



10 savjeta za lakšu komunikaciju s oboljelima od Alzheimerove bolesti

Bolje komunikacijske vještine olakšat će članovima obitelji njegu oboljelih, smanjiti razinu stresa te poboljšati kvalitetu međusobnih odnosa

Autorica članka

dr. sc. **Marija Kušan Jukić**, dr. med., spec. psihijatar
Centar za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti
Nastavni zavod za javno zdravlje „Andrija Štampar“
Hrvatska udruga za Alzheimerovu bolest

Svaka uspješna komunikacija temelji se na uvažavanju osobe, poštovanju njezine jedinstvenosti, osobnosti i dostojanstva, a sve je to vidljivo već iz stava tijela i intonacije glasa kojom se nekome obraćamo. Lako zaboravljamo da u komunikaciji samo 7 posto poruke prenosimo riječima, a preostalih 93 posto čini neverbalna komunikacija. Osobe koje boluju od Alzheimerove bolesti i drugih demencija mogu dugo prepoznavati neverbalne znakove, pri čemu je posebno važan govor tijela – u njemu se ogledaju emocije, a upravo na toj emotivnoj razini možemo se povezati s osobom koja boluje od demencije. Oboljele ćemo i mi bolje razumjeti ako pratimo njihov govor tijela. Pomoću neverbalnih znakova možemo prepoznati je li im neugodno, boje li se ili ih nešto boli.

Kako biste ostvarili bolju komunikaciju s osobom oboljelom od Alzheimerove bolesti (ali i drugih demencija), navest ćemo deset savjeta koji bi vam u tome mogli pomoći, a koji su sastavljeni kao mali vodič za članove obitelji i osobe bliske oboljelima okupljenima u Hrvatskoj udruzi za Alzheimerovu bolest.

1 Održavajte pozitivno raspoloženje
Kao što je već naglašeno, stav i govor tijela u interakciji s bilo kojom osobom, pa tako i s oboljelima od demencije, prenose osjećaje i misli snažnije od riječi. Stvaranjem pozitivnog okruženja u kojem se osjeća poštovanje osobe s kojom se komunicira lakše se prenose poruke i ostvaruje suradnja. Izraz lica, boja i ton glasa, kao i fizički kontakt u tome mogu pomoći.

2 Usmjerite im pažnju
Dok komunicirate s oboljelima, otklonite moguće distraktore pažnje i umanjite buku: ugasite radio i televiziju, pritvorite zastore na prozorima, zatvorite vrata ili se zajedno s osobom koja boluje od demencije premjestite u mirnije okruženje. Prije nego što počnete govoriti, provjerite imate li pažnju bolesnika te upotrebljavajte neverbalne znakove i dodir kako biste zadržali njegovu koncentraciju. obraćajte mu se imenom, predstavite se i recite što ćete raditi. Ako bolesnik sjedi, zauzmite položaj u kojem će moći uspostaviti i održavati kontakt očima, to je iznimno važno.

3 Koristite jednostavna pitanja
Pitajte jedno po jedno pitanje, najbolje ona na koje se može odgovoriti s



da i ne. Suzdržite se od postavljanja nedorečenih ili pitanja s višestrukim izborom odgovora. Primjerice, možete pitati: „Želiš li obući bijelu ili plavu majicu?“ ili, još bolje, pokazati između čega treba izabrati.

4 Slušajte ušima, očima i srcem
Budite strpljivi i pričekajte odgovor svojih bližnjih. Ako se bolesnik muči s odgovorom, u redu je pomoći mu tako da predložite neke riječi. Pratite neverbalne znakove komunikacije i odgovarajuće odgovorite. Uvijek težite čuti značenje i osjećaje koji su u podlozi izrečenog.

5 Izrecite jasno poruku
U komunikaciji s osobom oboljelom od demencije trebate biti spremni na ponavljanje pitanja, uputa, naloga i odgovora. Kratkim i jasnim rečenicama nastojte objasniti svaki postupak i proceduru koju poduzimate prije nego što pristupite realizaciji. Sve pojednostavite, odnosno izbjegavajte kompliciranje pri govoru.

6 Isprekidajte aktivnosti u niz manjih
Osobe s demencijom lakše će izvršiti zadatke koji su podijeljeni u više manjih koraka. Ohrabrujte bližnje da rade ono što mogu, nježno ih podsjećajte na to

” **Oboljele ćemo i mi bolje razumjeti ako pratimo njihov govor tijela. Pomoću neverbalnih znakova možemo prepoznati je li im neugodno, boje li se ili ih nešto boli**

da učine ono što su zaboravili te im pomozite u onome što više nisu sposobni učiniti samostalno. Koristite vizualne znakove – primjerice, pokazite im češalj kada želite da se počestljaju ili tanjur i pribor za jelo kada je vrijeme za obrok. Premda neće uspjeti imenovati predmete, znat će kako se koriste.

7 Kada su teški, preusmjerite im pažnju

Kad se uznemire, pokušajte promijeniti temu razgovora ili okolinu. Primjerice, pitajte bolesnika da vam u nečemu pomogne ili ga odvedite u šetnju. Važno je povezati se s bolesnikom na emocionalnoj razini prije nego ga pokušate preusmjeriti u neku aktivnosti. Možete mu, primjerice, reći: „Vidim da ste tužni, žao mi je što ste uznemireni. Idemo nešto pojesti (u šetnju i slično).“ Nemojte inzistirati na pitanju što se dogodilo niti biti uporni u tome da situaciju izvedete na čistac. Uzmite si vremena – ne morate baš u tom trenu obaviti kupanje, hranjenje, odlazak u šetnju, oblačenje i slično.

8 Pokažite naklonost i pružite sigurnost

Osobe koje su oboljele od Alzheimerove bolesti i drugih demencija ne mogu se više prilagođavati zdravim osobama, ali mi se možemo i moramo prilagoditi njima svojim verbalnim i neverbalnim govorom kako bismo zadobili njihovo povjerenje i dali im osjećaj sigurnosti. Pokažite im svoju naklonost, dajte im do znanja da su vam simpatični, dragi, da ih volite i da vam mogu vjerovati.

9 Sačuvajte smisao za humor

U komunikaciji s osobama oboljelima od AB-a važno je sačuvati humor te zapamtiti da se i one vole šaliti. Uputno je koristiti šale kada god je moguće, ali ne na račun oboljelih. Oboljeli često rade smiješne stvari kao i mi pa nastojmo zajedno uživati u tim situacijama i smijati se. Ljudi s demencijom zadržavaju socijalne vještine i oduševljeni su kada se mogu s nekim smijati.

10 Prisjetite se dobrih starih dana

Bolesnici se često ne mogu prisjetiti što se dogodilo prije 45 minuta, ali se jasno prisjećaju nečega što se dogodilo prije 45 godina. Prema tome, trebalo bi izbjegavati pitanja povezana s kratkoročnim pamćenjem. Bolje je postavljati općenita pitanja koja se odnose na bolesnikovu prošlost. Cijenite njihovu životnu priču, njihove vrijednosti, prioritete i iskustvo.