

## Odpowiadaj ze zrozumieniem

### Używaj mowy ciała

- ✿ Komunikacja werbalna jest łatwo źle rozumiana
- ✿ Znaczenie słów znika, bo często wyłania się dopiero z kontekstu – czyli staje się racjonalne
- ✿ Zamiast odpowiedzieć na znaczenie zdania, można zareagować niewłaściwie na poszczególne słowa w zdaniu, które są jeszcze znane
- ✿ Język ciała (gesty i mimika) wspiera zrozumienie i bycie zrozumianym

Unikaj za wszelką cenę!	Zamiast:
wyjaśniać, pouczać, grozić ucieszeniem	komunikację za pomocą gestów, mimiki i oczu
używać metafor	podkreślaj dotykiem i, jeśli to konieczne, przełamuj strach przed kontaktem,
idiomów, ironii lub satyry	mów melodyjnie (dźwięk tworzy muzykę)
usprawiedliwiać po bezpodstawnym oskarżeniu	Wziąć na siebie winę, być wyrozumiałym
wyczerpać się	ustalić ograniczenia

1

## Odpowiadaj ze zrozumieniem

### Dwie prawdy: subiektywna i obiektywna

Unikaj za wszelką cenę!	Zamiast:
obalić lub potwierdzić błędne spostrzeżenia	Odpowiedz nieszkodliwym (bezsensownym) komentarzem, np. „Aha,…”
Nalegaj na obiektywną prawdę	Dobrobyt przed miłością do prawdy! Używaj białych kłamstw, jeśli to uspokaja lub satysfakcjonuje chorego.
obraźliwe/ironiczne komentarze, Małpa, żarty	powstrzymaj się od tego!
Konfrontowanie się z twardymi prawdami i składanie obietnic nie do zrealizowania	Odpowiadaj trafnie lub odwracaj uwagę odpowiednią aktywnością
nie reagować w ogóle na tęsknotę za zmarłą osobą	Daj pocieszenie
Popraw błędne wyobrażenia	Jeśli to możliwe, zapobiegaj błędnym wyobrażeniom (np. usuń lustro)

3

## Odpowiadaj ze zrozumieniem

### Dwie prawdy: subiektywna i obiektywna

- ✿ Kłamanie, ukrywanie i oszukiwanie nie są możliwe: są zbyt skomplikowane, aby osłabiać zdolności poznawcze
- ✿ Jednak to drugie może w dalszym ciągu wystarczyć, aby utrzymać coraz bardziej rozpadającą się fasadę skrywającą własną bezradność
- ✿ Odpowiedzi typu „zostaw mnie w spokoju” mogą być odpowiednie lub nie
- ✿ Dlaczego pytania wpędzają Cię w zakręt i wymagają wymyślenia odpowiedzi
- ✿ W miarę postępu demencji oscylowanie pomiędzy dwiema prawdami może prowadzić do absurdalnych sytuacji
- ✿ Aby zrozumieć, dlaczego nic wokół niego nie jest takie, jak być powinno, chory może – niczym zwolennik teorii spiskowych – przyjąć zupełnie niewiarygodny, absurdalny punkt widzenia
- ✿ Kradzież jest częstą próbą wyjaśnienia sytuacji, gdy nie można już odnaleźć nawet ukrytych rzeczy lub przedmiot nie jest już rozpoznawany jako taki, jakiego oczekiwano (wyjaśnienie: „Ktoś go wymienił”).

2

## Odpowiadaj ze zrozumieniem

### i paruj agresję jak torreador

- ✿ Agresja odpiera ataki i służy egzekwowaniu własnej woli. Wola człowieka jest królestwem niebieskim - z demencją i bez
- ✿ Pomoc wynikająca z dobrych intencji jest często postrzegana jako inwazyjna lub kierowana przez innych i odrzucana bez zastanowienia
- ✿ Ewentualnie także błędne wyobrażenia (dezorientacja w sytuacji)
- ✿ Nagany (np. za żenujące zachowanie) lub naleganie na odpowiedź na pozornie proste pytanie mogą wprowadzić w zakłopotanie i wywołać zachowania obronne

Unikaj za wszelką cenę!	Zamiast:
szybko podchodź do osób cierpiących na demencję	podchodzić ostrożnie/ostrożnie
Zabierz przedmiot, którym osoba chora na demencję jest zajęta	Trzymaj rzeczy, które mogą wyrządzić krzywdę, poza zasięgiem osób chorych na demencję
Niech Twoja cierpliwość się złamie	ćwicz cierpliwość
Wycofanie się, izolacja, samotność	Znajdź odpowiednika wśród osób dotkniętych podobnie, na przykład w grupie samopomocy

