

SPORAZUMEVANJE Z BOLNIKI Z DEMENCO

Leonarda Lunder, dr.med., spec. psihiatrije



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Komunikacija

- Sposobnost sporazumevanja je ena izmed človekovih najbolj razvitih sposobnosti
- Je izražanje potreb, zamisli, dogodkov
- Je izmenjevanje mnenj
- Omogoča vzpostavljati in ohranjati medsebojne odnose

Komunikacija

ni samo besedno sporazumevanje



Komunikacija

- 90 % govora spremljajo geste
- 700.000 različnih telesnih znakov
- 250.000 obraznih izrazov
- 5.000 gibov rok

Besedno sporazumevanje

- Manjši del komunikacije temelji na jezikovnem sporazumevanju
- Odvisno je od govornih sposobnosti- usklajenosti živcev in mišic ter možganskih predelov odgovornih za govor

Nebesedno sporazumevanje

- Je prvotna oblika medsebojnega sporazumevanja
- Je v skladu s čustvi
- Kadar ni v skladu z besedno komunikacijo, prevlada nebesedna komunikacija

Nebesedno sporazumevanje

- Telesna govorica(drža, gibi, dotik, izraz na obrazu...)
- Glas
- Videz
- Telesna razdalja



Demenca

ima kroničen in progresiven potek



Demenca

Upad spoznavnih sposobnosti:

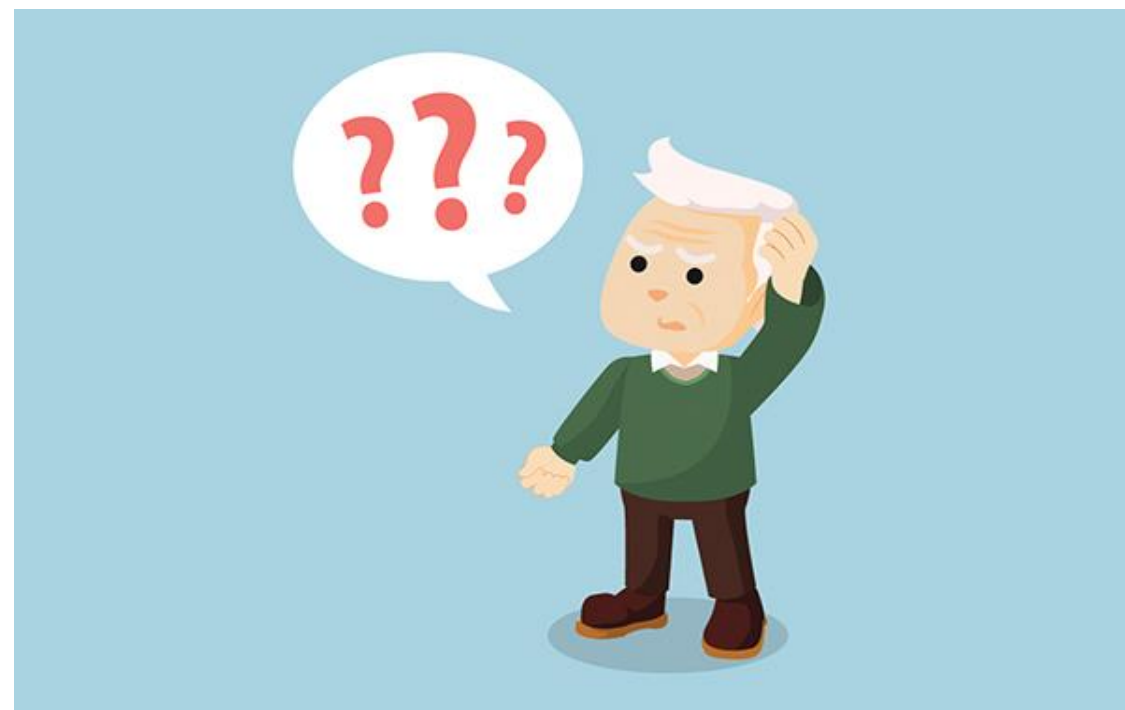
- Pozornost
- Spomin
- Govor
- Vidno prostorske sposobnosti
- Izvršilne sposobnosti



