

# Общение

**RUSSIAN**

В этом информационном листке рассказывается о некоторых изменениях в общении, которые происходят в результате деменции, и даются рекомендации о том, как могут помочь больному члены семьи и люди, предоставляющие уход. Здесь также приводятся некоторые личные рекомендации, которые написаны человеком, страдающим деменцией.

Утрата способности к общению может быть одним из самых гнетущих и трудных проблем для человека, страдающего деменцией, его близких и людей, предоставляющих уход. По мере прогрессирования заболевания у человека, страдающего деменцией, происходит постепенное снижение способности к общению. Ему становится все труднее и труднее ясно выражать свои мысли и понимать, что говорят окружающие.

## Некоторые изменения в общении

У каждого человека, страдающего деменцией, имеются свои индивидуальные особенности и трудности в передаче мыслей и чувств. Существует много причин деменции, каждая из которых воздействует на мозг по-разному.

**Вот некоторые изменения, которые вы можете заметить:**

- Больному трудно подобрать слово. Можно подсказать сходное слово взамен того, что человек не может вспомнить
- Человек может говорить быстро, но его речь будет бессмысленной
- Человек может не понимать того, что вы говорите или понимать только часть сказанного
- Может быть также утрачена способность писать и читать
- Человек может утратить представление об общепринятой манере разговора и перебивать, игнорировать говорящего или не отвечать, когда к нему обращаются
- Человеку может быть трудно выражать эмоции общепринятым способом

## С чего начать

Важно проверить, нет ли потери зрения или слуха. Некоторым людям могут помочь очки или слуховые аппараты. Позаботьтесь о том, чтобы слуховые аппараты работали исправно и чтобы очки регулярно протирались.

## О чем необходимо помнить

**Общение состоит из трех элементов:**

- 55% приходится на «языка тела», то есть выражения лица, позу и жесты
- 38% приходится на тон и высоту голоса
- 7% приходится на используемые нами слова

Эта статистика показывает, насколько важны внешние признаки отношения к человеку, страдающему деменцией, со стороны членов семьи и людей, предоставляющих уход. Больной легко заметит негативный язык мимики и жестов, например, вздохи и поднятые брови.

## Что можно предпринять

### Заботливое отношение

У людей сохраняются чувства и эмоции, даже если они не понимают того, что сказано. Поэтому важно всегда уважительно относиться их чувству собственного достоинства. Проявляйте гибкость и всегда давайте им достаточно времени на ответ или реакцию. В соответствующих случаях используйте прикосновение для привлечения внимания и проявляйте теплоту и любовь.

### Как разговаривать

- Сохраняйте хладнокровие и говорите мягким, нормальным голосом
- Говорите короткими и простыми предложениями, сосредотачиваясь одновременно на одной мысли
- Всегда давайте человеку достаточно времени на то, чтобы он мог вас понять
- Желательно использовать, по возможности, выражения, в которых содержатся подсказки, например, «Твой сын Джек»

### Язык выражений лица, позы и жестов

Вероятно, для того, чтобы больной понял вас, вам потребуется использование жестов рук и выражений лица. Указание на предметы и демонстрация также может помочь в этой ситуации. Если вы будете касаться руки больного

или держать его за руку, то это поможет привлечь внимание больного и показать, насколько вы заботитесь о нем. Теплая улыбка и смех в ответ на его смех могут зачастую передать больше, чем слова.

## Соответствующая обстановка

- Постарайтесь, чтобы во время общения не было отвлекающих фактором, таких как включенный телевизор или радио
- Если вы во время разговора будете стоять неподвижно, то больному будет легче следить за вашей речью, особенно если вы находитесь в его поле зрения
- Используйте заведенный порядок общения с больным. Это поможет избежать дезориентации и будет способствовать общению
- Будет намного легче, если все люди, окружающие больного, будут использовать одинаковый подход. Важно, чтобы все члены семьи и все люди, предоставляющие уход, одинаково разговаривали с больным

## Чего НЕ следует делать

- Не спорьте. Это только усугубит ситуацию
- Не командуйте больным
- Не говорите ему, что ему нельзя делать. Вместо этого следует сказать, что ему можно делать
- Не разговаривайте с ним снисходительным тоном. Больной может распознать снисходительный тон, даже если он не понимает слов
- Не задавайте много прямых вопросов, на которые может ответить только человек с хорошей памятью
- Не говорите о больном в его присутствии

Перепечатано в адаптированном виде из работы «Понимание трудного поведения», авторы: Anne Robinson, Beth Spencer и Laurie White.

## Рекомендации человека, страдающего деменцией

Christine Bryden (Boden) был поставлен диагноз деменция в возрасте 46 лет, и она поделилась своими мыслями о том, как члены семьи и люди, предоставляющие уход, могут помочь больному деменцией. Christine также является автором ряда публикаций, включая книгу «Кем я буду, когда умру?». Это первая книга, написанная жителем Австралии, страдающим деменцией.

