

Kaip veiksmingai bendrauti su asmeniu, kuriam buvo diagnozuota demencija



Health and
Social Care



Demencija sergančio žmogaus mintys

„Mums pažįstami jausmai, bet ne tai, kas slypi už jų. Jūsų šypsenos, jūsų juokas, jūsų prisilietimai – tai mums suprantama.“¹

Christine Bryden



Kuo svarbus bendravimas?

Jeigu žmogui buvo diagnozuota demencija, tikėtina, kad ji vienu ar kitu būdu paveikė jo (-s) gebėjimą bendrauti. Tai priklauso nuo to, kuri smegenų sritis buvo pažeista ir (arba) kiek progresavusi yra liga.

Toks žmogus negali pakeisti savo bendravimo būdo. Todėl mes privalome pabandyti bendrauti su tokiais žmonėmis kitaip, kad jie mus geriau suprastų ir tuo palengvintume jų gyvenimą.

Šioje brošiūroje bendrais bruožais aptariami galimi bendravimo sunkumai, kuriuos gal patirti demencijos kamuojamas žmogus:

- atminties praradimas;
- sunkumai formuluojant mintis;
- suvokimo problemos;
- žodinės išraiškos problemos.

Ne visi demencija sergantys žmonės patiria visus šiuos simptomus.

Čia taip pat pateikiamos rekomendacijos apie tai, kaip galima efektyviau bendrauti su demencija segančiu žmogumi ir suprasti, kaip toks žmogus jaučiasi.

Atminties praradimas

Dėl atminties praradimo arba suprastėjusios trumpalaikės atminties demencija sergantis žmogus gali patirti tokių sunkumų:

- sunkiai prisiminti, kas jam (-ai) buvo pasakyta;
- nukrypti nuo pokalbio temos;
- kartotis, užduoti vis tą patį klausimą, pasakoti vis tą pačią istoriją arba kelis kartus pakartoti tą pačią informaciją;
- daug kalbėti apie praeitį;
- sunkiai prisiminti žmonių vardus, vietovių ar objektų pavadinimus;
- pradėti ką nors sakyti ir užmiršti, apie ką kalbėjo.

Demencija sergančio žmogaus mintys
„Supratingumas gydo...
Mylėkite mus tokius,
kokie esame.“¹
Christine Bryden

Naudingi patarimai

- Kreipkitės į tokį žmogų vardu, kad patrauktumėte jo (-s) dėmesį ir vis kartokite jo (-s) vardą pokalbio metu.
- Kalbėkitės su demencija sergančiu žmogumi jo akių lygyje.
- Pakartokite, jeigu nesate tikri, kad demencija sergantis žmogus jus išgirdo ir suprato, ką pasakėte.
- Jeigu pokalbyje dalyvauja keli žmonės, pasistenkite, kad vienu metu kalbėtų tik vienas žmogus.
- Užsirašykite svarbiausius žodžius, kad būtų lengviau suprasti, ką norite pasakyti (jeigu toks žmogus vis dar gali skaityti).
- Pradėdami pokalbį paaiškinkite, apie ką norite pasikalbėti, pavyzdžiui: „Noriu pasikalbėti apie tavo brolių Joną“.
- Atsargiai priminkite pašnekovui, apie ką tik kalbėjote jūs arba jis (-i), pavyzdžiui: „Tu ką tik man sakei, kad...“.

Kaip stimuliuoti atmintį

Ankstyvosiose demencijos stadijose galima įvairiais būdais stimuliuoti demencija sergančio žmogaus atmintį:

- skatinkite pasižymėti svarbius dalykus, pvz., kalendoriuje arba užrašų lentelėje;
- naudokite laikrodį arba laikmatį, kad padėtumėte žmogui su demencija prisiminti svarbius dalykus;
- ant durų ir stalčių priklijuokite užrašus ir paveikslėlius, kad primintumėte, kas kur yra;
- veskite dienos įvykių dienyną, kuriame lankytojai galėtų parašyti apie savo apsilankymą;
- šalia telefono laikykite popieriaus ir rašiklį;
- kiekvieną dieną aptarkite svarbiausius dalykus;
- neapkraukite atminties nesvarbiais dalykais;
- leiskite demencija sergančiam žmogui dalyvauti priimant sprendimus ir stenkitės neperimti atsakomybės už jo (-s) gyvenimą.



