

Общение

УХОД ЗА ЧЕЛОВЕКОМ, СТРАДАЮЩИМ ДЕМЕНЦИЕЙ

В этом информационном листке рассказывается о некоторых изменениях в общении, которые происходят в результате деменции, и даются рекомендации о том, как могут помочь больному члены семьи и люди, предоставляющие уход. Здесь также приводятся некоторые личные рекомендации, которые написаны человеком, страдающим деменцией.

Утрата способности к общению может быть одним из самых гнетущих и трудных проблем для человека, страдающего деменцией, его близких и людей, предоставляющих уход. По мере прогрессирования заболевания у человека, страдающего деменцией, происходит постепенное снижение способности к общению. Ему становится все труднее и труднее ясно выражать свои мысли и понимать, что говорят окружающие.

Некоторые изменения в общении

У каждого человека, страдающего деменцией, имеются свои индивидуальные особенности и трудности в передаче мыслей и чувств. Существует много причин деменции, каждая из которых воздействует на мозг по-разному.

Вот некоторые изменения, которые вы можете заметить:

- Больному трудно подыскать слово. Можно подсказать сходное слово взамен того, что человек не может вспомнить
- Человек может говорить быстро, но его речь будет бессмысленной
- Человек может не понимать того, что вы говорите или понимать только часть сказанного
- Может быть также утрачена способность писать и читать
- Человек может утратить представление об общепринятой манере разговора и перебивать, игнорировать говорящего или не отвечать, когда к нему обращаются
- Человеку может быть трудно выражать эмоции общепринятым способом

С чего начать

Важно проверить, нет ли потери зрения или слуха. Некоторым людям могут помочь очки или слуховые аппараты. Позаботьтесь о том, чтобы слуховые аппараты работали исправно и чтобы очки регулярно протирались.

О чем необходимо помнить

Общение состоит из трех элементов:

- 55% приходится на «языка тела», то есть выражения лица, позу и жесты
- 38% приходится на тон и высоту голоса
- 7% приходится на используемые нами слова

Эта статистика показывает, насколько важны внешние признаки отношения к человеку, страдающему деменцией, со стороны членов семьи и людей, предоставляющих уход. Больной легко заметит негативный язык мимики и жестов, например, вздохи и поднятые брови.

Что можно предпринять

Заботливое отношение

У людей сохраняются чувства и эмоции, даже если они не понимают того, что сказано. Поэтому важно всегда уважительно относиться их чувству собственного достоинства. Проявляйте гибкость и всегда давайте им достаточно времени на ответ или реакцию. В соответствующих случаях используйте прикосновение для привлечения внимания и проявляйте теплоту и любовь.

Как разговаривать

- Сохраняйте хладнокровие и говорите мягким, нормальным голосом
- Говорите короткими и простыми предложениями, сосредотачиваясь одновременно на одной мысли
- Всегда давайте человеку достаточно времени на то, чтобы он мог вас понять
- Желательно использовать, по возможности, выражения, в которых содержатся подсказки, например, «Твой сын Джек»

Язык выражений лица, позы и жестов

Вероятно, для того, чтобы больной понял вас, вам потребуются использование жестов рук и выражений лица. Указание на предметы и демонстрация также может помочь в этой ситуации. Если вы будете касаться руки больного

или держать его за руку, то это поможет привлечь внимание больного и показать, насколько вы заботитесь о нем. Теплая улыбка и смех в ответ на его смех могут зачастую передать больше, чем слова.

Соответствующая обстановка

- Постарайтесь, чтобы во время общения не было отвлекающих факторов, таких как включенный телевизор или радио
- Если вы во время разговора будете стоять неподвижно, то больному будет легче следить за вашей речью, особенно если вы находитесь в его поле зрения
- Используйте заведенный порядок общения с больным. Это поможет избежать дезориентации и будет способствовать общению
- Будет намного легче, если все люди, окружающие больного, будут использовать одинаковый подход. Важно, чтобы все члены семьи и все люди, предоставляющие уход, одинаково разговаривали с больным

Чего НЕ следует делать

- Не спорьте. Это только усугубит ситуацию
- Не командуйте больным
- Не говорите ему, что ему нельзя делать. Вместо этого следует сказать, что ему можно делать
- Не разговаривайте с ним снисходительным тоном. Больной может распознать снисходительный тон, даже если он не понимает слов
- Не задавайте много прямых вопросов, на которые может ответить только человек с хорошей памятью
- Не говорите о больном в его присутствии

Перепечатано в адаптированном виде из работы «Понимание трудного поведения», авторы: Anne Robinson, Beth Spencer и Laurie White.

Рекомендации человека, страдающего деменцией

Christine Bryden (Boden) был поставлен диагноз деменция в возрасте 46 лет, и она поделилась своими мыслями о том, как члены семьи и люди, предоставляющие уход, могут помочь больному деменцией. Christine также является автором ряда публикаций, включая книгу «Кем я буду, когда умру?». Это первая книга, написанная жителем Австралии, страдающим деменцией.

Christine дает свои рекомендации по общению с человеком, страдающим деменцией:

- Дайте нам время на то, чтобы найти нужное слово в беспорядочной куче на полу мозга. Старайтесь не заканчивать за нас начатое предложение. Просто слушайте и не

заставляйте нас стыдиться из-за того, что мы потеряли нить разговора

- Не торопитесь заставлять нас что-то делать, потому что мы не можем думать и говорить настолько быстро, чтобы тут же вам ответить, согласны ли мы. Постарайтесь дать нам время на ответ и реакцию, чтобы мы могли ответить, хотим ли мы это делать
- Когда вы хотите поговорить с нами, подумайте, как это можно сделать без вопросов, которые могут встревожить нас или поставить нас в неудобное положение. Если мы забыли о каком-то особенном событии, которое произошло недавно, не считайте, что это событие не было особым и для нас. Дайте нам небольшую подсказку - возможно, что воспоминание о нем просто на секунду выпало из памяти
- Тем не менее, не слишком старайтесь помочь нам вспоминать обо всем, что произошло в прошлом. Если событие не осталось в памяти, то мы, вероятно, так и не сможем вспомнить о нем
- Старайтесь, по возможности, не говорить при постороннем шуме. Если включен телевизор, выключите в нем звук перед разговором
- Помните, что если нужно поговорить с детьми, то мы очень быстро устанем и нам будет очень трудно сосредоточиться на разговоре. Лучше говорить одновременно только с одним ребенком и без постороннего шума
- В торговых центрах и других шумных местах лучше пользоваться противозумными заглушками

Более подробная информация

Австралийское общество помощи при болезни Альцгеймера (Alzheimer's Australia) предлагает поддержку и информацию, а также проводит разъяснительную работу и консультативные беседы. Позвоните на Общенациональную телефонную линию помощи при деменции по номеру **1800 100 500**.

Национальная консультационная служба по проблемам поведения при деменции (National Dementia Behaviour Advisory Service - NDBAS) - это общенациональная телефонная консультационная служба для членов семей, людей, предоставляющих уход, и работников служб временного ухода, которых беспокоит поведение людей, страдающих деменцией. Служба предоставит конфиденциальные, всесторонние консультации круглосуточно 7 дней в неделю. Звоните по номеру **1300 366 448**.

Более подробная информация и другие информационные листки имеются на нашем вебсайте по адресу www.alzheimers.org.au