Demenca in besedna komunikacija

Otežkočena besedna komunikacija:

- težave z oblikovanjem zamisli, razumevanjem zamisli drugih
- težave z besedami
- težave z gibljivostjo govornih organov
- težave s sluhom



Demenca in težave z govornim sporočanjem

- Napačna uporaba, zamenjava besed
- Izpuščanje zlogov, stavkov
- Napačna izgovorjava besed
- Upočasnen govornik
- Netekoč govornik
- Osiromašlost govornika

Blaga demenca

SPOMIN:

- Motnje v učenju
- Moten priklic podatkov
- Ohranjen spomin na davne dogodke

MIŠLJENJE:

- Moteno abstraktno mišljenje
- Manj diferencirana zgradba misli

ORIENTACIJA:

- Težave v neznanem okolju

• GOVOR:

- Težave pri iskanju besede
- Nadomeščanje besed
- Zamenjevanje besed
- Zmanjšan besedni zaklad

Zmerno huda demenca

SPOMIN:

- Zmanjšan spomin tudi za davne dogodke

MIŠLJENJE:

- Ne prepozna več niti enostavnih povezav

ORIENTACIJA:

- Izgubi se tudi v znanem okolju

GOVOR:

- Ne sledi več pogovoru
- Govor ni več tekoč
- Zamenjevanje besed in zlogov
- Dodatno zmanjšan besedni zaklad

Huda demenca

SPOMIN:

- Hude motnje tudi dolgoročnega spomina

MIŠLJENJE:

- Povsem izgubljene sposobnosti

ORIENTACIJA:

- Vsestranska dezorientacija
- Ne prepozna niti mesta bivanja

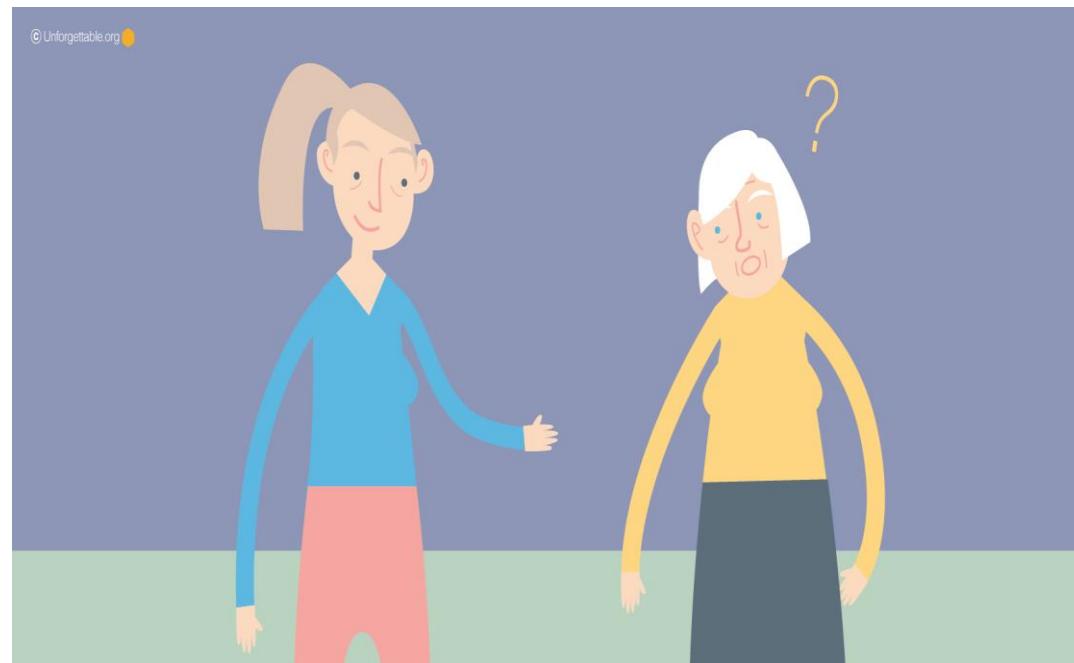
GOVOR:

