# संवाद

NEPALI | ENGLISH

**यस सहायता पत्रले डिमेन्सियाका कारण उत्पतन्न संवादमा आउने केही परिवर्तनलाई व्याख्या गर्दछ र परिवार तथा हेरचाकर्ताले गर्न सक्ने मद्दतका तरिकाहरुबारे सुझाव प्रदान गर्छ। डिमेन्सिया भएका व्यक्तिले लेखेको संवाद माथि यसमा केहि व्यक्तिगत टिप्स पनि समावेश गरिएको छ।**

संवाद गर्ने क्षमता गुमाउनु डिमेन्सिया भएका मानिसहरु, उनीहरुका परिवार तथा हेरचाहकर्ताका लागि एउटा सबैभन्दा निराशाजनक र कठिन समस्या हुन सक्छ। जब बिमारी बढ्दै जान्छ, डिमेन्सिया भएको उक्त व्यक्तिले संचार वा संवाद गर्ने उनीहरुको क्षमतामा बिस्तारै कमी आएको अनुभव गर्न थाल्छ। उनीहरुले आफूलाई स्पष्टसँग व्यक्त गर्न र अरुले भनेको बुझ्न झन् झन् कठिन भएको पाउँछन्।

## संवादमा हुने केही परिवर्तनहरु

डिमेन्सिया भएको हरेक व्यक्ति छुट्टै खालको हुन्छ र आफ्नो विचार तथा अनुभवहरुलाई संवाद गर्न नसक्नु निकै व्यक्तिगत खालको हुन्छ। डिमेन्सियाका धेरै कारणहरु छन्, हरेकले दिमागलाई विभिन्न तरिकाले असर गरेका हुन्छन्।

**तपाईले देख्नु भएको केही परिवर्तनहरु निम्न किसिमका हुन सक्छन्:**

- शब्द खोज्नमा कठिनाइ। उनीहरुले सम्झन नसकेको शब्दको सट्टा सम्बन्धित अर्को शब्द दिइन सक्छ।
- उनीहरुले धाराप्रवाह बोल्न सक्छन्, तर कुनै अर्थ विना।
- तपाईले भनेको कुरा के हो उनीहरुले बुझ्न असमर्थ हुन सक्छन् वा त्यसको केही भागलाई मात्र बुझ्न सक्छन्।
- लेख्ने तथा पढ्ने सीप पनि बिग्रन सक्छ।
- उनीहरुले कुराकानीको सामान्य सामाजिक सम्मेलनहरु गुमाउन सक्छन् र वक्तालाई बीचमा रोक्न वा बेवास्ता गर्न सक्छन्, वा जब बोलिएको खण्डमा उत्तर दिन असफल हुन सक्छन्।
- उनीहरुलाई भावहरु सहीरुपमा व्यक्त गर्न कठिनाइ हुन सक्छ।

### कहाँबाट शुरु गर्ने

सुन्ने वा देख्ने क्षमता बिग्रेको छ कि भनेर जाँच्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। केही मानिसहरुलाई चश्मा वा सुन्नका मद्दत गर्ने औजारले सहयोग गर्न सक्छ। सुन्न मद्दत गर्ने औजारले राम्रोसँग काम गरेको तथा चश्मालाई नियमितरुपमा सफा गरिएको छ छैन जाँच गर्नुहोस्।

### याद गर्नुहोस्

जब ज्ञानसम्बन्धी क्षमताहरु जस्तै तर्क गर्ने र तार्किक तरिकाले सोच्ने क्षमतामा ह्रास आउँछ, तब डिमेन्सिया भएको व्यक्तिले अनुभूतिको तहमा संवाद गर्ने सम्भावना हुन्छ।

## सम्झनुस्

**अनुभूति तथा मनोवृत्तिमा आधारित संवादहरु तीन भागमा बनेका हुन्छन्:**

- हामीले दिने सन्देशमा हाम्रो शारीरिक हाउभाउ (भाषा) को ५५% हिस्सा हुन्छ जुन हाम्रो अनुहारको हाउभाव, शरीरको अवस्था वा इशाराहरुबाट हुन्छ।
- हाम्रो स्वरको ध्वनि तथा मन्द-तिखो स्वरमानको ३८% हिस्सा हुन्छ।
- ७% चाहिँ हामी शब्द प्रयोग गर्छौं

ती तथ्यांकहरु* ले परिवार तथा हेरचाहकर्ताले डिमेन्सिया भएको व्यक्तिसमक्ष कसरी प्रस्तुत हुनुपर्छ भन्ने महत्वलाई उजागर गर्छ। नकारात्मक शारीरिक हावभाउ जस्तै सुस्केरा तथा आँखीभुइँ उचाल्ते आदिलाई सजिलै देख्न सकिन्छ।