Demencija sirgusio žmogaus artimojo mintys

„Kai demencija sergantis žmogus pokalbio metu pradeda šokinėti nuo vienos temos prie kitos, jo pašnekovas turėtų tiesiog prie to prisitaikyti, nesvarbu, ar tai turi kokią nors prasmę“.

Pagalba formuluojant mintis

Mintys ir idėjos, kurias formuluojame savo galvose, įtakoja tai, ką išreiškiame žodžiais. Demencija sergančiam žmogui gali būti sunku formuluoti mintis arba suprasti, ką jam (-i) bando pasakyti kiti žmonės. Dėl to jie gali patirti tokių sunkumų:

- jiems gali būti sunku sugalvoti, ką pasakyti, todėl gali būti sunku ir pradėti pokalbį;
- jiems gali būti sunku suprasti, kas jiems sakoma, todėl gali būti sunku laikytis nurodymų;
- gali būti sunku dalyvauti pokalbyje su kitais žmonėmis;
- gali būti sunku tinkamai atsakyti į klausimus.

Naudingi patarimai

- Šiek tiek palaukite ir leiskite demencija sergančiam žmogui apgalvoti tai, ką pasakėte arba ko paklausėte, ir suformuluoti atsakymą.
 - Naudokite gestus ir kitas nežodines komunikacijos priemones: rodykite pirštais arba naudokite paveikslėlius, kad padėtumėte suprasti, ką sakote.
 - Pakartokite, jeigu nesate tikri, kad demencija sergantis žmogus jus išgirdo ir suprato, ką pasakėte.
 - Pasirūpinkite, kad niekas neblaškytų dėmesio ir aplinkui nebūtų triukšmo.
 - Užrašykite pagrindinius jūsų sakomus žodžius ir (arba) rodykite paveikslėlius, kad būtų lengviau suprasti.
 - Jeigu demencija sergančio žmogaus dėmesys nukrypsta, atsargiai jam (-i) priminkite apie pokalbio temą, pvz.: „Noriu su tavim pasikalbėti apie tavo vėrinį“.

Demencija sirgusio žmogaus artimojo mintys

„Prisimenu, kaip su tėčiu naudodavau „stalo teniso kamuoliuko“ principą, manau, kad taip jis vadinamas. Jeigu jis pasakydavo, kad kažkas yra „puiku“, aš irgi atsakydavau „puiku“, tada jis vėl tai pakartodavo ir taip mes kartodavom tą žodį kelis kartus“.

Pagalba suprantant

Demencija gali paveikti žmogaus gebėjimą suprasti, apdoroti ir reaguoti į išgirstą informaciją, taip pat ji gali paveikti jo reakcijos greitį. Dėl to šie žmonės gali patirti tokių sunkumų:

- gali būti sunku suprasti, kas aplink vyksta ir dalyvauti pokalbyje su kitais žmonėmis;
- gali būti sunku suprasti ar prisiminti, kas buvo pasakyta;
- gali būti sunku tinkamai atsakyti į klausimus;
- gali būti sunku suprasti televizijos ir radijo laidas.

Naudingi patarimai

- Kalbėkite lėtai, aiškiai, įprastu garsumu.
- Formuluokite trumpus, paprastus sakinius.
- Pakartokite, jeigu nesate tikri, kad jūsų pašnekovas išgirdo ir suprato, ką pasakėte.
- Jeigu nesate tikri, kad pašnekovas jus suprato, bandykite viską persakyti kitais žodžiais, net jeigu kartositės.
- Pabrėžkite esminius žodžius.
- Šiek tiek palaukite ir leiskite pašnekovui apgalvoti, ką pasakėte.
- Naudokite gestus ir kitas nežodinės komunikacijos priemones, kad padėtumėte supasti, ką sakote.
- Jeigu pokalbyje dalyvauja keli žmonės, pasistenkite, kad vienu metu kalbėtų tik vienas žmogus.
- Kad būtų lengviau suprasti, naudokite paveikslėlius ir užrašykite žodžius (jeigu pašnekovas vis dar sugeba skaityti ir atpažinti paveikslėlius).
- Venkite vaizdingų posakių, tokių kaip „sumainė žiedus“, geriau sakykite „susituokė“.
- Pradėdami pokalbį paaiškinkite, apie ką norite pasikalbėti, pavyzdžiui: „Noriu pasikalbėti apie tavo seserį Ireną“.

