

COMUNICARE

ROMANIAN | ENGLISH

Această Fișă Informativă explică unele din schimbările în comunicare survenite ca urmare a demenței și sugerează modalități prin care membrii familiei și îngrijitorii pot fi de ajutor. Fișa include de asemenea unele sugestii personale privind comunicarea, scrise de o persoană suferind de demență.

Pierderea abilității de a comunica poate fi una din problemele cele mai frustrante și dificile atât pentru persoanele suferind de demență, cât și pentru rudele și îngrijitorii lor. Pe măsura avansării bolii, o persoană demență suferă o deteriorare gradată a capacității de comunicare. Persoanele suferinde încearcă dificultăți crescânde să se exprime clar și să înțeleagă ceea ce li se spune.

Unele schimbări în comunicare

Fiecare persoană suferind de demență este unică și dificultățile de comunicare a gândurilor și sentimentelor sunt foarte specifice. Există multe cauze ale demenței, fiecare afectând creierul în diverse feluri.

Unele schimbări ce pot fi observate includ:

- Dificultatea de a găsi un cuvânt. Li se poate da un cuvânt înrudit în locul celui pe care nu și-l pot aminti.
- Asemenea persoane pot vorbi fluent, dar fără sens.
- E posibil ca ele să nu înțeleagă ce le spui, ori să poată înțelege numai parțial.
- Abilitatea de a scrie și a citi se poate deteriora.
- Persoanele suferinde pot uita convențiile normale sociale și să întrerupă sau să ignore un vorbitor, sau să nu răspundă atunci când cineva li se adresează direct.
- Aceleași persoane pot avea dificultăți de a-și exprima emoțiile în mod adecvat.

Unde trebuie început

E important de a se verifica dacă auzul sau vederea persoanelor în cauză sunt în bună condiție. Unele persoane pot fi ajutate de folosirea ochelarilor sau unui aparat auditiv. Verificați dacă aparatul auditiv funcționează corect și dacă ochelarii sunt curățați cu regularitate.

Rețineți în minte

Când abilitățile cognitive, cum ar fi abilitatea de a raționa și a gândi logic, se deteriorează, este probabil ca persoana suferind de demență să comunice la un nivel de simțiri.

De reținut

Comunicarea, relativă la simțiri și atitudini, consistă din trei părți:

- 55% reprezintă limbaj corporal, respectiv mesajul pe care îl transmitem prin expresia feței, poziție și gesturi.
- 38% provin din tonul și intensitatea vocii
- 7% reprezintă cuvintele pe care le utilizăm

Aceste statistici* evidențiază importanța modului în care membrii familiei și îngrijitorii se prezintă unei persoane suferinde de demență. Un limbaj corporal negativ, cum ar fi oftaturi și sprâncene încruntate pot fi ușor remarcate.

* Mehrabian, Albert (1981) Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes. (Mesaje mute: Comunicarea implicită a emoțiilor și atitudinilor), 2nd ed. Belmont, CA: Wadsworth.

Ce se poate încerca

O atitudine plină de grijă

Oamenii păstrează sentimentele și emoțiile lor, chiar dacă nu pot înțelege ce li se spune, așa că este important de a le menține întotdeauna demnitatea și respectul de sine. Fiți flexibili și alocați tot timpul necesar pentru a primi un răspuns. Atunci când este cazul, utilizați contactul fizic direct pentru a reține atenția persoanei suferinde și pentru a comunica sentimente de căldură și afecțiune.

Modul de a discuta

- Fiți calmi și vorbiți într-o manieră calmă și normală
- Vorbiți în propoziții scurte și simple, concentrându-vă numai pe o singură idee la fiecare moment dat
- Alocați mereu suficient timp pentru ca ce ați spus să fie înțeles
- De câte ori este posibil, poate fi util să utilizați nume reper cum ar fi "Fiul tău Jack"

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Limba Corporală

S-ar putea ca pentru a vă face înțeleși să aveți nevoie de gesturi din mâini și expresii ale feței. Arătând cu degetul sau demonstrând poate fi de ajutor. Atingerea sau ținerea de mână poate fi util pentru a reține atenția persoanei suferinde și a-i arăta afecțiune. Un zâmbet cald și un râs în comun pot adeseori comunica mai mult decât pot să o facă cuvintele.

