

10 CONSEJOS PARA COMUNICARNOS CON UNA PERSONA AFECTADA POR LA DEMENCIA

Nadie nace sabiendo cómo comunicarse con un paciente con demencia, pero se puede aprender. Si mejoramos nuestras técnicas de comunicación eso hará que las labores de cuidado provoquen menos estrés y que probablemente mejore la calidad de nuestra relación con el ser querido. Las buenas técnicas de comunicación también mejorarán nuestra capacidad para enfrentar las conductas problemáticas que pudieran presentarse al cuidar del paciente con demencia.

Crear un ambiente positivo para la interacción. Nuestra actitud y el lenguaje corporal comunican las ideas y sentimientos con mayor fuerza que las palabras. Debe crear un ambiente positivo, hablándole al ser querido de manera agradable y respetuosa. Aproveche la expresión del rostro, el tono de voz y el contacto físico para ayudarse a comunicar lo que quiere decir y para mostrar sus sentimientos de cariño.

Captar la atención del paciente. Limite las distracciones y ruidos, apague la radio o el televisor, cierre las cortinas o la puerta, o trasládese a otro lugar más tranquilo. Antes de hablar, cerciórese de que el paciente le esté prestando atención; diríjase al paciente por su nombre, identifíquese y recuérdle su relación o parentesco, y además utilice señales no verbales, así como el contacto físico, para ayudar al paciente a centrar la atención. Si el paciente estuviera sentado, póngase a la misma altura y mantenga el contacto visual.

Expresar claramente lo que queremos decir. Emplee palabras y oraciones sencillas. Hable lentamente, con buena dicción y con un tono de voz reconfortante. Trate de no alzar la voz ni emplear un timbre muy agudo; en su lugar, hable con un tono de voz algo más grave. Si el paciente no le entiende la primera vez, emplee las mismas palabras para repetir el mensaje o la pregunta. Si aún entonces no le comprendiera, espere unos minutos y repita la pregunta con otras palabras. Diga los nombres de las personas y lugares, en vez de pronombres o abreviaturas.

Hacer preguntas sencillas que puedan responderse. Haga las preguntas de una en una; las mejores son las que puedan responderse con un Sí o un No. No haga preguntas demasiado amplias ni presente numerosas opciones al mismo tiempo. Pregunte, por ejemplo: "¿Quieres ponerte la camisa blanca o la camisa azul?" Mejor todavía, los estímulos y recordatorios visuales—muestre las dos alternativas contribuyen a aclarar la pregunta y a guiar la respuesta.

Escuchar con los oídos, los ojos y el corazón. Muestre paciencia mientras espera la respuesta del ser querido. Si observa que está esforzándose por expresar su respuesta, puede sugerirle algunas palabras. Manténgase atento a las señales no verbales y al lenguaje corporal, y responda en consecuencia. Trate en todo momento de entender el sentido y los sentimientos que están detrás de las palabras.

Descomponer las actividades en una serie de pasos. Esto ayuda a que muchas tareas resulten más sencillas. Puede animar al ser querido a hacer aquello de lo que sea capaz, recordarle cariñosamente los pasos que olvide, y ayudarlo en aquellos pasos que el paciente ya no pueda realizar por sí solo. También es muy útil recurrir a estímulos visuales, como por ejemplo si le señala con la mano dónde debe poner el plato.

Cuando las cosas se compliquen, distraer y reorientar. Cuando vea que su ser querido se altera o se irrita, trate de cambiar el tema o el ambiente. Por ejemplo, pídale ayuda o invítelo a salir y caminar un rato. Es importante que sepamos comunicarnos con la persona en el nivel de los sentimientos, antes de reorientar la situación. Podría decirle: "Veo que estás triste — lamento mucho que te sientas así. Vamos a buscar algo para comer".

Responder con cariño y apoyo. Los pacientes con demencia suelen sentirse confusos, ansiosos e inseguros de sí mismos. Además, con frecuencia interpretan incorrectamente la realidad y pueden recordar cosas que nunca ocurrieron. No trate de convencerles de que están equivocados. Manténgase atento a los sentimientos que expresen (que sí son reales) y responda con palabras y gestos que comuniquen consuelo, apoyo y seguridad. A veces, el tomarle la mano, tocarle, abrazarlo o felicitarlo puede lograr una respuesta cuando fracasemos con otros medios.

Recordar las cosas buenas del pasado. Recordar el pasado suele ser una actividad tranquilizante y que proporciona seguridad. Muchos pacientes dementes no pueden recordar lo que ocurrió hace 45 minutos, pero sí pueden acordarse muy bien de lo que pasó hace 45 años. Por lo tanto, trate de no hacer preguntas que dependan de la memoria a corto plazo, como por ejemplo, preguntarle al paciente qué almorzó. En su lugar, trate de hacer preguntas generales sobre el pasado lejano del paciente, pues es más probable que conserve esa información.

Mantener el sentido del humor. Ponga en juego siempre que sea posible su sentido del humor, aunque nunca a costa del paciente. Los pacientes con demencia suelen conservar las capacidades sociales y por lo general les agrada reír junto con el interlocutor.

Fuente: Family Caregiver Alliance

Si necesita información sobre este y otros temas relacionados con la salud y el bienestar de los adultos mayores y sus cuidadores, por favor ponerse en contacto con nosotros en esta dirección de correo electrónico viejoportal@viejoportal.com