

## DEMENCA aCROsSLO

Izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco na čezmejnem območju

### 7. TEMA: KOMUNIKACIJA Z OSEBAMI Z DEMENCO IN STRES PRI SKRBNIKIH

Beseda komunikacija izvira iz latinskega glagola *communicare*, ki pomeni "deliti". Osnovni model komunikacije vključuje pošiljatelja, prejemnika, sporočilo in odziv. Pošiljatelj pošlje sporočilo prejemniku, ta sporočilo interpretira, njegov odziv pa pošiljatelju sporoči, ali je prejemnik sporočilo razumel.

Vsak pogovor obsega začetek, potek in zaključek, za osebe z demenco pa so vse tri faze problematične. Ugotoviti moramo, katera metoda komunikacije je najučinkovitejša, in ustvariti okoliščine za pozitivne in učinkovite medsebojne odnose in komunikacijo.

Gre za edinstveno povezovanje med ljudmi. Vsak od nas je svet zase, vendar se s pomočjo komunikacijskih veščin naši svetovi združujejo. Govor oziroma izgovorjena beseda in iz besed nanizani stavki in iz stavkov nanizana zgodba je le eden od načinov komunikacije. Ves čas komuniciramo. Komuniciramo s pogledom. Že z očesnim stikom pokažemo prvo pripravljenost na sodelovanje. Komuniciramo z izrazom na obrazu, z nasmehom, ki kaže odobravanje ali veselje in z grimaso, ki jasno kaže, da nečesa ne želimo. S celim spektrom mimičnih izrazov, preko katerih lahko prepoznamo sogovornikov odnos do povedanega ali slišane. Komuniciramo s celim telesom, z držo, z gibanjem telesa. Opazujemo lahko ljudi okoli sebe in poskušamo ugotoviti kaj izdaja njihova drža, kako s kretnjami podpirajo svoj govor. Komuniciramo z glasom, tudi kadar ne uporabimo besed. V vzdihu ali kriku ali vrisku po telefonu lahko prepoznamo pomen, ne da bi bil jasno izražen z besedami. Kvaliteta glasu in melodija, ki jo zaznamo v govoru je drugačna kadar partnerju očitamo, da je nekaj naredil narobe kot takrat, ko ga stisnemo v objem in mu povemo kako zelo smo ga pogrešali. Komuniciramo z dotikom. Z

Projekt DEMENCA ACROSSLO sofinancira ESRR v okviru Programa sodelovanja.



Dom upokojencev Izola  
Casa del pensionato Isola



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



Obalni dom upokojencev Koper -  
Casa costiera del pensionato Capodistria



Grad Umag  
Città di Umago



Hrvatska  
Hrvatska udruga za  
Alzheimerovu bolest



Atilio Gamboc  
Dom za starije i nemoćne osobe

dotikom lahko podpremo tisto kar smo povedali z besedami ali pa z dotikom besede nadomestimo.

Jezik je sila zapleten simbolni sistem, edino pomembno pa je, da ga razumemo in da ga na razumljiv način podajamo. Jezik je razumevanje in govor in branje in pisanje.

Z govorom izražamo svoje želje, svoje zahteve, svoje skrbi, svoja hotenja, svoje misli. Z govorom izražamo sebe.

#### Dileme ob komunikaciji z dementnim bolnikom:

- Morda nas tisti, kateremu razlagamo ne razume?
- Morda razume posamezne besede, ne more pa izluščiti njihovega odnosa?
- Morda besedo razume napačno?
- Kaj pa če mi ne razumemo kaj nam govori?
- Kaj pa, če naš glasen govor razume kot jezo, čeprav smo glas povzdignili le zato, da bi nas bolje slišal?
- Kaj pa, če čakamo in čakamo na komentar potem pa je le popolnoma nepovezan z vsebino, ki smo jo pravkar podali?
- Kaj pa če je misel oblikovana oseba pa je nikakor ne uspe spraviti v črke ali glasove ?
- Kaj pa če ves čas uporablja besedo ali frazo, ki je sploh ne razumemo?
- Kaj pa če na njegovem obrazu sploh ne moremo prepoznati kaj si misli?
- Kaj pa če nekoga prosimo naj raje misel zapiše pa zapisa sploh ne prepoznamo?

