



COMUNICARSE CON UNA PERSONA CON DEMENCIA

Pautas para comunicarse con una persona con demencia

A la hora de comunicarse con una persona con demencia tenemos que ajustar nuestra comunicación a las necesidades de esa persona. Pero, más allá de estos ajustes, es imprescindible recordar que **debemos de tratarla siempre con absoluto respeto y mantener su dignidad**. Tus sentimientos le llegarán mejor que tus palabras. El humor de las personas que le rodean tendrá un efecto directo sobre su estado de ánimo.

A veces, mostrar las emociones y los sentimientos, es más importante que las palabras que las acompañan. El tono de voz, la forma de mirarle o de acariciarle también transmiten un mensaje.



PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN

- Antes de empezar a hablar, **asegúrate de que te presta atención**. Elimina las distracciones, llámale por su nombre, dile quién eres y **háblale de frente, a los ojos, y a su misma altura**.
- Utiliza **expresiones faciales, modula el tono de voz** para hablarle de manera **agradable y respetuosa**.
- Habla con claridad, con **palabras y frases sencillas**. Cuando hables de personas o lugares, usa los nombres propios en lugar de él, ella...
- Las preguntas deben de **ser simples**, que se puedan responder con **si o no**. O bien, enséñale las opciones de **manera visual**.
- Habla **siempre en positivo**. Evita el uso de negaciones, ya que resultan más complejas de entender.
- **Dale tiempo para que procese la información** o se exprese. **Repite** la información si es necesario.
- Como recurso, puede ser interesante **utilizar la música como medio de expresión de sentimientos y usar poesías y canciones** para mantener el lenguaje.

LO QUE SE DEBE EVITAR

- **El tono infantilizado o paternalista**. La conversación debe ser **simple, pero al nivel de adulto** (nunca tratarle como si fuera un niño).
- Aunque muestre poca capacidad de interacción **evita hablar de él como si fuera un objeto**. En lugar de decir “le traigo al médico”, prueba con “le acompaño al médico”.
- **Evita dejar de hablarle aunque no conteste**. La voz es una vía de comunicación y transmite mucho más que palabras.
- **No intentes razonar o discutir**.
- Evita hablar de él o ella **como si no estuviera**.

