

# Komunikācija

LATVIAN | ENGLISH

Šajā informatīvajā lapā izskaidrotas dažas komunikācijas izmaiņas, kas rodas demences dēļ, un ieteikti veidi, kā ģimene un aprūpētāji var palīdzēt. Šeit iekļauti arī daži padomi komunikācijas atvieglošanai, ko ieteikusi persona ar demenci.

Komunikācijas spēju zudums var būt viena no vissatraucošākajām un sarežģītākajām problēmām cilvēkiem ar demenci, viņu ģimenēm un aprūpētājiem. Progresējot slimībai, personai ar demenci pakāpeniski pasliktinās komunikācijas spējas. Viņi atklāj, ka paliek aizvien grūtāk skaidri izteikties un saprast, ko saka citi.

## Dažas komunikācijas izmaiņas

Katrs cilvēks, kas slimo ar demenci, ir unikāls, un grūtības izteikt domas un jūtas ļoti atšķiras. Demencei ir daudzi iemesli, un katrs no tiem atšķirīgi ietekmē smadzenes.

### Dažas izmaiņas, ko jūs varat nepamanīt:

- Grūtības atrast vārdu. Vārda, ko nevar atcerēties, vietā var tikt lietots līdzīgs vārds;
- Persona var runāt tekoši, bet teiktajam nav jēgas;
- Persona var nesaprast, ko jūs sakāt, vai var uztvert tikai daļu no teiktā;
- Var pasliktināties arī rakstīšanas un lasīšanas prasmes;
- Persona var zaudēt sabiedrībā pieņemtās sazināšanās normas un pārtraukt vai ignorēt runātāju, vai neatbildēt, kad ar viņu runā;
- Personai var būt grūti atbilstošā veidā izteikt savas emocijas.

### Ar ko sākt

Svarīgi ir pārbaudīt, vai nepastāv dzirdes vai redzes traucējumi. Dažiem cilvēkiem var palīdzēt brilles nēsāšana vai dzirdes palīgļīdzekļi. Pārbaudiet, vai dzirdes palīgļīdzekļi darbojas pareizi un brilles tiek regulāri tīrītas.

### Paturiet prātā

Kad kognitīvās spējas, kā piemēram spēja loģiski spriest un domāt, samazinās, cilvēks ar demenci visticamāk komunicēs sajūtu līmenī.

## Atcerieties!

### Komunikāciju, kas attiecas uz jūtām un attieksmi, veido trīs sastāvdaļas:

- 55% ir ķermeņa valoda – tā ir informācija, ko mēs nododam ar savu sejas izteiksmi, pozu un žestiem;
- 38% ir balss tonis un augstums;
- 7% ir vārdi.

Šī statistika\* pasvītro, kāda nozīme ir veidam, kā ģimenes un aprūpētāji pasniedz sevi personai ar demenci. Negatīva ķermeņa valoda, piemēram, nopūtas un izbrīnā sarauktas uzacis, ir viegli atpazīstama.

\*Mehrabians, Alberts (1981) Klusās ziņas: Netiešā emociju un attieksmju komunikācija. (Silent messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes) 2.izdevums. Belmont. CA: Wadsworth

## Kā rīkoties

### Gādīga attieksme

Cilvēki uztver jūtas un emocijas arī tad, ja viņi nesaprot sacīto, tādēļ vienmēr ir svarīgi izturēties ar cieņu un respektu. Esiet pacietīgi un vienmēr dodiet pietiekoši daudz laika atbildei. Ja nepieciešams, izmantojiet pieskārienu, lai noturētu uzmanību vai arī izrādītu siltas jūtas un pieķeršanos.

### Runas veids

- Izturieties mierīgi, runājiet mīļi un, nenovirzoties no tēmas;
- Izmantojiet īsus un vienkāršus teikumus, vienlaicīgi pievērsoties tikai vienai tēmai;
- Vienmēr dodiet pietiekoši daudz laika, lai cilvēks varētu saprast, ko jūs pateicāt;
- Kad vien iespējams, var būt lietderīgi izmantot uzvedinošus vārdus, piemēram, „Jūsu dēls Džeks”.

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

Šo informācijas lapu finansiāli atbalsta Austrālijas valdība

## Ķermeņa valoda

Lai jūs saprastu, var būt nepieciešams izmantot žestus un mīmiku. Var palīdzēt norādīšana vai demonstrēšana. Pieskaršanās rokai vai tās turēšana var palīdzēt noturēt uzmanību un parādīt rūpes. Silts smaids un kopīgi smieklī bieži veido labāku sapratni nekā vārdi.

