

# Терапии и комуникациски пристапи

Овој лист за помош ја опишува терапијата и комуникациските пристапи што семејствата и негувателите можат да ги испробаат кога деменцијата предизвикува промени во меморијата, размислувањето или комуникациските вештини на личноста. Овие пристапи можат да ви помогнат да обезбедите поддршка со почит и достоинство.

Деменцијата може да влијае на меморијата, размислувањето и јазичните способности на една личност. Многу луѓе кои живеат со деменција доживуваат:

- прогресивно губење на меморијата
- мешање на неодамнешните и минатите сеќавања
- намалена способност за организирање и изразување мисли
- прогресивно губење на вербалните способности.

Овие промени можат да бидат вознемирувачки и да доведат до неизвесност, губење на довербата и фрустрација.

Следниве пристапи за терапија и комуникација може да помогнат да се изгради самодоверба и да се обезбеди чувство на сигурност и поддршка за благосостојбата на личноста. Можеби веќе ги користите овие пристапи инстинктивно, без да ги знаете нивните формални имиња.

## Валидациона терапија

Валидационата терапија е корисна кога лицето за кое се грижите доживува сериозно губење на краткорочната меморија и повеќе не може да го користи интелектуалното размислување или да ја разбере својата сегашност.

Кога тоа ќе се случи, лицето веројатно ќе се врати во минатото за да:

- решава незавршени конфликти
- ги доживува минатите искуства
- се повлече од сегашноста.

Користењето на валидациона терапија значи дека прифаќате што се случува со личноста. Сочувствувајте со нивните чувства и избегнувајте да го предизвикувате она што е реално за нив.

На пример, некој со деменција може да верува дека ги чека нивните (сега возрасни) деца да се вратат дома од училиште. Наместо да ги предизвикувате, можете да одговорите со: „Тие се прекрасни деца, мора да сте многу горди на нив“. Ова може да биде можност да се потсетите на децата на личноста кога биле помлади. Потоа би можеле со деликатност да го префрлите фокусот на друга тема.

Придобивките од валидационата терапија може да бидат:

- развој на емпатија со личноста
- создавање доверба
- градење на чувство на сигурност
- намалување на конфликтот и стресот
- одржување на нивното достоинство и самопочит.

## Музичка терапија

Музичките активности може да се користат кога деменцијата влијае на комуникацијата. Честопати, кога комуникациските способности исчезнале, лицето сè уште може да ужива во познати песни и мелодии, со што се навраќаат спомени и чувства од минатото.

Музичките активности можат да бидат начин, семејството и негувателите да одговорат на промените во однесувањето. За овие активности да имаат позитивно влијание, важно е да се знае што на лицата им се допаѓа и што не им се допаѓа во музиката.

Во зависност од ситуацијата, можеби ќе сакате да:

- да пуштите снимена музика
- да слушате радио
- пеете, движите или танцувате заедно
- да свирите на инструмент
- поканите пријатели да учествуваат
- присуствувате на музички концерти.

Музичкиот терапевт исто така може да помогне да се поддржи некој што доживува многу сложени однесувања.

## Сеќавања

Сеќавањата се начин на размислување за настани од нечие минато и обично е позитивна и исполнувачка активност. Дури и ако лицето со деменција не може да учествува вербално, сепак може да доживее задоволство во своето минато. Тоа може да биде и начин да се смени фокусот ако личноста е вознемирена.

Иако потсетувањето на настани може да обезбеди чувство на мир и среќа, тоа може да предизвика и болни и тажни спомени. Важно е да бидете чувствителни на реакциите на личноста доколку тоа се случи. Ако нивната вознемиреност изгледа преголема, тогаш подобро е да јанамалите нивната анксиозност со тоа што ќе ги вклучите во друга активност.

## Направете книга на сеќавања

Книга на сеќавања е активност за сеќавањата на која може да се работи заедно. Можете да ги забележите достигнувањата во животот на вашиот пријател или член на семејството. Семејството, пријателите и негувателите може да ја користат книгата на сеќавања за да ја запознаат личноста.

Ова е визуелен дневник, сличен на семеен фото албум, па може да вклучува збирки како што се фотографии, писма, разгледници, уверенија, спомени, пишани приказни и цртежи.

Совети за правење на книгата:

- Размислете за форматот; голем фото албум со заштитни пластични листови ќе биде издржлив. Дигитална верзија може да се креира со помош на iPad или таблет. Фотографии со текст, да дејствуваат како мемориски поттик за лицето со деменција.
- Чувајте го распоредот едноставен, со една тема и две до три слики по страница.

Следниве идеи можат да помогнат во започнувањето на книгата:

- целото име и претпочитаното име на лицето
- нивното место и датум на раѓање
- фотографии и имињата на нивните родители, браќа и сестри
- фотографии и имињата и родендените на нивните деца и внуци
- фотографии од нивниот партнер и денот на свадбата
- фотографии од семејни пријатели, роднини и домашни миленици

- места во кои живеело лицето
- фотографии од нивните училишни денови
- нивното занимање
- хоби и интереси
- омилена музика
- празнични снимки и разгледници
- писма и потврди
- дијаграм на нивното семејно стебло и кратки приказни за конкретни настани.

Книгата на сеќавања може да донесе големо задоволство и гордост за некој кој можеби се чувствува сè подезориентиран во сегашноста.

## Каде да побарате помош

### Национална линија за помош при деменција (National Dementia Helpline)

Националната телефонска линија за помош за деменција (The National Dementia Helpline) е бесплатна телефонска услуга која обезбедува информации, совети, советување и поддршка на негувателите. Прашајте за групи за поддршка и програми за семејството и негувателите.

Јавете се на: **1800 100 500**

Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/helpline](https://dementia.org.au/helpline)

### Carer Gateway

Carer Gateway обезбедува бесплатни практични информации, ресурси, образование и советувања за поддршка на негувателите.

Јавете се на: **1800 422 737**

Посетете ја веб-страницата: [cargateway.gov.au](https://cargateway.gov.au)

## Дополнително читање и ресурси

- Библиотека на Деменција на Австралија (Dementia Australia library)  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Направете книга на сеќавања  
Посетете ја веб-страницата: [discrimination.dementia.org.au/  
create-family-book](https://discrimination.dementia.org.au/create-family-book)
- Поддршка од Деменција на Австралија (Dementia Australia)  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Образование на Деменција на Австралија (Dementia Australia)  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

### Понатамошни информации

Деменција на Австралија (Dementia Australia) нуди поддршка, информации, образование и советување.

**Национална линија за помош за деменција  
(National Dementia Helpline): 1800 100 500**

**За јазична помош: 131 450**

**Посетете ја нашата веб-страница: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**