

Jak mówić, żeby nie zwiększać niepokoju?

Krótką ściągę dla rodziny osoby z demencją

PRZYPOMNIJ SOBIE...

Jak się czułeś, gdy nauczyciel wywołał Cię do odpowiedzi, a Ty jej nie znałeś?

Osoba z demencją może podobnie odbierać pytania: "Co jadłaś?", "Pamiętasz, kto to?", "Dlaczego to zrobiłaś?". To, co dla nas jest rozmową, dla niej może stać się sprawdzianem. Celem komunikacji nie jest uzyskanie poprawnej odpowiedzi. Celem jest zrozumienie, wybór i poczucie bezpieczeństwa.

Pięć kroków spokojnej komunikacji

1

Podejdź i nawiąż kontakt

Podejdź z przodu, usiądź na podobnej wysokości, nazwij osobę i przedstaw się, jeśli może Cię nie rozpoznać.

2

Powiedz jedną rzecz

Użyj krótkiego zdania. Nie łącz kilku poleceń, pytań i wyjaśnień w jeden komunikat.

3

Daj dwie konkretne możliwości

Zamiast szerokiego pytania pokaż dwie realne opcje: "Herbata czy woda?".

4

Poczekaj

Po pytaniu policz w myślach do dziesięciu. Nie zmieniaj od razu słów i nie dodawaj kolejnych propozycji.

5

Odpowiedz na emocję

Najpierw zauważ lęk, złość lub zagubienie. Fakty i tłumaczenie mogą poczekać.

Najprostszy schemat: kontakt -> jedno zdanie -> dwie możliwości -> czas na odpowiedź -> spokojne potwierdzenie

Zamiast odpytywania - pomocne sformułowania

Poniższe zdania można dopasować do możliwości i przyzwyczajeń konkretnej osoby.

ZAMIAST	SPRÓBUJ
Co chcesz zjeść?	Zjesz zupę czy kanapkę?
Co chcesz dzisiaj założyć?	Wolisz niebieską czy zieloną bluzkę? [pokaż obie]
Pamiętasz, kim jestem?	Dzień dobry, mamó. To ja, Ania.
Pamiętasz, kto jest na zdjęciu?	To zdjęcie z wesela Kasi. Co zwraca Twoją uwagę?
Co robiłaś wczoraj?	Wczoraj była u nas Kasia. Miło było posiedzieć razem.
Dlaczego znowu to zrobiłaś?	Widzę, że coś się wydarzyło. Pomogę Ci.
Przecież mówiłam Ci już trzy razy!	Powiem jeszcze raz: obiad będzie o drugiej.
Nie, mylisz się. Dzisiaj jest czwartek.	Dzisiaj po obiedzie przyjdzie Piotr.
Nie denerwuj się, nic się nie dzieje.	Widzę, że się martwisz. Jestem tutaj.
Przecież jesteś w domu!	Chcesz być w bezpiecznym, znajomym miejscu. Posiedzę z Tobą.
Musisz się teraz umyć.	Odświeżymy się. Zaczniemy od twarzy czy od rąk?
No powiedz, wiesz przecież!	Nie musisz się spieszyć. Możesz też pokazać.

Ważne: pytań otwartych nie trzeba zakazywać. Mogą służyć rozmowie o odczuciach i skojarzeniach. Ogranicz je wtedy, gdy są zbyt szerokie, wymagają przypominania faktów albo wywołują wyraźne zagubienie.

Sprawdź, zanim zaczniesz rozmowę

Czasem problemem nie są słowa, ale ból, hałas, zmęczenie lub zbyt szybkie tempo.

- ☐ Czy osoba mnie widzi i słyszy?
- ☐ Czy telewizor lub radio nie utrudniają skupienia?
- ☐ Czy mówię o jednej rzeczy naraz?
- ☐ Czy pytanie nie sprawdza pamięci?
- ☐ Czy mogę pokazać dwie konkretne możliwości?
- ☐ Czy dałam lub dałam co najmniej kilka sekund na odpowiedź?
- ☐ Czy mój ton, twarz i ruchy są spokojne?
- ☐ Czy rozmawiam z dorosłym człowiekiem, bez zdrobnień i protekcjonalnego tonu?

Gdy osoba jest niespokojna

1	Zatrzymaj pytania i wyjaśnienia.
2	Nazwij emocję: "Widzę, że to Cię martwi".
3	Zapewnij bezpieczeństwo: "Jestem tutaj. Pomogę Ci".
4	Usuń hałas, tłum lub presję czasu.
5	Wróć do sprawy później albo pokaż tylko następny krok.

Nagła zmiana to sygnał ostrzegawczy. Jeśli komunikacja lub zachowanie gwałtownie się pogorszyły, sprawdź ból, infekcję, odwodnienie, zaparcie, działanie leków, słuch i wzrok. Nagłe splątanie wymaga pilnej oceny medycznej.

Moje notatki

Materiał edukacyjny. Nie zastępuje diagnozy ani indywidualnej porady medycznej. Więcej praktycznych materiałów: ewa-terapia-zajeciowa.fair-iris-7824.chatgpt.site