## Piemērota vide

- Mēģiniet izvairīties no fona skaņām, piemēram, TV vai radio;
- Ja sarunas laikā nepārvietosieties, jūsu teikto varēs labāk saprast, īpaši ja stāvēsiet tieši pretī personai;
- Vienmēr ievērojiet režīmu, lai mazinātu apjukumu un palīdzētu sazināties;
- Apjukums rodas daudz retāk, ja visi izmanto vienu un to pašu pieeju. Svarīgi, lai visa ģimene un visi aprūpētāji informāciju atkārtotu precīzi vienā un tajā pašā veidā.

## Ko NEVAJAG darīt

- Nestrīdieties. Tas tikai pasliktinās situāciju;
- Nekomandējiet;
- Nesakiet personai, ko viņa nespēj izdarīt. Tā vietā ierosiniet, ko persona spēj izdarīt;
- Neesiet augstprātīgi. Persona var atpazīt augstprātīgu balss toni, pat tad, ja nesaprot teikto;
- Neuzdodiet daudz tiešu jautājumu, kuriem nepieciešama laba atmiņa;
- Nerunājiet par cilvēkiem viņu klātbūtnē it kā viņu tur nebūtu.

Par pamatu izmantota publikācija Sarežģītas uzvedības izpratne (*Understanding difficult behaviours*), autori Anne Robinson, Beth Spencer un Laurie White. 1989. gads. Austrummičigānas universitāte, Ypsilanti, Mičigāna.

## Personas ar demenci ieteikumi

Kristīnei Braidēnai (Bodenai) (Christine Bryden (Boden)) demences diagnozi uzstādīja 46 gadu vecumā; viņa ir ieteikusi vairākus veidus, kā ģimene un draugi var palīdzēt personai ar demenci. Kristīne ir sarakstījusi arī vairākas publikācijas, tai skaitā Kas es būšu, kad nomiršu? (Who will I be when I die?) – pirmo grāmatu, ko sarakstījis austrālietis ar demenci.

Kristīnes ieteikumi, komunicējot ar personu ar demenci:

- Dodiet mums laiku runāšanai, gaidiet, kamēr mēs pārmeklējam to nekārtīgo kaudzi uz mūsu smadzeņu grīdas, lai atrastu vārdu, ko vēlamies pateikt. Mēģiniet nepabeigt mūsu teikumus. Vienkārši klausieties un nelieciet mums justies neērti, ja mēs pazaudējam domas pavedienu;
- Nesteidziniet mūs, jo mēs nespējam domāt vai runāt pietiekoši ātri, lai pateiktu, vai mēs piekrītam. Mēģiniet dot mums laiku atbildei – lai pateiktu, vai mēs tiešām vēlamies to darīt;
- Ja vēlaties parunāt ar mums, izdomājiet veidu, kā to izdarīt, neuzdodot jautājumus, kas var mūs satraukt vai likt justies neērti. Ja mēs esam aizmirsuši kādu nesenu, īpašu notikumu, nepieņemiet, ka tas ir bijis kaut kas mums nesvarīgs. Vienkārši dodiet mums nelielu mājienu – iespējams, mēs varbūt to neatceramies tikai uz brīdi;
- Tomēr pārāk nepūlieties, lai palīdzētu mums atcerēties nesenu notikumu. Ja mēs to neesam ievērojuši, mēs nekad to nevarēsim atcerēties;
- Izvairieties no fona skaņām, ja iespējams. Ja ir ieslēgts televizors, vispirms izslēdziet tam skaņu;
- Ja mājās ir bērni, atcerieties, ka mēs ļoti ātri nogurstam un mums ir arī ļoti grūti koncentrēties sarunai un uzklaušanai. Iespējams, vislabāk būtu, ja mājās vienlaicīgi atrastos tikai viens bērns un nebūtu dzirdamas fona skaņas;
- Apmeklējot iepirkšanās centrus vai citas trokšņainas vietas, iespējams, noderētu ausu aizbāžņi.

## SĪKĀKA INFORMĀCIJA

Dementia Australia piedāvā atbalstu, informāciju, izglītošanu un konsultācijas. Sazinieties ar Nacionālo demences palīdzības dienestu (National Dementia Helpline), zvanot pa tālruni **1800 100 500**, vai apmeklējiet mūsu tīmekļa vietni **dementia.org.au**



Ja vajadzīga palīdzība ar valodu, zvaniet Tulkošanas dienestam (Translating and Interpreting Service) pa tālruni **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"

## 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

Dementia Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **dementia.org.au**



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