**10 советов как общаться с пожилым человеком с деменцией**

Никто не рождается со знанием того, как общаться с человеком с деменцией, но этому можно научиться. Этот навык поможет сделать уход за пожилым менее стрессовым, а также улучшит способность справляться с трудностями, с которыми придется столкнуться, если вы заботитесь о человеке, страдающем деменцией.



**Как общаться с пожилым человеком с деменцией**

Деменция – прогрессирующая болезнь, которая со временем повлияет на способность запоминать и понимать основные повседневные факты, такие как имена, даты и места.

Важно, чтобы ваши близкие люди, страдающие деменцией, чувствовали заботу и поддержку, сохраняя при этом некоторую долю независимости.

***1. Старайтесь быть позитивным***

Отношение и язык тела передают чувства и мысли сильнее, чем слова. Покажите, что вы в хорошем настроении, любезно и уважительно поговорив с пожилым человеком. Используйте приветливое выражения лица, тон голоса и физическое прикосновение, чтобы показать, что вы хорошо к нему относитесь.

***2. Привлеките внимание пожилого человека***

Ограничьте отвлекающие факторы и шумы – выключите радио или телевизор, закройте шторы или дверь, чтобы создать более спокойную обстановку. Прежде чем разговаривать, обратите на себя внимание пожилого человека с деменцией:

* называйте его по имени;
* используйте невербальные сигналы и прикосновение;
* поддерживайте зрительный контакт.

***3. Четко излагайте свои мысли***

Разговаривая с пожилым человеком с деменцией, используйте простые слова и предложения. Говорите медленно, отчетливо и успокаивающе. Если он не понял вас в первый раз, используйте ту же формулировку, чтобы повторить ваше сообщение или вопрос. Если он все еще не понимает, подождите несколько минут и перефразируйте предложение. Используйте имена людей и точные названия предметов, а не местоимения (он, она, они) или аббревиатуры.

***4. Задавайте простые вопросы***

Не задавайте несколько вопросов одновременно. Спрашивайте, так чтобы можно было получить односложные ответы «да» или «нет». Воздержитесь от вопросов, в которых требуется выбрать что-либо из слишком большого количества. Лучше всего показывать то, что на что нужно получить ответ, например, задавая вопрос о том, какую рубашку из двух пожилой родственник хочет надеть, продемонстрировать их. Такие визуальные подсказки значительно облегчат взаимонимание.

***5. Слушайте ушами, глазами и сердцем***

Будьте терпеливы в ожидании ответа от близкого человека, страдающего деменцией. Если он пытается что-то сказать, но это не получается, то можно подсказывать ему слова. Следите за его невербальными знаками и языком тела. Всегда старайтесь понять смысл и чувства, лежащие в основе слов.

***6. Разбивайте действия на несколько этапов***

Когда от пожилого человека с деменцией требуется выполнить какое-либо действие, лучше разбить эту задачу на несколько этапов. Поощряйте и направляйте своего близкого, мягко напоминая ему о тех шагах, которые он, как правило, забывает. Помогайте ему, если какой-то этап он больше не может выполнить самостоятельно. Используйте визуальные сигналы, например, показывайте рукой, куда ваш подопечный должен что-либо поставить или положить.

***7. Отвлекайте и переключайте на другую деятельность***

Если пожилой человек расстроен или взволнован, попробуйте сменить тему разговора или окружающую обстановку. Например, попросите его о помощи или предложите прогуляться. Или, например, скажите ему: «Я вижу, что тебе грустно, пойдем попьем чаю».

***8. Разговаривайте мягко, но уверенно***

Люди с деменцией часто испытывают смущение, беспокойство и неуверенность в себе. Они часто путаются в реальности и могут «вспоминать» то, что никогда не происходило. Не пытайтесь убедить их, что они неправы. Пожилые люди хотят чувствовать от вас поддержку. Разговаривайте с ними мягко, но уверенно, сосредоточьтесь на чувствах, которые они испытывают.

***9. Вспоминайте «старые добрые времена»***

Воспоминания и разговоры о прошлом часто успокаивают пожилого человека с деменцией. Многие из них не вспомнят, что произошло 40 минут назад, но зато отчетливо помнят события своей жизни сорокалетней давности. Поэтому избегайте спрашивать, например, о том, что было сегодня на обед. Вместо этого попробуйте задать общие вопросы о далеком прошлом.

***10. Не высмеивайте пожилого человека***

Не смейтесь над своим пожилым родственником с деменцией, когда он в очередной раз что-то забыл. Используйте юмор только если человек сохранил свои социальные навыки и будет рад посмеяться вместе с вами.