தொடர்பாடல் கொள்தல்

TAMIL | ENGLISH

மறதிக்கோளாறின் விளைவாக மற்றவர்களுடன் தொடர்பாடல் கொள்வதில் மறதிக்கோளாறு உள்ளவரிடம் ஏற்படும் மாற்றங்களில் சிலவற்றையும், குடும்பத்தினரும் கவனிப்பாளர்களும் மறதிநோய் உள்ளவருக்கு இந்த விடயத்தில் எப்படி உதவலாம் என்பதையும் இந்த 'உதவி ஏடு' விளக்குகிறது. மறதிநோய் உள்ள ஒருவரால் சொல்லப்பட்டுள்ள அவரது சொந்த சில யோசனைக் குறிப்புகளையும் இந்த ஏடு உள்ளடக்குகிறது.

மற்றவர்களுடன் தொடர்பாடல் கொள்வதற்கான திறனை இழப்பதென்பது மறதிநோயுடன் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்களுக்கும் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கும், கவனிப்பாளர்களுக்கும் அயற்சியை ஏற்படுத்தும் கடினமான பிரச்சினைகளில் ஒன்றாக இருக்கக்கூடும். இந்த நோய் அதிகரிக்க அதிகரிக்க பாதிக்கப்பட்டவரது தொடர்பாடல் திறன் படிப்படியாகக் குறைந்துகொண்டே வரும். தாம் சொல்ல விரும்புவதைத் தெளிவாகச் சொல்வதிலும், மற்றவர்கள் சொல்வதைப் புரிந்துகொள்வதிலும் மறதிக்கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு உள்ள கஷ்டம் அதிகரித்துக்கொண்டே வரும்.

தொடர்பாடல் கொள்வதில் ஏற்படும் சில மாற்றங்கள்

மறதிக்கோளாறு உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் அவருக்கே உரித்தான தனித்தன்மை ஒன்று இருக்கும், மேலும் தமது எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்துவதில் உள்ள கஷ்டங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் அவருக்கே உரித்தான தனித்தன்மை கொண்டவையாகக் காணப்படும். மறதிக்கோளாறை ஏற்படுத்தும் பல காரணங்கள் மூளையை வெவ்வேறு விதங்களில் பாதிக்கிறது.

நீங்கள் கவனிக்கக்கூடிய சில மாற்றங்களில் கீழ் வருவன உள்ளடங்கும்:

- சரியான வார்த்தை கிடைக்காமல் கஷ்டப்படுவது. தேவைப்படும் வார்த்தை நினைவுக்கு வராதபோது இதனுடன் சம்பந்தப்பட்ட வேறொரு வார்த்தை பயன்படுத்தப்படக் கூடும்.
- பேச்சு சரளமாக இருக்கலாம், ஆனால் அதில் அர்த்தம் இருக்காது
- நீங்கள் சொல்வதை இவர்களால் புரிந்துகொள்ள இயலாமல் இருக்கலாம், அல்லது அதில் ஒரு பகுதியை மட்டுமே புரிந்து கொள்ள இயலலாம்
- எழுதுதல் மற்றும் வாசித்தல் போன்ற திறன்களும் மோசமாகிக்கொண்டே வரலாம்
- உரையாடல்களின் போது பொதுவாகப் பின்பற்றப்படும் சமூக சம்பிரதாயங்களை இவர்கள் இழக்கக்கூடும். மேலும் தம்முடன் கதைத்துக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை இவர்கள் உதாசீனப்படுத்தலாம், அல்லது இவர்களிடம் மற்றவர்கள் ஏதாவது சொல்லும்போது இவர்கள் மறுமொழி சொல்லாமல் இருக்கலாம்
- தகுந்த முறையில் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவது இவர்களுக்குக் கஷ்டமாக இருக்கலாம்

