

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

GREEK | ENGLISH

Αυτό το ενημερωτικό έντυπο εξηγεί μερικές απ' τις αλλαγές στην επικοινωνία που οφείλονται στην άνοια και υποδεικνύει τρόπους με τους οποίους οικογένειες και φροντιστές μπορούν να βοηθήσουν. Περιλαμβάνει επίσης και μερικές προσωπικές χρήσιμες συμβουλές επικοινωνίας γραμμένες απ' ένα άτομο που πάσχει από άνοια.

Η απώλεια της ικανότητας επικοινωνίας μπορεί να είναι ένα απ' τα εκνευριστικότερα και δυσκολότερα προβλήματα για τα άτομα που ζουν με άνοια, τις οικογένειες και τους φροντιστές τους. Καθώς η ασθένεια εξελίσσεται, το άτομο με άνοια βιώνει μια σταδιακή μείωση της ικανότητάς του να επικοινωνεί. Δυσκολεύεται όλο και περισσότερο να εκφραστεί καθαρά και να καταλαβαίνει τι λένε οι άλλοι.

Μερικές αλλαγές στην επικοινωνία

Κάθε άτομο με άνοια είναι μοναδικό και οι δυσκολίες στη μετάδοση σκέψεων και συναισθημάτων έχει πολύ προσωπικό χαρακτήρα. Υπάρχουν πολλές αιτίες άνοιας, και η καθεμία επηρεάζει τον εγκέφαλο με διαφορετικούς τρόπους.

Μερικές αλλαγές που μπορεί να παρατηρήσετε είναι:

- Δυσκολία να βρει μια λέξη. Το άτομο μπορεί να πει μια λέξη που σχετίζεται αντί για τη λέξη που δεν θυμάται.
- Μπορεί να μιλά με ευφράδεια, αλλά τα λεγόμενά του να μην βγάζουν νόημα.
- Ίσως να μην μπορεί να καταλάβει τι λέτε ή να κατανοεί ένα μέρος αυτών που λέτε.
- Έχουν επίσης επιδεινωθεί οι ικανότητες γραφής και ανάγνωσης.
- Μπορεί να χάσει τους συνηθισμένους τρόπους κοινωνικής συμπεριφοράς στις συζητήσεις και να διακόπτει ή να αγνοεί τον ομιλητή ή να μην απαντά όταν του μιλάνε.
- Μπορεί να δυσκολεύεται να εκφράσει κατάλληλα τα συναισθήματά του.

Από πού να αρχίσετε

Είναι σημαντικό να ελέγξετε ότι δεν έχουν επηρεασθεί η ακοή και η όραση. Τα γυαλιά ή τα ακουστικά βαρηκοΐας μπορεί να βοηθούν μερικά άτομα. Ελέγξτε ότι τα ακουστικά βαρηκοΐας λειτουργούν σωστά και τα γυαλιά καθαρίζονται τακτικά.

Να έχετε υπόψη σας

Όταν οι νοητικές ικανότητες όπως η ικανότητα να σκέπτεται

και να ενεργεί λογικά επιδεινωθεί, το άτομο με άνοια πιθανόν να επικοινωνεί στο επίπεδο του συναισθήματος.

Να θυμάστε

Η επικοινωνία που αφορά τα συναισθήματα και συμπεριφορές αποτελείται από τρία μέρη:

- 55% είναι σωματική έκφραση που είναι το μήνυμα που μεταδίδουμε με εκφράσεις του προσώπου, στάση του σώματος και χειρονομίες
- 38% είναι ο τόνος και η ένταση της φωνής μας
- 7% είναι οι λέξεις που χρησιμοποιούμε

Αυτά τα στατιστικά στοιχεία* τονίζουν τη σημασία για το πώς εμφανίζονται οι οικογένειες και φροντιστές μπροστά σ' ένα άτομο με άνοια. Αρνητική σωματική έκφραση όπως αναστεναγμοί και σήκωμα των φρυδιών μπορούν να αναγνωριστούν εύκολα απ' το άτομο.