## Reaguj ze zrozumieniem i znajdź sens dziwnego zachowania

- ✿ zdrowy rozsądek: autostymulacja (np. pukaniem, wołaniem)
- ✿ Rzeczy (być może własne odchody!) tracą znaczenie i spontanicznie otrzymują nowe (nieodpowiednie).
- ✿ Konsekwencja: niewłaściwe obchodzenie się z przedmiotami sprawdzanie ich lub zabawa nimi bez celu
- ✿ Dziwne zachowanie jest wtedy obiektywnie bezcelowe, ale pasuje do przypisanego mu znaczenia i dlatego ma subiektywne znaczenie
- ✿ Oznacza to również, że istnieje prawo do nieuzasadnionego samostanowienia – o ile nie szkodzi to nikomu

5

## Reaguj ze zrozumieniem. Uczucia biorą górę

- ✿ Zdolności poznawcze zostają utracone, podobnie jak zdolność do maskowania i oszukiwania
- ✿ Racjonalna komunikacja zawodzi, ale rozumiane są lustrzane przejawy emocji
- ✿ Ponieważ zanikają wyuczone normy i ich znaczenie (np. zachowanie, utrzymywanie formy, zasady ubioru, branie pod uwagę wrażliwości) zachowanie staje się nieskrępowane

7

## Reaguj ze zrozumieniem i znajdź sens dziwnego zachowania

### Unikaj za wszelką cenę!

### Zamiast:

Nalegaj na przeznaczenie rzeczy poprzez dokonanie poprawek	Zaproponuj alternatywny przedmiot i zaakceptuj jego przeznaczenie
Trywializuj i trywializuj kupowanie	Wyeliminuj wpadkę bez komentarza lub użyj słów oszczędzających twarz, takich jak: „Mój Boże, że coś takiego musiało Ci się przydarzyć...”
Postępowanie wbrew woli pacjenta z demencją	Pozwól, aby tak się stało i poczekaj, aż pojawi się sytuacja, w której życzenie nie będzie konieczne
Wdrażaj plan bez kompromisów	Kontynuuj dążenie do celu tak elastycznie, jak to możliwe

6

## Reaguj ze zrozumieniem. Uczucia biorą górę

- ✿ Uczucia nie stają się obłąkane, ale: niestabilne (nagłe, silne wahania)
- ✿ Utracona zostaje kontrola nad wyrażaniem emocji. Wyrażanie emocji jest autentyczne, prawdziwe i nieskażone
- ✿ Wyrażanie emocji i zachowanie mogą być rażące, zawstydzające, bolesne, niegrzeczne lub obraźliwe
- ✿ Natychmiastowe i bezwarunkowe wyrażenie w dowolnym momencie aktualnie odczuwanych uczuć i potrzeb w zakresie czułości, miłości, zmysłowości, przyjemności, komfortu, ochrony,...

8

## Reaguj ze zrozumieniem. Uczucia biorą górę

Unikaj za wszelką cenę!	Zamiast:
Walka z demencją niech to zostanie przejęte	żyć z demencją bądź obecny, zachowaj dystans emocjonalny
wstydzisz się niewłaściwego okazywania emocji Zezwalaj na ataki	zaoferuj siebie jako alternatywę stworzyć dystans przestrzenny
ignorować swój własny stan emocjonalny	ujawnić swój stan emocjonalny poprzez gesty i mimikę
Zmniejsz emocje, uspokajając się	Potwierdzanie pobudzenia poprzez gesty i mimikę
Komunikuj się racjonalnie	komunikować się na poziomie emocjonalnym
Zawstydzanie innych = proszenie ludzi, aby nie traktowali obraźliwego zachowania osobiście Kwarantanna społeczna: zapobieganie pojawianiu się pacjenta z demencją w miejscach publicznych	Pokaż karty zrozumienia i przeproś drugą osobę. Podziel się frustracją z osobami, których to dotyczy. Komunikuj emocje, które powoduje obraźliwe zachowanie, poprzez mimikę, gesty i oczy.
zaprzeczyć	kochać, przebaczać
Promuj niezależność	Zaakceptuj nieskrępowany egocentryzm i życie według własnych zachcianek
Ignorowanie potrzeby bycia rozpieszczanym	Oferuj słodczyce i słodkie napoje , rozprowadzaj przyjemne zapachy , czaruj, klaunuj, bliskość fizyczna poprzez taniec, kotysanie, pieszczoty, przytulanie, całowanie

9

## Na błędy reaguj ze zrozumieniem: uśmiechaj się zamiast płakać

- ✿ Błędne interpretowanie rzeczy i słów prowadzi do wielu, często dziwnych błędów
- ✿ Fakty, które do siebie nie pasują, łączą się w zaskakujący związek
- ✿ Możesz być z tego powodu smutny, ale możesz też cieszyć się humorem tej sytuacji
- ✿ Nie narusza to godności:  
godności nie mierzy się funkcjonalnością, ale wspólną radością

Unikaj za wszelką cenę!	Zamiast:
stracić odwagę	Wykorzystaj każdą najmniejszą okazję do wspólnej radości i szczęścia
Skoncentruj uwagę na niepowodzeniach	Weź na siebie winę za porażkę

10

## rozładować trudne sytuacje

- ✿ Przyjmij perspektywę chorego
- ✿ Znajdź i zaproponuj rozwiązanie z ich perspektywy