* Mehrabian, Albert (1981) Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes. 2nd ed. Belmont, CA: Wadsworth. (मेहरेबियन, अल्बर्ट (1981) साइलेन्ट म्यासेजः इम्प्लिसिट कम्युनिकेसन अफ इमोसन्स एण्ड एटिट्युड्स। दोस्रो संस्करण। बेलमन्ट, सीएः वाडस्वर्थ।)

## के कोशिश गर्ने

### हेरचाह गर्ने मनोभाव

मानिसहरुले के भनिएको छ भन्ने नबुझे पनि आफ्नो अनुभूति तथा भावनाहरुलाई धारण गर्छन्, त्यसैले उनीहरुको गरिमा तथा आत्मसम्मानलाई सदैव बनाइराख्न महत्वपूर्ण हुन्छ। लचकदार हुनुहोस् र उत्तरका लागि सँधै प्रशस्त समय दिनुहोस्। जहाँ उपयुक्त हुन्छ, छोएर व्यक्तिको ध्यान निरन्तर गराउनुस् र न्यानोपन तथा स्नेहको संवाद गराउनुस्।

### कुरा गर्ने तरिका

- शान्त रहनुस् तथा बिस्तारै बोल्नुस् व्यावहारिक वा यथार्थपरक किसिमले
- वाक्यलाई छोटो तथा सरल बनाउनुस्, एक पटकमा एउटा मात्र विचारलाई महत्व दिएर
- तपाईले भनेको कुरालाई बुझाउनका लागि सदैव प्रशस्त समय दिनुहोस्।
- जहाँ सक्नुहुन्छ त्यहाँ सम्बन्ध जनाउने नामहरु प्रयोग गर्नु सहायक हुन सक्छ, जस्तै “तपाईको छोरा ज्याक”



NSW GOVERNMENT Family & Community Services

यो सहायता पत्र (Help Sheet) को अनुवाद परिवार र सामुदायिक सेवा विभाग (NSW Department of Family and Community Services) को अनुदानमा गरिएको हो र यसलाई अष्ट्रेलियन सरकारको स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) को अनुदानमा प्रकाशित सहायता पत्रको आधारमा बनाईएको हो।

dementia australia

### शारीरिक भाषा

तपाईले हातको इशारा तथा अनुहारको भावभंगिमा प्रयोग गर्नुपर्ने हुन सक्छ आफूलाई बुझाउनका लागि। औंलाले देखाएर वा प्रदर्शन गर्नुले मद्दत गर्न सक्छ। उनीहरुलाई छुनु तथा हात समाउनुले उनीहरुको ध्यानलाई राखिरहन तथा तपाईले हेरचाह गर्नुहुन्छ भन्ने देखाउन मद्दत गर्न सक्छ। प्रायः न्यानो मुस्कान तथा हाँसो बाँड्नाले शब्दहरुले भन्दा बढी संवाद गर्न सक्छन्।

### सही वातावरण

- प्रतिस्पर्धी हल्लाहरु जस्तै टिभी वा रेडियोबाट मुक्त रहने कोशिस गर्नुस्
- यदि तपाई कुरा गर्दा स्थिर रहनुहुन्छ भने तपाईलाई पछ्याउन सजिलो हुनेछ, विशेषगरी तपाई व्यक्तिको दृष्टिको सीधा रेखामा रहनुहुन्छ भने।
- अन्योलतालाई कम गर्न र संवादलाई सहायता गर्नका लागि नियमित तालिका अपनाउनुस्।
- यदि सबैले उही पद्दति अपउनाउँछन् भने त्यो कम अन्योलग्रस्त हुन्छ। सबै परिवार सदस्य तथा हेरचाहकर्ताका लागि सन्देशलाई दुरुस्त उही तरिकाले दोहोऱ्याउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

## के गर्नु हुन्न

- वादविवाद नगर्नुस्। यसले स्थितिलाई खराब मात्र बनाउँछ।
- वरपरको व्यक्तिलाई आदेश नदिनुस्
- उनीहरुले के गर्न सक्दैनन् भनेर नभन्नुस्। बरु त्यस व्यक्तिले के गर्न सक्छन् भनेर सल्लाह दिनुस्।
- आफू उच्च भएको नदेखाउनुस्। उच्च भावको आवाजले उनीहरुलाई सचेत गराउन सक्छ, शब्दहरु नबुझिने भए पनि।
- राम्रो स्मरणमा भर पर्ने धेरै सीधा प्रश्नहरु नसोध्नुस्।
- मानिसहरु त्यहाँ नभएसरि उनीहरुको विषयमा उनीहरुअघि कुरा नगर्नुस्।

कठिन व्यवहारलाई बुझ्दा **(Understanding difficult behaviours),** बाट साभार गरिएको। एन्ने रबिन्सन, बेथ स्पेन्सर तथा लाउरी ह्वाइट (Anne Robinson, Beth Spencer and Laurie White) द्वारा १९८९ मा लिखित। Eastern Michigan University, Ypsilanti, Michigan.

