

10 CONSELLS PER MILLORAR LA COMUNICACIÓ AMB PERSONES AMB DEMÈNCIA

Entendre i comunicar-se amb una persona que pateix de demència pot ser un repte. Amb aquesta guia, volem oferir-te eines valuoses que facilitin aquesta tasca, millorant la relació i la qualitat de vida tant de la persona afectada com de qui en té cura.

1. COMPRENDRE LA SITUACIÓ

La demència pot alterar profundament la manera com una persona veu el món i interactua amb ell. **Acceptar aquests canvis és el primer pas cap a una comunicació efectiva.**

Has de tenir en compte que la persona afectada necessita ser compresa i que la necessitat de comunicar-se es manté. Cal entendre **com està vivint la seva pròpia malaltia** i ajudar a preservar la seva identitat valorant-la com a persona de ple dret a la societat.

2. ADAPTA EL TEU LLENGUATGE

Utilitza frases curtes i simples, sense pressa. **Mantén el contacte visual i utilitza un to de veu tranquil i amable.** Això pot ajudar a transmetre seguretat i comprensió.

Per establir una bona comunicació amb les persones amb deteriorament cognitiu hi ha d'haver un **equilibri entre què diem i com ho diem.**

3. ESCOLTA ACTIVAMENT

Mostra paciència i disposició a escoltar. **Valora les paraules de la persona, encara que no sempre sigui fàcil entendre el seu missatge.** Això fomenta la confiança i la tranquil·litat.

4. UTILITZA EL LLENGUATGE NO VERBAL

El to de veu, els gestos, les mirades, el contacte visual i les expressions facials són essencials. **El llenguatge corporal pot expressar suport i amor, fins i tot quan les paraules falten.** Cal tenir en compte que representa el 84% de qualsevol comunicació.

5. MANTÉN LA PACIÈNCIA

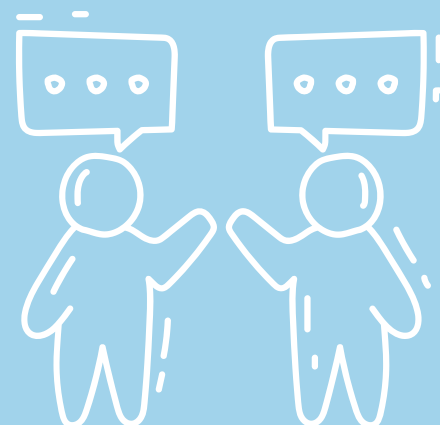
La repetició pot ser freqüent. Respon amb paciència i evita mostrar frustració. **Recorda que no és culpa de la persona.**



6. DISTREU I REDIRIGEIX

Si es produeix una situació de tensió, prova de redirigir l'atenció cap a una altra activitat. **Això pot ajudar a alleujar l'estrès de tots dos.**

Tingues en compte que les respostes agressives són conseqüència d'una expressió d'un sentiment. Darrere de cada resposta hi ha un desig o una necessitat.



7. VALIDA ELS SEUS SENTIMENTS

Reconèixer els sentiments de la persona pot ajudar-la a sentir-se escoltada i valorada.

Expressa empatia i suport.

8. ADAPTA L'ENTORN

Un entorn tranquil i ordenat pot facilitar la comunicació. **Redueix els distractors i mantén una rutina previsible.** El confort garantirà el benestar de la persona afectada.

9. UTILITZA AJUDES VISUALS

Fotografies i altres ajudes visuals poden ser útils per comunicar-se. **Ajuden a recordar i a focalitzar la conversa.**

10. APRÈN SOBRE LA DEMÈNCIA

Entendre aquesta condició t'ajudarà a comunicar-te millor. **Busca informació i forma't per entendre els canvis que experimenta la persona.**

Esperem que aquests consells t'ajudin a millorar la comunicació i a enfortir el vincle amb la persona que pateix de demència. Recorda que el suport i la comprensió són claus en aquest procés. Per a més informació i recursos, t'animem a continuar explorant i aprenent amb nosaltres.

