

КОМУНИКАЦИЈА

MACEDONIAN | ENGLISH

Овој лист за помош објаснува некои од промените во комуникацијата што настануваат како последица од деменцијата и препорачува начини на кои семејствата и негувателите можат да помогнат. Тој исто така вклучува и некои лични совети за комуникација напишани од лице со деменција.

Губењето на способноста за комуницирање може да биде еден од најмачните и најтешките проблеми за луѓето со деменција, за нивните семејства и негуватели. Како што напредува болеста, лицето со деменција искусува постепено намалување на својата способност за комуницирање. Му станува се потешко да се изразува јасно и да разбере што зборуваат другите.

Некои промени во комуникацијата

Секое лице со деменција е единствено и тешкотиите при пренесувањето на мислите и чувствата се разликуваат од еден до друг поединец. Постојат многу причини за деменцијата, а секоја од нив го засега мозокот на различни начини.

Некои од промените што може да ги забележите вклучуваат:

- Тешкотија да се најде вистинскиот збор. Може да се употреби друг сличен збор наместо оној на кој лицето не може да се сети
- Лицето може да зборува течно, но без смисла
- Лицето може да не биде способно да разбере што велите вие, или да биде во состојба да разбере само дел од тоа што го зборувате
- Способностите за пишување и читање исто така може да опаднат
- Лицето може да ги заборава нормалните општествени правила за разговор и да го прекинува или да не го слуша оној што зборува, или да не одговори кога му се обраќаат
- Лицето може да има тешкотии да ги изрази чувствата на соодветен начин

Каде да почнете

Важно е да се провери дали се оштетени слухот и видот. Очилата или слушното помагало може да им помогнат на некои луѓе. Проверете дали слушното помагало исправно работи и дали очилата се редовно чисти.

Имајте на ум

Кога ќе опаднат спознајните способности, како што е способноста на лицето за расудување и за логично размислување, лицето со деменција веројатно ќе комуницира на ниво на чувствата.

Запомнете

Комуникацијата поврзана со чувствата и држењето се состои од три дела:

- 55% се говор на телото, односно пораката што ја испраќаме со изразот на нашето лице, со држењето на телото и со движењата
- 38% се тонот и нагласокот на нашиот глас
- 7% се зборовите што ги користиме

Оваа статистика* нагласува колку е значајно тоа како семејствата и негувателите се претставуваат себеси пред лицето со деменција. Негативниот говор на телото, како што се воздишките и поткренатите веѓи, може да бидат лесно забележани.

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

Што да се обидете да сторите

Однесување полно со внимание

Луѓето ги зачувуваат своите чувства и емоции дури и тогаш кога можеби не го разбираат она што се зборува, па затоа е важно секогаш да се зачуваат нивното достоинство и самопочит. Бидете приспособливи и секогаш оставете му на лицето доволно време да одговори. Кога е тоа соодветно, користете допири за да го задржите вниманието на лицето и за да пренесете чувства на топлина и нежност.

Начини на зборување

- Останете спокојни и зборувајте благо и без да ги изразуваат чувствата
- Вашите реченици нека бидат куси и едноставни, и нека се сосредоточуваат само на една идеја одеднаш

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

- Секогаш оставете многу време за да биде разбрано она што го велите
- Може да помогне ако користите имиња за појаснување секогаш кога можете, на пример, „Твојот син Џек“

Говор на телото

Може ќе треба да користите движења со рацете и изрази на лицето за да ве разбере лицето со деменција. Покажувањето со прст или покажувањето на она што треба да се направи може да помогне. Ако ја допирате личноста со деменција или ја држите за рака, тоа може да помогне да го задржите нејзиното внимание и да ја покажете вашата грижливост. Топлата насмевка и споделената смеа можат често да пренесат многу повеќе отколку зборовите.

Соодветно опкружување

- Обидете се да избегнете измешана врева од разни извори, како што се телевизорот или радиото
- Ако стоите мирно додека зборувате, на лицето ќе му биде полесно да ве следи, особено ако стоите пред него каде што може добро да ве види
- Одржувајте редовни навики за да помогнете да се сведе на најмала можна мера збунетоста и да помогнете при комуникацијата
- Многу помалку збунувачки е ако сите го користат истиот пристап. Повторувањето на пораката на потполно истиот начин е важно за сите членови на семејството и за сите негуватели.

Што да НЕ правите

- Не се расправајте. Тоа само ќе ја влоши ситуацијата
- Не му наредувајте на лицето
- Не кажувајте му што не може да прави. Место тоа, предложете му што би можело да прави
- Не се однесувајте кон него со омаловажување. Лицето може да го насети омаловажувачкиот тон на гласот дури и ако не ги разбира зборовите
- Не поставувајте многу директни прашања што зависат од доброто помнење
- Не зборувајте за лицето во негово присуство како тоа да не е таму

Приспособено од Разбирање на тешкото однесување (*Understanding difficult behaviours*) од Ан Робинсон, Бет Спенсер и Лори Вајт. 1989. Eastern Michigan University Ypsilanti, Michigan.

Совети од лице што страда од деменција

На Кристина Брајден (Боден) и беше поставена дијагноза на деменција на возраст од 46 години и таа сподели голем број од нејзините согледувања за начините на кои семејството и пријателите може да му помогнат на лицето со деменција. Кристина исто така е и автор на поголем број

дела, вклучувајќи го и *Кoj ќе бидам кога ќе умрам? (Who will I be when I die?)*, првата книга напишана од Австралиец со деменција.

Кристина ги дава овие совети за комуницирање со лица со деменција:

- Дајте ни време да прозбориме, почекајте не да го пребараме тој неуреден куп на подот на мозокот за да го најдеме зборот што сакаме да го употребиме. Обидете се да не ги довршувате нашите реченици. Само слушајте и не дозволувајте да се почувствуваме засрамени ако забораваме што сме зборувале
- Не избрзувајте не да сториме нешто затоа што не можеме да размислуваме или да зборуваме доволно брзо за да ви кажеме дали се согласуваме со тоа. Обидете се да ни дадете време да одговориме – да ви кажеме дали навистина сакаме да го сториме тоа
- Кога сакате да зборувате со нас, смислете некој начин да го сторите тоа без прашања што може да не растревожат или да не направат да се чувствуваме непријатно. Ако сме забравиле нешто важно што се случило неодамна, немојте да претпоставувате дека тоа не било важно и за нас. Само благо потсетете не – можеби само во тој миг не се сеќаваме
- Сепак, не обидувајте се премногу да ни помогнете да се сетиме на нешто што се случило пред малку. Ако не сме го запомниле тоа, никогаш нема да можеме да се сетиме
- Избегнете ја вревата од позадината ако можете. Ако е вклучен телевизорот, прво исклучете го тонот
- Ако има деца наоколу, запомнете дека многу лесно ќе се измориме и ќе ни биде многу тешко да се сосредоточиме на зборувањето и на слушањето. Можеби би било најдобро да има само едно дете во нашата близина и да нема друга врева во позадината
- Можеби е добро да се користат затки за ушите при посетите во трговските центри или на други места каде што има врева

НАТАМОШНИ ИНФОРМАЦИИ

Здружението Alzheimer's Australia нуди поддршка, информации, подучување и советување. Јавете се на Националната телефонска линија за помош при деменција (National Dementia Helpline) на **1800 100 500**, или посетете го нашето место на интернет на **fightdementia.org.au**



Interpreter

За јазична помош телефонирајте во Преведувачката служба (Translating and Interpreting Service) на **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**