

# Komunikasyon

TAGALOG | ENGLISH

Itong Help Sheet (Polyetong Pantulong) ay nagpapaliwanag ng ilan sa mga pagbabago sa komunikasyon na nangyari bunga ng demensya at nagmumungkahi ng mga paraan para ang mga pamilya at taga-alaga ay makatulong. Kasama rin dito ang ilang personal na tip sa komunikasyon na isinulat ng isang taong may demensya.

Ang mawalan ng kakayahan para makipagkomunikasyon ay maaaring isa sa mga pinakanakakasiphayo at mahirap na problema para sa mga taong nabubuhay na may demensya, kanilang pamilya at taga-alaga. Habang lumalala ang sakit, ang taong may demensya ay nakakaranas ng unti-unting pagkawala ng kanilang kakayahang makipagkomunikasyon. Nakikita nilang pahirap nang pahirap ang kanilang pagpapahayag nang maliwanag at pag-intindi sa sinasabi ng iba.

## Ilang pagbabago sa komunikasyon

Bawat taong may demensya ay natatangi at ang paghihirap sa pagpapahayag ng kaisipan at damdamin ay sa sarili lang ng bawat tao. Marami ang sanhi ng demensya, bawat isa ay umeepekto sa utak sa iba't ibang paraan.

### Kasama sa ilang mga pagbabago na iyong mapapansin ay ang mga sumusunod:

- Pag-apuhap ng salita. Makakabigay ng katulad na salita sa halip ng salitang hindi nila maalaala.
- Makakapagsalita sila nang matatas, nguni't walang kabuluhan.
- Maaaring hindi nila maintindihan ang sinasabi mo o maintindihan ang bahagi lang nito.
- Ang pagsulat at pagbasa ay humihina.
- Mawawala sa kanila ang normal na pakikipag usap sa mga tao at sasabad o hindi papansinin ang nagsasalita, o hindi makasagot kapag kinausap.
- Nahihirapan silang ipahayag ang mga nababagay na damdamin.

### Saan Magsisimula

Mahalagang masuri na ang pandinig o paningin ay walang diperensiya. Ang mga salamin o pantulong sa pandinig (hearing aid) ay makakatulong sa ilang tao. Itsek na ang tulong sa pandinig ay gumagana nang maayos at ang salamin ay palaging nalilinis.

### Tandaan

Kapag ang kakayahang makaunawa katulad ng kakayahang mangatwiran o makapag-isip nang may katwiran ay mapinsala ang taong may demensya ay malamang na makikipagkomunikasyon sa antas ng damdamin.

### Alalahanin

**Alalain ang komunikasyon na may kaugnayan sa mga damdamin at aktitud ay binubuo ng tatlong bahagi:**

- 55% ay lengguwahe ng katawan na siyang mensaheng ipinapakita natin sa pahiwatig ng ating mukha, pagtindig at mga pagkumpas
- 38% ay ang tono at taas ng ating boses
- 7% ay mga salitang ginagamit natin

Binibigyang-diin ng estadistikang ito ang kahalagahan ng kung paano ipinapakita ng mga pamilya at taga-alaga ang kanilang sarili sa isang taong may demensya. Ang mga negatibong lengguwahe ng katawan tulad ng buntong-hininga at pagtaas ng kilay ay madaling mapansin.

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

### Ano ang maaaring subukan

#### Mapagmahal na pakikitungo

Ang mga tao ay mayroon pa ring pakiramdam at damdamin kahit hindi nila maintindihan ang sinasabi, kaya mahalagang palaging panatilihin ang kanilang karangalan at pagpapahalaga sa sarili. Makibagay at palaging magbigay ng mahabang panahon para sa isang sagot. Kung nababagay, gumamit ng paghipo para tawagin ang pansin ng tao at iparamdam ang imasiglang damdamin at pagmamahal.

#### Mga paraan ng pagsasalita

- Manatiling payapa at magsalita nang malumanay at makatotohanan

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

# 1 PAG-AALAGA SA ISANG MAY DEMENSYA

- Gawing maiksi at simple ang mga pangungusap, at paisa-isa lang ang paksa
- Palaging magbigay ng panahon para maintindihan ang sinabi mo
- Makakatulong ang paggamit ng mga salitang makapagpapa-alaala hangga't maari, tulad ng "Ang anak mong si Jack."