Mediul ambiant corespunzător

- Încercați să evitați zgomote de fond concomitente cum ar fi cele provenind de la TV sau Radio.
- Rămâneți nemișcați când vă adresați pentru a fi mai ușor de urmărit și poziționați-vă în unghiul de vedere al persoanei suferinde
- Urmați acțiuni de rutină pentru a minimiza starea de confuzie și a ajuta comunicarea.
- Dacă toată lumea folosește același mod de abordare, va fi mai puțin confuzionant pentru persoana suferindă. Este important atât pentru membrii familiei și personalul de îngrijire de a repeta același mesaj în exact același mod.

Ce NU trebuie făcut

- Nu vă certați. Orice ceartă va înrăutăți situația.
- Nu dați ordine persoanei suferinde.
- Nu le spuneți ce nu au voie să facă, ci spuneți-le ce au voie să facă.
- Nu vă adresați cu superioritate. Un ton condescendent („de sus”) al vocii poate fi remarcat, chiar dacă cuvintele nu sunt înțelese.
- Nu adresați multe întrebări directe, care solicită o bună memorie.
- Nu vorbiți despre persoane care se află în fața lor ca și cum acestea nu ar fi acolo.

Adaptat din *Understanding difficult behaviours*

(„Înțelegând comportamente dificile”), de Anne Robinson, Beth Spencer and Laurie White. 1989. Eastern Michigan University, Ypsilanti, Michigan.

Sugestii din partea unei persoane suferind de demență

Christine Bryden (Boden) a fost diagnosticată cu demență la vârsta de 46 de ani, și a împărtășit o parte din observațiile ei personale despre maniera în care membrii familiei și prietenii pot ajuta o persoană cu demență. Christine este de asemenea autoarea unui număr de publicații, incluzând *Cine voi fi când am să mor?*, prima carte scrisă de o persoană suferind de demență.

Christine vă recomandă următoarele sfaturi privind comunicarea cu o persoană suferind de demență:

- Dați-ne timp să vorbim, așteptați să căutăm în mormanul dezordonat de pe podeaua creierului cuvântul pe care dorim să-l spunem. Evitați să ne sfârșiți propozițiile. Doar ascultați și nu ne faceți să ne simțim jenați dacă pierdem șirul a ceea ce dorim să spunem
- Nu ne împingeți într-o acțiune doar pentru că noi nu putem gândi ori vorbi suficient de repede pentru a vă putea comunica dacă suntem de acord. Încercați să ne acordați timpul să răspundem – pentru a vă face cunoscut dacă noi dorim într-adevăr să facem un lucru sau nu.
- Când doriți să ne vorbiți, alegeți o modalitate, care să evite întrebări care să ne alarmeze sau să ne facă să nu ne simțim confortabil. Dacă noi am uitat un lucru special care s-a întâmplat recent, nu asumați că acel lucru nu a fost și pentru noi un lucru special. Dați-ne numai o sugestie discretă- pentru că e posibil că am avut doar un lapsus.
- Nu insistați să ne amintiți un lucru care s-a întâmplat foarte recent. Dacă el nu a fost înregistrat la momentul respectiv, noi nu vom fi în măsură să ni-l reamintim vreodată
- Evitați cât puteți zgomotele de fond. Dacă merge televizorul, opriți mai întâi sonorul
- Dacă se află copii în preajmă, amintiți-vă că noi obosim foarte repede și ne va fi greu să vorbim și să ascultăm concomitent. Poate cel mai bine ar fi cu doar un copil la un moment dat și fără zgomot de fond.
- Probabil vom avea nevoie de tampoane în urechi când vizităm centre comerciale sau alte locuri zgomotoase.

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Alzheimer's Australia oferă sprijin, informații, educație și consiliere. Contactați National Dementia Helpline la numărul **1800 100 500**, sau vizitați website-ul nostru la **fightdementia.org.au**



Interpret Pentru asistență de limbă, sunați
Translating and Interpreting Service, sunați la
Translating and Interpreting Service la **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**