POZYTYWNA KOMUNIKACJA – *jak rozmawiać z chorym na demencję?*

Grochowska 312, Warszawa
zaburzeniapamieci.pl
224 411 104

POZYTYWNA KOMUNIKACJA – JAK ROZMAWIAĆ Z CHORYM NA DEMENCJĘ?

Słowa, ale też ton wypowiedzi, mimika, dotyk czy gestykulacja – o wszystkie te składowe komunikacji warto dbać podczas kontaktu z osobą chorą na demencję. Jak z nią rozmawiać, by czuła się ważna i zrozumiana, a równocześnie zachęcona do współpracy?

ZROZUMIENIE EMOCJI CHOREGO

Wraz z rozwojem demencji wachlarz emocji wyrażanych przez osobę chorą zmniejsza się. Tracą dla niej na znaczeniu przyjęte konwenanse i nie zawsze panuje nad swoimi reakcjami. Wyraża to, co w danym momencie czuje, a co opiekunowi czasem może wydawać się nieadekwatne do sytuacji. Kluczowe jest więc, by pamiętać w takim przypadku, że nieprzyjemne w odbiorze zachowanie chorego nie jest wynikiem jego złej woli, a schorzenia, z powodu którego cierpi. Choroba otępienna redukuje jego odbiór świata i pole widzenia. Może jednak wzmagać wrażliwość na niektóre czynniki z otoczenia, jak np. hałas czy dotyk, powodując większą drażliwość. Jako opiekun warto zdawać sobie sprawę z tych mechanizmów, by na swoją komunikację patrzeć z jeszcze większą dbałością i uważnością i dostosować ją do potrzeb i możliwości chorego.

JASNY I WYRAŹNY PRZEKAZ

Podstawą w komunikacji z chorym jest zrozumiały przekaz. Ważne więc, by posługiwać się prostymi zdaniami i konkretnymi sformułowaniami, nie zaś abstrakcyjnymi pojęciami. Przykładowo – zamiast zapytać „Co uważasz o pogodzie za oknem?" powiedzmy: „Czy to nie wspaniałe, że mamy tak ładny, słoneczny dzień?".

Wystrzegajmy się też przekazu nakazującego lub wręcz rozkazującego – nie lubią go nie tylko osoby cierpiące na demencję. Zdecydowanie lepiej sprawdzają się komunikaty wskazujące na możliwość podjęcia decyzji przez chorego. Zamiast: „Tato, chodźmy, pora się umyć", zapytajmy więc np. „Tato, chcesz się umyć przed kolacją czy po niej?". Liczbę wariantów do wyboru zmniejsza się wraz z rozwojem choroby, dostosowując ją do możliwości bliskiego.

Na komunikację warto spojrzeć też od drugiej strony – unikajmy zbyt szybkiego przerywania choremu, dajmy mu czas na zebranie i wyrażenie myśli – dynamika wypowiedzi wraz z postępem choroby maleje. Nie bójmy się również poczucia humoru – przecież wielu z nas chętnie przebywa z osobami pogodnymi i dowcipnymi (uważajmy jednak, bo sarkazmu czy ironii chory może nie odczytać właściwie).

ZNACZENIE MAJĄ NIE TYLKO SŁOWA

Poza samymi słowami kierowanymi do chorego niezwykle ważny jest także sposób, w jak się komunikujemy. Często osoby cierpiące na demencję, nawet jeśli nie potrafią już sprawnie odbierać przekazu werbalnego, odczytują ten niewerbalny, obserwując nastawienie opiekuna w jego mimice, wzroku, gestach czy postawie ciała. Czasem odkodowują też zachowania niezgodnie z intencjami nadawcy.

W zależności od usposobienia chorego denerwujący może być dla niego np. monotonny sposób mówienia lub wręcz przeciwnie – zbyt ekspresyjny. Warto unikać wysokich, piskliwych tonów, a także zbyt głośnej mowy. Bardzo dynamiczne wyrażanie się bywa bowiem przyczyną krzyku, milczenia, płaczu czy nawet ataku fizycznego ze strony chorego na demencję, bo ten odbiera je jako zagrożenie, które wymaga reakcji (pierwotnych w przeciwieństwie np. do logicznych argumentów, norm społecznych czy zasad savoir vivre). Dobrze więc obserwować, jak bliski z demencją reaguje na nasz sposób komunikacji i w razie potrzeby starać się go modyfikować.

W języku niewerbalnym ogromną rolę odgrywa także mimika – warto pamiętać o tym w czasie rozmowy z chorym na demencję. Jeżeli wyraz naszej twarzy i zachowanie nie są spójne ze słowami, najprawdopodobniej nasz bliski skupi się na sposobie wypowiedzi, a nie kierowanych do niego zdaniach. Komunikację może usprawnić także kontakt wzrokowy. Dobrze wiedzieć też o tym, że w miarę rozwoju choroby przekaz słowny bywa zastępowany dotykiem i gestem, dzięki któremu możemy bliskiego wyciszyć lub wręcz przeciwnie – wzbudzić w nim niepokój (np. gwałtownie gestykulując, szczególnie na krawędzi jego pola widzenia).

Wiedza na temat sposobu komunikacji z osobami chorymi na demencję oraz uważność na reakcje bliskiej nam osobie może stanowić niezwykle wartościowe narzędzie do jej wsparcia, a także współpracy nakierowanej na potrzeby chorego.