

Komunikacja

Ten arkusz pomocy dotyczy zmian w porozumiewaniu się, które może spowodować demencja, i sugeruje, w jaki sposób rodziny i opiekunowie mogą pomóc. Zawiera wskazówki od osoby cierpiącej na demencję, dotyczące komunikacji.

Demencja wpływa na osoby nią dotknięte na różne sposoby, a zmiany w komunikacji są powszechne. Osoby dotknięte demencją mogą mieć trudności z jasnym wyrażaniem się lub rozumieniem, co mówią inni. W miarę postępu demencji porozumiewanie się może stać się trudniejsze. Może to być frustrujące, trudne i denerwujące dla osoby cierpiącej na demencję, a także dla jej rodziny i opiekunów.

Zmiany w porozumiewaniu się

Każda osoba z demencją jest wyjątkowa, a trudności w komunikowaniu myśli i uczuć są bardzo indywidualne. Istnieje wiele przyczyn demencji, z których każda wpływa na mózg w inny sposób.

Niektóre zmiany, które możesz zauważyć, obejmują:

- trudności ze znalezieniem słowa lub użyciem podobnego słowa zamiast zapomnianego
- płynną, ale nie mającą sensu mowę
- zmniejszoną lub ograniczoną zdolność rozumienia tego, co mówisz, lub rozumienia tylko części
- zmiany umiejętności czytania i pisania
- utratę konwersacyjnych konwencji społecznych, takich jak przerywanie lub ignorowanie kogoś mówiącego lub brak reakcji, gdy się do niej mówi
- trudności z właściwym wyrażaniem emocji.

Poproś o poradę

- Umów się na kontrolę słuchu u audiologa. Zalecane mogą być aparaty słuchowe lub wyregulowanie posiadanego aparatu.
- Umów się na wizytę do okulisty w celu sprawdzenia wzroku. Niektórym osobom mogą być zalecane okulary.
- Porozmawiaj z lekarzem o skierowaniu do logopedy w celu uzyskania wsparcia w zakresie strategii porozumiewania się, które będą dostosowane do indywidualnych potrzeb.

Wyrażanie uczuć

Komunikujemy uczucia i postawy zarówno werbalnie, jak i niewerbalnie, używając:

- języka ciała, takiego jak mimika, postawa i gesty
- tonu i poziomu głosu
- słów.

Osoba żyjąca z demencją może:

- przekazywać swoje uczucia i postawy w sposób niewerbalny, zwłaszcza gdy mówienie staje się trudne
- ocenić, jak czuje się osoba, która się nimi opiekuje, czytając ich mowę ciała oraz ton i poziom głosu.

Ważne jest, aby rodzina i opiekunowie zachęcali do pozytywnych doświadczeń w porozumiewaniu się, zwłaszcza w „złe” dni. Czasami stres lub zmęczenie opiekuna może utrudniać zachęcanie do pozytywnej i skutecznej komunikacji. Ważne jest, aby opiekunowie utrzymywali dobre samopoczucie, ponieważ ma to pozytywny wpływ na komunikację.

Co warto wypróbować

Troskliwe podejście

Chociaż wiele osób z demencją może nie zawsze rozumieć, co się do nich mówi, nadal odczuwają uczucia i reagują emocjonalnie. Ważne jest, aby zachować ich godność i poczucie własnej wartości.

Wskazówki dotyczące rozmowy

- Zachowaj spokój i mów łagodnie i wyraźnie.
- Staraj się, aby zdania były krótkie i proste, koncentrując się na jednej myśli na raz.
- Zawsze daj dużo czasu na zrozumienie tego, co powiedziałeś.
- Bądź elastyczny i daj dużo czasu na odpowiedź.
- Rozważ użycie imion i relacji, aby pomóc tej osobie, na przykład „Jack, twój syn”.
- Kiedy próbujesz coś wyjaśnić, pomocne może być narysowanie prostego rysunku lub diagramu.
- Zadawaj pytania, które wymagają odpowiedzi 'tak/nie' lub obejmują ograniczoną liczbę opcji, aby ułatwić udzielenie odpowiedzi.

