

Επικοινωνία

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο αφορά τις αλλαγές στην επικοινωνία που μπορεί να προκαλέσει η άνοια και προτείνει τρόπους με τους οποίους μπορούν να βοηθήσουν οι οικογένειες και οι φροντιστές. Περιλαμβάνει συμβουλές επικοινωνίας από κάποιο άτομο με άνοια.

Η άνοια επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους και οι αλλαγές στην επικοινωνία είναι συχνές. Το άτομο μπορεί να δυσκολεύεται να εκφραστεί με σαφήνεια ή να καταλάβει τι λένε οι άλλοι. Καθώς η άνοια εξελίσσεται, η επικοινωνία μπορεί να γίνει πιο δύσκολη. Αυτό μπορεί να είναι απογοητευτικό, δύσκολο και λυπηρό για το άτομο με άνοια, καθώς και για την οικογένειά του και τους φροντιστές του.

Αλλαγές στην επικοινωνία

Κάθε άτομο με άνοια είναι μοναδικό και οι δυσκολίες στη μετάδοση σκέψεων και συναισθημάτων είναι κάτι το πολύ προσωπικό. Υπάρχουν πολλά αίτια για την άνοια, καθένα από τα οποία επηρεάζει τον εγκέφαλο με διαφορετικούς τρόπους.

Μερικές αλλαγές που μπορεί να παρατηρήσετε στο άτομο περιλαμβάνουν:

- δυσκολία να βρει μια λέξη ή να πει μια σχετική λέξη αντί για αυτή που δεν θυμάται
- μιλάει με ευχέρεια, αλλά δεν βγάζει νόημα
- μειωμένη ή περιορισμένη ικανότητα κατανόησης αυτού που λέτε ή κατανοεί μόνο μέρος αυτού
- αλλαγές στις δεξιότητες ανάγνωσης και γραφής
- απώλεια των κοινωνικών κανόνων συνομιλίας, όπως το να διακόπτει ή να αγνοεί τον ομιλητή ή να μην απαντά όταν του μιλάνε
- δυσκολία στην έκφραση συναισθημάτων με τον κατάλληλο τρόπο.

Ζητήστε συμβουλές

- Κλείστε ένα ραντεβού για έλεγχο ακοής με έναν ακουολόγο. Μπορεί να συνιστώνται ακουστικά βαρηκοΐας ή μπορεί να γίνουν προσαρμογές σε υπάρχοντα ακουστικά βαρηκοΐας.
- Κλείστε ένα ραντεβού με έναν οπτομέτρη για έλεγχο της όρασης. Τα γυαλιά μπορεί να συνιστώνται για κάποια άτομα.
- Συζητήστε με τον γιατρό για παραπεμπτικό σε λογοθεραπευτή για υποστήριξη με εξατομικευμένες στρατηγικές επικοινωνίας.

Επικοινωνία των συναισθημάτων

Οι άνθρωποι επικοινωνούν συναισθήματα και διαθέσεις τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά, χρησιμοποιώντας:

- τη γλώσσα του σώματος, όπως εκφράσεις προσώπου, στάση και χειρονομίες
- τον τόνο και το ύψος της φωνής τους
- λέξεις.

Κάποιο άτομο με άνοια μπορεί:

- να επικοινωνήσει τα συναισθήματα και τις διαθέσεις του με μη λεκτικούς τρόπους, ιδιαίτερα όταν η ομιλία γίνεται δύσκολη
- να μετρήσει πώς αισθάνεται το άτομο που το φροντίζει διαβάζοντας τη γλώσσα του σώματός του και τον τόνο και το ύψος της φωνής του.

Είναι σημαντικό για την οικογένεια και τους φροντιστές να ενθαρρύνουν θετικές εμπειρίες επικοινωνίας, ειδικά τις «κακές» μέρες. Μερικές φορές το άγχος ή η κούραση ενός φροντιστή μπορεί να δυσκολέψει την ενθάρρυνση της θετικής επικοινωνίας και την αποτελεσματική επικοινωνία. Είναι σημαντικό για τους φροντιστές να διατηρήσουν την ευημερία τους, επειδή αυτό έχει θετική επίδραση στη ροή της επικοινωνίας.

