

# Comunicazione

**Questa scheda informativa tratta dei cambiamenti nella comunicazione che la demenza può causare, e offre suggerimenti alle famiglie e ai caregiver su come offrire aiuto. Include suggerimenti per la comunicazione da parte di una persona affetta dalla demenza.**

La demenza colpisce le persone in modi diversi e i cambiamenti nella comunicazione sono comuni. La persona può avere difficoltà a esprimersi chiaramente o a capire ciò che gli altri dicono. Con il progredire della demenza, la comunicazione può diventare più difficile. Ciò può essere frustrante, impegnativo e stressante per la persona affetta da demenza, così come per i suoi familiari e i suoi caregiver.

## **Cambiamenti nella comunicazione**

Ogni persona affetta da demenza è unica e le difficoltà a comunicare pensieri e sentimenti sono molto individuali. Le cause della demenza sono molteplici e ognuna di esse interessa il cervello in modo diverso.

Alcuni cambiamenti che si possono notare sono:

- Difficoltà a trovare una parola oppure l'uso di una parola correlata al posto di quella che non si ricorda.
- Parlare in modo fluente, ma senza senso.
- Capacità ridotta o limitata di comprendere ciò che si sta dicendo, o di seguirne solo una parte.
- Cambiamenti nelle capacità di lettura e di scrittura.
- Perdita dell'uso di convenzioni sociali durante le conversazioni, come interrompere o ignorare qualcuno che sta parlando o non rispondere quando si viene interpellati.
- Difficoltà a esprimere le proprie emozioni in modo appropriato.

## Consulenza professionale

- Prenotate un controllo dell'udito da un otorino. Possono essere consigliati apparecchi acustici o modifiche agli apparecchi acustici esistenti.
- Prendete un appuntamento con un ottico per controllare la vista; ad alcune persone possono essere prescritti degli occhiali.
- Richiedete al medico un'impegnativa per vedere un logopedista per ottenere supporto con strategie personalizzate per la comunicazione.

## Comunicare sentimenti ed emozioni

Le persone comunicano sentimenti e atteggiamenti sia verbalmente che non, tramite:

- il linguaggio del corpo, come le espressioni facciali, la postura e la gestualità;
- il tono e l'intonazione della voce;
- le parole.

Una persona affetta da demenza può:

- comunicare i propri sentimenti e atteggiamenti con modalità non verbali, in particolare quando parlare diventa difficile;
- capire come la persona che si prende cura di loro si sente, leggendo il linguaggio del corpo, il tono e l'intonazione della voce.

È importante che la famiglia e i caregiver incoraggino esperienze di comunicazione positive, soprattutto nei giorni "difficili". A volte lo stress o la stanchezza dei caregiver possono rendere difficile una comunicazione positiva ed efficace. È importante che i caregiver mantengano il loro benessere, perché questo ha un effetto positivo sulla comunicazione.

## Cosa fare

### Atteggiamento premuroso

Anche se molte persone affette da demenza non sempre capiscono ciò che viene detto, hanno comunque sentimenti e risposte emotive. È importante mantenere la loro dignità e autostima.

### Suggerimenti per la conversazione

- Siate calmi e parlate in modo gentile e chiaro.
- Usate frasi brevi e semplici, concentrandovi su un'idea alla volta.
- Lasciate sempre il tempo necessario per far capire ciò che avete detto.
- Siate flessibili e lasciate il tempo necessario per una risposta.
- Considerate la possibilità di utilizzare nomi e relazioni per aiutare la persona, come ad esempio "Jack, tuo figlio".
- Quando cercate di spiegare qualcosa, può essere utile disegnare una semplice immagine o uno schema.
- Fate domande che richiedono una risposta di tipo sì/no o che comportano un numero limitato di scelte, per facilitare la risposta della persona.

