_.i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.organizationview.com%2Finsights-articles%2F2018%2F5%2F4%2Fwhen-to-ask-open-vs-closed-questions-in-employee-surveys&docid=YLAZ8CNYIsTN3M&w=2500&h=1250&q=open%20and%20close%20ended%20questions%20&hl=en-GB&ved=2ahUKEwjL7OrOiuqBAxUGJDQIHdyJAziQMygXegQIARB_
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcdn-media-1.freecodecamp.org%2Fimages%2F1*ksdpltuqJjshToI3D39RaQ.png&tbnid=41CHLXeEo-uwEM&vet=12ahUKEwiSnouXi-qBAxUpMjQIHYYKmDEAQMyglegUIARCFAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.freecodecamp.org%2Fnews%2Fwhat-does-it-mean-when-code-is-easy-to-reason-about-4e6f63eb386f%2F&docid=i5iTrTjNB5gmYM&w=800&h=533&q=reason&hl=en-GB&ved=2ahUKEwiSnouXi-qBAxUpMjQIHYYKmDEAQMyglegUIARCFAQ

REFERENCES

- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fmedia.istockphoto.com%2Fid%2F1413025608%2Fvector%2Fyellow-safety-first-sign-style-sign-isolated-on-white-background-vector-illustration.jpg%3Fs%3D612x612%26w%3D0%26k%3D20%26c%3DKkdULQYfUlfldj7oH9tFfUgQ9QLzIQHHb7WRwpSIF04%3D&tbnid=XxPVvJUO7gnwqM&vet=12ahUKEwjG2lbun-qBAxU_HzQIHfYfWCbEQMygAegQIARBI..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.istockphoto.com%2Fillustrations%2Fsafety-first&docid=sW9JuV9n9IVSNM&w=612&h=612&q=safety&hl=en-GB&ved=2ahUKEwjG2lbun-qBAxU_HzQIHfYfWCbEQMygAegQIARBI
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fmedia.licdn.com%2Fdms%2Fimage%2FC4E12AQG5wXNUmiVefA%2Farticle-cover_image-shrink_600_2000%2F0%2F1520184558412%3Fe%3D2147483647%26v%3Dbeta%26t%3DfZKDUWSb_mwkRSxmMY7xTF3kkzvPrt7ohE_i0AS7RZo&tbnid=eS1I9SADi_G2KM&vet=12ahUKEwj4w-GaoOqBAxViIDQIHe6eAZcQMygcegUIARC3AQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.linkedin.com%2Fpulse%2Ftrustworthiness-workplace-kimberly-jackson&docid=f6ummpaR7c2jbM&w=400&h=229&q=trustworthiness&hl=en-GB&ved=2ahUKEwj4w-GaoOqBAxViIDQIHe6eAZcQMygcegUIARC3AQ
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcalyouth.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2021%2F03%2F3827041.jpg&tbnid=hyrycB2DBppvQM&vet=12ahUKEwjGjZinouqBAxXfATQIHR2eDHAQMygAegQIARBI..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fcalyouth.org%2Fdaily-self-care-tips-to-take-with-you-after-the-pandemic%2F&docid=-Z0ThVPvLs6WOM&w=3000&h=2000&q=self%20care&hl=en-GB&ved=2ahUKEwjGjZinouqBAxXfATQIHR2eDHAQMygAegQIARBI>