

# Ајде да разговараме

Добри совети за  
комуникација за разговор  
со луѓе со деменција.



Овој ресурс е развиен од Советодавниот комитет за деменција на Австралија (Dementia Australia Advisory Committee (DAAC)). Националната репрезентативна група составена од луѓе кои живеат со деменција.

**Еве неколку начини на кои луѓето со деменција велат дека добрата комуникација би го подобрила нивниот живот.**

“

**Однесувајте се кон мене со почит и разбирање** ”

## Разговарајте со мене

- Разговарајте со мене, а не со мојот негувател, член на семејството или пријател.
- Не прејудуцирај го моето ниво на разбирање.

## Погрижете се да го имате моето внимание

- Поврзете се со мене.
- Гледајте во очи.
- Користете го моето име за да знам дека разговарате со мене.
- Бидете сигурни дека слушам.

## Зборувајте јасно

- Користете кратки реченици, со една идеја во секое време.
- Избегнувајте да употребувате на жаргон зборови, бидејќи може погрешно да разберам.
- Користете едноставни прашања и/или повторување, понудени со чувствителност.
- Полесно ми е да одговорам на директни прашања кои содржат информации. Наместо да прашувате: „Зарем не беше убаво вчера?“, прашајте: „Не беше ли убаво кога излеговме во парк вчера?“.

## Однесувајте се кон мене со почит и разбирање

- Сè уште сум личност, затоа не ме третирајте поинаку од никој друг.
- Почитта и емпатијата се важни за сите, вклучувајќи ги и луѓето со деменција.
- Ако постапувам поинаку, тоа може да биде затоа што имам тешкотии во комуникацијата или поради мојата деменција.

# Не ја доведувајте во прашање мојата дијагноза

- Секој различно ја доживува деменцијата, а симптомите на деменција не се секогаш очигледни.
- Слушајте ме и размислете за моите чувства.

# Одвлекувањето на вниманието предизвикува конфузија

- Помалку шум и помалку одвлекување на вниманието, како што се силни светла, ќе ми помогнат да се фокусирам.
- Бидете трпеливи и имајте разбирање.
- Понекогаш ми треба малку повеќе време да обработам информации и да го најдам вистинскиот одговор.
- Не ме избрзувајте. Дајте ми повеќе време да одговорам. Дајте ми време да поставувам прашања.

# Знаци

- Користете јасни и едноставни знаци.

# Што е деменција?

Деменција е термин што се користи за да се опишат збир на симптоми што се предизвикани од нарушувања што го засегаат мозокот. Таа не е една специфична болест. Може да имате еден или повеќе видови на деменција. Деменцијата влијае на размислувањето, однесувањето и способноста за извршување на секојдневните задачи и со текот на времето ќе го попречи нормалниот, социјалниот и работниот живот на личноста.

Секој со деменција е уникатен. Постојат многу различни видови на деменција и симптомите може да се манифестираат различно кај различни луѓе.

## Деменција во Австралија

На секои три секунди, некој во светот развива деменција. Во моментот има повеќе од 400 илјади<sup>1</sup> луѓе во Австралија кои имаат деменција и многу од овие луѓе живеат и активно учествуваат во нивната заедница. Тоа е една од најчестите, но сепак погрешно разбрани состојби во земјата.

---

<sup>1</sup> од февруари 2023 година

Секојдневните акти на поддршка и разбирање можат да направат голема разлика во животот на луѓето кои живеат со деменција. Постојат неколку едноставни чекори што можете да ги преземете за да ја направите вашата локална заедница, бизнис или организација попријатна за деменција.

За да дознаете што можете да направите за да придонесете за нацијата да е пријателска за деменција, посетете ја веб-страницата **dementiafriendly.org.au**

Ако имате прашања или сакате повеќе информации, контактирајте нè.

**Национална линија за помош при деменција (National Dementia Helpline)**

**1800 100 500**

За јазична помош, јавете се на **131 450**

**dementia.org.au**

За повеќе информации во врска со комуникацијата, прочитајте го листот за помош на Деменција на Австралија (Dementia Australia's) за „Грижа за лице со деменција“ на **dementia.org.au/resources/help-sheets**.

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



За јазична помош,  
јавете се на **131 450**

---

Најдете нè на интернет  
**dementia.org.au**