** Mehrabian, Albert (1981) Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes (Σιωπηρά Μηνύματα: Υπονοούμενη Έκφραση Συναισθημάτων και Συμπεριφορών) 2η Έκδοση. Belmont, CA: Wadsworth

Τι να δοκιμάσετε

Στοργική προσέγγιση

Οι άνθρωποι διατηρούν τα αισθήματα και τα συναισθήματά τους μολονότι μπορεί να μην αντιλαμβάνονται τι έχει ειπωθεί, οπότε είναι σημαντικό να προσπατεύουμε πάντοτε την αξιοπρέπεια και τον αυτοσεβασμό τους. Να είστε ευέλικτοι και δίνετε πάντοτε αρκετό χρόνο για να απαντήσει το άτομο. Όπου είναι κατάλληλο, αγγίξτε το άτομο για να διατηρήσετε την προσοχή του και να εκφράζετε συναισθήματα ζεστασιάς και συμπάθειας.

Τρόποι ομιλίας

- Να παραμένετε ήρεμοι και να μιλάτε μ' έναν απαλό και ειλικρινή τρόπο.
- Να μιλάτε με σύντομες και απλές προτάσεις, δίνοντας προσοχή μόνο σ' ένα θέμα την κάθε φορά.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

- Να δίνετε πάντοτε αρκετό χρόνο για να γίνεται κατανοητό αυτό που είπατε.
- Μπορεί να βοηθήσει αν χρησιμοποιείτε κατατοπιστικά ονόματα όποτε μπορείτε, για παράδειγμα “ο γιος σου ο Γιάννης”.

Σωματική επικοινωνία

Μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε ορισμένες χειρονομίες και εκφράσεις του προσώπου για να γίνετε κατανοητός. Το δείξιμο ή επίδειξη μπορεί να βοηθήσει. Το άγγιγμα και το κράτημα του χεριού μπορεί να βοηθήσει για να κρατήσετε την προσοχή του ατόμου και να του δείξετε το ενδιαφέρον σας. Μ' ένα ζεστό χαμόγελο κι ένα γέλιο που θα το μοιραστείτε μαζί με το άτομο συχνά μπορείτε να δώσετε να καταλάβει περισσότερα απ' ότι με λέξεις.

Το σωστό περιβάλλον

- Προσπαθήστε να αποφεύγετε να υπάρχουν άλλοι θόρυβοι μέσα στο δωμάτιο όπως απ' την τηλεόραση ή ραδιόφωνο.
- Αν παραμείνετε ακίνητοι ενώ μιλάτε θα είναι ευκολότερο για το άλλο άτομο να παρακολουθεί αυτά που λέτε, ειδικά αν μπορεί να σας βλέπει.
- Η διατήρηση μιας τακτικής ρουτίνας βοηθά στην ελάττωση της σύγχυσης και βελτιώνει την επικοινωνία.
- Αν όλοι χρησιμοποιούν την ίδια προσέγγιση δημιουργείται πολύ λιγότερη σύγχυση. Η επανάληψη του ίδιου μηνύματος με ακριβώς τον ίδιο τρόπο είναι σημαντικό για ολόκληρη την οικογένεια και όλους τους φροντιστές.

Τι ΔΕΝ πρέπει να κάνετε

- Μη διαφωνείτε με το άτομο. Το μόνο που θα καταφέρετε είναι τα χειροτερέψετε τα πράγματα.
- Μη δίνετε διαρκώς εντολές στο άτομο.
- Μη του λέτε τι δεν μπορεί να κάνει. Αντί γι' αυτό προτείνετε τι μπορεί να κάνει το άτομο.
- Μην πατρωνάρετε το άτομο. Ο υπερπροπτικός τόνος της φωνής μπορεί να γίνει αντιληπτός ακόμη κι αν το άτομο δεν καταλαβαίνει τις λέξεις.
- Μη κάνετε πολλές άμεσες ερωτήσεις που βασίζονται στην καλή μνήμη.
- Μη μιλάτε μπροστά στο άτομο σαν να μη βρίσκεται εκεί.

Το κείμενο προσαρμόστηκε από το βιβλίο με τίτλο *Κατανόηση δύσκολων συμπεριφορών*, των Anne Robinson, Beth Spencer και Laurie White. 1989. Eastern Michigan University, Ypsilanti, Michigan.

Χρήσιμες συμβουλές απ' ένα άτομο με άνοια

Η Κριστίν Μπράιντεν (Μπόντεν) [Christine Bryden (Boden)] διαγνώστηκε ότι πάσχει από άνοια σε ηλικία 46 χρονών

και μοιράστηκε ορισμένες εμπειρίες της για τρόπους με τους οποίους οικογένειες και φίλοι μπορούν να βοηθήσουν κάποιο άτομο με άνοια. Η Κριστίν είναι επίσης συγγραφέας ορισμένων βιβλίων όπως *Ποιος θα είμαι όταν θα πεθάνω*; το πρώτο βιβλίο που γράφτηκε από Αυστραλό με άνοια.

Η Κριστίν δίνει αυτές τις χρήσιμες συμβουλές για να επικοινωνείτε μ' ένα άτομο με άνοια:

- Δώστε μας χρόνο για να μιλήσουμε, περιμένετε μέχρι να ψάξουμε σ' αυτό το μπερδεμένο σωρό που υπάρχει στο πάτωμα του μυαλού μας για τη λέξη που θέλουμε να πούμε. Προσπαθήστε να μην τελειώνετε τις προτάσεις μας. Απλά ακούστε, και μην μας κάνετε να ντρεπόμαστε αν χάσουμε τον ειρμό των σκέψεών μας.
- Μην μας πιέζετε να κάνουμε κάτι επειδή δεν μπορούμε να σκεφτούμε ή να μιλήσουμε αρκετά γρήγορα για να σας δώσουμε να καταλάβετε αν συμφωνούμε. Προσπαθήστε να μας δίνετε χρόνο για να απαντήσουμε - για να σας δώσουμε να καταλάβετε αν πράγματι θέλουμε να το κάνουμε.
- Όταν θέλετε να μας μιλήσετε, σκεφτείτε κάποιον τρόπο για να το κάνετε αυτό χωρίς ερωτήσεις που μπορεί να μας πανικοβάλλουν ή να μας κάνουν να αισθανθούμε άβολα. Αν ξεχάσαμε κάτι σημαντικό που έγινε τελευταία, μην υποθέτετε ότι δεν ήταν και για μας σημαντικό. Απλά δώστε μας μια ευγενική παρότρυνση για να το θυμηθούμε - απλά μπορεί προσωρινά να 'κόλλησε' το μυαλό μας.
- Μην προσπαθείτε όμως πάρα πολύ για να μας βοηθήσετε να θυμηθούμε κάτι που μόλις συνέβη. Αν δεν αποτυπώθηκε ποτέ στο μυαλό μας δεν πρόκειται ποτέ να το θυμηθούμε.
- Αν μπορείτε, αποφεύγετε τους άλλους θορύβους μέσα στο δωμάτιο. Αν η τηλεόραση είναι ανοιχτή, κλείστε τη.
- Αν υπάρχουν παιδιά τριγύρω να θυμάστε ότι θα μας κουράσουν πολύ γρήγορα και επίσης θα δυσκολευτούμε να συγκεντρωθούμε στη συζήτηση. Θα ήταν καλύτερα αν υπήρχε ένα παιδί τη φορά και χωρίς άλλους θορύβους στο δωμάτιο.
- Ίσως χρειαστούν ωτοασπίδες για μια επίσκεψη σε εμπορικό κέντρο ή άλλα μέρη με πολύ θόρυβο.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ο Σύλλογος Αλτσχάιμερ Αυστραλίας προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλές. Επικοινωνήστε με τη Γραμμή Βοήθειας Άνοιας στο **1800 100 500** ή επισκεφθείτε το δικτυακό μας τόπο **fightdementia.org.au**



Για γλωσσική βοήθεια τηλεφωνήστε στην Υπηρεσία Διερμηνέων και Μεταφραστών στο **131 450**.

COMMUNICATION

This Help Sheet explains some of the changes in communication that occur as a result of dementia and suggests ways that families and carers can help. It also includes some personal tips on communication written by a person with dementia.

Losing the ability to communicate can be one of the most frustrating and difficult problems for people living with dementia, their families and carers. As the illness progresses, a person with dementia experiences a gradual lessening of their ability to communicate. They find it more and more difficult to express themselves clearly and to understand what others say.

Some changes in communication

Each person with dementia is unique and difficulties in communicating thoughts and feelings are very individual. There are many causes of dementia, each affecting the brain in different ways.

Some changes you might notice include:

- Difficulty in finding a word. A related word might be given instead of one they cannot remember
- They may speak fluently, but not make sense
- They may not be able to understand what you are saying or only be able to grasp part of it
- Writing and reading skills may also deteriorate
- They may lose the normal social conventions of conversations and interrupt or ignore a speaker, or fail to respond when spoken to
- They may have difficulty expressing emotions appropriately

Where to begin

It is important to check that hearing and eyesight are not impaired. Glasses or a hearing aid may help some people. Check that hearing aids are functioning correctly and glasses are cleaned regularly.

Keep in mind

When cognitive abilities such as the ability to reason and think logically deteriorate, the person with dementia is likely to communicate at a feeling level.

Remember

Communication relating to feelings and attitudes is made up of three parts:

- 55% is body language which is the message we give out by our facial expression, posture and gestures
- 38% is the tone and pitch of our voice
- 7% is the words we use

These statistics* highlight the importance of how families and carers present themselves to a person with dementia. Negative body language such as sighs and raised eyebrows can easily be picked up.

* Mehrabian, Albert (1981) *Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes*. 2nd ed. Belmont, CA: Wadsworth.

What to try

Caring attitude

People retain their feelings and emotions even though they may not understand what is being said, so it is important to always maintain their dignity and self esteem. Be flexible and always allow plenty of time for a response. Where appropriate, use touch to keep the person's attention and to communicate feelings of warmth and affection.

Ways of talking

- Remain calm and talk in a gentle, matter of fact way
- Keep sentences short and simple, focusing on one idea at a time
- Always allow plenty of time for what you have said to be understood
- It can be helpful to use orienting names whenever you can, such as "Your son Jack"

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Body language

You may need to use hand gestures and facial expressions to make yourself understood. Pointing or demonstrating can help. Touching and holding their hand may help keep their attention and show that you care. A warm smile and shared laughter can often communicate more than words can.

The right environment

- Try to avoid competing noises such as TV or radio
- If you stay still while talking you will be easier to follow, especially if you stay in the person's line of vision
- Maintain regular routines to help minimise confusion and assist communication
- It is much less confusing if everyone uses the same approach. Repeating the message in exactly the same way is important for all the family and all carers

What NOT to do

- Don't argue. It will only make the situation worse
- Don't order the person around
- Don't tell them what they can't do. Instead suggest what the person can do
- Don't be condescending. A condescending tone of voice can be picked up, even if the words are not understood
- Don't ask a lot of direct questions that rely on a good memory
- Don't talk about people in front of them as if they are not there

Adapted from *Understanding difficult behaviours*, by Anne Robinson, Beth Spencer and Laurie White 1989. Eastern Michigan University, Ypsilanti, Michigan.

Tips from a person with dementia

Christine Bryden (Boden) was diagnosed with dementia at age 46, and has shared a number of her insights about ways that families and friends can help a person with dementia. Christine is also the author of a number of publications, including *Who will I be when I die?*, the first book written by an Australian with dementia.

Christine provides these tips for communicating with a person with dementia:

- Give us time to speak, wait for us to search around that untidy heap on the floor of the brain for the word we want to use. Try not to finish our sentences. Just listen, and don't let us feel embarrassed if we lose the thread of what we say
- Don't rush us into something because we can't think or speak fast enough to let you know whether we agree. Try to give us time to respond – to let you know whether we really want to do it
- When you want to talk to us, think of some way to do this without questions that can alarm us or make us feel uncomfortable. If we have forgotten something special that happened recently, don't assume it wasn't special for us too. Just give us a gentle prompt – we may just be momentarily blank
- Don't try too hard though to help us remember something that just happened. If it never registered we are never going to be able to recall it
- Avoid background noise if you can. If the TV is on, mute it first
- If children are underfoot remember we will get tired very easily and find it very hard to concentrate on talking and listening as well. Maybe one child at a time and without background noise would be best
- Maybe ear plugs for a visit to shopping centres, or other noisy places

FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **fightdementia.org.au**



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**