Vse to ali vsako posamezno vprašanje se lahko pojavi, ko se srečamo z demenco. Lahko smo tisti, ki se nas demenca dotika direktno, smo zboleli za demenco ali pa tisti, ki demenco spoznavamo preko človeka, s katerim smo tako ali drugače povezani. Demenca lahko poruši komunikacijo v celoti.

#### Metoda validacije:

Projekt DEMENCA ACROSSLO sofinancira ESRR v okviru Programa sodelovanja.



Dom upokojencev Izola  
Casa del pensionato Isola



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



Obalni dom upokojencev Koper -  
Casa costiera del pensionato Capodistria



Grad Umag  
Città di Umago



Hrvatska  
Hrvatska udruga za  
Alzheimerovu bolest



Atilio Gamboc  
Dom za starije i nemoćne osobe



Validacija je metoda komuniciranja in metoda, s katero na različne načine pomagamo osebam z demenco. Je praktičen način dela, ki zmanjšuje stres in poveča dostojanstvo ter zadovoljstvo oseb z demenco. Tehnika je zgrajena na empatičnem vedenju oskrbovalcev in holističnem gledanju na človeka. Teorija validacije razlaga, da veliko starih ljudi, ki imajo pogosto diagnozo Alzheimerjeve bolezni, stopi v zadnjo fazo svojega življenja, v kateri želijo razrešiti nedokončane zadeve, da bi lahko umrli v miru. Pri tem lahko vsak, ki pozna validacijo pomaga. Z uporabo njenih tehnik človeku ponudimo možnost, da izrazi, kar želi izraziti, bodisi skozi verbalno ali neverbalno komunikacijo. Ko lahko ljudje z demenco, s pomočjo validacije, izrazijo kar je bilo dalj časa potlačeno, se intenzivnost čustev zmanjša, ljudje pogosteje komunicirajo, manj verjetno pa je tudi da bi se umaknili v naslednje faza neorientiranosti.

#### Cilji validacije:

Obnovitev občutka lastne vrednosti

Zmanjševanje stresa in strahu

Opravičevanje preživetega življenja

Reševanje preteklih nerešenih konfliktov

Omejevanje kemičnih in fizikalnih prisilnih sredstev

Izboljšanje verbalne in neverbalne komunikacije

Preprečevanje umika v životarjenje

Izboljšanje sposobnosti hoje in telesnega dobrega počutja

V okviru validacije je zelo pomembna komunikacija z bolnikom. Zavedati se moramo, da osebe z demenco besed deloma ne razumejo več ali pa ne razumejo smisla besed, pri iskanju odgovora se ne spomnijo pravih besed, pogosto molčijo, ker jih je sram.

Projekt DEMENCA ACROSSLO sofinancira ESRR v okviru Programa sodelovanja.



Kaj metoda validacije želi doseči? Gre za to, da se osebi z demenco pomaga ponovno vzpostaviti občutek lastne vrednosti s tem, da jo jemljemo resno in ji nudimo pomoč. S pomočjo metode validacije poskušamo omejiti uporabo kemičnih in fizikalnih prisilnih sredstev (npr. zdravil, fiksacije). Preprečevati skušamo umik v stadij živetarjenja, v katerem človek samo še leži v postelji in ne kaže znamenj lastne aktivnosti. Kako to doseči? Da sploh lahko vstopimo v notranji doživljajski svet stare dezorientirane osebe, se v validaciji uporablja empatija. Bistvena razlika od mnogih drugih načinov dela, kjer vedno znova poskušamo gledati na dementnega z našimi očmi, ga korigirati in prepričevati v nezmožnost njegovih namer, je, da se poskušamo vživeti v svet dementnega, ga sprejemati ter mu pustiti njegovo dostojanstvo

