

10 bodů komunikace S ČLOVĚKEM S DEMENCÍ

DEMENCE S SEBOU NEPŘINÁŠÍ "POUZE" ZTRÁTU PAMĚTI. MÁ MNOHO DALŠÍCH PROJEVŮ, KTERÉ OVLIVŇUJÍ TO, JAK JE ČLOVĚK SCHOPEN KOMUNIKOVAT S OKOLÍM.

POJĎTE SE PODÍVAT NA DESET TIPŮ, JAK KOMUNIKACI S ČLOVĚKEM TRPÍCÍM DEMENCÍ UDĚLAT SNAŽŠÍ A PŘÍJEMNĚJŠÍ PRO OBĚ STRANY. MY JSME TI, KDO MOHOU ZPŮSOB SVÉ KOMUNIKACE MĚNIT, TAK TO VYUŽIJME.

KLID

1 Demence jako taková přináší do života člověka velký neklid a my, jako blízcí nemocného nebo profesionálové, kteří se s ním setkávají, bychom měli být těmi, kdo se do něj snaží klid vrátet.

EMOČNÍ NAKAŽLIVOST

2 Emoce, které my přinášíme do komunikace člověk trpící demencí často přijme za své. Jedním z projevů demence je tzv. emoční nakažlivost. Když mám vztek já, nemocný se k němu často přidá. Naše emoce a naše schopnost s nimi pracovat nejspíš ovlivní komunikaci ještě mnohem víc, než je tomu v situacích, kdy komunikujeme s někým, kdo demencí netrpí.

HALÓ, TADY JSEM

3 Než začnu komunikovat s člověkem, který trpí demencí, je potřeba získat jeho pozornost. Oslovte ho jménem, položte mu ruku na rameno (pokud vyhodnotíte, že je dotek v pořádku), zaujměte ho. Až si budete jistí, že vám věnuje svou pozornost, teprve pak začněte mluvit.

ZPOMALIT

4

Dnešní svět a způsob naší komunikace je rychlý i pro nás, kteří máme to štěstí, že demencí netrpíme. O co rychlejší a méně přehledný se zdá lidem, kteří takové štěstí nemají? Mysleme na to a když s nimi komunikujeme, zpomalme a dopřejme jim čas. Čas pochopit, co říkáme a čas zformulovat to, co chtějí říct oni nám. Pomůže to snížit úroveň stresu, kterou s sebou komunikace pro nemocné často nese.

NEPŘEDPOKLÁDAT

5

Každý z nás má za sebou příběh, který formoval to, jak vidíme svět, jak interpretujeme sdělení a jaké předpoklady si na jejich základě vytváříme. Ten náš příběh je ale nejspíš odlišný od příběhu toho, s kým mluvíme. Nepředpokládejme, jak věci jsou. Ptejme se, ať opravdu víme, jak jsou.

KRÁTCE A VÝSTIŽNĚ

6

Zkrat'me a zjednodušme svá sdělení. Schopnost člověka, který onemocní demencí, verbálně komunikovat se postupem času zhoršuje. A to nejen jeho aktivní užívání slov, ale i schopnost slovům porozumět. Proto se v komunikaci zaměřme na jasné a výstižné sdělení.

AKTUÁLNÍ SLOVNÍK

7

My jsme ti, kdo mohou přizpůsobit svůj slovník. Mysleme na to, nepoužívejme zbytečně cizí slova, slova, která se do běžné mluvy dostala teprve nedávno nebo taková, která jsou nekonkrétní. Volme takovou slovní zásobu, která odpovídá úrovni schopností toho, s kým komunikujeme. A buďme připraveni ji měnit. My můžeme.

8

GESTA JAKO PODPORA

Podpořme to, co říkáme slovy pomocí svých gest a mimiky. Verbální složka se z komunikace nemocného postupně vytrácí, ale schopnost neverbálně komunikovat i neverbální komunikaci rozumět zůstává mnohem déle, často až do úplného konce. Používejme gesta, výrazy obličeje a další složky neverbální komunikace, aby nám člověk trpící demencí lépe rozuměl.

9

AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ

Existují různé způsoby aktivního naslouchání, všem je ale společné, že předávají našemu protějšku v komunikaci důležitou zprávu – jsem tady a slyším tě. Nakloňte se k tomu, kdo mluví. Shrňte jednou za čas, co řekl a jak tomu rozumíte vy. Během sdělení mu dejte verbálně najevo, že tu jste – aha, hm, slyším tě.

BÝT SÁM SEBOU

Dodržovat doporučení, která jste teď dočetli, pomůže ke snadnější komunikaci, která nevyvolává tolik sporů a velkých emocí. Přesto nesmíme zapomenout, že nejdůležitější je zůstat i tak v komunikaci sám sebou, najít si svou cestu, jak doporučení probudit k životu. Žádná poučka ale nikdy nenahradí setkání člověka s člověkem.

10

