



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΓΙΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

Καθώς η άνοια εξελίσσεται, η επικοινωνία ανάμεσα στο άτομο με άνοια και στον φροντιστή του γίνεται όλο και πιο δύσκολη. Ωστόσο, θυμηθείτε ότι η διατήρηση μιας καλής επικοινωνίας έχει σκοπό να διευκολύνει τις καθημερινές δραστηριότητες, να σας κρατήσει συνδεδεμένους με το άτομο που φροντίζετε και να ανακουφίσει το αίσθημα μοναξιάς που βιώνουν τα άτομα με άνοια. Παρακάτω θα βρείτε κάποιες ιδέες / τεχνικές για μια πιο αποτελεσματική επικοινωνία:

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε την προσοχή του ατόμου προτού μιλήσετε
- Χρησιμοποιήστε το όνομά του για να του τραβήξετε την προσοχή
- Απομακρύνετε θορύβους / ερεθίσματα που μπορεί να αποσπούν την προσοχή του
- Μιλήστε του πρόσωπο με πρόσωπο και κατάματα
- Μιλήστε ήρεμα, αργά και καθαρά
- Χρησιμοποιήστε μικρές, απλές και συγκεκριμένες λέξεις
- Αποφύγετε τις μακροσκελείς προτάσεις / δώστε μόνο ένα μήνυμα τη φορά
- Δώστε του αρκετό χρόνο για να απαντήσει
- Αν προσπαθεί να βρει μια λέξη για να εκφράσει τη σκέψη του, βοηθήστε λέγοντας τη λέξη που ψάχνει
- Μη διακόπτετε
- Όταν η λεκτική επικοινωνία δεν φαίνεται να βοηθάει, δοκιμάστε να προσφέρετε ένα απαλό άγγιγμα
- Αφήστε να σας μιλήσει για οποιαδήποτε ανησυχία, ακόμη και αν δε μπορεί να εκφραστεί σωστά με τις λέξεις και ακούστε με κατανόηση
- Όταν οι ερωτήσεις του γίνονται επίμονες και επαναλαμβανόμενες, είναι συχνά καλύτερο να απευθυνθείτε στο συναίσθημά του παρά στην ίδια την ερώτηση. Το άτομο που φροντίζετε μπορεί απλά να χρειάζεται να το καθησυχάσετε
- Μην εστιάζετε στα λάθη, μη διορθώνετε, μην διαφωνείτε

Χρύσα Καραγιάννη
Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια