

**“Ang Aking Tahanan ay  
Iyong Tahanan”:  
Mabisang Komunikasyon na  
Nakasentro sa Tao**

*Isang Webinar para sa  
Pangangalaga sa Komunidad  
ng Mga Tahanan ng Foster Family*

**Kevin Y. Kawamoto, MSW, Ph.D.**

© 2020 Kevin Kawamoto

# Mga Layunin Ngayong Araw

- Pagtalakay ng mga payo upang maiparamdam sa mga Residente na sila'y maligayang tinatanggap sa kanilang bagong tahanan.
- Pagkilala ng mga hadlang sa mabuting komunikasyon sa mga Residente.
- Pagsasanay ng mabisang komunikasyon na "nakasentro sa tao".
- Pag-unawa na ang komunikasyon ay may salita, walang salita, at ukol sa kapaligiran.

# Mapaghamong Mga Pag-uugali

- Minsan ang mga Residente na pumupunta sa iyong bahay ay maaaring magkaroon ng mapaghamong pag-uugali. Tulad ng...
- Maaaring may mga paghihirap sa pakikipag-usap sa Residente.
- Kilalanin ang problema, pagkatapos maghanap ng isang resolusyon.
- Gayundin, kilalanin ang mga “nagti-trigger” sa iyo at magkaroon ng kamalayan sa iyong mga reaksiyon. Ano ang mga “bagay na nagiging sanhi upang ikaw ay magilit/mainis”?

# “Mga Nagti-Trigger”

- Ang pag-alam sa mga nagti-trigger sa iyo ay bahagi ng kamalayan sa sarili.
- Ang mga nagti-trigger ay mga bagay na alam mo mula sa nakaraang karanasan na nagdudlot sa iyo ng galit/bigo/stress.
- Halimbawa: Mga paulit-ulit na tanong, katahimikan kapag tinanong ng isang katanungan, di-naaangkop na wika, atbp.
- Magpahinga, huminga, lumayo at bumalik mamaya, huwag palakihin ang mga problema, pagtanggap.
- Ipabuti ang “pagpapakalma” ng iyong mga trigger.

# Wika ng Katawan ay Maraming Nasasabi



# KASO: Sylvia

- Si Sylvia ay isang 76 na taong-gulang na babae na nasa maagang yugto ng sakit na Alzheimer (AD).
- Nakikipagkita ka sa kanya at isang tagapag-alaga.
- Alam mo ang tungkol sa pagsusuri ng AD, ngunit dapat kang mag-observa bago gumawa ng mga pagpapalagay tungkol sa kakayahan sa komunikasyon ni Sylvia. Bakit?
- Subukang diretsong makipag-usap kay Sylvia, kahit na tila nahihirapan siya sa panandaliang memorya.
- Suriin ang wika ng iyong sariling katawan! (Walan-salita) Anong "enerhiya" ang iyong ipinapalabas na walang-salita?

# MABISANG KOMUNIKASYON NA NAKA-SENTRO SA TAO

## *Bakit mahalaga ang paksang ito?*

- **Mahusay na komunikasyon = pangangalagang propesyonal.**
- Ang komunikasyon ay higit pa sa wika (may salita) ngunit sa walang-salita din. Pareho silang mahalaga.
- Kasama sa Walang-salita ang mga bagay tulad ng:
  - Ekspresyon ng mukha.
  - Wika ng katawan.
  - Tono at lakas ng boses ng isang tao.
  - Ang paggamit ng distansya at espasyo.
  - Ang pisikal na kapaligiran.
  - At marami pang iba.

# Mga Puntong Mapagnilayan: Komunikasyong Walang Salita

- Ang komunikasyon na hindi berbal ay mahalaga sapagkat nagdadala ito ng maraming impormasyon na **higit sa mga salita**.
- Maaaring gampanan ng mga tagapag-alaga ang kanilang mga tungkulin nang mas **propesyonal** at **may kahabagan**.
- Kadalasan ang mga residente ay maaaring ayaw o di kayang makipakomunika, ngunit may **kakayahang maunawaan ang mga pahiwatig na hindi pang-salita**.



Layunin: Maging Isang Magaling  
na Tiktik ng Walang Salita!



# Komunikasyong Walang Salita

- Tandaan na ang komunikasyong walang salita ay ang unang paraan ng ating pakikipag-usap.
- Ang mga paunang palatandaan at tunog ay kung paano tayo nakikipag-usap sa ating mga tagapagalaga.
- Sa mas malalang demensya, maaari nating ipagtibay ang isang sistemang post-verbal ng pakikipag-usap upang mapahusay ang pangangalaga at pag-unawa.

# Kasanayan sa Magaling na Komunikasyon kasama ang mga Residente:

- Suriin ang kakayahan sa komunikasyon ng Residente:
  - Mayroon bang mga kapansanan sa pandinig o sa paningin?
  - Mayroon bang demensya o karamdaman sa pag-iisip (sakit sa isip)?
  - Mayroon bang mga isyu sa lipunan o pangkultura?
  - Ang pisikal na kapaligiran ba ay lumilikha ng isang problema, tulad ng labis na pagpapasigla sa ibang lugar sa silid?
  - Kung hindi nakikipag-usap ang residente, subukang alamin kung bakit. Ano ang mga payo para sa mas mahusay na komunikasyon?

# Mga Hadlang sa Komunikasyon

- Kilalanin ang mga hadlang. Tanggalin o magtrabaho ng palibot sa kanila.
- Ang mga hadlang ay anumang nakakaabala sa mabisang pagpapaabot isang inilaang mensahe mula sa isang tao patungo sa isa pa: pisikal, mental, kapaligiran, atbp.
- Tanungin ang iyong sarili: "Paano ko mababawasan ang mga hadlang sa sitwasyo or relasyong ito?"

# Pag-usapan natin ang tungkol sa “mga hadlang”



# Mga posibleng solusyon:

- Pagtulong na mapabuti ang pag-unawa para sa mga may problema sa paningin o pandinig.
- Nagsasalita sa isang lugar na may kaunting mga nakakaabala.
- Pagpansin sa "wika ng katawan" ng mga residente para sa mga palatandaan ng kakulangan sa ginhawa o hindi pag-unawa.
- Pagkakaroon ng kamalayan sa sariling wika ng katawan.
- Maginhawa, naaangkop na pagitan sa kapwa-tao.
- Direktang nagsasalita sa Residente, parehong antas.

# Mga Residente na may Demensya

- Sa mga residente na may demensya, ang pagsasanay sa magandang komunikasyon ay nagiging mas mahalaga.
- Posibleng MARAMING mga hadlang.
- Mag-isip tungkol sa ilang mga hamon sa komunikasyon na naranasan mo sa mga Residente.

# Mas Mabuti. Pagbabahagi, hindi Pagtatago





# Ilang Hamon sa Komunikasyon: Ang “Limang A” (at isang “E”)

- Anomia - mga problema sa paghanap ng tamang salita.
- Agnosia - pagkawala ng kakayahang makilala ang mga bagay, tao, tunog, amoy, o hugis.
- Aphasia – pagkawala ng kakayahan sa wika.
- Amnesia – kabuuan o bahagyang pagkawala ng memorya.
- Attention-deficit – may kapansanan sa kakayahang mag-focus o mag-concentrate.
- Echolalia – paulit-ulit na pagbibigkas.

# Kalagitnaan hanggang sa Huling Yugto ng AD

- Mga halimbawa ng mga problema sa komunikasyon:
- Halu-halong pananalita - maaaring hindi magkaroon ng katuturan sa iyo.
- Nagbubulungan.
- Gumagamit lamang ng ilang mga salita, kung mayroon man.
- Hindi gumagamit ng mga salita sa lahat.