

СПІЛКУВАННЯ

UKRAINIAN | ENGLISH

У цьому інформаційному листку даються пояснення деяким із змін у спілкуванні, що виникають внаслідок деменції і пропонуються методи, які можуть допомогти родині і доглядачам. Сюди також увійшли деякі особисті поради щодо спілкування, написані людиною з деменцією.

Втрата можливості спілкування може бути однією з найбільш розчаровуючих та важких проблем для людей з деменцією, їх родин та доглядачів. З прогресуванням хвороби в людини з деменцією поступово зникає здатність спілкування. Їм стає все важче й важче чітко виражати свою думку та розуміти те, що кажуть інші.

Деякі зміни в спілкуванні

Кожна людина з деменцією є унікальною, і складнощі передачі думок і почуттів є дуже індивідуальними. Існує багато причин деменції і кожна з них впливає на мозок по-своєму.

Деякі зі змін, які ви могли помітити, включають:

- Складнощі при добиранні певних слів. Замість того слова, яке людина з деменцією не може згадати, вона може вжити подібне
- Люди з деменцією можуть вільно говорити, але те, що вони говорять може не мати ніякого сенсу
- Вони можуть не розуміти, що їм говорять або розуміти тільки частину цього
- Навички написання і читання також можуть погіршитися
- Вони можуть втратити навички спілкування, прийняті у суспільстві, перебувати тих, хто говорить, ігнорувати їх або не відповідати, коли до них звертаються
- Їм може бути складно адекватно висловити свої почуття

З чого почати

Важливо переконатись, що не погіршились слух і зір. Деяким можуть допомогти окуляри або слуховий апарат. Перевірте, щоб слуховий апарат працював добре, а окуляри регулярно протирались.

Пам'ятайте

Коли когнітивні здібності, такі як здатність міркувати і логічно мислити погіршуються, то людина з деменцією, ймовірно, почне спілкуватися на рівні почуттів.

Пам'ятайте

Спілкування відносно почуттів і ставлення складається з трьох частин:

- На 55% з мови тіла, тобто тієї інформації, яку ми передаємо виразом обличчя, позою і жестами
- На 38% з тону і висоти нашого голосу
- На 7% зі слів, які ми вживаємо

Ця статистика* висвітлює важливість того, як саме родина і доглядачі спілкуються з людиною з деменцією. Негативну мову тіла, таку як зітхання або підняті брова, легко зрозуміти.

* Мерабіен, Альберт (1981 рік), Скриті послання: Приховане спілкування емоцій і ставлення. Друге видання, Белмонт, КА: Водзворт.

Що спробувати

Дбайливе ставлення

Люди зберігають свої почуття і емоції навіть тоді, коли вони не розуміють, що їм говорять, тому дуже важливо завжди зберігати їх гідність і самооцінку. Будьте гнучкими і завжди залишайте багато часу для відповіді. У тих випадках, коли це доречно, доторкніться до людини, щоб утримати її увагу і передати ваше почуття тепла і прив'язаності.

Як розмовляти

- Залишайтеся спокійними і розмовляйте без напруження по суті справи
- Будуйте короткі і чіткі речення і не висловлюйте більше однієї думки за раз
- Завжди залишайте багато часу на те, щоб зрозуміти те, що ви сказали
- Коли можливо, вживайте імена, які допоможуть покращити розуміння, наприклад, 'Ваш син Джек'

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Мова тіла

Можливо, вам потрібно буде використати жестикуляцію і міміку, щоб вас зрозуміли. Допомогти може і якщо вказати на якийсь предмет або щось показати, продемонструвати. Дотик або утримання руки в руці можуть сконцентрувати їх увагу і показати, що ви дбаєте про них. Тепла усмішка або спільний сміх часом можуть передати більше ніж слова.

Правильне оточення

- Намагайтесь уникати конкуруючих шумів, таких як телевізор або радіо
- За вашою думкою буде простіше слідкувати, якщо ви будете стояти спокійно, особливо коли ви знаходитесь у полі зору людини з деменцією
- Дотримуйтесь режиму і звиклих дій. Це допоможе уникнути непорозумінь і покращити спілкування
- Спілкування може стати значно простішим, якщо всі будуть дотримуватися одного підходу. Важливо, щоб усі члени родини і доглядачі висловлювали одну й ту ж саму думку тими ж словами

Чого НЕ робити

- Не сперечайтесь. Це тільки погіршить ситуацію
- Не наказуйте людині з деменцією, що їй робити
- Не кажіть їй, чого їй не можна робити. Краще запропонуйте людині з деменцією, що можна
- Не будьте зневажливими. Зневажливий тон голосу легко зрозуміти, навіть якщо не розуміти слів
- Не ставте багато прямих запитань, відповіді на які потребують хорошої пам'яті
- Не говоріть про людину в її присутності так, ніби її немає

Адаптовано з 'Розуміння різних моделей поведінки' Анни Робінзон, Бет Спенсер і Лорі Уайт, 1989 рік. Університет Східного Мічигану, Іпсіланті, Мічиган.

Поради від людини з деменцією

У віці 46 років Крістін Брайден (Боден) був встановлений діагноз деменція. Вона ділиться своїм розумінням того, як рідні і друзі можуть допомогти людині з деменцією. Крістін є також автором ряду публікацій, включаючи 'Ким я буду після смерті?', першу книжку, написану австралійцем з деменцією.

Для спілкування з людиною з деменцією Крістін радить наступне:

- Давайте нам час подумати, почекайте, поки ми не знайдемо в неохайній купі на підлозі нашого мозку того слова, яке шукаємо. Намагайтесь не закінчувати за нас речення. Просто слухайте і не змушуйте нас ніяковіти, якщо ми втрачаємо хід нашої оповіді
- Не підганяйте нас, оскільки ми не можемо достатньо швидко думати і говорити, щоб сказати вам, погоджуємось ми чи ні. Намагайтесь дати нам час на відповідь – щоб ми дали вам знати, чи ми насправді хочемо цього
- Якщо ви хочете поговорити з нами, подумайте, як це краще зробити, щоб уникнути запитань, які можуть нас стурбувати або поставити в незручне становище. Якщо ми забули щось особливе, що сталося нещодавно, не вважайте, що для нас воно не було особливим. Просто злегка натякніть нам, можливо в нас це миттєве затьмарення
- Водночас не дуже старайтесь допомогти нам згадати щось, що сталося нещодавно. Якщо це не відклалось у нашій пам'яті, ми ніколи не зможемо це згадати
- По можливості уникайте додаткового шуму. Якщо працює телевізор, вимкніть спочатку звук
- Якщо під ногами крутяться діти, пам'ятайте, що ми дуже скоро втомлюємось і нам дуже складно сконцентруватися на тому, щоб водночас слухати і говорити. Можливо, буде краще, якщо діти будуть з нами по одному і не буде ніякого фонового шуму
- Якщо ми відвідуємо торгові центри або інші гомінкі місця, нам можуть допомогти затички до вух

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Асоціація Альцгеймер Австралія надає підтримку, інформацію, підготовку та консультації. Зверніться до Національної Лінії Допомоги при Деменції за номером **1800 100 500**, або відвідайте нашу веб-сторінку

fightdementia.org.au



За мовною підтримкою телефонуйте до Служби Перекладу за номером **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**