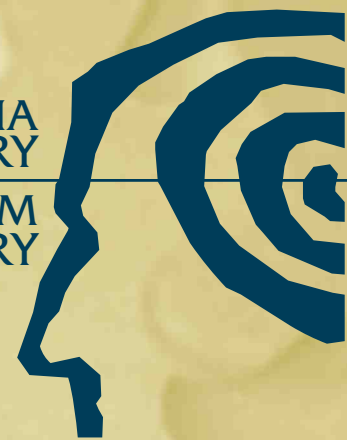


Ako komunikovať s človekom chorým na Alzheimerovu chorobu?

NADÁCIA
MEMORY
CENTRUM
MEMORY



"Komunikácia je omnoho viac než len prenos informácií je to vytváranie spojenia, ktoré zahŕňa srdce i dušu, myslenie i cítenie." (Claudia J. Straussová)

Komunikácia

Slovo komunikácia sa vyvinulo z lat. *communicare* = deliť sa, zverovať sa. Vo všeobecnosti znamená komunikácia rozhovor. Komunikácia súvisí so životom každého človeka, výrazne ho ovplyvňuje, obohacuje o nové poznatky a postoje, reguluje naše konanie a správanie, pomáha nám začleniť sa do spoločnosti a vytvoriť si sociálne kontakty. Delí sa na verbálnu, ktorá zahŕňa obsah komunikácie a neverbálnu komunikáciu: mimiku, gestá, reč tela a pod. Podáva informácie o emóciách, pocitoch a vyjadruje to, čo si osoba myslí. Pri komunikácii s človekom postihnutým Alzheimerovou chorobou vnímame obidve stránky komunikácie.

Byť pripravený

Ak sa pripravujeme na komunikáciu s takto postihnutým človekom, je v poriadku, že nevieme, čo máme od komunikácie očakávať. Takýchto situácií v živote nastáva veľa. Najlepšia príprava je, že sa zhlboka nadýchneme, vyprázdňime si myseľ a vy kročíme s **otvorenosťou do čohokoľvek, čo nastane.**

Všímavosť

Potrebné je **dôverovať svojej intuícii**. Každá výpoveď človeka s demenciou nám podáva informáciu, ktorá má svoju rozumovú, ale i emocionálnu stránku. Môže nám ňou oznamovať, že je zmätený, v depresii, vystrašený, frustrovaný či nahneváný. Vtedy je dôležité priznať mu jeho pocity. Pretože jednou z najťažších vecí v živote pre nás všetkých je, keď sú naše pocity prehliadané. Ak si ich niekto všimne a uzná ich, tie pozitívne sa budú posilňovať a negatívne sa vytratia.

Emócie versus pamäť

Dôležité je tiež to, **ako komunikujeme po emocionálnej stránke**, pretože tá zostáva v pamäti.

Autenticita

V rozhovore môžeme prejavíť lásku, úprimnosť, pravdu, rešpekt, skutočný záujem, radosť z ich spoločnosti a to, že ich máme radi ako ľudí. Na to, aby sme mohli všetky tieto kvality sprostredkovať, ich **musíme aj sami pociťovať**. Preto sa treba uvoľniť, spomaliť bežné myslenie a kolobeh života, vytvoriť si časový priestor. **Ludia s demenciou žijú v prítomnom okamihu**. Na to, aby sme im sprostredkovali pozitívne emócie, musíme žiť tiež v prítomnom okamihu. Čím lepšie sa nám bude dariť vytvoriť oázu pre niekoho iného, tým viac z toho budeme profitovať i my sami.

Dôstojnosť

Alzheimerova choroba ohrozuje dôstojnosť týchto ľudí nielen preto, že si sami uvedomujú, že niečo nie je v poriadku a že strácajú kontrolu, ale i preto, ako s nimi zaobchádzajú ostatní. Všetci cítíme, ak sa druhí k nám správajú povýšenecky, zvláštne sa na nás pozerajú, ignorujú nás, rozprávajú pred nami o nás druhým ľuďom, akoby sme tam ani neboli, rozprávajú s nami, ako by sme boli deti a rozkazujú nám. To bolí a tiež **ohrozuje obraz o sebe samom**. Pozeráť sa na človeka cez ochorenie môže obmedziť komunikáciu len na to, čo daný človek robí správne a čo nesprávne. Takto nie je možné dať druhému lásku, rešpekt a pocit, že sme radi v jeho prítomnosti.

Akceptácia

Kľúčom k tomu, aby sme pomohli ľuďom s Alzheimerovou chorobou zachovať si dôstojnosť je to, ako narábame s **ich zmyslom pre realitu**. Od začiatku ochorenia je potrebné, aby sme ho akceptovali. **Popieraním ich reality zväčšujeme pocit ochorenia, strachu a frustrácie**. Aké podoby môže mať realita človeka s Alzheimerovou chorobou? Napríklad ak si myslia, že ich rodičia ešte stále žijú; že ich deti sú malé a oni ich musia vyzdvihnúť zo školy; že zajtra idú do práce a pod. Snažiť sa ich presvedčiť o roku, ich veku a ich stratách by bolo popieraním ich reality. **Nemá význam sa s nimi hádať o tom, kto má pravdu**. Veria, že sú v inom čase a na inom mieste. Ak budeme na niečom trvať, iba ich to zmätie, ale nezmení to ich vnímanie času a priestoru. A ak aj áno, bude to len na chvíľu, kým sa zas nevrátia späť k svojej vlastnej realite. Takto len zbytočne vyčerpávame seba i ich.

Počúvanie

Na to, aby sme podporili ich realitu, nie je nutné klamať. Potrebné je **počúvať so záujmom**, pokývať sem-tam hlavou a povedať "aha", "rozumie" a pod. Dôležité je, že ich počúvame a že nám na nich záleží. Počúvanie bez hodnotenia dáva pocit dôstojnosti.

Empatia

Ak uznáme alebo potvrdíme vnútorné prežívanie človeka s Alzheimerovou chorobou, tým ho uistíme, že nie je "blázon". Ak by sme boli niekde zavretí a nevedeli by sme prečo, nikto by nás nepustil von a okolo nás by boli ľudia, ktorí sa správajú zvláštne, hovoria veci, ktoré nedávajú zmysel, nepochybovali by sme o svojej hodnote, zdravom rozume a myslení? Nebolelo by nás to a nenaháňalo by nám to strach? Takýto stav môže urýchľovať priebeh ochorenia. Zároveň oberá o energiu, ktorá by sa mohla využiť lepším spôsobom, než aby ju človek minul na trápenie, smútok a zlý pocit zo seba.

Dovoľte im

- prejavíť ich starostlivosť voči vám,
- byť rodičom, dávať vám inštrukcie a rady, napomínať vás,
- hovoriť o svojej profesii či práci (mnohí si budú myslieť, že ju ešte stále vykonávajú),
- deliť sa o spoločné zážitky.



Buďte

- úprimný, pretože veľmi ľahko vycítia, ak nie ste trpezlivý,
- vďačný za ich rady, názory a láskavosť.

Vážte si ich

- pre ich skúsenosti, poznanie, múdrosť a rozhodnutia,
- ako jedinečné osobnosti, nesprávajte sa k nim povýšenecky, ale s rešpektom; zaobchádzajte s nimi tak, ako by ste chceli aby sa zaobchádzalo s vami.