

Komunikacija

BRIGA O OSOBI OBOLJELOJ OD DEMENCIJE

Ovaj Pomoćni tisak objašnjava neke od promjena u komunikaciji koje nastaju kao rezultat demencije i predlaže načine na koje obitelj i skrbnici mogu pomoći. Također su navedeni i neki osobni savjeti u svezi sa komunikacijom koje je napisala osoba oboljela od demencije.

Gubljenje sposobnosti komunikacije može biti jedan od najfrustriranih i najtežih problema za osobe oboljele od demencije, njihovu obitelj i skrbnike. Razvojem bolesti osoba oboljela od demencije doživljava postupno smanjenje mogućnosti komunikacije. Postaje im sve teže i teže da se izjasne i razumiju što drugi govore.

Neke promjene u komunikaciji

Svaka osoba oboljela od demencije je jedinstvena i poteškoće u razmjeni misli i osjećanja su vrlo osobite. Postoje mnogi uzroci demencije, a svaki uzrok utječe na mozak na drugačiji način.

Neke promjene koje možete primjetiti su:

- Poteškoće u pronalaženju riječi. Slična riječ može biti izgovorena umjesto one koje se osoba ne može sjetiti
- Osobe mogu govoriti tečno, no bez smisla
- Može se desiti da ne razumiju što govorite ili mogu razumjeti samo dio vašeg govora
- Sposobnost pisanja i čitanja također može oslabiti
- Oni mogu zaboraviti normalna društvena pravila komunikacije i prekidati ili ignorirati govornika, ili mogu ne odgovoriti kada im se netko obraća
- Mogu imati poteškoće u odgovarajućem ispoljavanju emocija

Kako početi

Vrlo je važno provjeriti da li su osjetila vida i sluha oštećena. Naočale ili slušno pomagalo može pomoći nekim osobama. Provjerite ispravnost slušnog pomagala i redovito čistite naočale.

Upamtite

Komunikacija je sastavljena iz tri dijela:

- 55% je govor tijela, tj. poruke koje šaljemo našim izrazom lica, stavom tijela i gestama
- 38% je zvuk i visina našeg glasa
- 7% su riječi koje koristimo

Ovi podaci ukazuju na važnost stava obitelji i skrbnika prema osobi oboljeloj od demencije. Negativni stavovi kao što su uzdasi i podignute obrve lako mogu biti primijećeni.

Što pokušati

Brižljiv odnos

Ljudi i dalje imaju svoja osjećanja i emocije čak iako ne razumiju o čemu je riječ, dakle vrlo je važno uvijek održavati njihov ponos i samopoštovanje. Budite fleksibilni i uvijek dozvolite dovoljno vremena za odgovor. U odgovarajućim situacijama, koristite dodir da biste skrenuli pozornost te osobe i ispoljili toplinu i privrženost.

Načini razgovora

- Ostanite mirni i govorite blago i jednostavno
- Izgovarajte kratke i jednostavne rečenice, iznoseći jednu po jednu ideju
- Uvijek dozvolite dovoljno vremena da vas osoba može razumjeti
- Može vam pomoći ako koristite opisujuća imena kao što su "Vaš sin Ivan"

Govor tijela

Možda budete morali koristiti gestikuliranje rukama i izraze lica da bi vas osoba razumjela. Pokazivanje prstom i demonstriranje može pomoći. Dodirivanje i držanje ruke može privući njihovu pozornost i pokazati da brinete o njima. Topli osmijeh i zajednički smijeh često komunicira bolje nego riječi.

Odgovarajuća okolina

- Prokušajte izbjegavati buku kao što je TV ili radio
- Ako ste mirni dok govorite, osoba će vas lakše pratiti, osobito ako ostanete u vidokrugu osobe
- Održavajte redovite običaje koji umanjuju zbunjenost i pomažu u komunikaciji
- Mnogo je manje zbunjenosti ako svi koriste iste pristupe. Ponavljati poruku na istovjetan način je važno za cijelu obitelj i sve skrbnike

Što NE treba raditi

- Ne svađajte se. Svađa će samo pogoršati situaciju
- Ne naređujte oboljeloj osobi
- Ne govorite im što ne mogu raditi. Umjesto toga, recite im što mogu raditi
- Nemojte im se rugati. Rugajući ton glasa može biti primijećen, čak iako se riječi ne mogu razumjeti.
- Ne pitajte puno izravnih pitanja koji zahtijevaju dobro pamćenje
- Ne govorite o njima kao da oni nisu tu

Uzeto iz *Understanding difficult behaviours*, od Anne Robinson, Beth Spencer i Laurie White.

Savjeti osobe oboljele od demencije

Demencija je dijagnosticirana kod Christine Bryden (Boden) u dobi od 46 godina, i ona je podijelila nekoliko svojih mišljenja o načinima na koje obitelji i prijatelji mogu pomoći osobi oboljeloj od demencije. Christine je također autorica nekoliko izdanja, uključujući *Who will I be when I die?* (Tko ću biti kada umrem?), prvu knjigu jedne Australke oboljele od demencije.

Christine pruža sljedeće savjete za komunikaciju sa osobom oboljelom od demencije:

- Dajte nam vremena da govorimo, sačekajte da pretražimo neurednu gomilu na dnu mozga da

bi našli riječ koju želimo koristiti. Pokušajte da ne završavate naše rečenice za nas. Samo slušajte, i ne dozvolite da se osjećamo postuđenim ako zaboravimo ono što smo htjeli reći.

- Ne požurujte nas, jer mi ne možemo razmišljati niti govoriti dovoljno brzo da bismo vas obavijestili da li se slažemo ili ne. Pokušajte nam dati vremena da odgovorimo – da bismo vas obavijestili da li mi stvarno želimo to uraditi.
- Kada želite razgovarati sa nama, razmislite o načinu razgovora bez pitanja koja će nas uzbuditi ili učiniti da se osjećamo neugodno. Ako smo zaboravili nešto specijalno što se nedavno desilo, nemojte misliti da i nama nije bilo specijalno. Samo nas blago napomenite – možda smo samo trenutačno zaboravili
- Ne pokušavajte previše da nas napomenete o nečemu što se upravo desilo. Ako nismo registrirali taj događaj, nikada ga se i nećemo moći sjetiti
- Ako možete, izbjegavajte pozadinsku buku. Ako je upaljen TV, prvo smanjite ton
- Ako razgovaramo s djecom, upamtite da se mi lako umaramo i teško koncentriramo na razgovor i slušanje u isto vrijeme. Možda bi najbolje bilo primati jedno po jedno dijete bez buke u pozadini
- Možda bi čepovi za uši tijekom posjete shopping centru ili drugim bučnim mjestima bili od pomoći

Za više informacija

Alzheimer's Australia nudi podršku, informacije, naobrazbu i savjetovanje. Kontaktirajte Nacionalnu telefonsku službu za demenciju (National Dementia Helpline) na **1800 100 500**.

Nacionalna savjetnička služba za ponašanje uzrokovano demencijom (National Dementia Behaviour Advisory Service – NDBAS) je nacionalna telefonska služba savjetovanja za obitelji, skrbnike i osoblje koje zamjenjuje skrbnike koji su zabrinuti o ponašanju osoba oboljelih od demencije. Ova služba nudi povjerljive, detaljne savjete 24 sata dnevno, 7 dana tjedno. Kontaktirajte ih na **1300 366 448**.

Za više informacija i druge Pomoćne tiskove, posjetite našu internet stranicu na adresi **www.alzheimers.org.au**