## Christine дает свои рекомендации по общению с человеком, страдающим деменцией:

- Дайте нам время на то, чтобы найти нужное слово в беспорядочной куче на полу мозга. Старайтесь не заканчивать за нас начатое предложение. Просто слушайте и не заставляйте нас стыдиться из-за того, что мы потеряли нить разговора
- Не торопитесь заставлять нас что-то делать, потому что мы не можем думать и говорить настолько быстро, чтобы тут же вам ответить, согласны ли мы. Постарайтесь дать нам время на ответ и реакцию, чтобы мы могли ответить, хотим ли мы это делать
- Когда вы хотите поговорить с нами, подумайте, как это можно сделать без вопросов, которые могут встревожить нас или поставить нас в неудобное положение. Если мы забыли о каком-то особенном событии, которое произошло недавно, не считайте, что это событие не было особым и для нас. Дайте нам небольшую подсказку - возможно, что воспоминание о нем просто на секунду выпало из памяти
- Тем не менее, не слишком старайтесь помочь нам вспоминать обо всем, что произошло в прошлом. Если событие не осталось в памяти, то мы, вероятно, так и не сможем вспомнить о нем
- Старайтесь, по возможности, не говорить при постороннем шуме. Если включен телевизор, выключите в нем звук перед разговором
- Помните, что если нужно поговорить с детьми, то мы очень быстро устанем и нам будет очень трудно сосредоточиться на разговоре. Лучше говорить одновременно только с одним ребенком и без постороннего шума
- В торговых центрах и других шумных местах лучше пользоваться противошумными заглушками

## Более подробная информация

Австралийское общество помощи при болезни Альцгеймера (Alzheimer's Australia) предлагает поддержку и информацию, а также проводит разъяснительную работу и консультативные беседы. Позвоните на Общенациональную телефонную линию помощи при деменции по номеру **1800 100 500**

Более подробная информация и другие информационные листки имеются на нашем вебсайте по адресу **[fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au)**

# COMMUNICATION

**This Help Sheet explains some of the changes in communication that occur as a result of dementia and suggests ways that families and carers can help. It also includes some personal tips on communication written by a person with dementia.**

Losing the ability to communicate can be one of the most frustrating and difficult problems for people with dementia, their families and carers. As the illness progresses, a person with dementia experiences a gradual lessening of their ability to communicate. They find it more and more difficult to express themselves clearly and to understand what others say.

## Some changes in communication

Each person with dementia is unique and difficulties in communicating thoughts and feelings are very individual. There are many causes of dementia, each affecting the brain in different ways.

### Some changes you might notice include:

- Difficulty in finding a word. A related word might be given instead of one they cannot remember
- They may speak fluently, but not make sense
- They may not be able to understand what you are saying or only be able to grasp part of it
- Writing and reading skills may also deteriorate
- They may lose the normal social conventions of conversations and interrupt or ignore a speaker, or fail to respond when spoken to
- They may have difficulty expressing emotions appropriately

### Where to begin

It is important to check that hearing and eyesight are not impaired. Glasses or a hearing aid may help some people. Check that hearing aids are functioning correctly and glasses are cleaned regularly.

## Remember

### Communication is made up of three parts:

- 55% is body language which is the message we give out by our facial expression, posture and gestures
- 38% is the tone and pitch of our voice
- 7% is the words we use

These statistics highlight the importance of how families and carers present themselves to a person with dementia. Negative body language such as sighs and raised eyebrows can be easily picked up.

## What to try

### Caring attitude

People retain their feelings and emotions even though they may not understand what is being said, so it is important to always maintain their dignity and self esteem. Be flexible and always allow plenty of time for a response. Where appropriate, use touch to keep the person's attention and to communicate feelings of warmth and affection.

### Ways of talking

- Remain calm and talk in a gentle, matter of fact way
- Keep sentences short and simple, focusing on one idea at a time
- Always allow plenty of time for what you have said to be understood
- It can be helpful to use orienting names whenever you can, such as "Your son Jack"

### Body language

You may need to use hand gestures and facial expressions to make yourself understood. Pointing or demonstrating can help. Touching and holding their hand may help keep their attention and show that you care. A warm smile and shared laughter can often communicate more than words can.

## The right environment

- Try to avoid competing noises such as TV or radio
- If you stay still while talking you will be easier to follow, especially if you stay in the person's line of vision
- Maintain regular routines to help minimise confusion and assist communication
- It is much less confusing if everyone uses the same approach. Repeating the message in exactly the same way is important for all the family and all carers

## What NOT to do

- Don't argue. It will only make the situation worse
- Don't order the person around
- Don't tell them what they can't do. Instead state what they can do
- Don't be condescending. A condescending tone of voice can be picked up, even if the words are not understood
- Don't ask a lot of direct questions that rely on a good memory
- Don't talk about people in front of them as if they are not there

Adapted from *Understanding difficult behaviours*, by Anne Robinson, Beth Spencer and Laurie White.

## Tips from a person with dementia

Christine Bryden (Boden) was diagnosed with dementia at age 46, and has shared a number of her insights about ways that families and friends can help a person with dementia. Christine is also the author of a number of publications, including *Who will I be when I die?*, the first book written by an Australian with dementia.

Christine provides these tips for communicating with a person with dementia:

- Give us time to speak, wait for us to search around that untidy heap on the floor of the brain for the word we want to use. Try not to finish our sentences. Just listen, and don't let us feel embarrassed if we lose the thread of what we say
- Don't rush us into something because we can't think or speak fast enough to let you know whether we agree. Try to give us time to respond – to let you know whether we really want to do it
- When you want to talk to us, think of some way to do this without questions that can alarm us or make us feel uncomfortable. If we have forgotten something special that happened recently, don't assume it wasn't special for us too. Just give us a gentle prompt – we may just be momentarily blank
- Don't try too hard though to help us remember something that just happened. If it never registered we are never going to be able to recall it
- Avoid background noise if you can. If the TV is on, mute it first
- If children are underfoot remember we will get tired very easily and find it very hard to concentrate on talking and listening as well. Maybe one child at a time and without background noise would be best
- Maybe ear plugs for a visit to shopping centres, or other noisy places

## FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **[fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au)**



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**