

## Jak się komunikować z osobą z demencją

Demencja (dementia) w pewnej chwili doprowadzi do zaniku zdolności do komunikacji z innymi. Osoba z demencją:

- ma trudności ze znalezieniem odpowiednich słów
- powtarza rzeczy na głos
- nie rozumie, co mówią inni ludzie
- nie rozumie słów i ich znaczeń
- zaczyna mówić w swoim pierwszym języku.

Może to być przyczyną frustracji po obu stronach rozmowy. Zachowanie spokoju może się okazać trudne. Jeżeli to nastąpi, nie oceniaj siebie zbyt surowo i zrób sobie przerwę, kiedy jej potrzebujesz.

## Jak prowadzić wyraźną i spokojną komunikację

- Zanim rozpoczniesz, zdobądź pełną uwagę osoby. W pokoju powinno być cicho – wyłącz telewizor i radio.
- Upewnij się, że miejsce rozmowy sprzyja wzajemnemu wyraźnemu widzeniu i słyszeniu się.
- Dbaj o czystość aparatów słuchowych i okularów. Zmieniaj je zgodnie z potrzebą.
- Słuchaj uważnie. Jeśli osoba cię nie rozumie, powtórz wypowiedź.
- Jeżeli osoba cię nie rozumie, zwolnij trochę. Używaj krótkich i prostych zdań.
- Nie mów do osoby jak do dziecka – wykaż jej cierpliwość i szacunek. Nie mów do innych tak, jakby osoby nie było w pokoju.
- Dbaj o otwartą i rozluźnioną mowę ciała.
- Staraj się nie mówić ostro i nie podnosić głosu. Jeśli odczuwasz frustrację, wyjdź z pokoju i nie wracaj, póki się nie uspokoisz.
- Jeśli osoba mówi w innym języku lub przeskakuje między angielskim i innym językiem, skorzystaj z pomocy tłumacza lub aplikacji w smartfonie lub na tablecie.
- Daj osobie dużo czasu na odpowiedź – sformułowanie odpowiedzi może jej zająć więcej czasu.
- Staraj się nie przerywać osobie – nawet jeśli chcesz jej pomóc znaleźć słowo – to może zakłócić przebieg komunikacji.
- Jeżeli możesz, nawiąż z osobą fizyczny kontakt. Pokażesz, że zależy ci na niej. Trzymanie osoby za rękę lub objęcie jej ramieniem może dodać jej otuchy, jeśli jest stosowne.



Omówienie twojej sytuacji z inną osobą da ci nowe pomysły, jak poradzić sobie ze zmianami. Zapoznaj się z HS10POL **Pomoc dla opiekunów osób z demencją**, aby dowiedzieć się, kto może ci udzielić porady i praktycznego wsparcia – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language)



Wesprzemy cię. Jeśli niepokoi cię demencja, zadzwoń do nas pod numer **0333 150 3456**. Podaj doradcy swój język. Oddzwonimy do ciebie z tłumaczem.



Informacje o lokalnym wsparciu bezpośrednio i online są dostępne pod adresem [alzheimers.org.uk/dementiadirectory](https://alzheimers.org.uk/dementiadirectory) Lista zawiera organizacje kulturowe i religijne.