

KOMMUNIKOINTI

FINNISH | ENGLISH

Tässä tietolehtisessä esitetään joitakin dementiaa johtuvia kommunikoinnin muutoksia ja ehdotetaan tapoja, joilla perhe ja hoitajat voivat auttaa. Se sisältää myös itse dementiaa sairastavan henkilön antamia ohjeita kommunikoinnin helpottamiseksi.

Kommunikointikyvyn menettäminen voi olla yksi turhauttavimmista ja vaikeimmista ongelmista dementiaa sairastavalle, hänen perheelleen ja hoitajilleen. Sairauden edetessä dementiaa sairastavan kyky kommunikoida heikkenee pikkuhiljaa. Hänelle on jatkuvasti vaikeampaa ilmaista itseään selkeästi ja ymmärtää, mitä muut sanovat.

Joitakin kommunikoinnin muutoksia

Jokainen dementiaa sairastava on ainutlaatuinen, ja ajatusten ja tunteiden viestittämiseen liittyvät vaikeudet ovat hyvin yksilöllisiä. Dementialla on monia aiheuttajia, ja ne vaikuttavat aivoihin eri tavoin.

Havaittavia muutoksia saattavat olla:

- Vaikeus löytää sanoja. Unohdetun sanan sijasta puhuja saattaa käyttää asiayhteyteen liittyvää sanaa.
- Puhe voi olla sujuvaa, mutta siinä ei ole mitään järkeä.
- Dementiaa sairastava ei tunnu ymmärtävän, mitä hänelle sanotaan, tai hän ymmärtää vain osan siitä.
- Kirjoitus- ja lukutaito voi heiketä.
- Dementiaa sairastava saattaa kadottaa käsityksen normaaleista sosiaalisista keskustelutavoista, ja hän saattaa keskeyttää puhujan, jättää puhujan huomioimatta kokonaan tai jättää vastaamatta, kun hänelle puhutaan.
- Dementiaa sairastavan saattaa olla vaikea ilmaista asianmukaisesti tunteitaan.

Mistä aloittaa?

On hyvä tarkastuttaa dementiaa sairastavan kuulo ja näkö. Joissakin tapauksissa silmälasien tai kuulolaitteen hankkiminen saattaa auttaa. Tarkista myös, että kuulolaite toimii oikein ja että silmälasit puhdistetaan säännöllisesti.

Pidä mielessä

Dementiaa sairastava henkilö kommunikoi todennäköisesti tunnetasolla, kun kognitiiviset kyvyt, kuten päättelykyky ja looginen ajattelukyky heikkenevät.

Muista

Tunteisiin ja asenteisiin liittyvä kommunikointi rakentuu kolmesta osasta:

- 55% koostuu elekielestä eli viesteistä, joita välitämme ilmein, elein ja asennoin.
- 38% koostuu äänenpainosta ja –korkeudesta.
- 7% koostuu käyttämistämme sanoista.

Nämä tilastot* korostavat, kuinka tärkeä vaikutus on sillä, miten perheenjäsenet ja hoitajat käyttäytyvät dementiaa sairastavan läheisyydessä. Kielteinen elekieli, kuten huokailu ja kulmakarvojen kohottaminen, on helppo huomata.

* Mehrabian, Albert (1981) Silent Messages: Implicit Communication of Emotion and Attitudes, 2nd ed. Belmont, CA: Wadsworth. (Sanattomat sanomat: Tunteiden ja asenteiden epäsuora viestittäminen).

Kannattaa kokeilla

Välittävä suhtautuminen

Vaikka ihminen ei ymmärtäisi, mitä hänelle sanotaan, hän voi silti aistia tunteita, ja on tärkeää, että hänen arvokkuuttaan tai itsetuntoaan ei loukata. Ole joustava, ja anna vastauksille aina paljon aikaa. Mikäli mahdollista, kosketa henkilöä hänen huomionsa saamiseksi ja osoittaaksesi lämmintä välittämistä.

Puhetyyli

- Pysy rauhallisena ja puhu lempeällä, asiallisella tyylillä.
- Puhu lyhyin ja yksinkertaisin lausein, ja keskity yhteen aiheeseen kerrallaan.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

- Anna henkilölle aina aikaa ymmärtää, mitä olet sanonut.
- Selittävien nimikkeiden käyttö, kuten 'poikasi Jack', voi olla avuksi.