Τι να δοκιμάσετε

Στοργική προσέγγιση

Αν και πολλά άτομα με άνοια μπορεί να μην καταλαβαίνουν πάντα τι έχει ειπωθεί, εξακολουθούν να έχουν συναισθήματα και συναισθηματικές αντιδράσεις. Είναι σημαντικό να διατηρήσουν την αξιοπρέπεια και την αυτοεκτίμησή τους.

Συμβουλές για συνομιλία

- Να είστε ήρεμοι και να μιλάτε με ήπιο, ξεκάθαρο τρόπο.
- Κρατήστε τις προτάσεις σύντομες και απλές, εστιάζοντας σε μία ιδέα τη φορά.
- Να αφήνετε πάντα αρκετό χρόνο για να γίνει κατανοητό αυτό που είπατε.
- Να είστε ελαστικοί και να αφήσετε αρκετό χρόνο για μια απάντηση.
- Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε ονόματα και σχέσεις για να βοηθήσετε το άτομο, όπως «ο Τζακ, ο γιος σου».
- Όταν προσπαθείτε να εξηγήσετε κάτι, μπορεί να βοηθήσει να σχεδιάσετε μια απλή ζωγραφιά ή διάγραμμα.
- Κάντε ερωτήσεις που απαιτούν μία απάντηση ναι/όχι ή περιλαμβάνουν περιορισμένο αριθμό επιλογών, για να διευκολύνετε το άτομο να απαντήσει.

Η Γλώσσα του σώματος

- Χρησιμοποιήστε εκφράσεις προσώπου και χειρονομίες, όπως το να δείξετε ή να επιδείξετε για να γίνετε κατανοητοί.
- Σκεφτείτε το άγγιγμα και το κράτημα του χεριού ως τρόπο για να διατηρήσετε την προσοχή του ατόμου και δείξτε ζεστασιά και στοργή.
- Χαμογελάστε, καθώς το να μοιράζεσαι ένα γέλιο μπορεί συχνά να μεταδώσει περισσότερα από τις λέξεις.

Δημιουργήστε το κατάλληλο περιβάλλον

- Προσπαθήστε να αποφύγετε πολλούς μαζί θορύβους, όπως τηλεόραση ή ραδιόφωνο.
- Προσπαθήστε να μείνετε ακίνητοι ενώ μιλάτε· αν είναι δυνατόν, παραμείνετε στο οπτικό πεδίο του ατόμου.
- Διατηρήστε τις καθημερινές συνήθειες για να ελαχιστοποιήσετε τη σύγχυση και να βοηθήσετε την επικοινωνία.
- Για να μειώσετε τη σύγχυση, ενθαρρύνετε όλη την οικογένεια και τους φροντιστές να χρησιμοποιούν τις ίδιες επικοινωνιακές προσεγγίσεις όπως και μεταξύ τους και να επαναλαμβάνουν τα μηνύματα με τον ίδιο τρόπο.

Πράγματα που πρέπει να αποφεύγετε

- Να καυγαδίζετε. Αυτό απλά θα κάνει τα πράγματα χειρότερα.
- Να δίνετε συνεχώς διαταγές στο άτομο.
- Να λέτε σε κάποιον τι δεν μπορεί να κάνει. Αντί γι αυτό, προτείνετε κάτι που μπορεί να κάνει.
- Να είστε επικριτικοί. Οι άνθρωποι μπορούν να καταλάβουν πότε ο τόνος της φωνής είναι επικριτικός, ακόμα κι αν οι λέξεις δεν είναι κατανοητές.
- Να κάνετε άμεσες ερωτήσεις που βασίζονται σε μια καλή μνήμη για απάντηση.
- Να μιλάτε για το άτομο μπροστά του σαν να μην είναι εκεί.
- Αρνητική γλώσσα του σώματος. Αναστεναγμοί και ανασηκωμένα φρύδια μπορούν εύκολα να γίνουν αντιληπτά.

