

ÉRINTKEZÉS

HUNGARIAN | ENGLISH

Ez a tájékoztató lap elmagyaráz érintkezési elváltozásokat, amelyeket a demencia okoz, és javaslatot tesz arra, hogy a család és a gondozók hogy segíthetnek. Érintkezésre vonatkozó személyes ötleteket is tartalmaz, amelyeket egy demens illető írt le.

Az hogy valaki elveszti az érintkezési készséget az az egyik legnehezebb és legmegpróbáltatóbb probléma demens egyének, családjuk és gondozóik számára. A betegség előrehaladásával a demens egyén azt tapasztalja, hogy egyre kevésbé tud érintkezni. Egyre nehezebb számukra magukat világosan kifejezni és megérteni azt, amit más mond.

Érintkezési elváltozások

Minden demens személy páratlan és a gondolatok és érzések közléséből adódó nehézségek egyéni. Sok oka van a demenciának, és mindegyik más hatással van az agyra.

Ilyen elváltozásokat lehet megfigyelni

- Nehezen találja meg a szót. Egy hasonló szót használ ahelyett, amely nem jut az eszébe.
- Folyékonyan beszél, de a beszédének nincs értelme.
- Lehet hogy nem érti azt, amit ön mond, vagy csak részben fogja fel
- Lehet, hogy az írási és olvasási készsége is elromlik
- Elveszti a beszélgetés társadalmi szokásformáit és annak a szavába vág, akivel beszélget vagy pedig nem reagál rá, ha szólnak hozzá
- Lehet, hogy nehezen tudja érzelmeit megfelelően kifejezni

Hol kell kezdeni

Fontos megvizsgálni, hogy nem romlott-e a hallás és a látás. Szemüveg vagy halló készülék segíthet bizonyos személyeknek. Nézzük meg, hogy jól működik-e a halló készülék és ügyeljünk arra, hogy a szemüveget rendszeresen tisztítsuk.

Tartsuk szem előtt

Ha a megsimerő készség mint az érvelési és a logikus gondolkodási készség megromlik, akkor a demens egyén valószínűleg érzelmi szinten érintkezik.

Ne felejtsük el

Az érzelmekre és viselkedésre vonatkozó érintkezés három részből áll:

- 55%-a a test nyelve, vagyis az, amit az arckifejezésünk, a testtartásunk és a kézmozdulatunk közöl
- 38%-a a hangmagasságunk és a hanglejtésünk
- 7%-a azok a szavak, amelyeket használunk

Ez a statisztika* mutatja, hogy fontos, hogy a családtagok és a gondozók hogy jelennek meg a demens egyén számára. A negatív testi nyelv, amikor sóhajtunk vagy amikor megrebben a szempillánk, könnyen észrevehető.

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

Mit kell megpróbálni

Figyelmes viselkedés

Az ember érzése és érzelme magmarad akkor is, ha nem érti, hogy mit mondanak és ezért fontos, hogy megtartsuk méltóságát és önbecsülését. Legyünk rugalmasak és hagyjunk elég időt arra, hogy reagáljon. Ha ez megfelelő, tartsuk meg érintéssel az illető figyelmét és így adjuk tudtára, hogy szeretjük.

Hogy kell beszélni

- Maradjunk nyugodtak és beszéljünk finom, tárgyilagos módon
- Legyenek a mondataink rövidek és egyszerűek és egyszerre csak egy gondolatra koncentráljunk
- Hagyjunk mindig elég időt arra, hogy az illető megértse azt, amit mondunk.
- Segíthet, ha irányító szavakat használunk, mint "a fiad, János".

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Testi nyelv

Lehet, hogy arra van szükség, hogy kézmozdulatokkal és arckifejezéssel értesük meg magunkat. Segít, ha valamire rámutatunk vagy valamit megmutatunk. Ha megérintjük és fogjuk a kezét, az talán segít megtartani a figyelmét és jelzi, hogy törődünk vele. Ha szívélyesen mosolygunk vagy ha együtt nevetünk vele, azzal többet közlünk mint szavakkal.

