

Promjene ponašanja

Ovaj informacijski list za pomoć govori o promjenama ponašanja koje se mogu pojaviti kod osoba koje žive s demencijom i mogućim uzrocima.

Demencija utječe na ljude na različite načine, a promjene u ponašanju ili emocionalnom stanju osobe koja živi s demencijom su uobičajene. Promjene mogu uključivati tjeskobu, uznemirenost, agresiju, halucinacije, gubitak inhibicije i depresiju.

Mnogo je razloga iz kojih se osoba koja živi s demencijom može ponašati na određeni način. Svaka će osoba reagirati drugačije.

Ponekad određenu vrstu ponašanja mogu prouzročiti:

- promjene u mozgu koje nastaju uslijed demencije
- temeljne bolesti, na primjer infekcija ili bol
- poteškoće s komunikacijom
- nešto u životnom okruženju.

Razumijevanje promjena ponašanja

Kada se osoba koja živi s demencijom ponaša na način koji se razlikuje od njezinog normalnog ili uobičajenog ponašanja, pokušajte razumjeti što je moglo izazivati takvo ponašanje ili što to ponašanje komunicira. Zatim možete pronaći načine da minimalizirate rizik od ponavljanja takvog ponašanja, ili da na njega reagirate.

Može vam biti od pomoći da svakodnevno vodite evidenciju o ponašanju osobe. Zabilježite:

- kada se takvo ponašanje dogodilo
- tko je bio uključen
- što se događalo u njezinoj okolini prije nego što se to dogodilo (npr. buka, obavljanje dnevne zadaće)
- što se zapravo dogodilo (konkretno navedite što je osoba radila ili govorila, tj. hodala gore-dolje, izgledala zabrinuto)
- tko je bio pogođen takvim njezinim ponašanjem
- kako ste reagirali i je li to bilo učinkovito.

Mogući uzroci

Postoji pet kategorija mogućih uzroka za promjene ponašanja:

1. zdravlje (fizičko, emocionalno i psihološko)
2. komunikacija
3. osobna povijest
4. okoliš
5. obavljanje zadaća.

1. Zdravlje (fizičko, emocionalno i psihološko)

Lijekovi. Određeni lijekovi mogu izazvati zbunjenost ili nagle promjene u funkcioniranju. Osobe koje žive s demencijom su osjetljive na nuspojave, veće doze lijekova i reakcije na kombinaciju više lijekova.

Oštećenje vida i sluha. Oštećenja vida i sluha mogu utjecati na sposobnost osobe da razumije što se događa.

Akutna bolest. Može biti teško prepoznati akutnu (iznenadnu) bolest kod osobe koja živi s demencijom, jer možda neće moći opisati svoje simptome. Bolesti poput infekcija mokraćnog sustava, upale pluća, gastrointestinalnih infekcija ili vrućice mogu povećati zbunjenost.

Čest je i delirij. Nastaje za kratko vrijeme, a simptomi obično fluktuiraju tijekom dana. Delirij mogu prouzročiti ozbiljna bolest, zatvor, dehidracija, infekcija, bol, lijekovi ili odvikavanje (osobito od alkohola i sedativa).

Kronična bolest. Kronične (dugotrajne) bolesti mogu utjecati na raspoloženje i razinu funkcioniranja. Te bolesti uključuju anginu, srčane probleme, dijabetes ili bolove povezane s artritismom, čirevima ili glavoboljama.

Bol. Osobe koje žive s demencijom mogu osjećati bol i one zaista i osjećaju bol. Međutim, možda neće moći jasno komunicirati kada su u bolovima ili možda neće moći točno protumačiti signale boli.

Dehidracija. Demencija može utjecati na sposobnost prepoznavanja osjećaja žeđi. Osoba također može zaboraviti redovito piti vode. To može prouzročiti dehidraciju. Simptomi mogu uključivati smetenost, vrtoglavicu, suhu kožu, crvenilo, vrućicu ili ubrzan puls.

Zatvor. Zatvor može biti vrlo neugodan i dovesti do bolnih problema s crijevima. Ponekad također može povećati zbunjenost.

Depresija. Mnogi simptomi depresije su slični simptomima demencije. Uključuju nedostatak koncentracije, gubitak pamćenja, apatiju i poremećaje sna. Može biti teško zaključiti uzroci li simptome depresija ili demencija ili kombinacija depresije i demencije. Dijagnoza depresije se može postaviti liječničkom procjenom.

Umor. Poremećen san može biti uzrok ljutitog ili uzrujanog ponašanja.

Fizička nelagoda. Fizička nelagoda se može ispoljiti promjenama ponašanja. Osoba može biti gladna, napuhnuta ili treba ići u zahod. Može joj biti hladno ili vruće.

Može imati nezadovoljene emocionalne i fizičke potrebe.