*Προσαρμογή από το βιβλίο των A. Robinson, B. Spencer και L. White με τίτλο Κατανόηση δύσκολων συμπεριφορών, Eastern Michigan University, Ypsilanti, Michigan, 1989.

Συμβουλές από κάποιο άτομο με άνοια

Η Κριστίν Μπράϊντεν (Μπόντεν) διαγνώστηκε με άνοια σε ηλικία 46 ετών και έχει μοιραστεί κάποιες από τις γνώσεις της σχετικά με τους τρόπους που οι οικογένειες και οι φίλοι μπορούν να βοηθήσουν ένα άτομο με άνοια. Η Κριστίν είναι επίσης συγγραφέας πολλών βιβλίων, μεταξύ των οποίων **Ποια θα είμαι όταν πεθάνω;**, το πρώτο βιβλίο που γράφτηκε από Αυστραλό με άνοια.

Η Κριστίν δίνει αυτές τις συμβουλές για την επικοινωνία με ένα άτομο με άνοια:

- Δώστε μας χρόνο να μιλήσουμε, περιμένετε να ψάξουμε σ' αυτόν τον ακατάστατο σωρό στο βυθό του εγκεφάλου για τη λέξη που θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε. Προσπαθήστε να μην τελειώνετε τις προτάσεις μας. Απλά ακούστε και μην μας κάνετε να νοιώσουμε αμήχανα αν χάσουμε τον ειρμό των λεγόμενων μας.
- Μην μας πιέζετε για κάτι γιατί δεν μπορούμε να σκεφτούμε ή να μιλήσουμε αρκετά γρήγορα για να σας πούμε αν συμφωνούμε. Προσπαθήστε να μας δώσετε χρόνο να απαντήσουμε, για να σας πούμε αν θέλουμε πραγματικά να το κάνουμε.
- Όταν θέλετε να μας μιλήσετε, σκεφτείτε κάποιον τρόπο να το κάνετε αυτό χωρίς ερωτήσεις που μπορεί να μας πανικοβάλλουν ή να μας κάνουν να αισθανθούμε άβολα. Αν έχουμε ξεχάσει κάτι ιδιαίτερο που συνέβη πρόσφατα, μην υποθέσετε ότι δεν ήταν ιδιαίτερο και για εμάς. Απλά κάντε μας μια ευγενική υπενθύμιση: μπορεί να έχουμε απλά ένα στιγμιαίο κενό μνήμης.

- Μην προσπαθείτε όμως τόσο πολύ να μας βοηθήσετε να θυμηθούμε κάτι που μόλις συνέβη. Εάν δεν έχει καταχωρηθεί ποτέ στο μνήμη μας δεν θα μπορέσουμε ποτέ να το ανακαλέσουμε.
- Αποφύγετε τους θορύβους μέσα στο χώρο αν μπορείτε. Εάν η τηλεόραση είναι ανοιχτή, κλείστε πρώτα τη φωνή.
- Εάν υπάρχουν παιδιά τριγύρω, να θυμάστε ότι θα κουραστούμε πολύ εύκολα και θα δυσκολευτούμε πολύ να συγκεντρωθούμε για να μιλάμε και να ακούμε επίσης. Ίσως ένα παιδί τη φορά και χωρίς θόρυβο στο χώρο θα ήταν το καλύτερο.
- Ίσως βοηθήσουν οι ωτοασπίδες για μια επίσκεψη σε εμπορικά κέντρα ή άλλα θορυβώδη μέρη.

Πρόσθετα κείμενα και βοηθήματα

- Βιβλιοθήκη του οργανισμού Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/library
- Υποστήριξη από τον οργανισμό Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/support
- Εκπαίδευση από τον οργανισμό Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/education

Περισσότερες πληροφορίες

Ο οργανισμός Dementia Australia προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλευτική.

Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια: 1800 100 500

Για γλωσσική βοήθεια: 131 450

Επισκεφθείτε το δικτυακό μας τόπο: dementia.org.au