

# Uznemireno ponašanje

Ovaj informacijski list za pomoć govori o uznemirenom ponašanju, koje je uobičajeno kod osoba koje žive s demencijom. Predlaže načine na koje obitelj i skrbnici mogu reagirati i izvore dodatne podrške.

Demencija utječe na ljude na različite načine, a promjene u ponašanju ili emocionalnom stanju osobe koja živi s demencijom su uobičajene.

Uznemireno ponašanje uključuje:

- uzrujanost
- plač
- hodanje gore-dolje (tamo-amo)
- nervozno igranje sa nekim predmetom
- stalno brbljanje ili pričanje istih stvari
- ponavljanje riječi, fraza ili pitanja
- psovanje
- vrištanje.

Ovakve vrste ponašanja također mogu uznemiravati i frustrirati članove obitelji i skrbnike. Važno je razumjeti zašto se osoba ponaša na taj način i kako trebate reagirati.

## Mogući uzroci

Mnogo je razloga za promjenu ponašanja. Svaka osoba koja živi s demencijom reagira na okolnosti na svoj način.

Ponekad promjene ponašanja mogu biti povezane s promjenama u mozgu. Ili možda postoji nešto u njihovom životnom okruženju što pokreće takvo ponašanje. U drugim slučajevima, zadaća joj može biti previše složena ili se osoba možda ne osjeća dobro.

## Okidači uznemirenog ponašanja

Razumijevanje uzroka ponašanja vam može pomoći pronaći načine da spriječite da se ono ponovi.

Slijede neki od češćih uzroka uznemirenog ponašanja kod osoba koje žive s demencijom.

**Zdravlje.** Uzrujano ponašanje može biti posljedica promjena zdravstvenog stanja osobe, uključujući:

- umor
- umor zbog poremećenog sna
- fizičku nelagodu (poput boli, vrućice, bolesti, infekcije, gladi, žeđi ili zatvora)
- fizičke promjene u mozgu
- neželjene nuspojave lijekova
- oštećenje vida ili sluha zbog čega osoba pogrešno tumači ono što vidi i čuje
- halucinacije
- infekciju mokraćnih puteva.

**Zauzimanje obrambenog stajališta.** Osoba se može osjećati poniženom zato što treba pomoć za osobnu njegu, kao što su kupanje, odlazak u zahod i odijevanje. Osoba može osjećati da su njezina samostalnost i privatnost ugrožene.

**Neuspjeh.** Osjećaj neuspjeha i zabrinutosti se može pojaviti kada osoba više ne može izvršavati ili dovršavati svakodnevne zadaće.

**Nesporazum.** Osoba koja živi s demencijom možda ne razumije što se događa oko nje. To može dovesti do nesporazuma i uzrujanosti zbog sve slabijih sposobnosti osobe.

**Strah.** Osoba koja živi s demencijom može biti uplašena, jer više ne prepoznaje određene ljude ili mjesta. Ili se možda prisjetila prijašnjeg životnog iskustva koje je zastrašujuće ili neugodno za sjećanje.

**Potrebna joj je pomoć ili podrška.** Vaša voljena osoba možda pokušava nekome dati do znanja da joj je dosadno, da je uzrujana, da ima višak energije ili da se osjeća loše.

## Savjeti za smanjenje uznemirenog ponašanja

- Posjetite liječnika osobe kako bi se istražili mogući uzroci, kao što su promjene u fizičkom zdravlju, moguće nuspojave lijekova, temeljna bolest ili depresija. Kad god se posumnja na depresiju, važno je to ispitati i liječiti.
- Budite svjesni svih specifičnih znakova koji upozoravaju na uznemireno ponašanje. Iznadite strategije kojima ćete spriječiti takvo ponašanje.
- Podijelite velike zadaće na manje zadaće koje osoba lakše može obaviti i dajte joj dosta vremena da ih završi.
- Pokušajte održavati dosljednu rutinu bez žurbe.
- Ako je moguće, pozabavite se temeljnim uzrokom ponašanja.
- Posvetite vremena tome da joj objasnite što se događa, korak po korak. Koristite jednostavne rečenice. Čak i ako ne razumije riječi, vaš mirni ton će djelovati ohrabrujuće.
- Izbjegavajte sukobe. Ako je vjerojatno da ćete se sukobiti, pokušajte odvratiti pozornost osobe ili predložite alternativnu aktivnost.
- Potaknite redovito vježbanje i sudjelovanje u ugodnim aktivnostima.
- Povećajte osjećaj ugodnosti i sigurnosti.

Unatoč svim vašim naporima, uznemirenost se ipak može pojaviti. Usredotočite se na što mirnije i učinkovitije rješavanje situacije.

## Načini na koje trebate reagirati na uznemirenost

- Ostanite mirni i govorite umirujućim glasom.
- Odvratanje pažnje je koristan pristup. Predložite da zajedno popijete šalicu čaja, odete u šetnju ili pregledate časopis.
- Koristite strategije koje su učinkovite. Na primjer, ako se pitanja ponavljaju, odgovaranje na pitanja može pomoći. Drugi pak nalaze da ignoriranje pitanja najbolje funkcionira. Razmotrite namjeru iza pitanja. Osoba možda želi da ju razuvjerite o nečemu što ne može izraziti.

## Podrška za članove obitelji i skrbnike

Promatranje uznemirenog ponašanja kod članova obitelji i skrbnika može prouzročiti veliku uznemirenost. Promjene ponašanja su simptomi demencije i nije im cilj da vas namjerno uznemire. Ne zaboravite paziti na sebe i redovito se odmarati.

- Razgovarajte s liječnikom osobe o svojoj zabrinutosti u svezi s promjenama ponašanja i njihovim utjecajem na vas i osobu o kojoj skrbite.
- Nazovite **Nacionalnu telefonsku službu za pomoć osobama s demencijom** na **1800 100 500** kako biste se raspitali o uslugama podrške i obrazovnim programima, uključujući grupe za podršku skrbnika, savjetovanje, te usluge i programe koji će vam pomoći razumjeti i reagirati na promjene, kao i održavati vlastito zdravlje i dobrobit.
- Nazovite **Savjetodavnu službu za dovođenje demencije pod nadzor (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** na **1800 699 799**. Ta služba pruža podršku osobama koje žive s demencijom i koje doživljavaju promjene ponašanja koje utječu na njihovu skrb ili skrbnika.

## Dodatna literatura i resursi

- Informacijski listovi za pomoć organizacije Dementia Australia: Promjene u ponašanju  
Posjetite: [dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- Knjižnica organizacije Dementia Australia  
Posjetite: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Podrška koju pruža organizacija Dementia Australia  
Posjetite: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Edukacija koju pruža organizacija Dementia Australia  
Posjetite: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

### Daljnje informacije

Dementia Australia nudi podršku, informacije, obrazovanje i savjetovanje.

**Nacionalna telefonska služba za pomoć osobama s demencijom: 1800 100 500**

**Za pomoć tumača: 131 450**

**Posjetite našu web stranicu: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**