

# Metody terapeutyczne i sposoby porozumiewania się

Ten arkusz pomocy opisuje metody terapeutyczne i sposoby porozumiewania się, które rodziny i opiekunowie mogą wypróbować, gdy demencja powoduje zmiany w pamięci, myśleniu lub umiejętnościach porozumiewania się chorego. Takie podejścia mogą pomóc w zapewnieniu wsparcia, które jest pełne szacunku i godności.

Demencja może wpływać na pamięć, myślenie i umiejętności językowe. Wiele osób żyjących z demencją doświadcza:

- postępującej utraty pamięci
- połączenia wspomnień niedawnych z dawnymi
- zmniejszonej zdolności do organizowania i wyrażania myśli
- postępującej utraty umiejętności werbalnych.

Zmiany te mogą być niepokojące i prowadzić do niepewności, utraty pewności siebie i frustracji.

Poniższe podejścia terapeutyczne i porozumiewawcze mogą pomóc osobie w budowaniu poczucia własnej wartości i zapewnić zarówno poczucie bezpieczeństwa, jak i wsparcie dla dobrego samopoczucia. Być może już instynktownie masz takie podejścia, nie zdając sobie sprawy z ich formalnych nazw.

## Terapia zasadności

Terapia zasadności jest przydatna, gdy osoba, którą się opiekujesz, doświadcza poważnej utraty pamięci krótkotrwałej i nie może już używać intelektualnego myślenia ani rozumieć swojej terażniejszości.

Kiedy to nastąpi, chory prawdopodobnie wróci do przeszłości, aby:

- rozwiązać niedokończone konflikty
- przeżywać dawne doświadczenia
- wycofać się z terażniejszości.

Korzystanie z terapii zasadności oznacza akceptację tego, co dzieje się z tą osobą. Wczuj się w ich uczucia i unikaj kwestionowania tego, co jest dla nich prawdziwe.

Na przykład osoba z demencją może sądzić, że czeka na powrót swoich (już dorosłych) dzieci ze szkoły. Zamiast rzucać im wyzwanie, możesz odpowiedzieć: „To cudowne dzieciaki, musisz być z nich bardzo dumny.” Może to być okazja, by powspominać sobie dzieci tej osoby, gdy były młodsze. Następnie możesz delikatnie przenieść uwagę na inny temat.

Korzyści z terapii zasadności mogą polegać na:

- rozwinięciu empatii w stosunku do osoby z demencją
- stworzeniu zaufania
- budowie poczucia bezpieczeństwa
- zmniejszeniu konfliktu i stresu
- zachowaniu godności i poczucia własnej wartości.

## Terapia muzyczna

Zajęcia muzyczne mogą być stosowane, gdy demencja wpływa na komunikację. Często po utracie umiejętności porozumiewania się osoba nadal może cieszyć się znanymi piosenkami i melodiami, odblokowując wspomnienia i uczucia z przeszłości.

Zajęcia muzyczne mogą być dla rodziny i opiekunów sposobem reagowania na zmiany w zachowaniu. Aby te zajęcia miały pozytywny wpływ, ważne jest, aby znać upodobania muzyczne danej osoby.

W zależności od miejsca możesz:

- odtwarzać nagraną muzykę
- słuchać radia
- razem śpiewać, ruszać się lub tańczyć
- grać na instrumencie
- zaprosić znajomych do przyłączenia się
- chodzić na koncerty muzyczne.

Muzykoterapeuta może również pomóc we wsparciu osoby doświadczającej bardzo złożonych zachowań.

## Wspominanie

Wspominanie jest sposobem na refleksję nad wydarzeniami z czyjejsprzeszłości i jest zwykle pozytywnym i satysfakcjonującym doświadczeniem. Nawet jeśli osoba z demencją nie może uczestniczyć werbalnie, nadal może odczuwać przyjemność ze swojej przeszłości. Może to być również sposób na zmianę uwagi, jeśli dana osoba jest zdenerwowana.

