

# Porozmawiajmy

Wskazówki dotyczące dobrej komunikacji w rozmowach z osobami z demencją.



Ten materiał został opracowany przez Dementia Australia Advisory Committee (DAAC). Krajową grupę reprezentującą osoby żyjące z demencją.

**Oto kilka sposobów na dobrą komunikację, jakie osoby z demencją twierdzą, że, poprawiłyby ich życie.**

“

**Traktuj mnie z szacunkiem i zrozumieniem ”**

## **Porozmawiaj ze mną**

- Proszę porozmawiaj ze mną, a nie z moim opiekunem, członkiem rodziny czy przyjacielem.
- Nie oceniaj z góry mojego poziomu zrozumienia.

## **Upewnij się, że masz moją uwagę**

- Nawiąż ze mną kontakt.
- Nawiąż kontakt wzrokowy.
- Używaj mojego imienia, żebym wiedział, że do mnie mówisz.
- Upewnij się, że słucham.

## Mów wyraźnie

- Używaj krótkich zdań, z jedną myślą na raz.
- Unikaj używania slangu, ponieważ mogę to źle zrozumieć.
- Używaj prostych pytań i/lub powtórzeń, oferowanych z wyczuciem.
- Łatwiej mi odpowiadać na bezpośrednie pytania, które zawierają informacje. Zamiast pytać: „Czy wczoraj nie było przyjemnie?”, zapytaj: „Czy nie było przyjemnie, kiedy wczoraj poszliśmy do parku?”.

## Traktuj mnie z szacunkiem i zrozumieniem

- Nadal jestem osobą, więc nie traktuj mnie inaczej niż kogokolwiek innego.
- Szacunek i empatia są ważne dla wszystkich, w tym dla osób z demencją.
- Jeśli zachowuję się inaczej, może to być spowodowane trudnościami w komunikowaniu się lub moją demencją.

# Nie kwestionuj mojej diagnozy

- Każdy doświadcza demencji inaczej, a objawy demencji nie zawsze są oczywiste.
- Posłuchaj mnie i weź pod uwagę moje uczucia.

# Rozproszenia powodują zagubienie

- Mniej hałasu i mniej rozproszeń, takich jak jasne światło, pomoże mi się skupić.
- Bądź cierpliwy i wyrozumiały.
- Czasami przetworzenie informacji i znalezienie właściwej odpowiedzi zajmuje mi trochę więcej czasu.
- Nie poganiaj mnie. Daj mi więcej czasu na odpowiedź. Daj mi czas na zadawanie pytań.

# Oznakowanie

- Proszę używaj jasnych i prostych znaków.

# Czym jest demencja?

Demencja opisuje zbiór objawów spowodowanych zaburzeniami mózgu. Nie jest to jedno konkretne schorzenie. Można mieć jeden lub więcej rodzajów demencji. Demencja wpływa na myślenie, zachowanie i zdolność wykonywania codziennych zadań, a z czasem zakłóci normalne życie towarzyskie i zawodowe dotkniętej nią osoby.

Każda osoba z demencją jest wyjątkowa. Istnieje wiele różnych rodzajów demencji, a oznaki mogą objawiać się różnie u różnych osób.

## Demencja w Australii

Co trzy sekundy ktoś na świecie zapada na demencję. W Australii, jest obecnie ponad 400 tys<sup>1</sup> osób cierpiących na demencję i wiele z nich żyje i aktywnie uczestniczy w swojej społeczności. Jest to jedno z najczęstszych, ale niezrozumiałych schorzeń w kraju.

---

<sup>1</sup> stan na luty 2023r.

Codzienne uczynki wsparcia i zrozumienia mogą mieć duże znaczenie w życiu osób cierpiących na demencję. Istnieje kilka prostych kroków, które można podjąć, aby Twoja lokalna społeczność, firma lub organizacja była bardziej przyjazna osobom z demencją. Aby dowiedzieć się, co możesz zrobić, aby przyczynić się do stworzenia kraju przyjaznego osobom z demencją, odwiedź stronę **dementiafriendly.org.au**

Jeśli masz pytania lub chcesz uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z nami.

### **Krajowa Infolinia ds. Demencji (National Dementia Helpline)**

**1800 100 500**

Aby uzyskać pomoc językową,  
zadzwoń **131 450**

**dementia.org.au**

Aby uzyskać więcej informacji na temat porozumiewania się, przeczytaj arkusz pomocy Dementia Australia na temat „Opieka nad osobą z demencją” na stronie internetowej **dementia.org.au/resources/help-sheets**.

# Krajowa Infolinia ds. Demencji (National Dementia Helpline) **1800 100 500**



Aby uzyskać pomoc językową,  
zadzwoń **131 450**

---

Znajdź nas w Internecie  
**dementia.org.au**