Elekieli

Joskus voi olla, että joudut käyttämään käsimerkkejä ja ilmeitä apuna tullaksesi ymmärretyksi. Osoittaminen tai näyttäminen voi auttaa. Kosketus tai kädestä pitäminen voi auttaa hänen huomionsa säilyttämisessä ja välittämisen osoittamisessa. Lämmin hymy ja yhteinen nauru voi usein viestiä enemmän kuin sanat.

Oikea ympäristö

- Koeta välttää kilpailevia ääniä, kuten TV tai radio.
- Sanomaasi on helpompaa seurata, jos pysyt puhuessasi paikallasi, erityisesti jos pysyt henkilön näkökentässä.
- Pitäydy säännöllisissä rutiineissa hämmennyksen minimoimiseksi ja viestinnän helpottamiseksi.
- On huomattavasti selkeämpää, jos kaikki käyttävät samaa lähestymistapaa. On tärkeää, että kaikki perheenjäsenet ja hoitajat toistavat viestin samalla tavalla.

Mitä EI tule tehdä

- Älä väitä vastaan. Se vain pahentaa tilannetta.
- Älä määrää henkilöä.
- Älä kerro heille, mitä he eivät voi tehdä. Painota sen sijaan, mitä henkilö voi tehdä.
- Älä käyttäydy alentuvasti henkilöä kohtaan. Alentuva äänenpaino välittyy, vaikka sanoja ei ymmärrettäisikään.
- Vältä suoria kysymyksiä, joihin vaaditaan hyvää muistia.
- Älä puhu läsnä olevista ihmisistä, kuin he eivät olisi paikalla.

Mukautettu teoksesta *“Understanding difficult behaviours”* (Vaikean käyttäytymisen ymmärtäminen) tekijät: Anne Robinson, Beth Spence ja Laurie White, 1989. Eastern Michigan University, Ypsilanti, Michigan.

Ohjeita dementiaa sairastavalta

Christine Bryden (Boden) sairastui dementiaan 46-vuotiaana, ja hän tahtoo opastaa siinä, miten perhe ja ystävät voivat auttaa dementiaa sairastavaa. Christine on kirjoittanut myös useita julkaisuja, mukaan lukien *Who will I be when I die?* (Kuka olen kun kuolen?), joka on ensimmäinen australialaisen dementiaa sairastavan kirjoittama kirja.

Christine neuvoo seuraamaan alla olevia ohjeita dementiaa sairastavan kanssa kommunikoidessa:

- Anna meille aikaa puhua, odota kun etsimme haluamaamme sanaa sotkuisesta pinosta aivojemme pohjalta. Koeta olla päättämättä lauseita puolestamme. Ole hyvä, ja vain kuuntele, äläkä anna meidän nolostua, jos kadotamme kesken kaiken lauseemme sanoman.
- Älä hoputa meitä asioihin, sillä me emme osaa ajatella tai puhua tarpeeksi nopeasti kertoaksemme, olemmeko samaa mieltä kanssasi. Koeta antaa meille aikaa vastata – ja kertoa, haluammeko oikeasti tehdä jotakin.
- Kun haluat puhua meille, koeta löytää tapa esittää kysymyksiä niin, että se ei säikäytä meitä tai tee oloamme epämukavaksi. Jos olemme unohtaneet jonkin tärkeän äskettäisen tapahtuman, se ei tarkoita, etteikö tapahtuma olisi ollut tärkeä myös meille. Anna meille hienoinen muistutus – voi olla, että olemme unohtaneet tapahtuman vain tilapäisesti.
- Älä koeta auttaa meitä liikaa muistamaan jotakin, mikä tapahtui juuri. Jos emme painaneet sitä mieleemme, emme tule koskaan muistamaan sitä.
- Vältä taustamelua jos voit. Jos TV on päällä, käännä se äänettömälle.
- Jos paikalla on lapsia, muista että väsymme hyvin helposti, ja meidän on vaikea keskittyä puhumaan ja kuuntelemaan. Yksi lapsi kerrallaan, ilman taustamelua, olisi suositeltavaa.
- Korvatulpat saattavat auttaa ostoskeskuksissa ja muissa meluisissa paikoissa käydessä.

LISÄTIETOJA

Alzheimer's Australia tarjoaa tukea, tietoa, koulutusta ja neuvontaa. Soita koko maan kattavaan demeniatukipalveluun, puhelinnumerossa **1800 100 500** tai käy verkkosivuillamme osoitteessa **fightdementia.org.au**



Jos tarvitset tulkin apua, soita käännös- ja tulkkipalveluun (Translating and Interpreting Service), puhelinnumerossa **131 450**

COMMUNICATION

This Help Sheet explains some of the changes in communication that occur as a result of dementia and suggests ways that families and carers can help. It also includes some personal tips on communication written by a person with dementia.

