

# Terapije i komunikacijski pristupi

Ovaj informacijski list za pomoć opisuje pristupe terapiji i komunikaciji koje obitelji i skrbnici mogu isprobati kada demencija prouzroči promjene u pamćenju, razmišljanju ili komunikacijskim vještinama. Ovi pristupi vam mogu pomoći u pružanju podrške s poštovanjem i dostojanstveno.

Demencija može utjecati na pamćenje, razmišljanje i jezične vještine. Kod mnogih osoba koje žive s demencijom se događa sljedeće:

- progresivni gubitak pamćenja
- spajanje nedavnih i prošlih uspomena
- smanjena sposobnost organiziranja i izražavanja misli
- progresivni gubitak verbalnih vještina.

Ove promjene mogu biti uznemirujuće i dovesti do nesigurnosti, gubitka povjerenja i frustracije.

Sljedeći terapijski i komunikacijski pristupi mogu pomoći u izgradnji samopoštovanja i pružiti osjećaj sigurnosti i potpore za dobrobit osobe. Možda instinktivno već koristite ove pristupe, mada ne znate njihova formalna imena.

## Validacijska terapija

Validacijska terapija je korisna kada osoba o kojoj skrbite doživi ozbiljan gubitak kratkotrajnog pamćenja i više nije u stanju intelektualno razmišljati ili shvatiti svoju sadašnjost.

Kada se to dogodi, osoba će se vjerojatno vratiti u prošlost kako bi:

- riješila nedovršene sukobe
- proživljavala prošla iskustva
- se povukla iz sadašnjosti.

Primjena validacijske terapije znači da prihvaćate ono što se događa kod te osobe. Suosjećajte s njezinim osjećanjima i izbjegavajte dovodenje u sumnju onoga što je za nju stvarno.

Na primjer, osoba s demencijom bi mogla vjerovati da čeka svoju (sada odraslu) djecu da dođu iz škole. Umjesto da to osporite, možete reći: „Oni su slatka djeca, mora da ste jako ponosni na njih.” To može biti prilika da se prisjećate djece te osobe kad su bila mlada. Zatim možete nježno prebaciti fokus na drugu temu.

Prednosti validacijske terapije mogu biti:

- razvijate empatiju s osobom
- stvarate odnos povjerenja
- izgrađujete osjećaj sigurnosti
- smanjujete sukobe i stres
- omogućujete joj da zadrži dostojanstvo i samopoštovanje.

## Glazbena terapija

Glazbene aktivnosti se mogu koristiti kada demencija utječe na komunikaciju. Često, kada komunikacijske vještine nestanu, osoba još uvijek može uživati u poznatim pjesmama i melodijama, koje kod nje otključavaju sjećanja i osjećanja iz prošlosti.

Glazbene aktivnosti mogu biti način da obitelj i skrbnici odgovore na promjene u ponašanju. Da bi te aktivnosti imale pozitivan učinak, važno je znati koju vrstu glazbe osoba voli, a koju ne voli.

Ovisno o okružju, možda biste mogli probati:

- reproducirati snimljenu glazbu
- slušati radio
- pjevati, kretati se ili plesati zajedno
- svirati instrument
- pozvati prijatelje da sudjeluju
- odlaziti na glazbene koncerte.

Glazbeni terapeut također može pomoći u podršci koju ćete pružati osobi koja ispoljava vrlo složene vrste ponašanja.

## Prisjećanje

Prisjećanje je način razmišljanja o događajima iz prošlosti i obično je pozitivna i korisna aktivnost. Čak i ako osoba s demencijom ne može sudjelovati verbalno, još uvijek može iskusiti zadovoljstvo u svojoj prošlosti. To također može biti način da promijenite fokus ako je osoba uzrujana.

Mada prisjećanje na događaje može pružiti osjećaj mira i sreće, ono može izazvati i bolna i tužna sjećanja. Važno je da budete osjetljivi na reakcije osobe ako se to dogodi. Ako ju preplavi uzrujanost, onda je bolje prijeći na drugu aktivnost i tako smanjiti njezinu tjeskobu.

## Napravite spomenar (knjigu uspomena)

Sastavljanje spomenara je aktivnost koja potiče prisjećanja i na kojoj možete zajedno raditi. U spomenar možete unijeti dostignuća u životu vašeg prijatelja ili člana obitelji. Obitelj, prijatelji i skrbnici mogu koristiti spomenar kako bi upoznali osobu.

To je vizualni dnevnik, sličan obiteljskom foto albumu, tako da može uključivati suvenire (memorabilije), kao što su fotografije, pisma, razglednice, potvrde (svjedodžbe), predmete koji čuvaju/bude uspomene, pisane priče i crteži.

Savjeti za izradu spomenara:

- Razmotrite format; veliki foto album sa zaštitnim plastičnim listovima je izdržljiv. Digitalna verzija se može izraditi pomoću iPada ili tableta. Napišite naslove pokraj fotografija da služe kao podsjetnik za osobu s demencijom.
- Izgled treba biti jednostavan, s jednom temom i dvije do tri slike po stranici.

Sljedeće ideje mogu pomoći u započinjanju spomenara:

- puno ime i nadimak osobe
- njezino mjesto i datum rođenja
- fotografije i imena njezinih roditelja, braće i sestara
- fotografije, te imena i rođendani njezine djece i unuka
- fotografije njezinog partnera i dan vjenčanja

- fotografije obiteljskih prijatelja, rodbine i kućnih ljubimaca
- mjesta u kojima je osoba živjela
- fotografije iz školskih dana
- njezino zanimanje
- hobiji i interesovanja
- omiljena glazba
- fotografije i razglednice sa odmora
- pisma i svjedodžbe
- dijagram njezinog obiteljskog stabla i kratke priče o određenim događajima.

Spomenar može pružiti veliko zadovoljstvo i ponos nekome tko se možda osjeća sve više dezorijentiran u sadašnjosti.

## Gdje možete dobiti pomoć

### **Nacionalna telefonska služba za pomoć osobama s demencijom (National Dementia Helpline)**

Nacionalna telefonska služba za pomoć osobama s demencijom je besplatna telefonska služba koja pruža informacije, savjete, savjetovanje i podršku skrbnicima. Raspitajte se o grupama za podršku i o programima za obitelj i skrbnike.

Nazovite: **1800 100 500**

Posjetite: [dementia.org.au/helpline](https://dementia.org.au/helpline)

### **Carer Gateway**

Služba Carer Gateway pruža besplatne praktične informacije, resurse, edukaciju i savjetovanje za podršku skrbnika.

Nazovite: **1800 422 737**

Posjetite: [carergateway.gov.au](https://carergateway.gov.au)

## Dodatna literatura i resursi

- Knjižnica Dementia Australia  
Posjetite: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Napravite spomenar  
Posjetite: [discrimination.dementia.org.au/create-family-book](https://discrimination.dementia.org.au/create-family-book)
- 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)**