

## **Jakie znaczenie ma komunikacja?**

Porozumiewanie się z innymi stanowi zasadniczy element naszego codziennego funkcjonowania. Komunikowanie naszych potrzeb, życzeń i uczuć jest niesłychanie istotne, nie tylko dla poprawienia jakości naszego życia, ale przede wszystkim dla zachowania naszego poczucia tożsamości.

Osoby z otępieniem, mające trudności z komunikowaniem się, należy przede wszystkim zachęcać do porozumiewania się, wykorzystywać ich sposób komunikacji zmieniony przez chorobę. Należy pozwolić im komunikować się w taki sposób, jaki najbardziej im odpowiada i nie zaburza istotnie ich funkcjonowania w społeczności.

Mówiąc o porozumiewaniu się mamy zazwyczaj na myśli mowę, ale przecież proces komunikacji to coś więcej niż tylko słowa.

Podaje się, że aż 90% naszych przekazów, komunikatów ma formę niewerbalną i odbywa się za pomocą gestów, mimiki twarzy oraz dotyku. Taka forma komunikacji jest szczególnie istotna w przypadku chorych z zespołem otępiennym, którzy mają trudności z mówieniem. Co więcej, należy zdawać sobie sprawę, że jeżeli chory zachowuje się w sposób szczególnie trudny dla Opiekuna, może to oznaczać, że próbuje mu coś zakomunikować.

### **Zespoły otępienne a mowa**

Mówiąc o komunikacji, a w szczególności o tym, jak skutecznie komunikować się z osobami, które cierpią na choroby otępienne, należy na początku zaznaczyć, że zaburzenia komunikacji są objawem znaczącym w przebiegu tych chorób. Wczesną oznaką zaburzeń językowych u osób z otępieniem są trudności ze „znalezieniem słów”, zwłaszcza nazw przedmiotów. Chory może je zastępować niewłaściwymi słowami lub zapominać całkowicie, co chciał powiedzieć. Może nadejść moment, kiedy chory nie będzie w stanie mówić. Nasz Podopieczny nie będzie pamiętał nie tylko nazw przedmiotów, ale będzie także zapominał imiona bliskich mu osób.

Typowym objawem otępienia jest mylenie osób ze swojego otoczenia. Niestety jest to konsekwencja utraty pamięci. Trudności z porozumiewaniem się mogą być bardzo przykre i frustrujące zarówno dla chorego, jak i dla jego bliskich, czyli rodziny i Opiekunów. Istnieje jednak wiele wskazówek i praktycznych podpowiedzi, które przychodzą z pomocą zarówno nam jak i naszemu Podopiecznemu.

Jak komunikować się z chorym wykazującym zaburzenia mówienia i rozumienia?

Istnieją zasady, których Opiekunowie osób cierpiących na choroby otępienne powinni przestrzegać w codziennym funkcjonowaniu, by proces komunikacji jak najdłużej przebiegał płynnie. Będzie to miało również istotny wpływ na jakość ich wzajemnych relacji.

### **Przyjrzyjmy się poniższym wskazówkom:**

- Życie rodzinne powinno być kontynuowane możliwie normalnie. Dla osoby z zespołem otępiennym, mającej kłopoty z pamięcią i komunikacją, świadomej swoich trudności, poczucie bezpieczeństwa jest bardzo istotne.
- Gdy chory ma problemy ze zrozumieniem twojego przekazu pomagaj sobie gestami.
- Gdy zaobserwujesz, że Podopieczny ma problem ze zrozumieniem, spowolnij mowę, mów spokojnie, krótkimi, prostymi zdaniami.
- Nazywaj wszystkie przedmioty codziennego użytku, przedmioty w zasięgu oka.

- Nazywaj, komentuj czynności, które wykonujesz, np. robię herbatę, wsypuję cukier, mieszam łyżeczką, kroję chleb itp.
- W każdy możliwy sposób zachęcaj chorego do mówienia.
- Używaj pytań zamkniętych, np. „Chce Pan/Pani iść do toalety?”
- Nie przerywaj mu, gdy chce coś powiedzieć.
- Pozwól mu popełniać błędy w mówieniu, ponieważ zbyt częste i natarczywe poprawianie go sprawi, że przestanie mówić.
- Zastępuj chorego w mówieniu tylko wówczas, gdy jest to absolutnie konieczne.
- Nie stawiaj wymagań językowych, którym nie jest w stanie sprostać, nie oczekuj od Podopiecznego tych samych umiejętności co przed chorobą.
- W zależności od aktualnych możliwości chorego śpiewaj, nuć z chorym jego ulubione piosenki, słuchaj ulubionych nagrań.
- Zwróć uwagę na mowę ciała chorego.
- Spróbuj wyobrazić sobie, jak świat może przedstawiać się z punktu widzenia chorego.
- Staraj się mówić wyraźnie i spokojnie, unikaj podnoszenia głosu czy używania ostrego tonu, ponieważ może to budzić niepokój chorego, nawet jeśli nie rozumie on znaczenia usłyszanych słów.
- Przetwarzanie informacji trwa dłużej u chorego, dlatego trzeba mu dać odpowiednio więcej czasu. Nie ponaglaj go, gdyż sprawi to, że chory poczuje się pod presją.
- Nie zmuszaj chorego do podejmowania skomplikowanych decyzji. Zbyt duża liczba wyrazów na raz powoduje dezorientację i frustrację.
- Jeżeli chory nie rozumie, co się do niego mówi, staraj się wyrazić tę informację w inny sposób, a nie powtarzaj w kółko tego samego przekazu.
- Humor często zbliża chorego i Opiekuna oraz rozładowuje sytuację. Spróbuj pośmiać się razem z chorym z nieporozumień i pomyłek.
- W miarę postępu choroby rzeczywistość może się zacząć mieszać z fikcją. Jeżeli chory powie coś, co ewidentnie nie jest prawdą, nie powinniśmy mu kategorycznie zaprzeczać, ale starać się okrężną drogą wybrnąć z sytuacji. Na przykład, jeśli chory powie „Muszę już iść, bo mama na mnie czeka”, możesz powiedzieć „Mama zawsze na ciebie czekała, prawda?”.