### Linguaggio del corpo

- Per farvi capire, usate le espressioni del viso e i gesti, come per indicare qualcosa.
- Considerate l'idea di toccare e tenere per mano la persona affetta per mantenere viva la sua attenzione e mostrare calore e affetto.
- Sorridete, perché spesso una risata può comunicare più delle parole.

### Creare l'ambiente giusto

- Cercate di evitare i rumori di fondo, come la TV o la radio.
- Cercate di rimanere fermi mentre parlate; se possibile, rimanete nella linea visiva dell'interlocutore.
- Mantenete le routine per ridurre al minimo la confusione e favorire la comunicazione.
- Per ridurre la confusione, incoraggiate tutti i familiari e i caregiver a utilizzare gli stessi approcci comunicativi e a ripetere i messaggi nello stesso modo.

## Cosa evitare

- Polemiche, poiché peggiorano la situazione.
- Dare ordini.
- Dire alla persona cosa non può fare; suggerite invece cosa è possibile fare.
- Essere accondiscendenti. La persona può capire quando il tono di voce è accondiscendente, anche se le parole non vengono comprese.
- Fare domande dirette che necessitano buona memoria per la risposta.
- Parlare della persona che si ha di fronte come se non ci fosse.
- Linguaggio del corpo negativo, come sospirare e aggrottare le sopracciglia, poiché è facile che la persona se ne accorga.

\*Adattato da A. Robinson, B. Spencer e L. White, Understanding difficult behaviors, Eastern Michigan University, Ypsilanti, Michigan, 1989.

## Consigli da parte di una persona affetta da demenza

Christine Bryden (Boden) ha ricevuto la diagnosi di demenza all'età di 46 anni e ha condiviso una serie di riflessioni sui modi in cui le famiglie e gli amici possono aiutare una persona affetta da demenza. Christine è anche autrice di numerose pubblicazioni, tra cui **Who will I be when I die? (Chi sarò quando morirò?)**, il primo libro scritto da un'australiana affetta da demenza.

Christine offre i seguenti consigli per comunicare con una persona affetta da demenza:

- Dateci il tempo di parlare, aspettate che cerchiamo in quel mucchio disordinato nel nostro cervello la parola che vogliamo usare. Cercate di non finire le nostre frasi. Ascoltate e non fateci sentire in imbarazzo se perdiamo il filo del discorso.
- Non metteteci fretta perché non riusciamo a pensare o a parlare abbastanza velocemente per farvi sapere se siamo d'accordo. Cercate di darci il tempo di rispondere, per farvi capire se vogliamo davvero farlo.
- Quando volete parlare con noi, pensate a un modo per farlo senza fare domande che possono allarmarci o farci sentire a disagio. Se ci siamo dimenticati di qualcosa di speciale accaduto di recente, non date per scontato che non sia speciale anche per noi. Dateci solo un piccolo suggerimento, potrebbe essere solo un vuoto di memoria momentaneo.

- Non sforzatevi troppo, però, di aiutarci a ricordare qualcosa che è appena accaduto. Se la nostra memoria non l'ha mai registrato, non saremo mai in grado di ricordarlo.
- Se possibile, evitate rumori di fondo. Se il televisore è acceso, spegnetelo.
- Se ci sono bambini presenti, ricordate che ci stancheremo molto facilmente e faremo molta fatica a concentrarci a parlare e ad ascoltare. Sarebbe meglio che ci fosse solo un bambino alla volta e non ci fossero rumori di fondo.
- Magari portate tappi per le orecchie per le nostre visite ai centri commerciali o ad altri luoghi rumorosi.

### **Letture e risorse aggiuntive**

- Biblioteca di Dementia Australia  
Visitate: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Supporto di Dementia Australia  
Visitate: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Formazione offerta da Dementia Australia  
Visitate: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

### **Ulteriori informazioni**

Dementia Australia offre supporto, informazioni, educazione e counseling.

**National Dementia Helpline: 1800 100 500**

**Per assistenza linguistica: 131 450**

**Visitate il nostro sito web: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**