



# CÓMO COMUNICARME

## CON LA PERSONA QUE CUIDO

La comunicación entre la persona que cuida y la que está enferma es importante a lo largo de la enfermedad. La persona con demencia irá perdiendo poco a poco capacidades comunicativas, es conveniente revisar la forma de dirigirse y de comunicarse con la persona enferma, esto hará que los trastornos que puedan surgir sean más manejables.

### Estrategias recomendadas: .....

- ▶ Mantener una actitud de respeto y empatía. Tener presente que siempre hay una causa tras las alteraciones de conducta. Evitar convencerle, razonar, discutir o enfrentarse con la persona enferma. De esta manera se evitarán episodios de agitación, agresividad o reacciones descontroladas.
- ▶ Llamar por su nombre a la persona como primera forma de llamar su atención y orientarle identificándose también la persona que cuida.
- ▶ Buscar lugares tranquilos para conversar y evitar distracciones.
- ▶ Hablar a la persona con demencia como a una persona adulta, informarle de lo que se va a hacer, no infantilizarle.
- ▶ Hablarle de forma lenta, sencilla y con voz media; con frases cortas, formuladas en positivo, dando solo un mensaje cada vez, simplificando instrucciones y ayudando con gestos.
- ▶ Mantener una actitud receptiva, hablar de frente y con un leve contacto físico, si es bien tolerado.
- ▶ Dar tiempo a la persona con demencia para contestar; y si no puede hacerlo, fijarnos en los sentimientos que expresa (lenguaje no verbal). En ese caso, realizar preguntas cerradas que puedan contestar con sí o no.
- ▶ Evitar discutir en términos de lógica o razonamiento; si es necesario corregir la situación intentarlo sin ponerlo de manifiesto. Evitar los interrogatorios sobre lo que recuerda o no.
- ▶ Emplear la comunicación no verbal (tono, gestos, caricias, mirada, etc.). Conforme avanza la enfermedad la comunicación no verbal es básica para poder relacionarnos con la persona con demencia.