

# Komunikacija

Ovaj informacijski list za pomoć govori o promjenama u komunikaciji koje demencija može prouzročiti i predlaže načine na koje obitelji i skrbnici mogu pomoći. Uključuje komunikacijske savjete osobe koja živi s demencijom.

Demencija utječe na oboljele na različite načine i promjene u komunikaciji su česte. Oboljeloj osobi može biti teško jasno se izraziti ili razumjeti što drugi govore. Kako demencija napreduje, komunikacija može postati teža. To može biti frustrirajuće, izazovno i uznemirujuće za oboljelu osobu, kao i za članove njezine obitelji i skrbnike.

## Promjene u komunikaciji

Svaka osoba s demencijom je jedinstvena i teškoće u prenošenju misli i osjećanja su vrlo individualne. Demencija ima mnogo uzroka, od kojih svaki utječe na mozak na različite načine.

Neke promjene koje biste mogli primijetiti uključuju:

- poteškoće u pronalaženju riječi ili izgovaranje slične riječi umjesto one koje se osoba ne može sjetiti
- govori tečno, ali ono što kaže nema smisla
- smanjenu ili ograničenu sposobnost razumijevanja onoga što govorite ili prati samo dio onoga što govorite
- promjene u vještinama čitanja i pisanja
- gubitak društvenih konvencija u razgovoru, kao što je prekidanje ili ignoriranje nekoga tko govori, ili ne odgovara kada mu se netko obrati
- poteškoće u pravilnom izražavanju emocija.

## Zatražite savjet

- Zakažite pregled sluha kod audiologa. Mogu se preporučiti slušni aparati ili se mogu izvršiti prilagodbe na postojećim slušnim aparatima.
- Zakažite termin kod optometrista za provjeru vida. Nekim osobama se mogu preporučiti naočale.
- Od liječnika tražite uputnicu za logopeda koji će vas naučiti personaliziranim komunikacijskim strategijama.

## Komuniciranje osjećanja

Ljudi komuniciraju osjećanja i svoja stajališta i verbalno i neverbalno, koristeći:

- govor tijela, kao što su izrazi lica, držanje tijela i geste
- ton i visinu glasa
- riječi.

Osoba koja ima demenciju može:

- komunicirati svoja osjećanja i stajališta na neverbalne načine, osobito kada joj razgovor postane težak
- procjenjivati kako se osjeća osoba koja skrbi o njoj čitajući njezin govor tijela, te ton i visinu njezinog glasa.

Važno je da obitelj i skrbnici potiču pozitivna komunikacijska iskustva, osobito tijekom „loših” dana. Ponekad stres ili umor skrbnika mogu otežati poticanje pozitivne komunikacije i učinkovitu komunikaciju. Za skrbnike je važno da održavaju svoje blagostanje, jer to ima pozitivan učinak na protok komunikacije.

## Što možete probati

### Brižan stav

Iako mnoge osobe s demencijom možda neće uvijek razumjeti što im je rečeno, one i dalje imaju osjećanja i emocionalne reakcije. Važno je zadržati njihovo dostojanstvo i samopoštovanje.

### Savjeti za razgovor

- Budite mirni i razgovarajte na nježan, jasan način.
- Neka vaše rečenice budu kratke i jednostavne, fokusirajte se samo na po jednu ideju.
- Uvijek ostavite dovoljno vremena da osoba shvati ono što ste rekli.
- Budite fleksibilni i ostavite joj dovoljno vremena za odgovor.
- Razmislite o korištenju imena i odnosa kako biste pomogli osobi, na primjer „Jack, tvoj sin”.
- Kada nešto pokušavate objasniti, moglo bi biti od pomoći kada biste nacrtali jednostavnu sliku ili dijagram.
- Postavljajte pitanja koja zahtijevaju odgovor da / ne ili uključuju ograničeni broj izbora, kako bi osobi bilo lakše odgovoriti.

### Govor tijela

- Koristite izraze lica i geste rukama, na primjer upiranje prstom ili pokazivanje kako biste se razumjeli.
- Razmislite o dodirivanju i držanju za ruke kako biste zadržali njezinu pozornost te iskazali toplinu i ljubav.
- Nasmiješite se, jer zajednički smijeh često može prenijeti više od riječi.