Demencija sirgusio žmogaus artimojo mintys

„Svarbu turėti pokalbio temų, prie kurių būtų patogu bet kada sugrįžti, pavyzdžiui, kaip mano pokalbiai su tėčiu apie vestuves arba žvejybą Iskyje. Pastebėjau, kad tokios temos padėdavo jam susikaupti, kai jam būdavo sunku rasti žodžių, nes jos jam buvo gerai žinomos, todėl jam būdavo lengviau pradėti pokalbį, kuriam niekada netrūkdavo žodžių“.

Pagalba išreiškiant mintis žodžiais

Demencija sergančiam žmogui gali būti sunku susikaupti ir išreikšti mintis, kurias būtinos kalbant. Taip pat gali būti sunku pradėti pokalbį ir nenukrypti nuo temos, nes tokiems žmonėms sunku formuluoti mintis ir susikaupti.

Gebėjimui aiškiai kalbėti neigiamos įtakos gali turėti ir sutrikusi kalba. Sunkumai dalyvaujant pokalbyje gali būti tokie:

- netvarkinga kalba;
- netinkamų žodžių naudojimas, pvz., vietoje „virtuvė“ sakyti „vonia“;
- sunku rasti tinkamus žodžius;
- dvejonės ir pasikartojimai;
- netikėti nukrypimai nuo temos, dėmesio koncentracijos praradimas;
- neaiškiai tariaami, susilieję žodžiai;
- sunku suprasti, kas aplink vyksta, ir dalyvauti pokalbyje su kitais žmonėmis;
- sugebėti tinkamai atsakyti į klausimus;
- sunku prisiminti žmonių vardus, vietovių ar objektų pavadinimus;
- sunku sugebėti sugalvoti, ką pasakyti.



Naudingi patarimai

- Jei tik įmanoma, stenkitės neklausinėti, nes pašnekovas jus privalęs atsakyti. Geriau ką nors pasiūlykite, pvz.: „Gal išgerkime arbatos?“ arba „Eime pasivaikščioti“.
- Jeigu demencija sergantis žmogus niekaip nesugalvoja tinkamo žodžio, pamėginkite pasiūlyti jam galimą variantą, bet neužbaikite sakinio už jį (-ą).
- Kai demencijos varginamam žmogui sunku aiškiai išsireikšti, atidžiai stebėkite jo (-s) nežodinės komunikacijos signalus (kūno kalbą, veido išraišką), kad geriau jį (-ą) suprastumėte.
- Skatinkite visas bendravimo formas – gestus, veido išraiškas, paveikslėlius ir pan.
- Jeigu nesupratote, ką jūsų pašnekovas pasakė, paprašykite, kad pakartotų. Tačiau neprašykite to pernelyg dažnai, nes tai gali jį (-ą) prislėgti.

Naudingos frazės

- Atrodai susirūpinęs (-usi) / sunerimęs (-usi).
- Aš irgi nuolat viską užmirštu.
- Man atrodo, kad tu ilgiesi savo...
- Kartais sunkus galvoti apie tokius dalykus.
- Pabandykime kartu.
- Man labai reikia tavo pagalbos.
- Aš irgi jaučiuosi vienišas (-a) ir sutrikęs (-usi).
- Man draugas irgi praverstų.
- Mane irgi erzina, kai niekaip negaliu rasti tinkamo žodžio.
- Ar tai susiję su ...?
- Man patiko gyventi...

