

Памятка. Как общаться с пожилыми людьми с деменцией.

Деменция характеризуется потерей памяти на недавние события, проблемой с речью и подбором слов, сложностью с выполнением ранее привычных дел, апатией, потерей интереса к жизни, дезориентацией.

Человек с деменцией может не помнить и не узнавать своих родных, живет в своем мире, часто не может выразить свои потребности, бывает раздражительным и агрессивным.

Несколько советов, как общаться с людьми с деменцией, чтобы затормозить разрушение личности, а также сохранить свое здоровье и свою жизнь.

1. Задавайте простые вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет».
2. Смотрите человеку в глаза. Не теряйте с ним контакта.
3. Говорите коротко и понятно: одна мысль = одна фраза.
4. Не торопите с ответом, дайте время понять услышанное.
5. Проявляйте инициативу в общении. Человеку с деменцией часто сложно начать первому разговор, но это не значит, что он не нуждается в этом. Чаще общайтесь, вовлекайте в разговор, просите что-то рассказать (о прошлом, о молодости т.к. память на ранние события теряется).
6. Человек с деменцией плохо распознает вербальные знаки, не понимает разговоров окружающих, поэтому может демонстрировать потерю эмоций. Наилучший способ выразить свою любовь и поддержку подразумевает использование несловесных форм общения. Проявляйте нежность действиями (обнимите, улыбнитесь, держите за руку)
7. Не раздражайтесь, если Вашего вопроса не понимают. Человек с деменцией может не помнить значения некоторых слов. Постройте фразу/вопрос иначе.
8. Всегда исходите из состояния и реакции человека.
9. С осторожностью вводите в жизнь все новое (даже одежду, поскольку он может путать её с чужой и не признавать, что вызовет раздражительность и агрессию)
10. Дайте выразить свое недовольство и не обижайтесь на это. Если не справляетесь – просто выйдите из комнаты (не оправдывайтесь, не обвиняйте, не прерывайте, не отвечайте в ответ агрессией). Человек с деменцией не хочет вас обидеть, за него говорит болезнь.
11. Не кричите и не раздражайтесь - это приведет к ещё большей агрессивности.
12. Не указывайте на ошибки. Человек живет в своем мире, воспринимает реальность по-другому. Всё, что он делает - для него правильно!
13. Обращайте внимание на резкую перемену в поведении и настроении. Возможно, у подопечного что-то болит, но он не может сам объяснить.
14. Не заставляйте человека делать то, чего он не хочет, чтобы не вызывать агрессию и тревогу (например, человек не хочет стричься/умываться/гулять). Прервите процедуру и вернитесь к ней позже.
15. Одна мысль = одно действие. КАК НЕ ВЕРНО: «встаем с кровати, одеваемся, идем умываться..». КАК ВЕРНО: «встаем с кровати (человек встает), сейчас будем одеваться (помогаем одеться), теперь идем умываться (помогаем дойти до ванной комнаты)»
16. Вовлекайте человека в повседневные дела и занятия по интересам. Кто-то может помочь с уборкой (подмести пол), кто-то любит рисовать, кто-то собирать пазлы. Для человека с деменцией важно быть нужными и значимыми. Он по-прежнему ещё много чего может!
17. Не расстраивайтесь, если вас не узнали. Не переубеждайте, что вы не тот человек, не пытайтесь вернуть к действительности. Не играйте в роль человека, с которым Вас перепутали. Отреагируйте на слова эмоционально – улыбнитесь в ответ. Это поможет сохранить вашу связь и близкие отношения.
18. Будьте терпеливы, и дайте понять, что вы рядом и всегда готовы поддержать и услышать.
19. Не теряйте уважения к человеку с деменцией. У него за спиной богатая жизнь, насыщенная событиями. Он был прекрасным и востребованным специалистом, любящим и заботливым родителем. И он не выбирал болезнь. Болезнь выбрала его.
20. **Не вините себя!**
21. Не оставайтесь один на один с болезнью. Человек, который меняет роль с дочери/сына/супруга/внука на сиделку, быстро теряет эмоциональную связь с близким, страдающим деменцией. Это правда очень сложно и тяжело.
22. **Помните, вам тоже необходим отдых!**