

İLETİŞİM

TURKISH | ENGLISH

Bu broşür bunama sonucu ortaya çıkan bazı iletişim güçlüklerini ele alarak ailelerin ve bakıcıların hastaya yardımcı olabileceği yollar önerir. Ayrıca, bunaması olan bir insan tarafından yazılmış, iletişimle ilgili bazı kişisel ipuçlarına yer verilmiştir.

İletişim kurma yetisinin yitirilmesi, bunaması olan kimseler, aileleri ve bakıcıları için en can sıkıcı ve zor problemlerden biri olabilir. Hastalık ilerlemeye devam ettikçe, bunaması olan kişi iletişim kurma yetisini gitgide yitirir. Kendisini açıkça ifade etmek ve başkalarının ne dediğini anlamakta gitgide daha fazla güçlük çeker.

İletişimdeki bazı değişiklikler

Her bunaması olan farklıdır ve duyguları ve düşünceleri anlatmak son derece bireysel bir olaydır. Bunamanın birçok nedeni vardır ve bunlardan her biri beyni farklı şekilde etkiler.

Gözünüze çarpabilecek bazı değişiklikler arasında şunlar sayılabilir:

- Sözcük bulma güçlüğü. Hatırlayamadığı bir sözcüğün yerine ilgili başka bir sözcük kullanabilir
- Akıcı konuşsa bile söyledikleri bir anlam ifade etmeyebilir
- Ne söylediğini anlayamayabilir ya da sadece bir kısmını kavrayabilir
- Yazma ve okuma becerileri de bozulabilir
- Karşılıklı konuşmanın normal sosyal kurallarını unutabilir, karşısındakinin sözünü kesebilir ya da ona aldırma yapabilir ve kendisiyle konuşulduğunda bir tepki göstermeyebilir
- Duygularını uygun biçimde ifade etmekte güçlük çekebilir

Nereden başlamalı

İşitmenin ve gözlerin bozuk olmadığına dikkat edin. Gözlük ya da işitme cihazı bazılarını yardımcı olabilir. İşitme cihazının çalıştığından ya da gözlüklerin düzenli olarak temizlendiğinden emin olun.

Aklınızda bulunsun

Makul olma ve mantıklı düşünme yetileri gibi zihinsel yetiler bozulduğunda, bunaması olan kişilerin duygu düzeyinde iletişim kurma olasılığı vardır.

Unutmayın

Duygularla ve tavırlarla ilgili iletişim kurma üç bölümden oluşur:

- yüzde 55'i yüz ifademizle, bedenimizin duruşuyla ve mimiklerimizle verdiğimiz mesajlardan oluşan vücut dili
- yüze 38'i sesimizin tonu ve perdesi
- yüzde 7'si ağızımızdan çıkan sözler

Bu istatistikler* aileler ve bakıcıların bunaması olan kişiye karşı takındıkları tutumun önemini gösterir. İç çekme, kaşları kaldırma gibi olumsuz vücut dili hemen fark edilir.

* Mehrabian, Albert (1981) Sessiz Mesajlar (Silent Messages): Duyguların ve Tavırların Dolaylı İletişimi (Implicit Communication of Emotions and Attitudes). 2inci baskı. Belmont, CA: Wadsworth.

Ne yapılabilir

Sevecen bir yaklaşım

Kişiler söylenenleri anlamasa da duygularını hissetmeye devam ederler, bu nedenle onların haysiyetlerini ve benlik saygılarını her zaman korumak çok önemlidir. Esnek olun ve size yanıt verebilmesi için her zaman ona bol miktarda süre tanıyın. Uygunsa, kişinin dikkatini çekmek, sıcaklık ve sevecenliği hissettirmek için dokununuz.

Konuşma biçimi

- Soğukkanlılığınızı koruyun ve nazik, gerçekleri yorum katmadan olduğu gibi söyleyin
- Kısa ve basit cümlelerle konuşun; bir keresinde bir konudan söz edin
- Söylediğinizin anlaşılması için her zaman bol miktarda süre tanıyın
- Mümkün olan durumlarda isimleri belirteçlerle söylemek, örneğin "oğlun Jack" demek yararlı olabilir

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Vücut dili

Anlaşılabilirlik için el hareketleri ve yüz ifadelerine başvurmanız gerekebilir. İşaret etmek ya da göstermek işe yarayabilir. Dokunmak ve elini tutmak dikkatini size vermesine yardımcı olabilir ve sizin şefkatinizi gösterir. Sıcak bir gülümseme ve birlikte atılan bir kahkaha çoğu zaman sözcüklerin anlatabileceğinden çok daha fazlasını anlatır.