Osobe koje žive s demencijom se i dalje žele osjećati korisnima i uključenima. Vaša voljena osoba može negativno reagirati ako te potrebe nisu zadovoljene.

2. Komunikacija

Promjene u komunikaciji su česte. Oboljeloj osobi može biti teško jasno se izraziti ili razumjeti što drugi govore. Kako demencija napreduje, komunikacija može postati teža.

Osoba se može osjećati frustrirano ako se ne može tako izražavati da ju razumiju.

3. Osobna povijest

Promjene u ponašanju se ponekad mogu objasniti razumijevanjem životne povijesti osobe. Na primjer, osoba može trebati WC, pa izađe van tražeći vanjski WC koji je koristila kao dijete. Ili, demencija može navesti osobu da ponovno proživljava traumatične događaje iz prošlosti.

4. Okolica

Okružja. Prostori za življenje koji su fizički veliki mogu biti nepodnošljivi. Ograničeni prostori bez vizualnog ili fizičkog pristupa vani mogu pojačati tjeskobu.

Nered. Nered može biti previše stimulativan i otežavati osobi da shvati svoju okolinu.

Nepoznata okružja. Nova ili nepoznata okružja mogu biti zbunjujuća. Osoba može imati problema s učenjem, pamćenjem i percepcijom novih stvari ili okružja. To može izazvati promjene u ponašanju.

Stimulativna okružja. Ponašanje se može promijeniti kada postoji previše stimulacije u okolini. To uključuje glasnu glazbu ili buku s televizije ili previše ljudi koji razgovaraju u pozadini.

Nedovoljna stimulacija također može prouzročiti promjene u ponašanju. To može biti zbog toga što joj je dosadno, što nije aktivna ili što nema osjećaj svrhe.

Zbunjujuće osjetilno okružje. Osvjetljenje, vizualni kontrast i različite boje mogu utjecati na ponašanje i razinu funkcioniranja osobe. Na primjer:

- Prigušeno osvjetljenje može otežati koncentraciju tijekom jela.
- Podne pločice s dezenom mogu izgledati poput stepenica i prouzročiti da se osoba spotakne ili osjeća nesigurno. Crni pod joj može izgledati kao rupa ili praznina.
- Odsjaj sunčeve svjetlosti ili ulašteni pod mogu utjecati na vid.
- Sjene mogu pridonijeti halucinacijama.

5. Obavljanje zadaća

Komplicirane zadaće. Demencija je progresivna bolest. Zadaće koje su nekoć bile lake mogu postati previše komplicirane ili mogu zahtijevati više vremena da se obave, što izaziva frustraciju.

Nepoznate zadaće. Osobe koje žive s demencijom postupno gube sposobnost učenja novih zadaća i vještina. Očekivati da će osoba naučiti nepoznatu zadaću može biti nerealno.

Promjene u rutini. Promjene u rutini mogu prouzročiti stres. Pokušajte održati dnevne rutine i strukturu. Ako je osobi potrebna pomoć za osobnu njegu, zatražite pomoć od osoba koje su joj poznate. Uzmite u obzir osjećanja osobe zbog intimne prirode te situacije.

Izradite plan

Napravite popis stvari kojima ćete pokušati smanjiti okidače za promjene u ponašanju na minimum i popis načina na koje ćete reagirati na njih. U nastavku slijede neki prijedlozi:

- Uključite osobu u aktivnosti koje su joj značajne.
- Razmislite o načinima na koje se možete povezati s osobom i o tome kako ona vidi svoj svijet.
- Uklonite ili smanjite okidače iz okoline.
- Stvorite prostore koji podržavaju angažman i dobrobit.
- Pripremite popis načina na koje ćete reagirati na promjene ponašanja. Budite kreativni.
- Napišite plan za reagiranje na promjene ponašanja koje situaciju ili okruženje čine nesigurnima.
- Isplanirajte posjete potencijalno izazovnim okruženjima, na primjer bučnom trgovačkom centru ili prometnoj čekaonici.

Kada pripremite plan, dajte ga nekom drugom da ga pregleda i pitajte ga ima li neke prijedloge.

Izrada plana je proces pokušaja i pogrešaka. Nema jednostavnih rješenja. Okidači promjena ponašanja se mogu mijenjati kako bolest napreduje. Ako strategije koje koristite nisu učinkovite, pokušajte nešto drugo. Vrijedi ustrajati. Ono što ne funkcionira danas, može funkcionirati sutra.

Gdje možete dobiti pomoć

- Razgovarajte s liječnikom osobe o svojoj zabrinutosti u svezi s promjenama ponašanja i njihovom utjecaju 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
- Knjižnica Dementia Australia
Posjetite: dementia.org.au/library
- Podrška koju pruža organizacija Dementia Australia
Posjetite: dementia.org.au/support
- Edukacija koju pruža organizacija Dementia Australia
Posjetite: 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