

SPORAZUMEVANJE IN DEMENCA – predavanje za svojce (KOMUNIKACIJA 2.DEL)

Pripravila: asist. dr. Veronika Kragelj, univ. dipl. psih., specializantka klinične psihologije

Pripomočki za ohranjanje in spodbujanje komunikacije

Vsakemu posamezniku je pomembno ohranjanje spominov na ključne dogodke njegovega življenja

Demenca – zapis zgodbe se prekine, zgodbo začne razjedati.

1. Spominski album:

- Pripomoček (kot npr. palica)
- Besede, podobe o pomembnih trenutkih posameznikovega življenja
- Osveževanje ključnih dogodkov iz življenja
- Spodbuja samozavest in pomaga k večji sproščenosti, ko gre zanje in za njihove spomine

Kako ga uporabljamo?

- Spodbujanje k rednemu ogledovanju, da bo spomin ostajal aktiven
- Album kot povod za pogovor
- Vključevanje novejših dogodkov

2. Razdelava dneva s pomočjo seznama opravil

3. Razdelava dneva s pomočjo urnika

Pri obolelih z demenco je pogosto potrebna podpora pri izvajanju opravil:

- Pri nekaterih je dovolj, da jih opomnimo, naj pogledajo na seznam opravil
- Nekateri potrebujejo pomoč tudi med opravilom (oslABLJENE, pomanjkljive, napačne predstave)
- Nekateri potrebujejo vodenje korak za korakom

Nikomur ni všeč, da ima občutek, da mu ukazujejo, kaj mora storiti!

- Pogosto časovno zelo zahtevno
- Zahteva veliko potrpežljivosti
- Ni vselej smotrno, da osebo z demenco vključujemo v prav vse dejavnosti

Razvoj storitev za osebe z demenco in njihove svojce ter vzpostavitev centra za demenco

- Vseeno ga je pri tem potrebno spodbujati

4. Pisanje dnevnika

- Uporaben predvsem pri osebah z začetno in lažjo demenco
- Zapisovanje dogodkov in načrtov
- Omogoča pogled nazaj na pretekle dogodke
- Uvajanje v rutino – vsak dan ob isti uri

5. »Stari« spomini in splošne izkušnje kot opora pogovoru

Sporazumevanje z osebo z demenco je lažje, če se pogovor nanaša na njegove prednosti in ne na slabosti.

- Ne postavljamo vprašanj, ki se nanašajo na nove spomine
- Ne lotevamo se intelektualno zahtevnih tem pogovora
- Navezujemo se na stare spomine (včasih so ti tudi neprijetni!)
- Lotevamo se tem, povezanih s splošnimi občutki in okoliščinami, ki so jih izkusili (skoraj) vsi ljudje:
 - Otroštvo (šola, prijatelji, pomembni dogodki, igra, strahovi)
 - Mlajši odrasli (delo, družabne aktivnosti)

6. Spodbujanje sporazumevanja s televizijo in videom

Oseba z demenco sicer hitreje pozablja videno, vendar vsrkava občutke sproščenosti in zadovoljstva ter s tem krepi lastno dobro počutje.

Potrebna je previdnost pri izbiri oddaj, saj nekoga gledanje televizije tudi vznemiri!

7. Lajšanje sporočanja v bivanjskem okolju

Spremembe v bivanjskem okolju lahko sprožijo občutek negotovosti - posameznik zaradi svoje bolezni težko sprejema nove informacije.

Potrebno je postopno prilagajanje bivanjskega okolja za večji občutek gotovosti, lajšanje komunikacije (usmerjanje v pravilen prostor, pravilno omarico)

Prilagojeno bivanjsko okolje je v pomoč osebi z demenco in negovalcu!

Predlogi:

Razvoj storitev za osebe z demenco in njihove svojce ter vzpostavitev centra za demenco

- V prostoru naj bodo le stvari, ki se jih oseba potrebuje
- Pohištvo in predmeti z oznakami, napisi
- Dobra osvetljenost
- Prižgana luč
- Označene stopnice
- Prepleskana vrata stranišča in kopalnice z živo barvo
- Stenski »smerokaz« (npr. cvetlična obroba)
- Vrata spalnice opremljena s fotografijo in imenom
- Izogibanje vzorcem
- Naslonjač pri oknu
- Odstranitev ogledal

Napredovala demenca in sporazumevanje

V napredovali demenci vedno bolj prihaja v ospredje nebesedno sporazumevanje.

Skozi napredovanje bolezni je potrebno čimbolj spoznavati osebo – pomen njegovih pogostih kretenj, govorice telesa, barve glasu...

Tudi negovalec nezavedno oddaja nebesedna sporočila!

Napredovala demenca – spodbujanje in dejavnosti

- Oseba z napredovalo demenco težko začne delo ali sodeluje z drugimi ljudmi
- V največji meri je odvisna od človeka, ki jo spremlja in neguje

Za ohranjanje kakovosti življenja je pomembno, da oseba prejema dražljaje, ki so zanjo primerni po kakovosti in količini

Pomanjkanje spodbud:

- poslabša zdravstveno in duševno stanje – apatija, zaprtost vase (samica v zaporu)

Preveč spodbud ali neustrezno spodbujanje:

- Lahko sproži strah in paniko

Praktični napotki pri pogovoru

Pred začetkom pogovora

Kako ravnati?	Zakaj?
Opozorite na svojo prisotnost (prepevanje, manjši hrup)	Tako se oseba ne bo zdrznila, prestrašila.
Utišajte moteče zvoke	Za pritegnitev pozornosti, bolj kakovostno komunikacijo.
Osebi se približajte s sprednje strani na njeno višino	Za zagotovitev čimbolj učinkovite komunikacije.
Vzpostavite stik z očmi, dotaknite se roke, z nasmeškom izgovorite njeno ime	Za olajšanje interakcije. »Počasi se daleč pride.«
Če se oseba noče pogovarjati, ne vztrajajte – poskusite čez nekaj minut	Na tak način oseba ne bo ohranila spomina na neprijeten stik (čustveni spomin se ohrani!)

Ko pogovor steče...

Kako ravnati?	Zakaj?
Opozorite na svojo prisotnost (prepevanje, manjši hrup)	Tako se oseba ne bo zdrznila, prestrašila.
Utišajte moteče zvoke	Za pritegnitev pozornosti, bolj kakovostno komunikacijo.
Osebi se približajte s sprednje strani na njeno višino	Za zagotovitev čimbolj učinkovite komunikacije.
Vzpostavite stik z očmi, dotaknite se roke, z nasmeškom izgovorite njeno ime	Za olajšanje interakcije. »Počasi se daleč pride.«
Če se oseba noče pogovarjati, ne vztrajajte – poskusite čez nekaj minut	Na tak način oseba ne bo ohranila spomina na neprijeten stik (čustveni spomin se ohrani!)