#### Umiejętność słuchania

- Staraj się uważnie słuchać chorego i zachęcaj go do mówienia.
- Jeżeli chory ma trudności ze znalezieniem właściwego słowa lub dokończeniem zdania, poproś go, aby spróbował powiedzieć, o co mu chodzi innymi słowami, uważnie go słuchaj i staraj się odpowiednio interpretować sygnały zawarte w jego wypowiedzi.
- W przypadku trudności ze zrozumieniem mowy chorego spróbuj się domyślić, o co mu chodzi na podstawie posiadanej o nim wiedzy, zawsze jednak pytaj chorego, czy go dobrze rozumiałeś.

- Jeżeli chory jest smutny, pozwól mu na wyrażenie swoich uczuć i nie staraj się go na siłę rozweselić, czasem wystarczy go wysłuchać i okazać mu zainteresowanie oraz życzliwość.

#### Skupianie uwagi chorego

- Staraj się skupić uwagę chorego przed przystąpieniem do komunikacji.
- Zadbaj o to, aby chory dobrze cię widział.
- Staraj się nawiązać z chorym kontakt wzrokowy; pomoże mu to w skupieniu uwagi na rozmówcy.
- Do minimum ogranicz zakłócenia takie jak radio, telewizor, czy rozmowy innych osób.

#### Mowa ciała

- Pamiętaj, że chory z otępieniem jest zdolny do odczytywania mowy ciała rozmówcy, gwałtowne ruchy czy napięty wyraz twarzy mogą wzbudzić niepokój chorego i utrudnić porozumiewanie się.
- Staraj się zachować spokój i nie zmieniaj miejsca podczas rozmowy, gdyż dla chorego jest to sygnał, że go uważnie słuchasz i się nie niecierpliwisz.
- Nie stawaj nad chorym, gdy coś do niego mówisz, ponieważ może to budzić u niego niepokój i wręcz uczucie zastraszenia. Pochyl się, tak aby się znaleźć poniżej poziomu oczu chorego. W ten sposób chory poczuje, że panuje nad sytuacją.
- Jeżeli chory ma kłopoty z przypomnieniem sobie słów, staraj się „wysłuchać” w jego mowę ciała, wyraz twarzy, gdyż postawa i gestykulacja często w jasny sposób sygnalizują uczucia chorego.

#### Kontakt fizyczny

- Nawet jeżeli prowadzenie rozmowy staje się coraz trudniejsze, kontakt fizyczny i czułość mogą pomóc w utrzymaniu bliskiej więzi z chorym i zapewnieniu mu poczucia akceptacji.
- Swoją życzliwość i czułość możesz wyrazić poprzez użycie odpowiedniego tonu głosu i dotyku.
- Czasem wystarczy potrzymać chorego za rękę lub pogłaskać go po dłoni, by poczuł się lepiej, nie lekceważ znaczenia takich gestów.

#### Okazywanie szacunku

- Nie traktuj chorego w sposób infantylny i nie rozmawiaj z nim tak, jakby był małym dzieckiem, nawet jeżeli nie rozumie, co się do niego mówi, nikt nie lubi być w ten sposób traktowany.
- Staraj się włączać chorego do rozmów z innymi. Włączenie do grup pozwala choremu na zachowanie poczucia tożsamości oraz pozwala to także na ochronienie go przed przytłaczającym poczuciem izolacji i wykluczenia.
- Łatwo jest ulec pokusie mówienia o chorym tak, jak gdyby go obok nas nie było, zwłaszcza gdy chory nie reaguje na nasze wypowiedzi. Nie powinniśmy jednak chorego w ten sposób ignorować, ponieważ pogłębi to jego uczucie izolacji, frustracji i przygnębienia.