

Alzheimer's San Diego

Mga Istratehiya sa Komunikasyon



Ano ang demensya?

Ang Demensya ay isang progresibong sakit sa utak kung saan dalawa o higit pang mga pagkilos ang lumalala nang husto:

- **Memorya:** maikli o pangmatagalan
- **Kognisyon:** pag-iisip, pagpapalano, pangangatuwiran at mga problema sa wika
- **Pag-uugali:** mga pagbabago sa pagpapatawa o personalidad
- **Pisikal na Pagkilos:** maayos na mga kasanayan sa paggalaw, balanse, koordinasyon at pandama

Tandaan: Hindi mo makokontrol ang pagkawala ng memorya, ang iyong reaksyon lamang dito. Para sa taong may demensya, ang kapansanan niya ay ang pagkawala ng memorya.

Mga Karaniwang Hamon sa Komunikasyon:

- Paggamit ng tamang salita at pag-unawa sa kahulugan
- Pagkonekta sa nakikita at sa iyong naririnig
- Pagbibigay ng pansin
- Pagtanggap ng ingay sa paligid
- Pagkaramdam ng pagkabigo kapag nahihirapan sa pakikipagkomunikasyon
- Mga nauulit na tanong o parirala

Mga pamamaraan para sa Komunikasyon:

- **Magpatawad:** Lampasan ang nakalipas na negatibong mga reaksyon at tumanggap ng sisi (kahit hindi mo ito kasalanan). Huwag gawing personal ang mga bagay, kuwestyonin ang kanilang memorya, o sisihin sila.
- **Dahan-dahan:** lakma ang iyong mga inaasahan, posibleng subukan sa paglaon. Manatiling masaya at sumasang-ayon. Huwag silang madaliin.
- **Gawing simple:** Magbigay ng maiikling paliwanag, ulitin ang mga tagubilin o pangungusap nang eksakto sa parehong paraan, at magpakita sa tao ng madali at direktang mga opsyon.
- **Makibagay:** Sumang-ayon at tanggapin ang mga damdamin ng tao, o ilihis at ibaling ang kanilang pansin. Huwag subukang mangatuwiran, makipag-away, o mangumbinsi.

Pag-unawa sa Anosognosia:

Ang Anosognosia ay pagbaba ng kamalayan tungkol sa sarili, isang kondisyon kung saan hindi alam ng taong may demensya ang kapansanang iyon. Maraming taong may demensya ang walang kamalayan sa sariling pagkawala ng memorya o mga pagbabago sa kanilang mga kakayahan. **Hindi kapaki-pakinabang na kumbinsihin ang isang tao na sila ay naging malilimutin.**

Alzheimer's San Diego

Mga Istratehiya sa Komunikasyon

Pagkonekta sa 5 Pandama



- **Paningin:** Maaaring ipaalala ng mga larawan ang mga memorya o magbigay ng ginhawa at maaliw ang isang taong naaalala ang isang mahal sa buhay.
- **Tunog:** Ang musika ay isang malakas na paraan upang kumonekta sa isang taong hindi makaalala.
- **Paghawak:** Nagpapahintulot ang banayad na paghawak sa balikat sa taong hindi makaalala para matukoy na nakikipag-usap ka sa kanila.
- **Amoy:** Nakakaginhawa ang ilang pabango - lalo na kung ang amoy na iyon ang nakapagpapaalala sa isang tao. Gumamit ng mga bulaklak, nakakarelaks na samyo, o mga bagong lutong cookie na mula sa oven.
- **Panlasa:** Ang paboritong pagkain ay maaaring makagaan ng pakiramdam sa isang nakakainis na araw

Mga Halimbawa sa Totoong Buhay

- 1) **“Bakit kailangan kong magpunta sa doktor? Okay lang ako.”**
 - **Payo:** Magtuon sa pagbibigay ng maiikling paliwanag at tanggapin ang pagkakasala
 - **Sagot:** “Regular na checkup lang ito. Nakalimutan kong sabihin sa iyo, paumanhin.”
 - **Iwasang mangatuwiran:** “Nakikipagkita ka sa doktor na ito kada tatlong buwan sa huling tatlong taon. Isinulat ko ito sa kalendaryo at sinabi ko sa iyo kahapon at kaninang umaga.”
- 2) **“Hindi ko isinulat ang tseke na ito para sa \$500. May tao sa bangko na nagpepeke ng aking pirma.”**
 - **Payo:** Magtuon sa pagtugon sa damdamin, pagpanatag ng loob at muling pagtuon:
 - **Sagot:** “Naku, nakakatakot. Pasensya na sa nangyari. Titingnan ko kung makatatawag ako sa bangko para malaman ang tungkol dito. Hindi ito okay. Habang hinahanap ko ang numero ng telepono, maaari mo ba akong tulungan na magtupi ng ilang mga tuwalya?”
 - **Iwasang makipagtalo:** “Ano ang pinagsasabi mo? Iyon ang iyong pirma, tingnan mo! Hindi ito pipekein ng bangko.”
- 3) **“Walang magpapasya para sa akin. Umalis ka at huwag kang babalik!”**
 - **Payo:** Magtuon sa pagtugon sa damdamin, pagpanatag ng loob at muling pagtuon.
 - **Sagot:** “Pasensya na at nahihirap ka ngayon. Mahal kita at malalampasan natin ito nang magkasama. Alam mo ba? May bagong trabaho si Don. Talagang nasasabik siya rito.
 - **Iwasang makipagtalo:** “Hindi ako aalis at hindi ka naman makaalala nang sapat para makapagpasya sa iyong sarili.”
- 4) **“Sino ka? Nasaan ang asawa ko?”**
 - **Payo:** Magtuon sa kakayahang umangkop at pagtiyak ng pagtitiwala
 - **Sagot:** “Kaibigan ako ng asawa mo, Bob. Pumunta lang siya sa tindahan at babalik sa oras ng hapunan.”
 - **Iwasang gawin itong personal:** “Ano ang ibig mong sabihing 'nasaan ang asawa mo?' Nandito ako!”
- 5) **“Pupunta ako sa tindahan upang bumili ng dyaryo.”**
 - **Payo:** Magtuon sa pag-uulit ng parehong bagay
 - **Sagot:** “Pakisuot ng iyong sapatos... pakisuot ng sapatos.”
 - **Iwasang ulitin ang mga bagay sa magkaibang paraan:** “Pakisuot ng iyong sapatos... kailangan mong isuot ang sapatos mo ngayon.”