A helyes környezet

- Próbáljuk elkerülni az olyan zajokat, mint a televízió és rádió, amelyek elvonják a figyelmet
- Ha ön beszéd közben nem mozog, akkor az illető könnyebben követi, amit ön mond, különösen ha ön olyan helyen marad, ahol az illető önt látja.
- Tartsuk fenn a megszokott foglalkozást, hogy kevesebb zavart okozunk és hogy elősegítsük az érintkezést.
- Kevésbé zavaró, ha mindenkinek a hozzáállása ugyanaz. Fontos, hogy minden családtag és minden gondozó ugyanúgy ismétlje meg a mondanivalót.

Mit NEM szabad tenni

- Ne vitázzunk. Ez csak rontja a helyzetet.
- Ne parancsolgassunk az illetőnek.
- Ne mondjuk neki, hogy mit nem szabad csinálnia. Javasoljuk neki helyette, hogy mit tehet.
- Ne kezeljük le. A lekezelő hanglejtést észreveheti, még akkor is ha a szavakat nem érti
- Ne tegyünk fel sok közvetlen kérdést, amelyhez jó memóriára van szükség
- Ne beszéljünk az illetőről úgy, mintha nem lenne ott

Understanding difficult behaviours alapján, amelynek szerzői: Anne Robinson, Beth Spencer és Laurie White, 1989 Eastern Michigan University, Ypsilanti, Michigan.

Demens egyéntől való ötletek

Christine Bryden (Boden) 46 éves volt, amikor megállapították, hogy demens, és közölte velünk néhány azzal kapcsolatos meglátását, hogy hogyan segíthetnek a családtagok és barátok egy demens egyénnek. A Christine szintén több kiadvány szerzője. Ezek közé tartozik (Who will I be when I die?), az első könyv, amelyet egy demens ausztrál írt.

A Christine ezeket az ötleteket adja arra vonatkozólag, hogy hogy kell egy demens egyénnel érintkezni

- Hagyjon nekünk arra időt, várjon addig, amíg az agyunkbam lévő rendtelenségben keressük azt a szót, amelyet használni akarunk. Ne fejezze be a mondatot számunkra. Csak figyeljen oda, és ne hagyja, hogy szégyeljük magunkat, ha elvesztjük a mondanivalónk fonálát
- Ne hajszoljon be minket valamibe azért, mert nem tudunk elég gyorsan gondolkodni vagy beszélni ahhoz, hogy közölhessük önnel, hogy vajon beleegyezőnk-e. Adjon nekünk időt arra, hogy válaszolhassunk- hogy megmondhassuk, hogy tényleg akarjuk-e avagy nem.
- Amikor velünk akar beszélni, akkor ezt úgy csinálja, hogy ne kérdezzessen bennünket mert ez minket megijeszt és kényelmetlenül érezzük magunkat. Ha elfelejtettünk valami különöset, ami nemrégiben történt, akkor ne tételezze fel, hogy ez nem volt számunkra is különös. Csak figyelmeztessen bennünket finoman – lehet hogy csak pillanatnyilag nem jut az eszünkbe
- Ne próbáljon túl erősen segíteni, hogy a most történetekre emlékezzünk. Ha nem jegyeztük meg, akkor nem fogunk soha arra emlékezni.
- Kerülje a háttéri zajt, he lehet. Ha a televízió szól, tegye előbb csendesre.
- Ha a gyerekek útban vannak, akkor ne felejtse el, hogy mi könnyen elfáradunk és nehéznek találjuk, hogy a beszélésre és a hallgatásra egyszerre koncentráljunk. Egy gyerek egyszerre és háttéri zaj nélkül lenne a legjobb
- Talán füldugót kell tenni a fülünkbe, amikor egy vásárló központba vagy más zajos helyre megyünk

TOVÁBBI TÁJÉKOZTATÁS

Alzheimer's Australia támogatást, tájékoztatást, oktatást és tanácsadást nyújt. Hívja az Országos Demencia Segélyvonalat (National Dementia Helpline) az **1800 100 500**-as számon, vagy keresse fel weboldalunkat a **fightdementia.org.au** címen.



Interpreter

Magyar nyelvű segítségért hívja a Fordító és Tolmács Szolgálatot (Translating and Interpreting Service) a **131 450**-es számon

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**