### Stvorite odgovarajuće okruženje

- Pokušajte izbjeći buku koja vas nadgllašava, primjerice televizor ili radio.
- Pokušajte ostati mirni dok razgovarate; ako je to moguće, ostanite u vidokrugu osobe.
- Održavajte rutine kako biste smanjili zabunu i pospješili komunikaciju.
- Kako biste smanjili zabunu, potaknite sve članove obitelji i skrbnike da koriste iste komunikacijske pristupe i ponavljaju poruke na isti način.

## Stvari koje treba izbjegavati

- Svađu. To će samo pogoršati situaciju.
- Naređivanje oboljeloj osobi.
- Zabranjivanje nekih stvari. Umjesto toga, predložite stvari koje može raditi.
- Snishodljivo obraćanje. Ljudi mogu prepoznati kada je ton glasa snishodljiv, čak i ako ne razumiju riječi.
- Postavljanje izravnih pitanja za čije odgovore je potrebno dobro pamćenje.
- Razgovor o oboljeloj osobi kao da ona nije prisutna.
- Negativan govor tijela. Uzdahe i podignute obrve što se lako primjećuje.

\*Preuzeto iz A. Robinson, B. Spencer i L. White Razumijevanje problematičnog ponašanja, Sveučilište Eastern Michigan, Ypsilanti, Michigan, 1989. godine.

## Savjeti osobe s demencijom

Kod Christine Bryden (Boden) je demencija dijagnosticirana kada je bila u dobi od 46 godina i ona je podijelila veći broj svojih uvida u načine na koje članovi obitelji i prijatelji mogu pomoći osobi s demencijom. Christine je također autor više publikacija, uključujući **Tko ću biti kad umrem? (Who will I be when I die?)**, prva knjiga koju je napisala jedna Australka s demencijom.

Christine daje sljedeće savjete za komunikaciju s osobom koja ima demenciju:

- Dajte nam vremena da progovorimo, pričekajte da po toj neurednoj hrpi na podu mozga potražimo riječ koju želimo upotrijebiti. Pokušajte ne završavati naše rečenice. Samo slušajte i ne dopustite da se osramotimo ako izgubimo nit onoga što govorimo.
- Nemojte nas požurivati, jer ne možemo misliti ili govoriti dovoljno brzo da vam kažemo slažemo li se. Pokušajte nam dati vremena da odgovorimo, da vam kažemo želimo li to doista učiniti.

- Kada želite razgovarati s nama, smislite neki način da to učinite bez pitanja koja nas mogu uzrujati ili nas dovesti u neugodan položaj. Ako smo zaboravili nešto posebno što se nedavno dogodilo, nemojte misliti da to nije bilo posebno i za nas. Samo nas nježno podsjetite; možda smo se samo na trenutak izgubili.
- Nemojte se previše truditi pomoći nam da se prisjetimo nečega što se upravo dogodilo. Ako to nikada nismo ni primijetili, nikada se nećemo moći sjetiti toga.
- Izbjegavajte buku u pozadini, ako možete. Ako je uključen televizor, prvo mu isključite ton.
- Ako su djeca u okolišu, zapamtite da ćemo se vrlo lako umoriti i bit će nam vrlo teško koncentrirati se na razgovor i slušanje. Možda bi jedno po jedno dijete i bez buke u pozadini bilo najbolje.
- Možda čepići za uši za posjet trgovačkim centrima ili drugim bučnim mjestima.

## Dodatna literatura i resursi

- Knjižnica Dementia Australia  
Posjetite: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Podrška koju pruža organizacija Dementia Australia  
Posjetite: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Edukacija koju pruža organizacija Dementia Australia  
Posjetite: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

## Daljnje informacije

Dementia Australia nudi podršku, informacije, obrazovanje i savjetovanje.

**Nacionalna telefonska služba za pomoć osobama s demencijom: 1800 100 500**

**Za pomoć tumača: 131 450**

**Posjetite našu web stranicu: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**