## Lengguwahe ng katawan

Maaaring kailangan mong gumamit ng mga pagkumpas ng kamay at pahiwatig sa mukha para ikaw ay maintindihan. Ang pagturo o pagmumuwestra ay makakatulong. Ang paghipo at paghawak ng kanilang kamay ay makakatulong para makuha ang kanilang atensiyon at maipakitang ikaw ay nagmamahal. Ang isang masiglang ngiti at magkasamang pagtawa ay madalas nagpapahayag nang higit pa sa salita.

## Ang tamang kapaligiran

- Iwasan ang naglalabang ingay tulad ng TV o radyo
- Kung ikaw ay nakapirmi habang nagsasalita ikaw ay madaling masusundan, lalo na kung ikaw ay mananatiling nakikita ng tao
- Panatilihin ang regular na mga gawain para makabawas sa kalituhan at makatulong sa komunikasyon
- Mas mababawasan ang kalituhan kung ang bawa't isa ay pareho ang paraan ng pagsasalita. Ang pag-uulit ng mensahe sa eksaktong magkaparehong paraan ay mahalaga para sa lahat ng pamilya at lahat ng taga-alaga.

## Ano ang HINDI dapat gawin

- Huwag makipagtalo. Palalalang lang nito ang situwasyon
- Huwag utos-utusan ang tao.
- Huwag sabihin ang hindi nila maaaring gawin. Bagkus magmungkahi ng maaari nilang gawin.
- Huwag magpakababa. Ang tono ng boses na nagpapakababa ay madaling maramdaman, kahit na hindi naiintindihan ang mga salita.
- Huwag magtatanong nang direktso na kailangan ang mahusay na memorya
- Huwag pag-usapan ang mga tao sa harap nila na parang wala sila doon.

Hinango sa *Understanding difficult behaviours*, ni Anne Robinson, Beth Spencer at Laurie White. 1989. Eastern Michigan University, Ypsilanti, Michigan.

## Mga tip mula sa taong may demensya

Si Christine Bryden (Boden) ay nasuring may demensya sa edad na 46 at naibahagi niya ang karamihan ng kaniyang mga kaalaman kung paano makakatulong ang

mga pamilya at kaibigan sa taong may demensya. Si Christine rin ang may katha ng maraming lathalain kasama na ang *Who will I be when I die?*, ang unang aklat na isinulat ng isang Australyanang may demensya.

Ibinibigay ni Christine ang mga tip na ito para makipag-komunikasyon sa taong may demensya:

- Bigyan kami ng panahon para magsalita, hintayin kaming maghanap sa magulong tambak sa sahig ng aming utak ng salitang gusto naming gamitin. Sikaping huwag tapusin ang aming mga pangungusap. Makinig lang, at huwag ninyo kaming pabayaang mapahiya kung nawawala kami sa diwa ng aming sasabihin.
- Huwag kaming apurahin dahil hindi kami makapag-isip o makapagsalita nang mabilis para ipaalam sa iyo kung kami ay sumasangayon. Bigyan kami ng panahon para makasagot upang ipaalam sa iyo kung talagang gusto naming gawin ito.
- Kapag ibig mo kaming kausapin, mag-isip ng ilang paraang walang kasamang pagtatanong na magbibigay sa amin ng pangamba o hindi kami mapapalagay. Kung nakalimutan namin ang isang espesyal na pangyayaring kararaan lang, huwag akalaing hindi rin ito espesyal para sa amin. Bigyan lang kami ng isang malumanay na pagdikta – maaaring kami ay saglit na nabablangko lang.
- Huwag pagkapiliting tulungan kaming maalaala ang pangyayaring kararaan lang. Kung ito ay hindi kailanman nairehistro hindi namin kailanman maaalala ito.
- Iwasan ang ingay sa paligid kung maaari. Kung bukas ang TV, ilagay muna ito sa 'mute'.
- Kung may mga batang nasa paanan alalahaning madali kaming mapapagod at mahihirapan kaming magtuon ng isip sa pag-uusap at gayun din sa pakikinig. Marahil pinakamabuti ang paisa-isang bata sa bawat pagkakataon at walang ingay sa paligid.
- Marahil mga ear plug (pamasak sa tainga) kung pupunta sa mga sentrong pamilihan o ibang maiingay na lugar.

## KARAGDAGANG IMPORMASYON

Ang Dementia Australia ay nagbibigay ng suporta, impormasyon, edukasyon at pagpapayo. Kumontak sa National Dementia Helpline sa **1800 100 500**, o bisitahin ang aming website sa **dementia.org.au**.



Para sa tulong sa lengguwahe tumawag sa Serbisyo ng Pagsasalain at Pag-iinterpretar (Translating and Interpreting Service) sa **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"

## 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**



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