எங்கிருந்து உதவலாம்

செவித்திறனிலும், பார்வைத் திறனிலும் குறைவு ஏற்படாமல் இருப்பதை உறுதிசெய்ய வேண்டியது முக்கியமாகும். கண்கண்ணாடிகள் மற்றும் காதுகேட்பதற்கான சாதனம் ஆகியவை உதவிகரமாக இருக்கலாம். காது கேட்கும் சாதனம் சரியாக வேலை செய்கிறதா என்று அவ்வப்போது சோதிக்க வேண்டும், மற்றும் கண்ணாடிகளை தவறாமல் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

மறவாதீர்கள்

காரண-காரியம் பார்த்து செயல்படுதல் மற்றும் சிந்தித்தல் போன்ற திறன்களில் சிதைவு ஏற்படும்போது, மறதிக்கோளாறு உள்ள நபர் மற்றவர்களோடு உணர்வு ரீதியான அடிப்படையில் தொடர்பாடல் கொள்வதற்கான சாத்தியக்கூறு உள்ளது.

நினைவிருக்கட்டும்

உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தப்பாங்குகள் ஆகியவை சம்பந்தப்பட்ட தொடர்பாடல் கொள்வதென்பதில் மூன்று பகுதிகள் உள்ளன:

- முக பாவனைகள், நிற்கும் விதம் மற்றும் செய்கைகள் போன்ற உடல் மூலம் வெளிப்படுத்தும் அறிகுறிகளே நாம் சொல்ல விரும்பும் விடயத்தின் 55 சதவீதமாக அமைகின்றன
- நாம் சொல்ல விரும்பும் விடயத்தின் 38 சதவீதம் குரலின் தன்மை மற்றும் குரலின் வேகம் ஆகியவற்றின் மூலம் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது
- நாம் பாவிக்கும் வார்த்தைகள் 7 சதவீதமாகும்

மறதிக்கோளாறு உள்ள ஒருவரது குடும்பத்தினரும் அவரது கவனிப்பாளர்களும் அவரிடம் நடந்துகொள்ள வேண்டிய வித்த்தின் முக்கியத்துவத்தை இந்தப் புள்ளிவிவரங்கள்* தெளிவாய்க் காட்டுகின்றன. உயர்த்திய புருவங்கள், பெருமூச்சு போன்ற எதிர்மறையான உடல்ரீதிச் செயல்களை ஒருவரால் எளிதில் புரிந்துகொள்ள இயலும்.

*மெரபியன், ஆல்பர்ட் (1981) 'மௌன பாஷை: உணர்வுகள் மற்றும் மனப்பாங்குகளின் உள்ளுறை வெளிப்பாடு' 2-ஆம் பதிப்பு. பெல்மாண்ட், சி.ஏ. வாட்ஸ்வொர்த். (Mehrabian, Albert (1981) Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes. 2nd ed. Belmont, CA. Wadsworth.)

நீங்கள் முயன்று பார்க்க வேண்டிய விடயங்கள்

அனுசரணையான பாங்கு

தம்மிடம் சொல்லப்படும் விடயங்களை ஒருவரால் புரிந்துகொள்ள இயலவிலல்லை என்றாலும், வெளிப்படுத்தப்படும் உணர்ச்சிகளை மறதிநோயுள்ள ஒருவரால் மறக்க இயலாமல் இருக்கலாம், எனவே ஒருவரது கௌரவம் மற்றும் சுயமரியாதைக்கு இழுக்கு ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வளைந்துகொடுக்கும் தனமையைக் காக்க வேண்டும், மற்றும் மறதிக்கோளாறு உள்ளவரிடமிருந்து மறுமொழியைப் பெற எப்போதும் அதிக நேரம் கொடுக்க வேண்டும். சூழ்நிலைக்குத் தக்கவாறு, தொடுவதன் மூலம் ஒருவரது கவனத்தைக் கவர்ந்து அன்பையும், கனிவையும் நாம் வெளிப்படுத்தலாம்.