Chociaż przypominanie sobie wydarzeń może zapewnić poczucie spokoju i szczęścia, może wywołać bolesne i smutne wspomnienia. Ważne jest, aby być wrażliwym na reakcje danej osoby, jeśli tak się stanie. Jeśli ich cierpienie wydaje się przytłaczające, lepiej jest zmniejszyć ich niepokój, angażując ich w inne zajęcia.

## Stwórz księgę pamiątkową

Księga pamiątkowa to zajęcie związane ze wspomnieniami, nad którym można pracować razem. Można w niej prowadzić zapis osiągnięć w życiu Twojego przyjaciela lub członka rodziny. Rodzina, przyjaciele i opiekunowie mogą skorzystać z księgi pamiątkowej, aby poznać osobę.

Jest to wizualny pamiętnik, podobny do rodzinnego albumu fotograficznego, więc może zawierać pamiątki, takie jak zdjęcia, listy, pocztówki, świadectwa, memorabilia, spisane historie i rysunki.

Wskazówki dotyczące tworzenia książki:

- Rozważ format; duży album ze zdjęciami z ochronnymi arkuszami z tworzywa sztucznego będzie wytrzymały. Wersję cyfrową można stworzyć za pomocą iPada lub tabletu. Podpisz fotografie, aby działały jako podpowiedź dla osoby z demencją.
- Zachowaj prosty układ, z jednym tematem i dwoma lub trzema zdjęciami na stronę.

Poniższe pomysły mogą pomóc w rozpoczęciu książki:

- imię i nazwisko oraz preferowane imię i nazwisko osoby
- ich miejsce i data urodzenia
- zdjęcia oraz imiona rodziców i rodzeństwa
- zdjęcia oraz imiona i daty urodzin ich dzieci i wnuków
- zdjęcia ich partnera i ślubu

- zdjęcia przyjaciół rodziny, krewnych i zwierząt domowych
- miejsca, w których osoba mieszkała
- zdjęcia z czasów szkolnych
- ich zawód
- hobby i zainteresowania
- ulubiona muzyka
- zdjęcia i pocztówki z wakacji
- listy i świadectwa
- schemat ich drzewa genealogicznego oraz krótkie historie o konkretnych wydarzeniach.

Księga wspomnień może dostarczyć wiele przyjemności i dumy komuś, kto może czuć się coraz bardziej zdezorientowany w teraźniejszości.

## Gdzie uzyskać pomoc

### Krajowa Infolinia ds. demencji (National Dementia Helpline)

Krajowa Infolinia ds. demencji to bezpłatna usługa telefoniczna, która zapewnia informacje, porady, doradztwo i wsparcie dla opiekunów. Zapytaj o grupy wsparcia i programy dla rodziny i opiekunów.

Zadzwoń pod numer: **1800 100 500**

Odwiedź: [dementia.org.au/helpline](https://dementia.org.au/helpline)

### Portal opiekuna

Portal Opiekuna (Carer Gateway) zapewnia bezpłatne praktyczne informacje, materiały, edukację i doradztwo wspierające opiekunów.

Zadzwoń pod numer: **1800 422 737**

Odwiedź: [carergateway.gov.au](https://carergateway.gov.au)

## **Dodatkowe lektury i materiały**

- Biblioteka Demencji w Australii  
Odwiedź: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Stwórz księgę pamiątkową  
Odwiedź: [discrimination.dementia.org.au/create-family-book](https://discrimination.dementia.org.au/create-family-book)
- Dementia Australia - Wsparcie  
Odwiedź: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Dementia Australia - Edukacja  
Odwiedź: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

### **Więcej informacji**

Dementia Australia oferuje wsparcie, informacje, edukację i doradztwo.

**Krajowa Infolinia ds. demencji: 1800 100 500**

**Pomoc językowa: 131 450**

**Odwiedź naszą stronę internetową: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**