Losing the ability to communicate can be one of the most frustrating and difficult problems for people living with dementia, their families and carers. As the illness progresses, a person with dementia experiences a gradual lessening of their ability to communicate. They find it more and more difficult to express themselves clearly and to understand what others say.

Some changes in communication

Each person with dementia is unique and difficulties in communicating thoughts and feelings are very individual. There are many causes of dementia, each affecting the brain in different ways.

Some changes you might notice include:

- Difficulty in finding a word. A related word might be given instead of one they cannot remember
- They may speak fluently, but not make sense
- They may not be able to understand what you are saying or only be able to grasp part of it
- Writing and reading skills may also deteriorate
- They may lose the normal social conventions of conversations and interrupt or ignore a speaker, or fail to respond when spoken to
- They may have difficulty expressing emotions appropriately

Where to begin

It is important to check that hearing and eyesight are not impaired. Glasses or a hearing aid may help some people. Check that hearing aids are functioning correctly and glasses are cleaned regularly.

Keep in mind

When cognitive abilities such as the ability to reason and think logically deteriorate, the person with dementia is likely to communicate at a feeling level.

Remember

Communication relating to feelings and attitudes is made up of three parts:

- 55% is body language which is the message we give out by our facial expression, posture and gestures
- 38% is the tone and pitch of our voice
- 7% is the words we use

These statistics* highlight the importance of how families and carers present themselves to a person with dementia. Negative body language such as sighs and raised eyebrows can easily be picked up.

* Mehrabian, Albert (1981) *Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes*. 2nd ed. Belmont, CA: Wadsworth.

What to try

Caring attitude

People retain their feelings and emotions even though they may not understand what is being said, so it is important to always maintain their dignity and self esteem. Be flexible and always allow plenty of time for a response. Where appropriate, use touch to keep the person's attention and to communicate feelings of warmth and affection.

Ways of talking

- Remain calm and talk in a gentle, matter of fact way
- Keep sentences short and simple, focusing on one idea at a time
- Always allow plenty of time for what you have said to be understood
- It can be helpful to use orienting names whenever you can, such as "Your son Jack"

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Body language

You may need to use hand gestures and facial expressions to make yourself understood. Pointing or demonstrating can help. Touching and holding their hand may help keep their attention and show that you care. A warm smile and shared laughter can often communicate more than words can.

The right environment

- Try to avoid competing noises such as TV or radio
- If you stay still while talking you will be easier to follow, especially if you stay in the person's line of vision
- Maintain regular routines to help minimise confusion and assist communication
- It is much less confusing if everyone uses the same approach. Repeating the message in exactly the same way is important for all the family and all carers

What NOT to do

- Don't argue. It will only make the situation worse
- Don't order the person around
- Don't tell them what they can't do. Instead suggest what the person can do
- Don't be condescending. A condescending tone of voice can be picked up, even if the words are not understood
- Don't ask a lot of direct questions that rely on a good memory
- Don't talk about people in front of them as if they are not there

Adapted from *Understanding difficult behaviours*, by Anne Robinson, Beth Spencer and Laurie White 1989. Eastern Michigan University, Ypsilanti, Michigan.

Tips from a person with dementia

Christine Bryden (Boden) was diagnosed with dementia at age 46, and has shared a number of her insights about ways that families and friends can help a person with dementia. Christine is also the author of a number of publications, including *Who will I be when I die?*, the first book written by an Australian with dementia.

Christine provides these tips for communicating with a person with dementia:

- Give us time to speak, wait for us to search around that untidy heap on the floor of the brain for the word we want to use. Try not to finish our sentences. Just listen, and don't let us feel embarrassed if we lose the thread of what we say
- Don't rush us into something because we can't think or speak fast enough to let you know whether we agree. Try to give us time to respond – to let you know whether we really want to do it
- When you want to talk to us, think of some way to do this without questions that can alarm us or make us feel uncomfortable. If we have forgotten something special that happened recently, don't assume it wasn't special for us too. Just give us a gentle prompt – we may just be momentarily blank
- Don't try too hard though to help us remember something that just happened. If it never registered we are never going to be able to recall it
- Avoid background noise if you can. If the TV is on, mute it first
- If children are underfoot remember we will get tired very easily and find it very hard to concentrate on talking and listening as well. Maybe one child at a time and without background noise would be best
- Maybe ear plugs for a visit to shopping centres, or other noisy places

FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **fightdementia.org.au**



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**