Neverbalinė komunikacija

Neverbalinės kalbos signalai sudaro apie 93 % viso mūsų tarpusavio bendravimo. Šie signalai mums suteikia daugiau informacijos apie tai, ką bando pasakyti demencija sergantis žmogus, ypač tada, kai žodinis bendravimas sekasi prastai. Nepaisant visų sunkumų, kurių gali atsirasti bendraujant žodžiais, neverbalinė komunikacija paprastai lieka nepaveikta. Todėl atidžiai stebėkite neverbalinius signalus, tokius kaip veido išraiška, gestai, rodymas pirštais ir pan., nes jie gali padėti suprasti, ką demencija sergantis žmogus nori pasakyti.

Taip ir ne

Svarbu žinoti, kad demencija sergantis žmogus kartais maišo teigiamą ir neigiamą atsakymus. Toks žmogus gali sakyti „ne“, nors iš tikrųjų nori pasakyti „taip“, ir atvirkščiai. Todėl, kaip jau buvo minėta anksčiau, atidžiai stebėkite, ką sako jų neverbaliniai signalai.

Jausmų supratimas

Demencija sergantis žmogus ir toliau jaus tą patį, ką jaučiate jūs ar aš, tačiau dėl prastėjančios kognityvinės funkcijos ir didėjančių bendravimo sunkumų tokiame žmogui gali būti sunku išreikšti tai, ką jis (-i) jaučia tokiu būdu, kaip tai sugebėdavo padaryti anksčiau. Dėl šios priežasties atsiradę tokio žmogaus bendravimo būdo ir (arba) elgesio pasikeitimai gali rodyti, kad jis (-i) bando išreikšti kažkokius poreikius arba jausmus.

Kuo labiau progresuos demencija, tuo labiau bus paveiktas demencija sergančio žmogaus gebėjimas kontroliuoti kalbą ir (arba) elgesį. Todėl svarbu atkreipti dėmesį į tai, kaip bendraujame su tokiu žmogumi ir suvokti, kaip mūsų atsakymai gali paveikti jo (-os) jausmus ir elgesį. Demencija sergantis žmogus nesugebės prisitaikyti ir pakeisti saviraiškos būdų.

Todėl, norėdami jiems efektyviau padėti, bendravimo būdą privalome keisti mes. Privalome SUSTOTI, APSIDAIRYTI ir ĮSIKLAUSYTI, ieškoti prasmės visuose komunikacijos ir elgesio aspektuose, ypač jeigu toks žmogus atrodo sunerimęs ar jaučiasi nepatogiai.

Labai svarbu ne tik klausytis, ką jis (-i) sako ir stebėti jo (-s) elgesį, bet ir stengtis suvokti, kas už to slypi, ką tuo bandoma pasakyti ir efektyviai į tai reaguoti. Pavyzdžiui, jeigu demencija sergantis žmogus sako: „Pasiilgau mamos“ arba „Noriu namo“, tai gali reikšti, kad jis (-i) jaučiasi nesaugiai, jam (-i) reikia artumo ir meilės. Pasikablinkite su tokiu žmogumi apie jo (-s) mamą ar gyvenimą namuose, pavyzdžiui, „Žinau, kad ilgiesi mamos“. Toks žmogus gali jaustis pasimetęs ir nesaugus. Nuraminkite jį (-ą) ir pasistenkite, kad jis

(-i) pasijustų geriau. Jeigu tai tiesiog ignoruosite ir pakeisite pokalbio temą, toks žmogus jausis likęs nesuprastas. Kai parodysite, kad suprantate, kaip jūsų pašnekovas jaučiasi, tuomet galite pabandyti atitraukti jo (-s) dėmesį kokia nors veikla, užsiimti kuo nors kitu arba tiesiog pasiūlyti arbatos.

Svarbu skirti demencija sergančiam žmogui laiko ir pasistengti suprasti, ką toks žmogus išgyvena ir kaip jaučiasi; taip padėsite jiems gyventi kokybiškesnį gyvenimą ir geriau jaustis.





Frazės, kurių reikėtų vengti

- Ką tik manęs to klausei.
- Tu nebedirbi.
- Tavo mama seniai mirusi.
- Ar nerandi kuo užsiimti?
- Ir vėl užmiršai.
- Aš tau jau sakiau.
- Palauk minutę.
- Nedaryk to.