- Posamezne besede in glasovi

Demenca in komunikacija

Z napredovanjem demence:

- vedno bolj oteženo govorno izražanje in upadanje besedne komunikacije
- vedno večji pomen neverbalna komunikacija



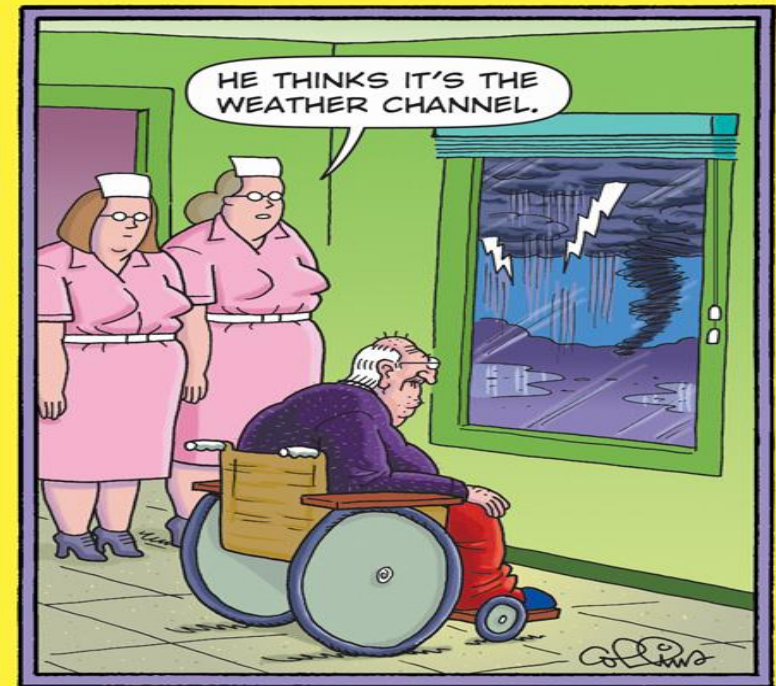
Pogoste komunikacijske težave pri bolniku z demenco

- Nenehno se ponavlja v pripovedi ali ponavlja eno in isto vprašanje
- Pogovor s težavo začne in ohranja, izgublja rdečo nit pogovora
- Ves čas govori o preteklosti
- Ima težave pri spremljanju pogovora, zlasti še, če je vanj vključenih več ljudi in je hrupno
- Trdi nekaj, kar ne drži
- Pri pogovoru se pogosto vznemiri

In pogosti odzivi nanje...

- Kar naprej mu odgovarjam
- Na prvih nekaj vprašanj še odgovorim
- Prezrem vprašanje ali odidem
- Rečem, da sem že na vprašanje odgovoril
- Popravljam povedano
- Rečem, da nisem prepričan, kaj naj bi bil odgovor

Bolniki z demenco se vedno manj zmorejo prilagajati okolici.
Okolica se mora prilagajati njim.



Pomen empatije

- Poskušamo se vživeti v bolnikova čustva, se „postaviti v njegovo kožo“ in ne živeti njegovega življenja, prevzeti njegovih težav.
- Vedenje osebe z demenco se bistveno ublaži v empatičnem, tolerantnem in varnem okolju.

Pomen razumevanja

- Pomembno je razumeti vzrok težave.
- Človek z demenco je v stiski in se trudi biti samostojen.
- Smiselno je ohranjati samostojnost čim dlje!