மறதிக்கோளாறு உள்ளவரோடு கதைக்கும் முறைகள்

- அமைதியாக இருந்து, மென்மையான மற்றும் யதார்த்தமான முறையில் கதைக்கவும்
- ஒரு கருத்தை மட்டுமே வெளிப்படுத்தக்கூடிய சாதாரண, குறுகிய வாக்கியங்களைப் பாவிக்கவும்
- அனைத்து வேளைகளிலும், நீங்கள் சொல்வதைப் புரிந்துகொள்ள அதிக நேரம் கொடுங்கள்
- ஒருவர் யார் என்பதை அடையாளம் காட்டக் கூடிய வகையில் அவரது பெயரைச் சொல்லி அவரைப் பற்றிக் கதையுங்கள், உதாரணமாக, 'ராஜா' என்று சொல்லாமல் 'உங்கள் மகன் ராஜா' என்று சொல்லுங்கள்

இந்த உதவியேடு அவுஸ்திரேலிய அரசின் நிதியுதவி பெற்றது.

உடல்ரீதியான மொழி (Body language)

நீங்கள் சொல்ல விரும்பும் விடயத்தை வெளிப்படுத்த கை அசைவுகளையும், முக பாவனைகளையும் நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். சுட்டிக் காண்பித்து அல்லது செய்து காண்பித்துக் கதைப்பது உதவியாக இருக்கலாம். தொட்டு, கைகளைப் பிடித்துக்கொண்டு கதைப்பதன் மூலம் ஒருவரது கவனத்தை உங்கள் பக்கமாக வைத்திருக்கலாம் மற்றும் உங்கள் அன்பையும் வெளிப்படுத்தலாம். கனிவான புன்னகை மற்றும் கலகலப்பாக சேர்ந்து சிரிப்பது போன்ற செயல்கள் வார்த்தைகளைக் காட்டிலும் ஆழ்ந்த அர்த்தங்களை வெளிப்படுத்தும்.

தகுந்த சூழ்நிலைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்தல்

- தொலைக்காட்சி, வானொலி போன்ற குறுக்கீடு செய்யும் சப்தங்களைத் தவிர்க்க முயலுங்கள்
- மறதிக்கோளாறு உள்ளவரிடம் கதைக்கும் போது நிலையாய் ஓரிடத்தில் நின்று, குறிப்பாக அவரது பார்வையில் நேராகப் படும் வகையில் இருந்து கதைத்தால், நீங்கள் சொல்வதைக் கேட்பது அவருக்கு எளிதாக இருக்கும்
- குறிப்பிட்ட வேலைகளை நேரம் தவறாமல் செய்து வருவது குழப்பத்தைத் தவிர்த்து நல்ல முறையில் தொடர்பாடல் கொள்வதில் உதவியாக இருக்கும்
- ஒரே மாதிரியான அணுகுமுறையை அனைவரும் கையாளுவது மறதிக்கோளாறு உள்ளவருக்கு ஏற்படும் குழப்பங்களைத் தவிர்க்கும். குடும்பத்திலுள்ள அனைவரும் மற்றும் கவனிப்பாளர்களும் சொல்ல வேண்டிய விடயத்தை ஒரே மாதிரியாக சொல்ல வேண்டும் என்பது முக்கியமாகும்.

செய்யக் கூடாத விடயங்கள்

- மறதிக்கோளாறு உள்ளவருடன் விவாதிக்காதீர்கள். இதனால் நிலைமை இன்னும் மோசமாகவே ஆகும்
- அதைச் செய், இதைச் செய் என்று அவருக்கு உத்தரவிடாதீர்கள்
- அவர்களால் என்ன செய்ய இயலாது என்பதை அவர்களிடம் சொல்லாதீர்கள். மாறாக, அவரால் என்னவெல்லாம் செய்ய இயலும் என்பதைப் பற்றிய யோசனைகளை அவருக்குச் சொல்லுங்கள்
- உங்கள் உதவியை நம்பியே அவர் இருக்கிறார் என்ற வகையில் நடந்துகொள்ளாதீர்கள். இப்படிப்பட்ட தொனியில் நீங்கள் அவரிடம் கதைத்தால், வார்த்தைகள் விளங்காவிட்டாலும் உங்களது குரலில் பிரதிபலிக்கும் அர்த்தம் அவருக்கும் புரியக்கூடும்
- நல்ல ஞாபக சக்தி இருந்தால் மட்டுமே பதிலளிக்க இயலும் என்ற வகையிலான கேள்விகளைக் கேட்காதீர்கள்
- அக்கம் பக்கம் யாரும் இல்லை என்பது போல மற்றவர்களைப் பற்றி அவர்கள் முன்னிலையில் கதைக்காதீர்கள்