Kiti dalykai, galintys turėti įtakos bendravimui

Skaitymas ir rašymas

Dėl demencijos gali nukentėti ir žmogaus gebėjimas skaityti. Skaityti gali pasidaryti sunku dėl to, kad toks žmogus gali nebeprisiminti, ką perskaitė, gali nebesuprasti žodžių ar nesugebėti ilgam susikaupti. Gali būti, kad demencija sergantis žmogus supras tik trumpas, paprastas rašytines frazes arba pavienius žodžius.

Tokiam žmogui gali būti sunku ir rašyti, nes jam (-ai) gali būti sunku nulaikyti rašiklį ir išreikšti mintis žodžiais.

Jeigu demencija sergančiam žmogui darosi sunku skaityti ar rašyti ir jeigu tai jį (-ą) liūdina ar erzina, pasistenkite jį (-ą) nuraminti ir neprašykite, kad jums rašytų ar skaitytų.

Naudokite knygas su paveikslėliais, nuotraukų albumus, knygas dideliu šriftu.

Jeigu anglų kalba nėra gimtoji

Gali atsitikti ir taip, kad anglų kalba nėra demencija sergančio žmogaus gimtoji kalba. Jeigu toks žmogus kalba kita kalba arba kalba tai angliškai, tai kita kalba, būtų gerai pasirūpinti, kad apsilankytų vertėjas. Vertėjas gali įvertinti tokio žmogaus kalbos gebėjimus ir pasakyti, kokios frazės padėtų susikalbėti.

Ką daryti esant sunkiam klausos sutrikimui

Jeigu dėl sunkaus klausos sutrikimo žmogui darosi sunku bendrauti, reikėtų pasirūpinti siuntimu pas klausos sutrikimų specialistą.

Naudinga kontaktinė informacija

Alzheimer's Society

Unit 4
Balmoral Business Park
Boucher Crescent
Belfast
BT12 6HU
Tel.: 028 9038 7770
www.alzheimers.org.uk

Age NI

3 Lower Crescent
Belfast BT7 1NR
0808 808 7575
www.ageuk.org.uk/northern-ireland

Carers Northern Ireland

58 Howard Street
Belfast
BT1 6PJ
028 9043 9843

The Northern Ireland Dementia Services Development Centre

The Mount Business & Conference
Centre
2 Woodstock Link
Belfast
BT6 8DD
Northern Ireland
El. paštas: dementiacentreni@stir.ac.uk
Tel.: 028 9073 0160 or 01786467740

Northern Ireland Health and Social Care Interpreting Service

First floor – Graham House
Knockbracken Healthcare Park
Saintfield Road
Belfast BT8 8BH
028 9056 3794

Pagrindinė autorė - Ruth Sedgewick iš „Belfast Health and Social Care Trust“.
2014 m. sausis.

Literatūra

1. Bryden C. *Dancing with Dementia: My Story of Living Positively with Dementia*. London: Jessica Kingsley Publishers; 2005

Bibliografija

Alzheimer's Society UK. Communicating [internetė]. Galima rasti: http://www.alzheimers.org.uk/site/scripts/documents_info.php?documentID=130 [paskutinį kartą peržiūrėtas 2014 m. rugpjūčio 20 d.]

Barnes CJ. *Chatter Matters. A presentation for Carers of People with Communication and Memory Difficulties*. Išleista autoriaus. 2003.

Powel J. *Care to Communicate. Helping the Older Person with Dementia*. London: Hawker Publications; 2000.

Padėka

Dėkojame:

Šiaurės Airijos regioniniam kalbos ir kalbėjimo terapijos specialistų demencijos forumui

Belfasto sveikato ir socialinės rūpybos tarnybos demencijos tarnybai

Buvo adaptuota informacija iš:

Dementia Care Matters,

St George's House,

34-36 St George's Road,

Brighton, BN2 1ED.

Tel.: 01273 242335.

Internetas: www.dementiacarematters.com

El. paštas: info@dementiacarematters.com



Public Health
Agency

Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (local rate).

www.publichealth.hscni.net

Find us on:



Dementia
Together NI



Northern Ireland
Executive

www.northernireland.gov.uk

DELIVERING SOCIAL CHANGE