

Kommunikation ABC

Textstöd till reflektionsmaterial

Bild 1. Kommunikation ABC - reflektionsmaterial

Nu har ni möjlighet att fortsätta arbetet med att utveckla kommunikationen och skapa personcentrerade möten vid demenssjukdom. I materialet finns reflektionsfrågor samt sidhänvisningar till boken *Kommunikation ABC – Om personcentrerade möten vid demenssjukdom*. Arbeta gärna tillsammans med era kollegor. När ni reflekterar och diskuterar tillsammans sätter ni ord på den tysta kunskapen om vad som fungerar bäst i mötet med personer med demenssjukdom.

Avsätt gärna flera tillfällen för att gå igenom materialet. Lycka till!

Bild 2.

Information om utbildningspaketet

- Kommunikation ABC är en webbutbildning om personcentrerade möten vid demenssjukdom.
- Utbildningen har tagits fram i samarbete mellan Svenskt Demenscentrum och Centrum för demensforskning vid Linköpings universitet, i samverkan med Demensförbundet,
- och med medel från Allmänna Arvsfonden.
- Utbildningen utgår från WHO:s globala handlingsplan för demenssjukdom, och Socialstyrelsens nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom.
- Utbildningen är avgiftsfri och kräver inga förkunskaper.
- Utbildningen finns på Svenskt Demenscentrums utbildningsportal

Bild 3. Kommunikation är samarbete

Kommunikation är alltid ett samarbete oavsett om man är frisk eller sjuk.

När vi kommunicerar går det fort, men vad skulle hända om en av oss har en kognitiv sjukdom, och får svårt att kommunicera?

Då är det ju den som inte är sjuk som måste underlätta för kommunikationen – och ge verktyg, och det är ju inte bara prat utan även kroppsspråk, mimik och blickar.

Reflektera över:

- Vad menas med att kommunikation är samarbete?

Se gärna sid 20-28 i boken.

Bild 4. Annemarie

Annemarie känner sig arg och kränkt när kommunikationen brister.

Reflektera över:

- varför Annemarie känner sig kränkt
- vad kunde de andra tänkt på i mötet med henne?

Läs gärna sid 36-37 i boken

Bild 5. Utan kommunikation slutar jag vara en person

”Utan kommunikation slutar jag vara en person”. Att hamna utanför ett sammanhang kan ju hända alla men lever man med en demenssjukdom så är det även lätt hänt att man zoomar ut, och kan i förlängningen leda till apati och ensamhet.

Reflektera över:

- hur det känns att stå utanför samtal/sammanhang.

Läs gärna sid 10-15 i boken.

Bild 6. Gun

”Jag vill att folk ska se mig som den jag är. Jag är Gun. Och jag kan inte hjälpa att jag har den här sjukdomen. Jag vill vara med som alla andra. Vara med. Jag vill inte vara åtskild och undanknuffad”

Reflektera över citatet från Gun. Vad menar hon med det hon säger?

Läs gärna sid 8-9 i boken.

Bild 7. Att få säga, göra och vara den man vill vara under hela sjukdomsförloppet

Att få säga, göra och vara den man vill vara under hela sjukdomsförloppet är bara möjligt ifall vi backar och ser varje person för den han eller hon är, just där och då.

Reflektera över;

- Vad händer om man förminskas till att bli sin sjukdom?
- Vad innebär det att se personen först och att man inte är sin sjukdom?

Läs gärna sid 16-19 i boken.

Bild 8.

Ju längre en person kommer i sjukdomsförloppet desto svårare blir det att kommunicera. Det innebär även att personen behöver allt mer stöd och hjälp för att kunna säga, göra och vara den hon eller han vill vara.

Reflektera över;

- vad det innebär att stötta i kommunikationen utan att ta över.

Bild 9. Sjukdomens olika faser

En demenssjukdom kan delas upp i tidig, måttlig och svår demenssjukdom. Faserna är flytande.

Vi behöver alla språk och kommunikation för att förmedla tankar, önskningsar och behov och för att upprätthålla sociala relationer.

Reflektera över;

- Hur kan vi anpassa vårt stöd så att en person kan fortsätta att kommunicera och vara delaktig, även när en person kommer längre in i sjukdomen?
- Hur kan personcentrerad kommunikation hjälpa oss att vara öppna och mottagliga för att möta personer med annat språk och andra kulturer?

Läs gärna sid 30-35 i boken.

Bild 10. Att nå fram i kommunikationen

I ett sent skede i sjukdomen måste man komma nära för att personen ska kunna uppfatta och kunna vara delaktig i kommunikationen genom mimik, blickar, kroppsspråk och enstaka ord. Genom att se och möta personen i hans livsvärld kan vi uppmärksamma och bekräfta personens olika behov till exempel tecken på smärta och obehag.