Ohranjanje samostojnosti

- Oprema bivanjskega prostora le s stvarmi, ki so potrebne
- Oznake, napisi na vratih, pohištvu, predmetih
- Dobra osvetljenost prostora
- Posebna označitev sanitarij npr. z bolj živo barvo
- Nočna, diskretna osvetlitev
- Izogibanje vzorcem (tapeta, posteljnina...)
- Izogibanje ogledal

Spodbujanje dejavnosti

- Neustrezno spodbujanje poslabša zdravstveno/duševno stanje:
 - Pomanjkljivo spodbujanje – apatija, zaprtost vase
 - Pretirano ali neustrezno spodbujanje - nemir, strah, panika
- Pomembno je dobro poznavanje osebe - ljudje smo različno energetsko opremljeni: nekomu odgovarja sedenje, opazovanje, gledanje televizije, drugi bi želel biti aktiven.



Pred pogovorom

- Ustvarimo mirno, prijetno okolje, brez gneče in hrupa
- Priprava na pogovor, poznavanje bolnika, njegovih navad
- Osebi se približamo s sprednje strani, na njeno višino
- Pokažemo zanimanje za pogovor
- Vzpostavimo stik z očmi, dotaknemo se roke, z nasmeškom izgovorimo njeno ime
- Če se ne želi pogovarjati, ne vztrajamo, poskusimo čez nekaj minut
- Ravnajmo spoštljivo in potrpežljivo

Aktivno poslušanje

Je temeljni pogoj za dobre in spoštljive medsebojne odnose:

- Smo pozorni na sogovornika
- Sočustvujemo glede na vsebino povedanega
- Sprašujemo v kratkih stavkih
- Pojasnujemo in ponavljamo
- Povzemamo izrečeno

Ko pogovor steče

- Govorimo mirno, počasi (ne prepočasi!), z mehkim glasom in dovolj glasno
- Pogosto vzpostavimo stik z očmi
- Sporočila naj bodo kratka, jasna, razumljiva, lahko se jih večkrat ponovi
- Počasi spreminjamo temo pogovora
- Pustimo dovolj časa za odgovor

