

# COM COMUNICAR-SE AMB UNA PERSONA AMB DEMÈNCIA




POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



**E**ls problemes de comunicació en les persones amb Alzheimer comencen en les primeres fases de la malaltia. En fases inicials poden aparèixer problemes per trobar paraules, amb el progrés de la malaltia, serà més freqüent i per compensar-ho, s'utilitzaran embuts per indicar una paraula, parafrases, fins i tot paraules no existents. En la fase més avançada el llenguatge es veurà limitat a un nombre reduït de paraules arribant a ser nul.

## Recomanacions per millorar la comunicació

- Evita sorolls i distraccions. 
- Mantén la calma i la paciència i dona temps perquè pensi i s'expressi.
- Situa't davant la persona i mantén el contacte visual.
- No parlis de la persona diagnosticada amb altres persones com si no hi fos davant.
- Anima-la a conversar, però sense forçar-la si no vol.
- Canvia el tema de conversa quan les preguntes o les explicacions no tinguin sentit.

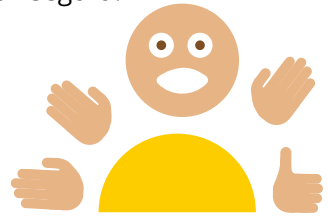
## Recomanacions per millorar la comunicació verbal

- Parla clar i lentament.
- Exposa els missatges de forma directa i concreta, sense generar cap mena de dubte.
- Utilitza frases curtes i un vocabulari senzill.
- Emfatitza les paraules clau.
- Fes servir un to de veu suau.
- Reformula les preguntes que no entengui bé amb un llenguatge senzill i clar.
- No discuteixis, ni cridis, ni critiquis, ni infantilitzis la persona.
- Utilitza l'humor com a eina per connectar amb la persona, però prescindeix dels dobles sentits que poden portar a confusió.



## Recomanacions per millorar la comunicació no verbal

- Mostra afecte perquè la persona se senti còmoda i segura.
- Somriu i mantén la calma.
- Gesticula poc.
- Intenta no transmetre preocupació, tristesa, disgust o inseguretat.
- Si és possible, mostra visualment el que vols transmetre.



## Recomanacions generals per afrontar la comunicació i la situació actual

- Considera en primer lloc que el coneixement de les característiques del llenguatge i de l'evolució de la malaltia d'Alzheimer és bàsic perquè es produeixi l'atribució correcta i l'acceptació de la nova situació familiar.
- En segon lloc, tingues en compte que les teves emocions influiran en el procés comunicatiu, motiu pel qual cal augmentar-ne la vigilància i el control.
- La majoria de les Associacions de Familiars d'Alzheimer d'Espanya inclouen grups d'autoajuda, on podràs explicar els teus sentiments i aprendre a reconèixer-los, entendre'ls, acceptar-los, compartir-los amb altra gent, compensar-los, afrontar-los i controlar-los sempre que sigui possible.
- Cal adaptar-se a la realitat sense perdre de vista que encara pots gaudir de moments i emocions molt agradables amb la persona diagnosticada, sobretot si no et centres únicament en el que heu perdut, sinó en allò que encara conserveu.
- Optimitzar la situació, estimulant la persona i esdevenint un element facilitador del procés comunicatiu.
- Si reflexionem una mica, podem comprovar que tothom té la capacitat d'adaptar l'estil comunicatiu a l'interlocutor, a les circumstàncies o al mitjà utilitzat. Per exemple, no parlem igual amb un nen de tres anys que amb un adolescent o amb un avi amb problemes d'audició; no utilitzem ni el mateix to ni el mateix vocabulari. De la mateixa manera, les nostres expressions canvien quan ens adreces a un estranger que no coneix gaire bé el nostre idioma o quan parlem pel mòbil o internet.



Més informació:  
[www.ceafa.es/entornos-amigables](http://www.ceafa.es/entornos-amigables)

ENTORNS AMIGABLES I  
SOLIDARIS AMB LES  
D E M È N C I E S



**CONFEDERACIÓN  
ESPAÑOLA DE  
ALZHEIMER**