

KOMUNIKASI

INDONESIAN | ENGLISH

Lembar Bantuan ini menjelaskan beberapa perubahan dalam berkomunikasi yang muncul sebagai akibat demensia dan menyarankan cara-cara bagaimana keluarga dan perawat bisa membantu. Lembar ini juga memuat beberapa petunjuk pribadi dalam berkomunikasi yang ditulis oleh seorang penderita demensia.

Kehilangan kemampuan berkomunikasi dapat menjadi salah satu masalah yang sangat menjengkelkan dan sulit bagi penderita demensia, keluarganya dan orang yang merawatnya. Seiring dengan meningkatnya penyakit, penderita demensia mengalami secara bertahap berkurangnya kemampuan mereka berkomunikasi. Mereka semakin mengalami kesulitan untuk mengekspresikan diri mereka sendiri secara jelas dan untuk memahami apa yang dikatakan orang lain.

Beberapa perubahan dalam komunikasi

Setiap penderita demensia adalah unik dan kesulitan dalam mengkomunikasikan pikiran dan perasaan sangat khas untuk diri orang itu. Ada banyak sebab demensia, dan masing-masing mempengaruhi otak dengan cara yang berbeda-beda.

Beberapa perubahan yang mungkin Anda perhatikan termasuk:

- Kesulitan menemukan sesuatu kata. Kata yang dekat artinya mungkin diucapkan dan bukan kata yang tidak mereka ingat
- Mereka mungkin berbicara lancar tetapi tidak masuk akal
- Mereka mungkin tidak mengerti apa yang Anda katakan atau hanya mengerti sebagian saja
- Keterampilan menulis dan membaca mungkin juga menurun
- Mereka mungkin kehilangan kebiasaan-kebiasaan sosial yang normal dalam bercakap-cakap dan memotong pembicaraan atau mengabaikan pembicara, atau tidak menjawab ketika diajak bicara
- Mereka mungkin mengalami kesulitan mengekspresikan emosi secara tepat

Dari mana kita mulai

Penting untuk mengecek bahwa pendengaran dan penglihatan penderita tidak terganggu. Kacamata dan alat bantu dengar bisa membantu sebagian orang. Periksa bahwa alat bantu dengar berfungsi secara benar dan kacamata dibersihkan secara berkala.

Perlu selalu diingat

Ketika kemampuan kognitif seperti kemampuan mengambil kesimpulan dan berpikir secara logis menurun, penderita demensia mungkin akan berkomunikasi menggunakan perasaannya.

Harap ingat

Komunikasi yang berkenaan dengan perasaan dan sikap terdiri dari tiga bagian:

- 55% adalah bahasa tubuh, yakni pesan yang kita sampaikan melalui ekspresi wajah, sikap dan gerak-gerik
- 38% adalah nada dan naik turunnya nada suara kita
- 7% adalah kata-kata yang kita gunakan

Statistik* tersebut menggarisbawahi pentingnya bagaimana keluarga dan perawat membawa diri mereka sendiri di depan penderita demensia. Bahasa tubuh yang negatif seperti menarik napas dan mengangkat alis dapat dengan mudah diketahui.

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

Apa yang harus dicoba

Sikap kasih sayang

Mereka masih memiliki perasaan dan emosi mereka meskipun mereka tidak mengerti apa yang sedang dikatakan, jadi penting untuk selalu menjaga harga diri dan kehormatan mereka. Berlakulah fleksibel dan selalu sabar menyediakan banyak waktu ketika menantikan tanggapan. Jika memungkinkan, gunakan sentuhan untuk mempertahankan perhatian orang itu dan untuk mengkomunikasikan perasaan hangat dan kasih sayang.

Cara Berbicara

- Tetap tenang dan berbicaralah secara halus, tanpa berbelit-belit
- Jaga kalimat agar tetap pendek dan sederhana, fokuskan pada satu ide saja dalam kalimat itu

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

- Selalu luangkan waktu cukup agar apa yang Anda katakan bisa dimengerti
- Akan bisa membantu jika menggunakan nama pengingat sedapat mungkin, misalnya “Anak lelaki Anda, Jack...”

Bahasa tubuh

Anda mungkin perlu menggunakan gerakan tangan dan ekspresi wajah untuk membuat diri Anda bisa lebih dimengerti. Menunjuk atau memperagakan dapat membantu. Menyentuh atau memegang tangan mereka mungkin membantu mempertahankan perhatian mereka dan menunjukkan bahwa Anda peduli. Senyuman hangat dan berbagi tawa juga sering bisa berbicara lebih banyak daripada yang bisa dilakukan dengan kata-kata.

Lingkungan yang tepat

- Usahakan untuk menghindari suara yang berbarengan seperti TV atau radio
- Jika Anda tidak bergerak sambil berbicara, Anda akan lebih mudah diikuti, khususnya jika Anda tetap pada garis pandang orang tersebut
- Jagalah rutinitas secara tetap untuk membantu memperkecil sedapat mungkin kebingungan dan membantu komunikasi
- Akan sangat mengurangi kebingungan jika setiap orang menggunakan pendekatan yang sama. Penting bagi seluruh keluarga dan orang yang merawatnya untuk mengulang pesan dengan cara yang persis sama.

Apa yang TIDAK boleh dilakukan

- Jangan mendebat dia. Hal ini hanya akan membuat situasi bertambah buruk
- Jangan menyuruh-nyuruh dia
- Jangan katakan apa yang tidak bisa ia lakukan. Tetapi usulkan sesuatu yang bisa ia lakukan
- Jangan berbicara secara merendahkan. Nada merendahkan dalam suara dapat diketahui, meskipun kata-katanya tidak dapat dimengerti.
- Jangan menanyakan banyak pertanyaan yang hanya dapat dijawab oleh orang yang beringatan baik
- Jangan membicarakan orang lain di depan dia seolah olah dia tidak ada di sana

Diadaptasi dari *Understanding difficult behaviours*, oleh Anne Robinson, Beth Spencer dan Laurie White 1989 Eastern Michigan University, Ypsilanti, Michigan.

Tips dari seorang penderita demensia

Christine Bryden (Boden) didiagnosa menderita demensia pada umur 46, dan telah berbagi sejumlah pemahamannya mengenai cara-cara yang bisa digunakan oleh keluarga dan teman untuk membantu penderita demensia. Christine adalah juga penulis dari sejumlah

penerbitan, termasuk *Who will I be when I die?* (Siapa saya bila saya meninggal?), buku pertama yang ditulis oleh seorang Australia penderita demensia.

Christine memberikan tips berikut ini untuk berkomunikasi dengan penderita demensia:

- Beri kami waktu untuk berbicara, tunggu kami mencari kata-kata yang berserakan di lantai otak kami yang ingin kami gunakan. Usahakan jangan menyambung kalimat kami di tengah jalan. Dengarkan saja, dan jangan buat kami merasa malu jika kami kehilangan urutan apa yang kami katakan.
- Jangan membuat kami terburu-buru memutuskan sesuatu sebab kami tidak bisa berpikir atau berbicara cukup cepat untuk memberi tahu apakah kami setuju. Usahakan memberikan waktu kepada kami untuk menanggapi – untuk memberi tahu apakah kami benar-benar ingin melakukannya
- Ketika Anda ingin berbicara dengan kami, pikirkanlah cara untuk melakukan hal itu tanpa pertanyaan yang dapat menggelisahkan kami atau membuat kami merasa tidak nyaman. Jika kami melupakan sesuatu yang istimewa yang baru-baru saja terjadi, jangan berasumsi bahwa itu tidak istimewa untuk kami juga. Berikan saja kami petunjuk secara halus – kami mungkin hanya lupa untuk sementara saja.
- Tetapi jangan mencoba terlalu keras untuk membantu kami mengingat sesuatu yang baru saja terjadi. Jika hal itu tidak pernah masuk dalam ingatan, kami tidak akan pernah bisa mengingatnya kembali.
- Hindari suara latar belakang yang berisik jika mungkin. Jika TV hidup, padamkan suaranya dulu
- Jika ada anak-anak ingatlah kami akan mudah merasa lelah dan sangat sulit berkonsentrasi untuk berbicara sekaligus mendengarkan. Mungkin satu anak pada satu saat dan tanpa suara latar belakang yang berisik adalah yang terbaik
- Mungkin kami perlu penutup telinga jika berkunjung ke pusat perbelanjaan, atau tempat-tempat yang ramai.

INFORMASI LEBIH LANJUT

Alzheimer’s Australia memberikan dukungan, informasi, pendidikan dan konseling. Hubungilah National Dementia Helpline (Saluran Bantuan Nasional Demensia) pada **1800 100 500**, atau kunjungi situs web kami di fightdementia.org.au



Untuk bantuan bahasa, teleponlah **Translating and Interpreting Service (Pelayanan Penerjemahan dan Kejurubahasaan)** pada nomor **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**