

# Комуникација

Овој лист за помош зборува за промените во комуникацијата што може да ги предизвика деменцијата и предлага начини на кои семејствата и негувателите можат да помогнат. Вклучува совети за комуникација од некој што живее со деменција.

Деменцијата ги погодува луѓето на различни начини и промените во комуникацијата се чести. На лицето може да му биде тешко да се изрази јасно или да разбере што велат другите. Како што деменцијата напредува, комуникацијата може да стане потешка. Ова може да биде фрустрирачко, предизвикувачко и вознемирувачко за лицето кое живее со деменција, како и за нивните семејства и старатели.

## Промени во комуникацијата

Секоја личност со деменција е уникатна и тешкотиите во комуникацијата со мислите и чувствата се многу индивидуални. Постојат многу причини за деменција, од кои секоја влијае на мозокот на различни начини.

Некои промени што може да ги забележите вклучуваат:

- тешкотија на наоѓање збор или изговор на сличен збор наместо збор што не можат да го запомнат
- течно зборување, но без смисла
- намалена или ограничена способност за разбирање што зборувате или следење само на дел од тоа
- промени во вештините за читање и пишување
- губење на разговорните социјални конвенции, како што е прекинување или игнорирање на некој што зборува или не реагирање кога им се зборува
- тешкотии со соодветно изразување на емоциите.

## Побарајте совет

- Закажете проверка на слухот со аудиолог. Може да се препорачаат слушни помагала или да се направат прилагодувања на постоечките слушни помагала.
- Закажете состанок со оптометрист за да го проверите видот. На некои луѓе може да им се препорачаат наочари.
- Разговарајте со докторот за упатување до логопед за поддршка со персонализирани стратегии за комуникација.

## Комуницирање на чувствата

Луѓето ги пренесуваат чувствата и ставовите и вербално и невербално, користејќи:

- говор на телото, како што се изрази на лицето, држење и гестови
- тон и висина на нивниот глас
- зборови.

Лицето кое што живее со деменција може:

- да ги соопштува своите чувства и ставови на невербални начини, особено кога зборувањето станува тешко
- да проценат како личноста која се грижи за нив се чувствува со читање на говорот на телото и тонот и висината на нивниот глас.

Важно е семејството и негувателите да поттикнуваат позитивни искуства во комуникацијата, особено во „лошите“ денови. Понекогаш стресот или заморот на самиот негувател може да го отежнат поттикнувањето на позитивна комуникација и ефективно комуницирање. Важно е за негувателите да ја одржуваат својата благосостојба, бидејќи тоа има позитивен ефект врз комуникацијата.

## Што да се проба

### Грижливо однесување

Иако многу луѓе со деменција можеби не секогаш разбираат што се зборува, тие сè уште имаат чувства и емоционални реакции. Важно е да се задржи нивното достоинство и самоверба.

### Совети за разговор

- Бидете мирни и разговарајте на нежен, јасен начин.
- Речениците нека бидат кратки и едноставни, фокусирајќи се на една идеја во исто време.
- Секогаш давајте доволно време за да биде разбрано она што сте го кажале.
- Бидете флексибилни и оставете доволно време за одговор.
- Размислете за користење на имиња и врски за да и помогнете на личноста, како што е „Џек, твојот син“.
- Кога се обидувате да објасните нешто, може да биде од помош да нацртате едноставна слика или дијаграм.
- Поставувајте прашања кои бараат одговор да/не или вклучуваат ограничен број на избори, за да му олесните на лицето да одговори.

### Јазик на телото

- Користете изрази на лицето и гестови со рацете како што се покажување или демонстрација за да бидете разбрани.
- Размислете за допирање и држење за раце за да им помогнете да го задржите нивното внимание и да покажете топлина и наклонетост.
- Насмевнете се, бидејќи споделувањето смеа често може да комуницира повеќе од зборовите.

### Создадете вистинска атмосфера

- Обидете се да избегнете постоење на други звуци, како ТВ или радио.
- Обидете се да останете мирни додека зборувате; ако е можно, останете во линијата на гледање на личноста.
- Одржувајте рутини за да помогнете да се минимизира конфузијата и да се помогне во комуникацијата.
- За да ја намалите конфузијата, охрабнете ги сите од семејството и старателите да ги користат истите пристапи за комуникација и да ги повторуваат пораките на ист начин.

## Работи кои треба да се избегнуваат

- Расправија. Тоа само ќе ја влоши ситуацијата.
- Подредување на личноста.
- Кажување некому што не може да прави. Наместо тоа, кажете им што можат да направат.
- Да се биде патерналист. Луѓето можат да препознаат кога тонот на гласот е патерналистички, дури и ако не ги разбираат зборовите.
- Поставување директни прашања кои се потпираат на добра меморија за одговор.
- Зборување за личноста во нивно присуство како да не се тука.
- Негативен говор на телото. Воздишките и подигнатите веѓи лесно може да се разберат.

\*Адаптирано од А. Robinson, В. Spencer и L. White Разбирање тешки однесувања, Eastern Универзитет Michigan, Ypsilanti, Michigan, 1989 година.

## Совети од лице со деменција

Christine Bryden (Boden) била дијагностицирана со деменција на 46-годишна возраст и сподели голем број свои сознанија за начините на кои семејствата и пријателите можат да му помогнат на лице со деменција. Christine е исто така автор на бројни публикации, вклучувајќи **Кој ќе бидам кога ќе умрам?**, првата книга напишана од Австралиец со деменција.

Christine ги дава овие совети за комуникација со лице со деменција:

- Дајте ни време да зборуваме, почекајте да го пребараме тој неуреден куп на дното на мозокот за зборот што сакаме да го употребиме. Обидете се да не ги завршувате нашите реченици. Само слушајте и не дозволувајте да се чувствуваме засрамени ако ја изгубиме нишката на она што го кажуваме.
- Не нè брзајте во нешто затоа што не можеме да размислуваме или зборуваме доволно брзо за да ве известиме дали се согласуваме. Обидете се да ни дадете време да одговориме, да ве известиме дали навистина сакаме да го направиме тоа.
- Кога сакате да разговарате со нас, размислете како да го направите тоа без прашања што може да нè алармираат или да не направат да се чувствуваме непријатно. Ако заборавивме нешто специјално што се случило неодамна, немојте да претпоставувате дека тоа не било специјално и за нас. Само дајте ни нежно предупредување; можеби ќе бидеме само моментално без збор.

- Сепак, не се трудете премногу да ни помогнете да се потсетиме на нешто што штотуку се случило. Ако не сме го запамтите, никогаш нема да можеме да се сетиме.
- Избегнувајте бучава во позадина ако можете. Ако телевизорот е вклучен, прво исклучете го звукот.
- Ако децата се вознемирени, запомнете дека ќе се измориме многу лесно и ќе ни биде многу тешко да се концентрираме на зборување и слушање. Можеби едно дете во исто време и без бучава во позадина би било најдобро.
- Можеби тампони за уши за посета на трговски центри или други бучни места.

## Дополнително читање и ресурси

- Библиотека на Деменција на Австралија (Dementia Australia library)  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Поддршка од Деменција на Австралија (Dementia Australia)  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Образование на Деменција на Австралија (Dementia Australia)  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

### Понатамошни информации

Деменција на Австралија (Dementia Australia) нуди поддршка, информации, образование и советување.

**Национална линија за помош за деменција  
(National Dementia Helpline): 1800 100 500**

**За јазична помош: 131 450**

**Посетете ја нашата веб-страница: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**