## डिमेन्सिया भएको व्यक्तिको टिप्स

क्रिस्टाइन ब्राइडेन (Christine Bryden (Boden)) लाई ४६ वर्षको उमेरमा डिमेन्सिया भएको पत्ता लगाइयो, र उनले परिवार तथा साथीभाइले डिमेन्सिया भएका व्यक्तिलाई मद्दत गर्दा अपनाउनुपर्ने तरिकाहरुबारे आफ्ना थुप्रै अन्तर्दृष्टि बाँड्नुभएको छ। क्रिस्टाइन थुप्रै प्रकाशनहरुको पनि लेखक हुनुहुन्छ, म मरेपछि को हुनेछु? **(Who will I be when I die?)** लगायत, डिमेन्सिया भएको अष्ट्रेलियनबाट लिखित पहिलो पुस्तक।

क्रिस्टाइनले डिमेन्सिया भएका व्यक्तिसँग कुराकानी गर्दा अपनाउनुपर्ने टिप्स् उपलब्ध गराउनुभएको छ।:

- हामीलाई बोल्नका लागि समय दिनुहोस्, हाम्रो दिमागमा भएको अव्यवस्थित थुप्रोबाट हामीले प्रयोग गर्न चाहेको शब्द खोज्न दिन हामीलाई पर्खनुहोस्। हाम्रो वाक्यहरु पूरा गर्ने कोशिस नगर्नुस्। मात्र सुन्नुस्, र हामीलाई हतोत्साही अनुभव नगराउनुस् यदि हामीले भन्न खोजेको कुराबाट हरायौं भने।
- हाम्रा लागि केही पनि हतारमा नगराउनुस् किनभने हामी तपाईलाई हामी सहमत छौं भनेर थाहा दिनका लागि हामी सोच्न सक्दैनौं वा चाहिने मात्रामा छिटो बोल्न सक्दैनौं। हामीलाई उत्तर दिनका लागि समय दिने प्रयत्न गर्नुहोस्- हामी वास्तवमै त्यो कुरा गर्न चाहन्छौं भन्ने तपाईलाई थाहा दिन।
- जब तपाई हामीसँग कुरा गर्न चाहनुहुन्छ, हामीलाई सचेत बनाउने वा असुविधा उत्पनन्न गर्ने प्रश्नविना अरु नै केही उपायबारे सोच्नुस्। हालसालै भएको केही विशेष कुरा हामीले बिर्सेको भए, त्यो हाम्रा लागि पनि विशेष नभएको भन्ने धारणा नबनाउनुस्। हामीलाई हल्का प्रेरित गर्नुस्- क्षणभरका लागि हामी रिक्त हुन सक्छौं।
- भर्खरै भएको कुनै कुरा हामीलाई सम्झनका लागि मद्दत गर्न धेरै कडा मेहनत भने नगर्नुस्। यदि त्यो दर्ता भएको छैन भने हामी त्यसलाई सम्झनका लागि कहिले पनि सक्षम हुने छैनौं।
- पृष्ठभूमिको हल्लाबाट मुक्त रहनुस् यदि सक्नुहुन्छ भने। टिभी खुल्ला छ भने पहिला त्यसको ध्वनि बन्द गर्नुस्।
- यदि बालबालिका जमिनमा छन् भने याद गर्नुस् कि हामी धेरै सजिलोसँग थकित हुन्छौं र बोल्न तथा सुन्नमा ध्यान लगाउन पनि गाह्रो हुन्छ। एकपटकमा एकजना बच्चा र पृष्ठभूमिको हल्ला कटौती गर्नु उत्तम उपाय हुन सक्छ।
- सपिङ् केन्द्र वा अन्य हल्ला हुने स्थानहरुको भ्रमणमा कानमा लगाउने प्लग ठीक हुन सक्छ।

## थप जानकारी

डिमेन्सिया अष्ट्रेलियाले सहायता, जानकारी, शिक्षा तथा परामर्श प्रदान गर्छ। राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइन (National Dementia Helpline) लाई **1800 100 500** मा सम्पर्क गर्नुहोस्, वा हाम्रो वेबसाइट **dementia.org.au** हेर्नुहोस्।

Interpreter

भाषागत सहायताका लागि अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (Translating and Interpreting Service) लाई **131 450** मा फोन गर्नुहोस्।

यस प्रकाशनले समेटिएको विषयवस्तुको सामान्य सारांश मात्र प्रदान गर्छ। मानिसहरुले उनीहरुको विशेष मामलाका लागि व्यावसायिक सुझाव खोज्नु पर्दछ। यस प्रकाशनमा भएका कुनै पनि त्रुटि वा छुटफुटका लागि डिमेन्सिया अष्ट्रेलिया जिम्मेवार छैन।

Dementia Australia © 1999
2016 मा समीक्षित

# 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"



This help sheet is funded by the Australian Government

### 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

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

Interpreter

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

This publication provides a general summary only of the subject matter covered. People should seek professional advice about their specific case. Dementia Australia is not liable for any error or omission in this publication.

Dementia Australia ©1999
Reviewed 2016