

溝通

本幫助手冊介紹了腦退化症可能導致的溝通變化，並針對家人和照顧者可以提供的幫助提出了建議。其中包括由腦退化症患者提供的溝通技巧。

腦退化症給人帶來的影響各不相同，在溝通方面的變化很常見。患者可能很難清楚地表達自己或理解別人說的話。隨著腦退化症的發展，溝通會變得更加困難。對於腦退化症患者及其家人和照顧者來說，這可能令人沮喪和不安，且十分具有挑戰性。

溝通的變化

每個腦退化症患者的情況都是獨一無二的，表達思想和感受的困難也因人而異。導致腦退化症的原因有很多，每種原因影響大腦的方式都各不相同。

患者可能會出現的一些變化包括：

- 難以找到適合的詞彙，或者說出與他們忘記的詞語相關的詞語
- 表達流利，但說的話沒有意義
- 理解別人說話內容的能力下降或受限，或只能聽懂其中的一部份
- 閱讀和寫作能力的變化
- 失去與人交談時的社交禮儀，例如打斷或忽略對方說話，或不回應對方的話
- 難以適當地表達情緒。

尋求建議

- 預約聽力檢查。聽力師可能會推薦助聽器，或對現有的助聽器進行調整。
- 預約視力檢查。視光師可能會向某些患者推薦眼鏡。
- 諮詢醫生，是否可以轉介給言語治療師，以獲得個性化的溝通策略支援。

表達感受

人們通過語言和非語言方式表達感受和態度，包括：

- 肢體語言，例如臉部表情、姿勢和手勢
- 聲音的音調和音高
- 話語。

腦退化症患者可能：

- 以非語言方式表達感受和態度，尤其是當說話變得困難時
- 通過閱讀肢體語言以及語氣和音高來了解照顧者的感受。

家人和照顧者與患者進行積極溝通十分重要，尤其在患者情況「糟糕」時。有時，照顧者自身的壓力或疲憊會使他們難以與患者進行積極有效的溝通。照顧者保持自己的健康和幸福感很重要，因為這會給溝通帶來積極的影響。

可以嘗試做些什

關心體貼的態度

雖然許多腦退化症患者可能並不總是理解所說的內容，但他們仍然有感覺和情緒反應。維護他們的尊嚴和自尊很重要。

溝通技巧

- 保持冷靜，以溫和、清晰的方式交談。
- 保持句子簡短，一次傳遞一個想法。
- 給對方留出足夠的時間來理解您所說的內容。
- 要靈活變通，並給對方留出足夠的時間來做出回應。
- 考慮使用名字和關係來協助對方理解，例如「傑克，你的兒子」。
- 當你試圖解釋某件事時，畫一張簡單的圖或圖表會有所幫助。
- 提問可以回答是或否的問題，或提供答案選項，讓對方更容易回答。

肢體語言

- 使用面部表情和手勢（例如指向或示範），讓對方更易理解自己的意思。
- 考慮通過觸摸和握手來幫助吸引對方的注意力，並表達溫暖和關愛。
- 微笑，一起開懷大笑往往要勝過語言的溝通力。

創造合適的環境

- 盡量避免背景噪音，例如電視或收音機。
- 說話時盡量不要動來動去；如果可能，保持在對方視線範圍內。
- 保持日常例行活動以最大程度地幫助減少困惑感並促進溝通。
- 為減少困惑感，鼓勵所有家人和照顧者使用相同的溝通方式，並以相同的方式重覆訊息。

需要避免的事情

- 與他們爭論。這只會讓情況變得更糟。
- 命令對方。
- 告訴對方他們不能做什麼。相反，應該建議他們可以做什麼。
- 表現出高姿態。人們可以分辨出說話語氣何時是站於高姿態的，即使他們聽不懂說話的內容。
- 提出可以通過良好記憶來回答的直接性問題。
- 當著對方的面談論他們，就好像他們不存在一樣。
- 消極的肢體語言。嘆氣聲和挑眉毛的動作很容易被察覺。

*改編自A. Robinson、B. Spencer和L. White《理解困難的行為》，東密歇根大學，伊普斯蘭提，密歇根州，1989年。

腦退化症患者提出的建議

Christine Bryden (Boden)在46歲時被診斷出腦退化症，她分享了她在家人和朋友如何幫助腦退化症患者這一方面的一些見解。Christine還是多本出版物的作者，包括《我死去時會變成誰？》，這是第一本由患有腦退化症的澳洲人寫的書。

Christine提出了以下與腦退化症患者溝通的技巧：

- 留給我們說話的時間，耐心等待我們在混亂的大腦中搜索我們想要使用的詞。盡量不要幫我們把句子補充完整。耐心聽，不要讓我們因為忘記自己在說什麼而感到尷尬。
- 不要因為我們思考或說話的速度不夠快，而無法讓您知道我們是否同意，而催促我們做一件事。盡量給我們時間做出回應，讓您知道我們是否真的想去做。
- 當您想與我們交談時，請不要問會驚動我們或讓我們感到不舒服的問題。如果我們忘記了最近發生的一件特別的事，不要以為它對我們來說不特別。給我們一個溫和的提示，我們可能只是暫時記不起來。

- 不要過多地幫助我們記起剛剛發生的事情。如果它從未在我們的記憶中停留過，我們將永遠無法回憶起它。
- 盡量避免背景噪音。如果電視開著，請先將其靜音。
- 如果有小孩們在身邊，請記住我們會很容易感到疲倦，並且很難集中精力說話和聽別人說話。或許一次只有一個小孩，並且沒有背景噪音是最好的。
- 去商場或其他嘈雜的地方時可能需要帶上耳塞。

其他閱讀資料和資源

- 澳洲腦退化症圖書館
請瀏覽：dementia.org.au/library
- 澳洲腦退化症協會支援
請瀏覽：dementia.org.au/support
- 澳洲腦退化症協會教育
請瀏覽：dementia.org.au/education

更多資訊

澳洲腦退化症協會提供支援、資訊、教育和諮詢服務。

全國腦退化症幫助熱線：1800 100 500

翻譯服務：131 450

瀏覽我們的網站：dementia.org.au