ஆன் ராபின்ஸன், பெத் ஸ்பென்ஸர் மற்றும் லொரி வைட் ஆகியோரது ‘கஷ்டமான நடத்தை முறைகளை விளங்கிக்கொள்தல்’ எனும் ஏட்டிலிருந்து பெறப்பட்டது. 1989. ஈஸ்ட்டர்ன் மிச்சிகன் பல்கலைக்கழகம், இப்சிலான்ட்டி, மிச்சிகன் (Adapted from Understanding difficult behaviours , by Anne Robinson, Beth Spencer and Laurie White 1989. Eastern Michigan University, Ypsilanti, Michigan).

மறதிநோய் உள்ள ஒருவரிடமிருந்து பெறப்பட்ட யோசனைக் குறிப்புகள்

கிரிஸ்டீன் ப்ரைடன் (போடன்) என்ற பெண்மணிக்கு 46 வயதில் மறதிக்கோளாறு ஏற்பட்டது. மறதிக்கோளாறு உள்ள ஒரு நபருக்கு அவரது குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் எப்படி உதவலாம் என்பது குறித்த தனது பல யூகங்களை அவர் நம்முடன் பகிர்ந்துகொள்கிறார். மறதிக்கோளாறு உள்ள அவுஸ்திரேலியர் ஒருவரால் எழுதப்பட்ட ‘இறக்கும் போது நான் யாராக இருப்பேன்?’ *(Who will I be when I die?)* என்ற முதல் புத்தகம் உட்பட பல படைப்புகளை இவர் வெளியிட்டுள்ளார்.

மறதிக்கோளாறு உள்ள ஒருவருடன் தொடர்பாடல் கொள்வது குறித்து பின்வரும் யோசனைக் குறிப்புகளை கிரிஸ்டீன் வழங்குகிறார்:

- நாங்கள் கதைப்பதற்கு நேரம் கொடுங்கள்! மூளை எனும் தரையிலே தாறுமாறாகக் கிடக்கும் குவியலில் இருந்து தகுந்ததொரு வார்த்தையை நாங்கள் கண்டறியும் வரை பொறுத்திருங்கள். நாங்கள் முடிக்காமல் விடும் வாக்கியங்களை நீங்கள் முடிக்காமலிருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். பொறுமையாகக் கவனியுங்கள், நாங்கள் சொல்ல வரும் விடயத்தை எங்களால் சொல்ல இயலாதபோது எங்களுக்கு மன சங்கடத்தை ஏற்படுத்தாதீர்கள்
- எங்களால் சிந்திக்கவோ அல்லது பேசவோ இயலாமல் போகும் நிலைகளில், உங்களிடம் எங்களது விருப்பத்தை எங்களால் தெரிவிக்க முடியாதிருக்கும்போது நாங்கள் விரும்பாத எதையும் செய்யச் சொல்லி எங்களை அவசரப்படுத்தாதீர்கள். எங்களுக்கு ஒரு விடயம் தேவையா இல்லையா என்று மறுமொழி சொல்ல எங்களுக்கு அவகாசம் தாருங்கள்
- எங்களுடன் நீங்கள் கதைக்க விரும்பும்போது, எங்களுக்கு பதைபதைப்பூட்டக் கூடிய அல்லது எங்களை சங்கடப்படுத்தக் கூடிய கேள்விகளைக் கேட்காதீர்கள். சமீபத்தில் எங்களுக்கு முக்கியமான விடயங்கள் எதுவும் நடந்திருந்து அதை நாங்கள் மறந்திருந்தால், எங்களுக்கு அந்த விடயம் முக்கியமானதல்ல என்று நீங்களாகவே யூகம் செய்து கொள்ளாதீர்கள். நடந்தது என்ன என்று தெரிந்து கொள்ள சிறிது முயன்று பாருங்கள் - நாங்கள் சொல்ல வேண்டிய விடயம் திடீரென எங்களுக்கு நினைவுக்கு வரக்கூடும்.
- சமீபத்தில் நடந்த ஒரு விடயத்தை எங்களுக்கு நினைவூட்ட வேண்டுமென்று மிகவும் முயற்சிக்காதீர்கள். எங்களது நினைவில் அந்த நிகழ்வு பதிந்திருக்கவில்லை என்றால் எம்மால் அதை எப்போதும் நினைவு கூற இயலாது
- முடிந்தால், அக்கம் பக்கத்திலுள்ள சப்தங்களைத் தவிர்க்க முயலுங்கள். தொலைக்காட்சி ஓடிக் கொண்டிருந்தால், முதலில் அதன் சப்தம் கேட்காமல் இருக்குமாறு செய்யுங்கள்
- குழந்தைகள் அக்கம் பக்கம் இருக்கும் போது நாங்கள் சீக்கிரம் களைப்படைந்து போவோம் என்பதையும், நாங்கள் பேசுவதிலும், நீங்கள் சொல்வதைக் கேட்பதிலும் எங்களால் கவனம் செலுத்த இயலாது என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஒரு நேரத்தில் ஒரு குழந்தை எம் அருகே இருக்கலாம், மேலும் அக்கம் பக்கம் சப்தம் எதுவும் இல்லாமலிருந்தால் மிகவும் நல்லது.
- அங்காடிகள் மற்றும் சப்தம் மிக்க இடங்களுக்குப் போகும்பொழுது காதுக்கு அடைப்பான்கள் போட்டுக்கொள்வது நல்லது

மேலதிகத் தகவல்கள்

ஆதரவுதவி, தகவல்கள், கற்பிப்பு, அறிவுரையாலோசனை ஆகிய சேவைகளை ‘அல்ஸைமர் அவுஸ்திரேலியா’ அளிக்கிறது. ‘தேசிய மறதிநோய் உதவி இணைப்’ பினை **1800 100 500** எனும் இலக்கத்தில் அழையுங்கள், அல்லது **fightdementia.org.au** எனும் எமது வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

Interpreter

மொழிபெயர்ப்பு உதவிக்கு, ‘மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை’ யினை **131 450** எனும் இலக்கத்தில் அழையுயங்கள்.

இதில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள விடயங்களைப் பற்றிய சுருக்கமான சாராம்சம் ஒன்றை மட்டுமே இந்த வெளியீடு அளிக்கிறது. தமது குறிப்பிட்ட நோய்நிலை குறித்து பொதுமக்கள் தொழில்ரீதியான அறிவுரையை நாடுதல் நலம். இந்த வெளியீட்டில் இருக்கக் கூடிய எவ்வொரு தவறு அல்லது விடுபாட்டிற்கும் ‘அல்ஸைமர்ஸ் அவுஸ்திரேலியா’ பொறுப்பல்ல.

translation standards

© Alzheimer’s Australia 1999
மீள்பார்வையிடப்பட்டது: 2005, 2012, 2016

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"

UNDERSTAND EDUCATE ALZHEIMER'S AUSTRALIA

This help sheet is funded by the Australian Government

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**

Interpreter

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

This publication provides a general summary only of the subject matter covered. People should seek professional advice about their specific case. Alzheimer's Australia is not liable for any error or omission in this publication.

© Alzheimer's Australia 1999
Reviewed 2005, 2012, 2016