



## Ei soodusta suhtlust

Alustan vestlust küsimusega „Kas sa mäletad mind?“.

Vestlen sellest, mis meenub, proovin korraga edastada võimalikult palju enda mõtteid ja mu laused on välja venitatud.

Väldin vestluse käigus vaikusemomente ja vajadusel räägin ise rohkem.

Esitan kontrollküsimusi, näiteks „Kas sa mäletad, millest viimasel korral rääkisime?“.

Esitan faktiküsimusi, näiteks „Millega sa eile tegelesid?“.

Peegeldan vestluskaaslase kõnet ja kasutan asesõnu, nagu *tema* ja *see*.

Kui dementsusega inimene tunneb end seetõttu halvasti, et mõni seik ei meenu, siis olen järjekindel ja palun tal mõelda nii kaua, kuni meenub.

Kõnelen valjul häälel, et end kuuldavaks teha.

Kõnelen kõrge hääletooniga, et mind oleks hästi kuulda.

Planeerin vestluse päeva teise poolde.

Pean dementsusega inimesega vestlusi erinevatel nädalapäevadel ja nendel kellaaegadel, millal mul on aega.

Lepin vestluste ajad kokku telefoni teel.

Teen vestluse ajal olulisi märkmeid.

Näost näkku kohtudes piirdun verbaalse kõnega, et mitte muuta enda mõistmist liiga keeruliseks.

Väldin dementsusega inimesega füüsilist kontakti, et hoida professionaalsust.

Kui dementsusega inimene tunneb hirmu, kurbust või viha, siis leevendan tema tundeid väljendiga „pole hullu“ või „kõik on hästi“.

Kui dementsusega inimesel esineb paranoilisi mõtteid, siis toon ta reaalsusse tagasi.

Kui dementsusega inimene räägib mitu korda ühte ja sama juttu, siis ütlen, et me oleme sellest juba kolm korda rääkinud.

## Soodustab suhtlust

Alustan vestlust end nimepidi tutvustades ja vestluse eesmärgi meelde tuletades.

Käsitlen üht teemat korraga ja hoian laused lühemapoolsed.

Jätan dementsusega inimesele vestlemisel piisavalt aega ega pelga vaikusemomente.

Kontrollküsimuse esitamise asemel teen ise lühikokkuvõtte viimasest vestlusest.

Eelistan küsimusi mõtete, tunnete ja arvamuse kohta, näiteks „Kuidas te ennast tunnete?“.

Eelistan asesõnade asemel nimesid ja asjade nimetusi, näiteks *Mari* ja *arvuti*.

Kui dementsusega inimene tunneb end seetõttu halvasti, et midagi ei meenu, siis juhin vestluse natuke kergemale teemale või teen pausi, et saaksime jalutada.

Kõnelen aeglaselt ja selgelt, et dementsusega inimene saaks minust aru.

Kõnelen madalama hääletooniga, et hoida tähelepanu vestlusel.

Planeerin vestluse päeva esimesse poolde.

Pean dementsusega inimesega vestlusi alati samal nädalapäeval ja kellaajal, et luua rutiini.

Kirjutan vestluste ajad dementsusega inimesele paberi peale.

Pean oluliseks luua suhtlema hakkamise alguses silmside.

Dementsusega inimesega kohtudes illustreerin enda kõnet näiteks fotodega, et muuta vestlus kõitvamaks ja meeldejäävamaks.

Kui olen eakaga kontakti loonud, siis võin puudutada vestluse ajal tema kätt, et luua turvatunnet.

Kui dementsusega inimene tunneb hirmu, kurbust või viha, siis väljendan arusaamist ja ütlen näiteks: „Ma saan aru, et see olukord on hirmutav.“

Kui dementsusega inimesel esineb paranoilisi mõtteid, siis kinnitan, et mõistan tema muret, ja väljendan talle, et ei lase temaga midagi halba juhtuda. Seejärel proovin viia tema tähelepanu meeldivemale teemale või tegevusele.

Kui dementsusega inimene räägib mitu korda ühte ja sama juttu, siis küsin mõne huvitava küsimuse ja juhin vestluse uuele teemale.