

Agresywne zachowania

Ten arkusz pomocy dotyczy agresywnych zachowań, które są powszechne u osób z demencją. Sugeruje sposoby reagowania rodziny i opiekunów oraz źródła dodatkowego wsparcia.

Demencja wpływa na ludzi na różne sposoby, a zmiany w zachowaniu lub stanie emocjonalnym osoby z demencją są powszechne.

Zachowania agresywne mogą być:

- słowne, w tym przekleństwa, krzyki, okrzyki i groźby
- fizyczne, w tym bicie, niszczenie mienia lub przemoc fizyczna wobec innej osoby.

Mogą one być przykre dla osoby z demencją, jej rodziny, opiekuna i przyjaciół.

Możliwe przyczyny

Istnieje wiele powodów, dla których zachowania się zmieniają. Każda osoba żyjąca z demencją reaguje na okoliczności na swój własny sposób.

Czasami zachowanie może być związane ze zmianami w mózgu, Może być coś w otoczeniu, co wyzwała to zachowanie, na przykład nadmierna stymulacja z powodu tłumy lub hałasu. Innym razem czynność może być zbyt złożona lub osoba może nie czuć się dobrze lub odczuwać ból.

Zrozumienie przyczyn zachowania może pomóc w znalezieniu sposobów minimalizowania zmian w zachowaniu lub reagowania na nie.

Niektóre przyczyny agresywnych zachowań u osób z demencją to:

Zdrowie. Agresywne zachowania mogą być spowodowane zmianami stanu zdrowia, w tym:

- zmęczenie
- zmęczeniem spowodowane zakłóconym snem

- dyskomfortem fizycznym (taki jak ból, gorączka, choroba lub zaparcia)
- fizycznymi zmianami w mózgu
- niepożądanymi skutkami ubocznymi leków
- upośledzeniem wzroku lub słuchu powodującymi błędną interpretację wzrokową i dźwiękową
- halucynacje.

Defensywność. Poczucie upokorzenia, gdy jest się wspieranym w czynnościach związanych z higieną osobistą (takich jak kąpiel). Osoba może czuć, że jej niezależność i prywatność są zagrożone.

Porażka. Osoba z demencją może czuć się pod presją, zawstydzona lub sfrustrowana, gdy nie może już wykonywać rutynowych zadań.

Nieporozumienie. Zmniejszające się zdolności mogą prowadzić do braku zrozumienia tego, co się wokół nich dzieje, powodując dezorientację i niepokój.

Strach. Osoba może być przestraszona, ponieważ nie rozpoznaje już pewnych miejsc lub osób, może przypomnieć sobie doświadczenie z przeszłości, które jest przerażające lub niemiłe by je pamiętać.

Potrzeba zdobycia uwagi. Twoja ukochana osoba może próbować dać komuś do zrozumienia, że jest znudzona, przygnębiona, ma nadmiar energii lub źle się czuje, ale nie jest w stanie tego zrobić z powodu pogarszających się umiejętności porozumiewania się.

Wskazówki, jak zminimalizować agresywne zachowanie

Zawsze omawiaj obawy dotyczące agresywnego zachowania z lekarzem danej osoby. Mogą sprawdzić chorobę fizyczną lub dyskomfort i udzielić porady. Lekarz może również zbadać pod kątem współistniejącej choroby psychicznej lub możliwych skutków ubocznych leków.

- Bądź świadomy wszelkich szczególnych znaków ostrzegawczych agresji.
- Zmniejsz lub usuń możliwe przyczyny stresu.
- Staraj się zachować niespieszną i konsekwentną rutynę.
- Utrzymuj niezmienność otoczenia i minimalizuj zmiany.
- Unikaj nadmiernie stymulującego środowiska, takiego jak duża liczba ludzi lub hałas w tle.
- Komunikuj się w sposób, który odpowiada zdolnościom rozumienia i reagowania danej osoby.

- Unikaj konfrontacji. Spróbuj odwrócić uwagę lub zasugeruj inne zajęcie.
- Zachęcaj do regularnych ćwiczeń i udziału w przyjemnych zajęciach.
- Zwiększ poczucie komfortu i bezpieczeństwa.

Pomimo Twoich najlepszych starań, pewna agresja może nadal wystąpić.

Jak reagować na agresywne zachowania

- Zachowaj spokój i mów uspokajającym głosem.
- Jeśli to możliwe, zajmij się uczuciem, które wywołało agresję.
- Odwrócenie uwagi jest często użytecznym podejściem. Zaproponuj wspólną filiżankę herbaty, spacer lub wspólne przeglądanie czasopisma.
- Stań poza zasięgiem, jeśli nie czujesz się bezpiecznie.
- Nie napieraj ani nie używaj środków przymusu, chyba że jest to konieczne. To może zwiększyć agresję. Być może lepiej będzie odejść, dopóki osoba się nie uspokoi.
- Podziel się strategiami reagowania na agresywne zachowania z innymi osobami zaangażowanymi w ich opiekę, aby wspierać spójne podejście.

Agresywne zachowania mogą być bardzo stresujące dla rodzin i opiekunów. Zachowania te są objawami demencji i nie mają na celu umyślnego zdenerwowania Cię. Pamiętaj, by dbać o siebie i robić regularne przerwy w obowiązkach opiekuńczych.

Dbaj o siebie

Agresywne incydenty mogą sprawić, że poczujesz się wstrząśnięty, zagrożony, niespokojny, sfrustrowany, przygnębiony lub wywołać szereg innych emocji.

- Staraj się zachować spokój.
- Jeśli regularnie popadasz w frustrację lub tracisz panowanie nad sobą, możesz potrzebować dodatkowego wsparcia. Porozmawiaj z lekarzem, przyjacielem lub doradcą.
- Przygotuj sobie bezpieczne miejsce. Może to być pokój zamykany od wewnątrz, najlepiej z telefonem.
- Rób regularne przerwy w obowiązkach opiekuńczych.

Gdzie uzyskać pomoc

- Porozmawiaj z lekarzem tej osoby o swoich obawach dotyczących zmian w zachowaniu i ich wpływie na ciebie i osobę, którą się opiekujesz.
- Zadzwoń do **Krajowej Infolinii ds. demencji (National Dementia Helpline)** pod numer **1800 100 500** aby dowiedzieć się o usługach wsparcia i programach edukacyjnych, w tym o grupach wsparcia dla opiekunów, poradnictwie oraz usługach i programach, które pomogą ci zrozumieć zmiany i reagować na nie oraz zachować zdrowie i dobre samopoczucie.
- Zadzwoń do **Usługi doradztwa dotyczącego kontroli zachowania w przypadku demencji (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** na numer **1800 699 799**. Oferuje ona wsparcie osobom żyjącym z demencją, które doświadczają zmian w zachowaniu, co ma wpływ na ich opiekę lub opiekuna.

Dodatkowe lektury i materiały

- Arkusze pomocy Dementia Australia: Zmiany w zachowaniu
Odwiedź: dementia.org.au/help-sheets
- Usługa biblioteczna Dementia Australia
Odwiedź: dementia.org.au/library
- Dementia Australia -Wsparcie
Odwiedź: dementia.org.au/support
- Dementia Australia - Edukacja
Odwiedź: dementia.org.au/education

Więcej informacji

Dementia Australia oferuje wsparcie, informacje, edukację i doradztwo.

Krajowa Infolinia ds. demencji: 1800 100 500

Pomoc językowa: 131 450

Odwiedź naszą stronę internetową: dementia.org.au