COMMUNICATIE

Door de achteruitgang van de hersenen wordt de taal aangetast. Daarom ervaren mensen met de ziekte van Alzheimer « communicatiestoornissen »: afasie die zowel het uitdrukken als het begrijpen van taal betreft.

Naarmate de ziekte vordert, gaat zowel het uitdrukken als het begrijpen van taal achteruit: woorden gaan verloren, worden vervangen door eenvoudigere woorden en raken later verward... De persoon wordt daardoor steeds moeilijker te begrijpen. Tegelijk begrijpt hij of zij de gesprekspartner steeds minder goed.

In de meer gevorderde stadia van de ziekte van Alzheimer beschikt de persoon niet meer over voldoende mogelijkheden om verbale taal te gebruiken. Behoeften en wensen worden dan meer uitgedrukt via niet-verbale signalen, zoals houdingen, gebaren en gezichtsuitdrukkingen.

Naast of los van deze eigenlijke taalstoornissen kan ook verwardheid de communicatie beïnvloeden. Als gevolg van de ziekte van Alzheimer kan verwardheid leiden tot onsamenhangende ideeën of onlogische uitspraken.

Deze communicatieproblemen zorgen vaak voor ongemak. De behoefte om te communiceren, die samenhangt met de behoefte aan contact met de wereld, verdwijnt nooit. Het is dan ook niet ongewoon dat de persoon, maar ook de mantelzorger, frustratie, boosheid of verdriet ervaart: een naaste niet kunnen helpen, diens gedrag niet begrijpen, de gesprekken van vroeger missen...

Een gebrek aan uitwisseling kan bovendien een gevoel van afwijzing of isolement veroorzaken.

Hoe blijft u dan communiceren met iemand met de ziekte van Alzheimer? Hoe begrijpt u diens boodschap? Hoe maakt u uw eigen boodschap begrijpelijk?

Om te beginnen kan een aangepast perspectief helpen om de persoon met begrip te benaderen:

- Bedenk dat de persoon door de ziekte moeite heeft om gedachten te verwoorden en anderen te begrijpen.
- Vergeet niet dat de persoon door de verwarring in de herinneringen aan het eigen leven in een andere werkelijkheid leeft, die wel zijn of haar eigen werkelijkheid is.

Bij oudere personen is het zinvol ook te letten op andere lichamelijke factoren die de communicatie kunnen bemoeilijken: slecht zien, slecht horen, mond- of gebitsproblemen enz.

Houd voor ogen dat het plezier van communiceren, ofwel contact hebben met de persoon, niet beperkt is tot praten. Gebruik ook andere manieren om contact te maken: een glimlach, een blik, een knipoog, een vertrouwd of liefdevol gebaar, een gedeeld moment (naar een lied luisteren, de natuur bekijken...).

© All rights reserved

Enkele tips om begrepen te worden

Om het begrijpen te vergemakkelijken, kunt u in het algemeen eenvoudige en beknopte taal gebruiken in een rustige omgeving zonder afleiding. Ook met uw houding aangeven dat u met de persoon wilt communiceren, bevordert het begrip.

- Begin het gesprek door uzelf voor te stellen en de persoon bij naam te noemen.
- Blijf tegenover de persoon staan of zitten.
- Houd zoveel mogelijk oogcontact.
- Beweeg langzaam.
- Raak de persoon aan op de arm of de hand.
- Gebruik korte, eenvoudige zinnen met vertrouwde woorden.
- Spreek langzaam, zonder de persoon als een kind te behandelen.
- Gebruik een zachte stem en vermijd roepen.
- Gebruik dezelfde woorden wanneer u iets herhaalt.
- Stel één vraag tegelijk.
- Wacht op het antwoord.
- Luister aandachtig.
- Gebruik gezichtsuitdrukkingen en gebaren die de boodschap verduidelijken of versterken.
- Enz. Zie « De tien geboden » voor meer informatie.

Enkele tips om de persoon te begrijpen en het uiten te bevorderen

- Een vriendelijke, rustige gesprekspartner die probeert de bedoelingen van de persoon te begrijpen, moedigt die aan om zich te blijven uiten. Als de persoon zich ongemakkelijk voelt, gebeurt eerder het omgekeerde.
- Probeer de boodschap te begrijpen door die in andere woorden te herhalen of mogelijkheden voor te stellen.
- Neem zelf het initiatief om een gesprek te beginnen.
- Stimuleer verbale of niet-verbale uitingen rond herinneringen: foto's, persoonlijke voorwerpen... (reminiscentie).
- Stimuleer verbale of niet-verbale uitingen rond wat leeft en waarneembaar is: de natuur, voorbijgangers, dieren...
- Stimuleer verbale of niet-verbale uitingen rond zintuiglijke ervaringen: lichaamsverzorging, een handmassage, iets proeven, een geur ruiken... (snoezelen).
- Nodig de persoon uit om mee te praten met anderen: één of twee personen, zodat het gesprek te volgen blijft.
- Vermijd om te spreken of te antwoorden in de plaats van iemand die moeite heeft zich uit te drukken. Geef de persoon de tijd om zich te uiten wanneer dat nog mogelijk is.
- Luister en geef terug welke niet-verbale signalen en reacties u waarneemt (gezichtsuitdrukkingen, gebaren, houdingen...).
- « Elk mens vertoont in het leven gedrag X of Y, en dat gedrag draagt een boodschap. Zelfs wanneer we niets doen, zeggen we iets... » Paul Watzlawick - De communicatietheorie

© All rights reserved

Praten met een verwarde persoon: empathie en validatie

In gesprek blijven met iemand die verwarde uitspraken doet, gaat niet vanzelf. Het vraagt empathie: bereid zijn aan te sluiten bij de werkelijkheid van de persoon, om zonder oordeel te luisteren en zonder te proberen hem of haar tot rede te brengen.

Deze alternatieve communicatiemethode, Validation genoemd, wil de herinneringen en de emotionele lading die de persoon in zijn of haar woorden uitdrukt, een rechtmatige plaats geven. Luisteren naar de gevoelens geeft de persoon erkenning en bevordert het welzijn en de rust. Meer informatie: http://vfvalidation.fr/naomi-feil

Aanvullende informatie

- Alzheimer, le guide des aidants, Alzheimer Europe, uitgave 2013, 158 p.
- Mieux communiquer avec les personnes âgées désorientées (brochure Espace Senior Solidaris)
- http://vfvalidation.fr/naomi-feil

De « tien geboden »

Om een persoon met de ziekte van Alzheimer te benaderen en met hem of haar te communiceren.

Om de persoon te benaderen

- Ga dicht bij de persoon staan of zitten.
- Noem de persoon bij naam.
- Raak de persoon aan.
- Ga op dezelfde hoogte en tegenover de persoon staan of zitten.
- Maak oogcontact.

Om met de persoon te communiceren

- Spreek langzaam en duidelijk.
- Gebruik eenvoudige, concrete woorden en korte zinnen.
- Vul uw woorden aan met gebaren en aanraking.
- Geef één boodschap tegelijk.
- Gebruik bevestigende formuleringen.

© All rights reserved