In česa NE smemo

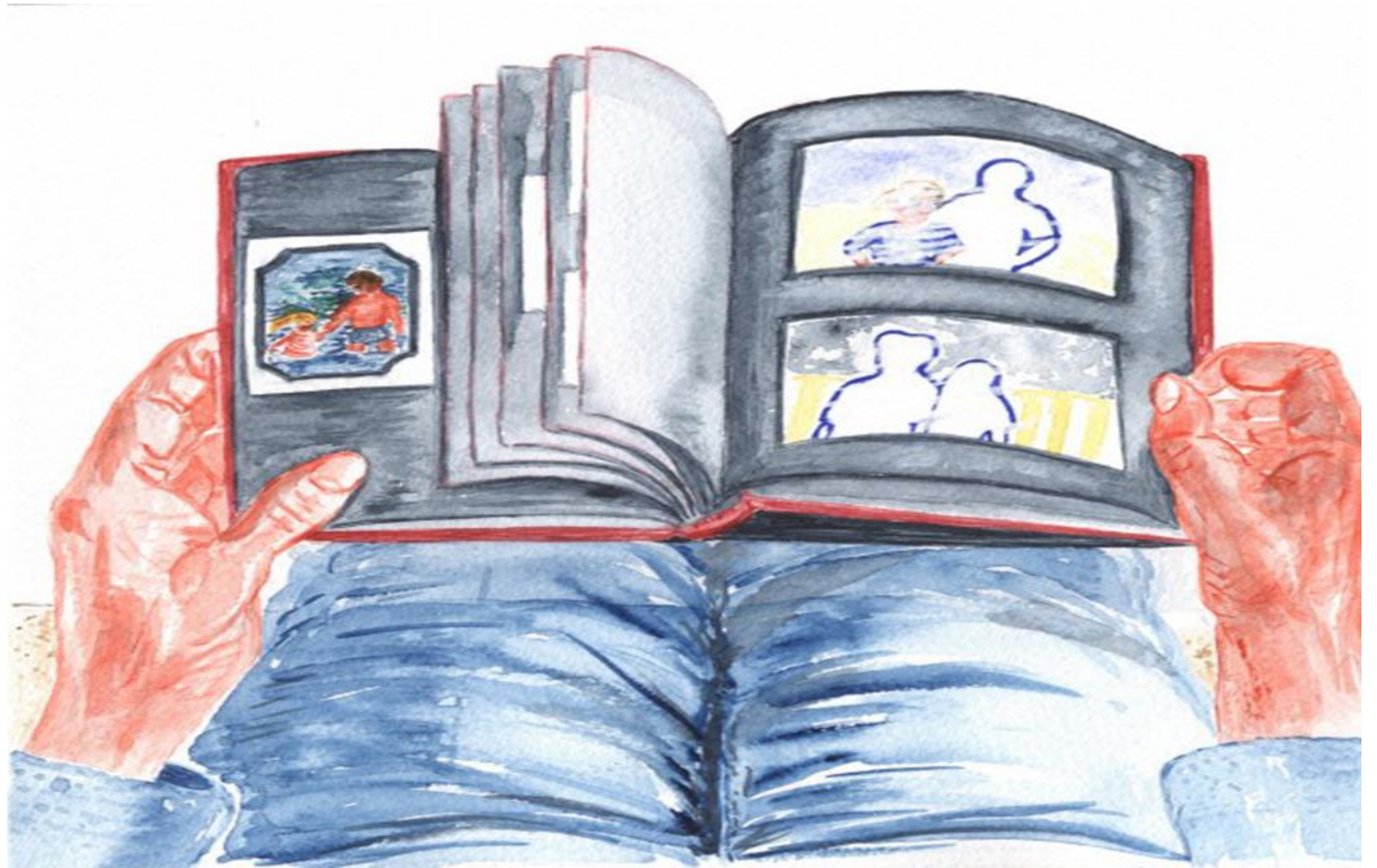
- Ne bodimo nestrpni
- Ne povzdiguјmo glasu, ne gestikulirajmo pretirano
- Ne sprašujmo več stvari hkrati
- Ne uporabljajmo zapletene stavke, nikalnice, tujke, pregovore
- Ne prekinjajmo sogovornika
- Ne opozarjajmo, da je nekaj že večkrat povedal
- Ne ukazujmo, raje predlagajmo

Pripomočki za ohranjanje in vzpodbujanje komunikacije

- Spominski album
- Pisanje dnevnika
- Seznam opravil
- Urnik
- Obujanje “starih” spominov in izkušenj
- Spodbujanje sporazumevanja s pomočjo vizualnih pripomočkov (TV, video...)

Spominski album

Ob fotografiji krajši opis.
Pomembno, da se skozi
pregleduje.



Spominski album

- Vsakemu posamezniku je pomembno ohranjanje spominov na lastne dogodke. Ti pri demenci začnejo razpadati.
- Pripomoček, s pomočjo katerega dlje časa ohranja spomine na ključne dogodke.
- Spodbuja samozavest, sproščenost.

Pisanje dnevnika

- Prilagoditev posamezniku
- Uporaben je predvsem pri bolnikih z začetno demenco
- Zapisovanje dogodkov, načrtov
- Omogoča pogled na pretekle dogodke
- Vsakodnevna rutina

Seznam opravil

- Uporaben predvsem pri bolnikih v zgodnji fazi demence
- Seznam “opraviti je treba” npr. zlaganje perila, pometanje, pranje zelenjave...
- Vsak dan sproti
- Na vidnem kraju
- Blag opomnik, ga uporabljamo tudi v vsakdanjem življenju

Urnik

- Bolnikom z začetno demenco olajša organizacijo čez dan, teden
- Časovno razporejena opravila za vsak dan posebej
- Na vidnem mestu



“Stari” spomini in splošne izkušnje

- Lažje sporazumevanje, če se pogovor naveže na splošne teme npr. šola, prijatelji, vojska, vreme...kar krepi samozavest.
- Uspešnejše sporazumevanje, če se pogovor naveže na bolnikove prednosti in ne slabosti.
- Ne postavljemo vprašanj, ki se nanašajo na nove spomine.
- Ne lotevamo se intelektualno zahtevnih tem.