Reflektera över;

- varför ska vi prata **till** och inte **om** en person i sen fas?

Dela gärna med er av era erfarenheter av att anpassa kommunikationen till en person i denna fas?

Läs gärna sid 62-69 i boken.

Bild 11. Bikupa

Reflektera över:

- hur ni tänker kring kommunikationen med en person som är i så här sen fas.

Bild 12. Vardagskommunikation

I varje möte uppstår det kommunikation och i den viktiga vardagskommunikationen har vi möjlighet att både möta och bekräfta personen.

Samtala kring hur ni kan bekräfta, göra en person delaktig och mer självständig i vardagskommunikationen, till exempel fånga upp ett tidigare intresse, eller något som stärker personens identitet.

Reflektera över:

- vad ni menar med "vardagskommunikation".
- hur ni kan väva in "levnadsberättelsen" i vardagskommunikationen
- vad ni kan göra för att få till kommunikation i alla möten.

Läs gärna sid 50-61 i boken.

Bild 13. Bristande kommunikation kan leda till BPSD - symptom

I vissa situationer är det extra viktigt att läsa av kroppsspråk, till exempel vid akut behov av gå på toaletten, förflyttning, smärta och rädsla. Genom personcentrerad kommunikation kan vi förebygga BPSD-symptom.

Reflektera över;

- hur kan bristande kommunikation orsaka BPSD-symptom?
- hur kan BPSD- symptom förebyggas genom personcentrerad kommunikation?

Läs gärna sid 70-75 i boken.

Bild 14. Diskutera

Reflektera över;

- Har du varit med om att missförstånd i kommunikationen har lett till ilska eller frustration? Hur gjorde du då?

Bild 15. Vikten av kommunikation

Vid förflyttningssituationer är det extra viktigt med en personcentrerad kommunikation för att en person ska kunna vara delaktig.

Reflektera över;

- Vad innebär det i praktiken att stanna upp och vänta in?
- Vad händer om vi inte gör det?

Diskutera egna erfarenheter kring bra eller dålig kommunikation vid förflyttningar.

Bild 16.

När vi kommunicerar så turas vi om att säga det vi vill, och den andre svarar. Det kallas turtagning. För att en ömsesidig kommunikation ska uppstå krävs att vi hjälps åt att föra kommunikationen vidare och att båda är delaktiga och väntar in varandra. Detta gäller alla faser i sjukdomen.

Även i ett tidigt skede i sjukdomen är kommunikationen ofta påverkad. Det kan vara svårt att hitta rätt ord, personen upprepar sig, och kan ha svårt att hålla tråden i en berättelse. Personen kan även ha svårt för att förstå och hänga med i det som sägs. Ibland kan nedsatt minne eller tidsuppfattning göra så att vi inte kan vara säkra på att det som sägs stämmer.

Reflektera över:

- Hur ska vi bemöta en person som upprepar och berättar samma sak flera gånger? Varför ska vi bemöta personen på det sättet?
- Hur kan vi stärka en persons berättande när personen själv inte längre klarar av att berätta berättelsen fullt ut?
- Hur vet vi ifall personen har sjukdomsinsikt och är orienterad i tid och rum?
- Hur kan vi undvika att personen tappar ansiktet och känner sig kränkt?

Till dig som utreder olika behov, reflektera över:

- hur kan du veta om en persons berättelse stämmer och inte är en beskrivning av hur det fungerat tidigare i livet (relaterat till sjukdomsinsikt och förmåga att orientera sig i tid och rum).
- hur ni kan stärka personens identitet och självkänsla så att personen tappar ansiktet trots nedsatt sjukdomsinsikt och förmåga att orientera sig i tid och rum?
- vilka andra kan du ta hjälp av för att få ytterligare information om personens behov (tänk teamarbete)?

Läs gärna sid 40-49 i boken.

Bild 17. Sätta ord på tyst kunskap

Nu över till er. Mycket av det som sker i det dagliga arbetet baseras på er kunskap och era erfarenheter. Det här kallas för tyst kunskap.

Om ni, som ni gör nu, pratar och diskuterar om det ni gör när ni arbetar, då gör ni kunskapen synlig och ni kan lära av och med varandra.

Reflektera över;

- Hur kan vi själva bli mer medvetna om och sätta ord på varför vårt bemötande och kommunikation ibland fungerar bra och ibland mindre bra?

Bild 18. Diskutera

Reflektera över;

- Hur förmedlar ni er kunskap om vad som är viktigt att tänka på i kommunikationen?
- Har ni olika forum för muntlig överföring av information och var dokumenteras detta?

Bild 19 och 20. Information om utbildningspaketet Kommunikation ABC