#### Skrbniki in družinski člani bolnika z demenco:

Družinski člani težko razumejo, da oseba nenadoma ni več takšna kot prej. Čeprav sta zmožnost za pogovor in opravljanje rutinskih opravil pri osebi z demenco okrnjena, pa čustva niso. Veselje, vznemirjenje, žalost, jeza, občutek nemoči, ljubezen, hrepenenje, občutek uspeha, pomirjenost, nemir in stres so prisotni v enaki meri kot pred boleznijo. Ko se pogovarjamo z osebo z demenco, je ne popravljamo ali kritiziramo, saj to vzbuja občutek poraza, nemoči, frustracije in pogosto jezne reakcije osebe z demenco.

Stalna oskrba in pomoč bolniku z demenco, ki jo nudijo skrbniki, dolgoročno predstavlja zelo pomembno breme za skrbnika. Posledice takšne dolgotrajne in stalne obremenitve se odražajo na povečani stopnji stresa pri skrbnikih, zelo pogosti so simptomi depresije, znaki izgorelosti. Pridružene telesne bolezni skrbnikov so večkrat neprepoznane, oziroma prepoznane z zakasnitvijo. Svojci osebe z demenco lahko veliko pridobijo, če obiskujejo predavanja in skupine za samopomoč. Pomembno je, da se v tem obdobju povezujejo z drugimi in tudi s svojimi izkušnjami pomagajo. To, da pomagajo, medtem, ko se sami »borijo«, igra pomembno vlogo v preprečevanju njihovega odziva na stresno situacijo, ki jo doživljajo.

Projekt DEMENCA ACROSSLO sofinancira ESRR v okviru Programa sodelovanja.



Dom upokojencev Izola  
Casa del pensionato Isola



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



Obalni dom upokojencev Koper -  
Casa costiera del pensionato Capodistria



Grad Umag  
Città di Umago



Hrvatska  
Hrvatska udruga za  
Alzheimerovu bolest



Atilio Gamboc  
Dom za starije i nemoćne osobe

Zavedati se moramo pomena skupnega pogovora o bolezni. Tak pogovor odpravlja negotovost, postavlja pričakovanja v realne okvire in krepi medsebojno razumevanje in občutja pripadnosti. Tako se lažje spopadamo z izzivi, ki jih prinaša bolezen. Vse to je ključnega pomena za medsebojno komunikacijo. Zaradi vseh težav, ki spremljajo skrb za osebo z demenco, ima človek pogosto občutek, da nalogam preprosto ni kos.

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

A – \_izogni se konfrontaciji:

- Soočanje z napakami povečini ne pomaga!
- Pri odgovorih je uporabna »nezavezujoča strategija« za izogibanje dolgotrajnemu razpravljanju, da bolnika ni potrebno popravljati npr. »Ali res?«, »Ne vem, kaj bi rekel.«
- Pri tem ne smemo zavajati z namernim dajanjem napačnih informacij!

B – Ravnaj smotno, pragmatično

- Uporaba preprostih, kratkih odgovorov; napisan odgovor; previdna zamenjava teme pogovora; navezava na stare spomine

C - \_Ubesedi čustva bolnika in ga potolaži

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

Doc. dr. Milica G. Kramberger, dr. med., specialistka nevrologije

Projekt DEMENCA ACROSSLO sofinancira ESRR v okviru Programa sodelovanja.



Dom upokojencev Izola  
Casa del pensionato Isola



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



Obalni dom upokojencev Koper -  
Casa costiera del pensionato Capodistria



Grad Umag  
Città di Umago



Hrvatska  
Hrvatska udruga za  
Alzheimerovu bolest



Atilio Gamboc  
Dom za starije i nemoćne osobe