Język ciała

- Używaj mimiki twarzy i gestów dłoni, takich jak wskazywanie lub demonstrowanie, aby być zrozumianym.
- Rozważ dotykanie i trzymanie się za ręce, aby pomóc utrzymać ich uwagę oraz okazać ciepło i przywiązanie.
- Uśmiechaj się, ponieważ uśmiech często może przekazać więcej niż słowa.

Stwórz odpowiednie środowisko

- Staraj się unikać przekrzykujących się dźwięków, takich jak telewizor lub radio.
- Staraj się nie ruszać podczas rozmowy; jeśli to możliwe, pozostań w polu widzenia tej osoby.
- Zachowaj rutynę, aby zminimalizować zamieszanie i ułatwić komunikację.
- Aby zmniejszyć zagubienie, zachęć całą rodzinę i opiekunów do korzystania z tych samych metod komunikacji i powtarzania wiadomości w ten sam sposób.

Rzeczy, których należy unikać

- Klótni. To tylko pogorszy sytuację.
- Rozkazywania.
- Mówienie komuś, czego nie może zrobić. Zamiast tego zasugeruj, co mogą zrobić.
- Wywyższania się. Ludzie potrafią rozpoznać wywyższający ton głosu, nawet jeśli słowa nie są zrozumiałe.
- Zadawania bezpośrednich pytań, na które odpowiedź zależy od dobrej pamięci.
- Mówienia o osobie stojącej przed nimi tak, jakby jej tam nie było.
- Negatywny język ciała. Westchnienia i uniesione brwi mogą być łatwo spostrzeżone.

*Zapóżycone z A. Robinsona, B. Spencera i L. White „Rozumiejąc trudne zachowania”, East Michigan University, Ypsilanti, Michigan, 1989r.

Wskazówki od osoby z demencją

Christine Bryden (Boden) otrzymała diagnozę demencji w wieku 46 lat i podzieliła się wieloma spostrzeżeniami na temat sposobów, w jakie rodzina i przyjaciele mogą pomóc osobie z demencją. Christine jest także autorką szeregu publikacji, m.in **Kim będę, kiedy umrę?**, która jest pierwszą książką napisaną przez Australijkę z demencją.

Christine udziela następujących wskazówek dotyczących komunikowania się z osobą z demencją:

- Daj nam czas na mówienie, poczekaj, aż rozejrzemy się po tej kupie bałaganu na dnie mózgu w poszukiwaniu słowa, którego chcemy użyć. Staraj się nie kończyć naszych zdań. Po prostu słuchaj i nie pozwól nam się zawstydzić, jeśli zgubimy wątek tego, co mówimy.
- Nie poganiaj nas, ponieważ nie możemy myśleć ani mówić wystarczająco szybko, aby poinformować Cię, czy się zgadzamy. Postaraj się dać nam czas na odpowiedź, żebyśmy dali Ci znać czy naprawdę chcemy coś zrobić.
- Kiedy chcesz z nami porozmawiać, pomyśl, jak to zrobić bez zadawania pytań, które mogą nas zaniepokoić lub sprawić, że poczujemy się nieswojo. Jeśli zapomnieliśmy o czymś wyjątkowym, co wydarzyło się w ostatnim czasie, nie zakładaj, że dla nas też nie było to wyjątkowe. Po prostu daj nam delikatną zachętę; możemy właśnie mieć chwilową pustkę w głowie.

- Nie staraj się jednak zbyt wiele, aby pomóc nam przypomnieć sobie coś, co właśnie się wydarzyło. Jeśli nigdy tego nie zapamiętaliśmy, nigdy nie będziemy w stanie sobie tego przypomnieć.
- Jeśli możesz, unikaj hałasu w tle. Jeśli telewizor jest włączony, najpierw wyłącz dźwięk.
- Jeśli dzieci są pod nogami, pamiętaj, że bardzo łatwo się zmęczymy i bardzo trudno nam będzie skoncentrować się na mówieniu i słuchaniu. Najlepiej było by z jednym dzieckiem na raz i bez hałasu w tle.
- Zatyczki do uszu mogą być pomocne na wizytę w centrach handlowych lub innych hałaśliwych miejscach.

Dodatkowe lektury i materiały

- Biblioteka Demencji w Australii
Odwiedź: dementia.org.au/library
- Dementia Australia -Wsparcie
Odwiedź: dementia.org.au/support
- Dementia Australia - Edukacja
Odwiedź: 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