Doğru ortam

- Radyo ve TV gibi, sizinle yarışan gürültülerden kaçının
- Konuşurken hareketsiz durursanız, özellikle de o kişinin görüş alanı içindeyseniz, söylediklerinizi izlemesi daha kolay olacaktır,
- Kafa karışıklığını en aza indirmek ve iletişime yardımcı olmak için alışlageldik rutinelere bağlı kalın
- Herkesin tutarlı bir yaklaşım göstermesi çok daha az kafa karıştırıcıdır. Tüm aile bireyleri ve bakıcıların aynı mesajı tamamen aynı şekilde tekrarlaması çok önemlidir

Ne YAPMAMALI

- Tartışmayın. Tartışma sadece durumu daha kötü yapar
- Emretmeyin
- Onlara ne yapamayacaklarını söylemeyin. Bunun yerine yapabilecekleri şeyleri önerin.
- Küçümseyici olmayın. Sözler anlaşılmasa bile sesteki küçümseyici ton hemen yakalanabilir
- Sık sık belleğini zorlayacak soruları sormayın
- Önünde, kendisinden orada yokmuş gibi söz etmeyin

Yararlanılan kaynak: Zor davranışları anlamak (*Understanding difficult behaviours*), yazarlar Anne Robinson, Beth Spencer and Laurie White. 1989. Eastern Michigan University, Ypsilanti, Michigan.

Bunaması olan bir insandan ipuçları

Christine Bryden (Boden) 46 yaşındayken kendisine bunama tanısı konmuş ve aile ve arkadaşların bunaması olan kişiye nasıl yardımcı olabileceklerine dair bazı içgörülerini paylaşmıştı. Christine, aynı zamanda bunaması olan bir Avustralyalı tarafından yazılan ilk kitap olan *Öldüğümde kim olacağım?* (Who will I be when I die?) ve başka birçok kitabın da yazarıdır.

Christine bunaması olan bir kimseyle iletişim kurmak konusunda şu ipuçlarını vermektedir:

- Konuşmamız için bize süre tanıyın, beynimizin zeminindeki dağınık yığın içinde kullanmak istediğimiz sözcüğü aramamızı bekleyin. Tümcelerimizi bizim yerimize bitirmeye uğraşmayın. Yalnızca dinleyin ve söylediklerimizin ucunu kaybederseniz kendimizi mahcup duruma düşmüş hissettirmeyin bize
- Kabul edip etmediğimizi belirtecek kadar hızlı düşünüp konuşmuyoruz diye bizi bir şey yapmaya itelemeyin. Bunu gerçekten yapmayı isteyip istemediğimizi size bildirebilmemiz için bize süre vermeye çalışın
- Bizimle konuşmak istediğinizde, telaşlanmamıza ya da kendimizi rahatsız hissetmemize yol açacak sorular sormadan nasıl konuşabileceğinizi düşünün. Son zamanlarda olmuş özel bir olayı unutmusak, demek ki bizim için bir önemi yokmuş diye varsaymayın. Onun yerine bize nazik bir hatırlatma yapın – zihniniz bir an için duraklamış olabilir
- Ancak, yeni olmuş bir olayı hatırlamamız için aşırı çaba da göstermeyin. Eğer zihnimize hiç kaydedilmemişse onu asla hatırlayamayacağız demektir
- Mümkünse arka plan gürültüsüne engel olun. TV açıksa sessize alın
- Çocuklar ayakaltındaysa, unutmayın biz çok kolay yoruluyoruz ve aynı anda hem konuşup hem de dinlemeye konsantre olmakta güçlük çekiyoruz. Belki bir defada bir çocuk olması ve arkada gürültü olmaması daha iyi olur
- Alışveriş merkezleri ve diğer gürültülü yerlere giderken kulak tıkaçları iyi olabilir

DAHA FAZLA BİLGİ

Alzheimer's Australia destek, bilgi, eğitim ve danışmanlık hizmetleri sunar. Demans Ulusal Yardım Hattı'nı **1800 100 500** numaradan arayabilir ya da **fightdementia.org.au** adresinde web sitemizi ziyaret edebilirsiniz



Interpreter

Dil yardımı almak için **131 450** numaradan Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisini arayınız.

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**