



ZAVOD AKTIVNA  
STAROST

# KOMUNIKACIJA Z OSEBAMI Z DEMNCO

01.01.2024

## KOMUNIKACIJA Z OSEBAMI Z DEMENCO

Komunikacija z osebami z demenco je ključnega pomena za zagotavljanje njihovega dobrega počutja in kvalitete življenja.

Pri komunikaciji je pomembno upoštevati različne faze demence, saj se komunikacijske sposobnosti oseb z demenco spreminjajo s napredovanjem bolezni.

Razumevanje in prilagajanje komunikacijskih pristopov glede na fazo demence lahko znatno izboljša kakovost življenja tako oseb z demenco kot njihovih skrbnikov, zmanjšuje stres in omogoča boljše medsebojno razumevanje.



Deset stvari, ki si jih moramo zapomniti, če skrbimo za osebo z demenco.

- **Nikoli se ne prepirajte** – ne morete zmagati.
- **Verjetno boste morali velikokrat ponoviti eno in isto** – bodite potrpežljivi.
- **Ne pustite se presenetiti**. Od česarkoli.
- **Človek, ki je vse življenje aktiven, bi bil še vedno rad koristen**. Pomagajte mu opraviti tisto, kar še zmore.
- **Oseba z demenco ne počne stvari zato, da bi vas jezila**.
- **Nikar se ne bojte nasmejati**.
- **Alzheimerjeva demenca ni nalezljiva**.
- **Spomnite se na zajca in želvo** – napredujte počasi in hkrati počnite samo eno stvar.
- **Ne dopustite, da vas premaga frustracija** – bodite ustvarjalni.

Pomemben je prvi vtis. V poznejših fazah bolezni kratkoročni spomin popolnoma odpove (Kavčič, 2015).

# PRIPOROČILA ZA KOMUNIKACIJO V RAZLIČNIH FAZAH DEMENCE

## ZGODNJA FAZA DEMENCE

V zgodnji fazi demence so spremembe v komunikaciji običajno blage. Oseba z demenco se lahko še vedno dobro izražajo, čeprav morda težje najdejo prave besede ali sledijo zapletenim pogovorom. Za komunikacijo v tej fazi se priporoča:

- **Bodite potrpežljivi:** Dajte osebi čas, da izrazi svoje misli in jo ne prekinjajte.
- **Jasna in preprosta navodila:** Uporabljajte enostavne stavke in vprašanja.
- **Bodite pozorni:** Poslušajte z empatijo in bodite pozorni na neverbalne znake.
- **Spodbujajte samostojnost:** Osebi z demenco pomagajte, da še naprej sodelujejo v pogovorih in aktivnostih.

## SREDNJA FAZA DEMENCE

V srednji fazi demence postanejo komunikacijske težave bolj izrazite. Osebe z demenco lahko pozabljajo besede, ponavljajo stavke ali se zmedejo.

Tukaj je nekaj nasvetov za komunikacijo v tej fazi:

- **Bodite jasni in konkretni:** Uporabljajte preproste besede in kratke stavke.
- **Vizualni pripomočki:** Uporabljajte slike in geste za lažje razumevanje.
- **Posamezne informacije:** Dajajte informacije po eno naenkrat, da ga ne preobremenite.
- **Potrpežljivost in mirnost:** Govorite počasi in mirno, ohranite prijazen ton glasu.
- **Ponovitev:** Ponovite pomembne informacije, da oseba lažje razume.

## POZNA FAZA DEMENCE

V pozni fazi demence so komunikacijske sposobnosti zelo omejene. Oseba z demenco morda ne bodo več sposobni verbalne komunikacije in se bodo zanašali predvsem na neverbalne znake.

Priporočila za komunikacijo v tej fazi vključujejo:

- **Neverbalna komunikacija:** Uporabljajte dotike, očesni stik in telesno govorico za izražanje skrbi in podpore.
- **Enostavna vprašanja:** Postavljajte vprašanja, ki zahtevajo enostavne odgovore, kot so "da" ali "ne".
- **Pozornost na čustva:** Osebe z demenco se še vedno odzivajo na čustva, zato bodite pozorni na njihovo razpoloženje in poskušajte zagotavljati tolažbo.
- **Rutina in znanost:** Ohranite znano okolje in rutine, da zmanjšate zmedenost.
- **Prijaznost in pomirjanje:** Bodite nežni in pomirjujoči v svojem pristopu.

# SPLOŠNI NASVETI ZA KOMUNIKACIJO Z OSEBAMI Z DEMENCO

## IZOGIBAJTE SE PREPIROM

Poskušajte se izogibati neposrednim konfliktom in prepirom z osebo z demenco. Pomembno je, da ne popravljate vsake napake ali napačne izjave, saj lahko to pri osebi povzroči frustracijo, stres ali celo jezo. Namesto tega se osredotočite na ohranjanje miru in sprejemanja njenih omejitev. Čeprav se morda zdi težko, poskušajte razumeti, da demenca vpliva na njene zmožnosti razmišljanja in spomina, zato je popravki pogosto ne bodo dosegli na način, kot bi želeli.

## POHVALITE IN SPODBUJAJTE

Pohvala in spodbuda imata pri osebah z demenco lahko izjemno pozitiven vpliv. Kadar oseba izvede nalogo, četudi majhno, je pomembno, da jo pohvalite in ji izrazite svojo podporo. S tem krepite njeno samozavest in ji dajete občutek vrednosti, kar lahko izboljša njeno čustveno stanje in zmanjša tesnobo. Bodite potrpežljivi in se osredotočite na napredek, ne na napake.

## OHRANJAJTE SPOŠTLJIV ODNOS

Spoštovanje in dostojanstvo sta ključna v komunikaciji z dementno osebo. Kljub težavam, ki jih povzroča demenca, oseba še vedno zaznava ton in način, kako jo obravnavate. Vedno se trudite govoriti mirno, počasi in jasno, ne da bi bili pokroviteljski ali nestrpni. Osebo vedno obravnavajte kot posameznika, ki si zasluži spoštovanje in pozornost, tudi če se njene sposobnosti spreminjajo.

## PRILAGODITEV OKOLJA

Okolje ima velik vpliv na počutje in vedenje osebe z demenco. Poskrbite, da bo okolje mirno, ne preveč glasno ali moteče, saj hrup in zmeda lahko prispevata k občutku dezorientiranosti. Zagotovite, da je prostor varen, prijeten in urejen tako, da se oseba lahko giblje brez nevarnosti. Prav tako je pomembno, da so predmeti, ki jih oseba potrebuje, lahko dostopni in razporejeni tako, da jih hitro najde, kar zmanjšuje občutek zmedenosti.





Na voljo so številni viri in priročniki, ki nudijo podrobne nasvete, strategije in konkretne tehnike za učinkovito komunikacijo ter oskrbo oseb z demenco. Ti priročniki pogosto vključujejo priporočila za obvladovanje specifičnih vedenjskih težav, izboljšanje vsakodnevnih rutin in podporo pri zagotavljanju varnosti osebe z demenco. Tako skrbniki pridobijo praktična orodja, ki jim omogočajo, da učinkoviteje komunicirajo in se prilagodijo potrebam svojih bližnjih, hkrati pa skrbijo tudi za lastno dobrobit in duševno zdravje.



"Pravočasna pomoč in podpora sta ključnega pomena za uspešno obvladovanje demence, saj omogoča, da se osebam z demenco zagotovi kakovostno oskrbo ter ohrani kakovost njihovega življenja.