Vizualni pripomočki

- Sporazumevanje s pomočjo televizije, videa...
- Bolniki z demenco hitreje pozabljajo videno, ostajajo pa občutki sproščenosti, zadovoljstva
- Pomembna je izbira oddaj!

Podpora pri izvajanju opravil

- Občutek, da človek opravilo lahko izvede samostojno je neprecenljiv!
- Nekaterim je dovolj, da jih blago opomnimo.
- Nekateri potrebujejo pomoč tudi med opravilom - blaga strategija npr. dajva midva...

ABC(Avoid...Be...Clarify...) smernice komunikacije

A - Izogni se konfrontaciji:

- Soočanje z napakami pogosto ne pomaga!
- Pri odgovorih je uporabna „navezujoča strategija“v izogib dolgotrajnemu razpravljanju ali popravljanju bolnika npr. „Ali res?“, „Ne vem kaj bi rekel.“
- Ne smemo zavajati z namernim dajanjem napačnih informacij!

ABC smernice komunikacije

B – Ravnaj smotrno, pragmatično:

- Uporaba preprostih, kratkih odgovorov; napisan odgovor
- Previdna zamenjava pogovora
- Navezava na stare spomine

ABC smernice komunikacije

C – Ubesedi čustva bolnika in ga potolažiti:

- Če je bolnik prestrašen, vznemirjen, ubesediti čustva, povedati svojo misel o njegovem počutju
- S tem njemu samemu pojasnimo njegovo počutje in ga potolažimo

Bistveni elementi sporazumevanja z bolniki z demeco

- Spoštljivost
- Strpnost
- Pohvala
- Zahvala
- Nasmeh
- Očesni stik
- Dotik
- Poslušanje

Praktični nasveti

Primer

- Že desetič pove isto zgodbo.
- Narobe pove besedo. Stavek izgubi pomen.

Nasvet

- Pokažemo zanimanje in mirno spremenimo temo. Lahko se navežemo na nekaj iz njegove preteklosti.
- Ne komentiramo. Če uganemo kaj je bolnik želel povedati, to ponovimo.

Praktični nasveti

Primer

- Kritizira, nič mu ni prav.
- Močno kriči brez trpečega izraza na obrazu.

Nasvet

- Soočimo ga z vedenjem in mirno pokažemo, da nas kritika žalosti. Poskušamo ugotoviti kaj ga spravlja v jezo.
- Poskušamo ugotoviti vzrok-bolečine, lakota, žeja, hrup, mraz, vročina...Morda samo poje...

Praktični nasveti

Primer

- Ne razume kaj želimo povedati.

Nasvet

- Morda ne govorimo dovolj glasno, razumljivo ali enostavno. Uporabljajmo kratke stavke s preprostimi besedami. Preprosto ponovimo kaj smo želeli. Bodimo prilagodljivi. Ne sprašujmo, raje izrekajmo trditve.

Zaključek

- Sporazumevanja z bolnikom z demenco se je moč naučiti
- Dobra komunikacija pripomore k manjšemu stresu in vedenjskim motnjam v sklopu demence.

Zaključek

- Postavimo se v vlogo bolnikov z demenco.
- Ni pomembna vsebina, pomembno je kako to izrazimo.
- 93% sporazumevanja temelji na zvokih in telesni govorici, to pa bolniki razumejo do konca bolezni.

Hvala za pozornost.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

