

**Stowarzyszenie  
SYNTONIA**

[www.syntonia.org.pl](http://www.syntonia.org.pl)

**dobra komunikacja  
w rodzinie z osobą żyjącą z chorobą otępienną**

*opracowanie: Izabela Cymer i Ewa Drop*



# komunikacja a zachowanie chorego

komunikacja werbalna

**spójność przekazu**

Informacje niewerbalne

# Stowarzyszenie

## SYNTONIA

### słowa i zdania

- buduj krótkie zdania i używaj zrozumiałego, prostego słownictwa;  
*Zapamiętaj, w poniedziałek, środę i sobotę Paweł będzie cię zabierał do siebie. Przyjedzie po ciebie rano, po drodze pojedziecie na działkę, a później do niego na obiad. -Tato w poniedziałek przyjedzie Paweł i zabierze Cię do siebie*
- konkret nie abstrakcja  
*podaj mi to - podaj mi sól,*
- unikaj formułowania nakazów i rozkazów
- pokaż możliwość wyboru i decyzji
- zawężaj warianty odpowiedzi (z czasem)  
*czego się napijesz ? - masz ochotę na kawę czy herbatę?*  
*później: napijesz się herbaty ?*

# Stowarzyszenie

## SYNTONIA

### tempo mówienia i ton głosu

- staraj się mówić wyraźnie, nie głośniej ani ciszej, niż normalnie
- unikaj wysokich tonów (krzyku) i szybkiego tempa
- zostaw czas potrzebny na sformułowanie wypowiedzi i zrozumienie pytania
- nie przerywaj przedwcześnie

# Stowarzyszenie

## SYNTONIA

### inne ważne zasady:

- unikaj hałasu i rozproszenia
- nie zwracaj się do chorego “jak do dziecka” i staraj się nie używać zdrobnień
- nazywaj przedmioty, których używasz oraz opisuj czynności i sytuacje - ułatwisz zrozumienie oraz poprawisz orientację w czasie i rytmie dnia
- możesz używać ilustracji lub zapisywać kluczowe słowa, aby pomóc choremu zrozumieć co mówisz

## Stowarzyszenie SYNTONIA

- bliski chce być potrzebny – podziękuj np. za podlanie kwiatów, odniesienie talerza
- nie oczekuj logicznych wyjaśnień np. dlaczego bliski zachował się w określony sposób, prawdopodobnie nie wie lub nie potrafi tego wyrazić
- **“nie dyskutuj z urojeniami”**

# Stowarzyszenie

## SYNTONIA

### informacje niewerbalne

- pokazują „prawdziwe” emocje
  - ułatwiają zrozumienie
- przyciągają lub odwracają uwagę.

### “szósty zmysł”

chorzy bardzo dobrze odczytują:  
**mimikę, spojrzenia, gesty, postawę ciała**  
**oraz spójność lub brak spójności przekazu**

# Stowarzyszenie

## SYNTONIA

- **kontakt wzrokowy**

- **dotyk i gesty**

- stopniowo zastępują słowa
- uruchamiają zapomniane (podnoszenie łyżki, czesanie itp.)
- wzmacniają słowa np. kiedy mówisz „usiądź”, wskaż ręką na fotel
- niespodziewany dotyk i gwałtowne gesty mogą być odebrane jako zagrożenie i wywołać lęk (np. naruszenie sfery intymnej, gesty na krawędzi pola widzenia)



## Stowarzyszenie SYNTONIA

### warto pamiętać:

Razem z rozwojem choroby, zachowania i reakcje chorego ograniczają się do wyrażania kilku podstawowych emocji -  
**lęku/strachu, złości, smutku, radości**

oraz

potrzeb - **ucieczki, walki, pomocy, współuczestniczenia.**

# Stowarzyszenie SYNTONIA

## **komunikacja na różnych etapach rozwoju choroby**

Choroby otępienne mają indywidualny przebieg  
dlatego każdy chory wymaga indywidualnego podejścia.

# Stowarzyszenie

## SYNTONIA

- wczesna faza demencji

**chory słyszy częste upomnienia i oceny:**

- *Skup się!*
- *Jak możesz nie pamiętać?!, Nie wierzę, że znowu o to pytasz.*
- *No coś ty, nie umiesz powiedzieć normalnie, że chcesz kanapkę.*

**przeformułuj komunikat:**

- *Temat nie jest nowy, ale porozmawiajmy w takim razie jeszcze raz.*
- *Pytasz mnie po raz kolejny, bo chcesz się upewnić, co miałeś zrobić.*
- *Chcesz żebym podała ci kanapkę?*

# Stowarzyszenie

## SYNTONIA

- umiarkowana faza demencji

### chory słyszy:

- Ty mnie w ogóle nie słuchasz, kolejny raz ci tłumaczę.
- Co ty opowiadasz, konfabulujesz, przecież tak nie było.
- Nie rozumiem o co ci chodzi, mów normalnie.
- Poczytałbyś gazetę, dobrze ci to zrobi.
- Przecież napisalem na kartce, że masz wziąć leki. Nie widzisz?
- Czemu tak stoisz? Dlaczego znowu nie umyłeś rąk?

### przeformułuj komunikat:

- Wiesz, ja to pamiętam inaczej, a ty tak to zapamiętałeś.
- Może ja przeczytam i powiem ci, co napisali o tym sportowcu.
- Proszę zapnij pasek, a teraz umyj ręce.

# Stowarzyszenie

## SYNTONIA

- Nie odpytuj z wiedzy np. *jak nazywa się prezydent.*
- Kiedy dzwonisz do rodzica **przypomnij**: *to ja Ania, twoja córka,* zamiast: *cześć, to ja.*
- **Pokaż** jak wykonać twoją prośbę/polecenie. **Nie tłumacz, ułóż** ubrania w kolejności, w jakiej chory ma się ubrać.
- Dłuższą wypowiedź **podziel na krótkie fragmenty**, powiedz - krok po kroku co trzeba wykonać.
- Zadawaj **pytania zamknięte** lub sugerujące odpowiedź.  
*Czy chciałbyś napić się herbaty?*
  - *Nie**Czy chciałbyś napić się soku?*
  - *Tak*

# Stowarzyszenie

## SYNTONIA

- zaawansowana faza demencji

- próbuj zrozumieć intencje i zamiar chorego
- mów **powoli**
- zachowaj **spokojny, łagodny**, raczej niski ton
- formułuj **bardzo krótkie komunikaty** (dwa, trzy słowa)
- skupiaj się tylko **na jednym zadaniu/czynności**
- pamiętaj, aby na wszystko dać bliskiemu **czas**
- nie zapominaj o dobroczynnym wpływie **muzyki na chorego**
- **rób przerwy** przy wykonywaniu różnych czynności (toaleta, posiłki)
- zanim dotkniesz odsłoniętego fragmentu ciała chorego sprawdź temperaturę swoich dłoni
- najpierw dotknij stawu (nie mięśni), najlepiej kolanowego

**Stowarzyszenie  
SYNTONIA**

**Stowarzyszenie  
SYNTONIA**

[www.syntonia.org.pl](http://www.syntonia.org.pl)

tel. 792 765 779 lub 792 765 603

Warszawa, ul. Zielna 39