

Zrozumienie zmian w zachowaniu

Ten arkusz pomocy dotyczy zmian w zachowaniu, które mogą wystąpić u osób z demencją. Wyjaśnia przyczyny zmian i sposoby reagowania.

Demencja wpływa na człowieka na różne sposoby, a zmiany w zachowaniu lub stanie emocjonalnym osoby z demencją są powszechne. Zmiany te mogą czasami być stresujące dla danej osoby oraz dla rodzin i opiekunów.

Dlaczego zachowanie może się zmienić

Istnieje wiele powodów, dla których zachowanie danej osoby może się zmienić.

Może to być spowodowane przez:

- niezdolność do komunikowania się tak skutecznie jak kiedyś
- zmiany w mózgu spowodowane demencją, wpływające na pamięć, nastrój i zachowanie
- zmiany w otoczeniu, takie jak temperatura, hałas, tłum, światło, duże pomieszczenia lub otwarte przestrzenie
- zmiany w umiejętnościach, na przykład gdy znajoma czynność staje się zbyt złożona
- zmiany stanu zdrowia spowodowane lekami, złe samopoczucie lub choroba współistniejąca, taka jak infekcja lub ból.

Demencja czasami utrudnia osobie powiedzenie, czego potrzebuje lub zrozumienie, o co inni ją proszą. Zrozumienie przyczyn jej zachowania może pomóc w znalezieniu sposobów reagowania, jeśli to nastąpi.

Poproś o poradę

Zawsze omawiaj obawy dotyczące zmian w zachowaniu z lekarzem. Badanie lekarskie może pomóc zidentyfikować schorzenia lub skutki uboczne leków, które mogą powodować zmiany. Lekarz może być również dobrym źródłem informacji i porad.

Reagowanie na zmiany w zachowaniu często wymaga prób i błędów. Zawsze pamiętaj, że zachowanie nie jest celowe.

Złość i agresja często kierowana jest na członków rodziny i opiekunów, ponieważ są oni najbliżsi. Zachowanie jest poza kontrolą osoby dotkniętej demencją i może ona czuć się przestraszona. Może ona potrzebować wsparcia, nawet jeśli tak to nie wygląda.

Wskazówki, jak zminimalizować zmiany w zachowaniu

- Zapewnij spokojne, relaksujące otoczenie i przestrzegaj codziennej rutyny.
- Zadbaj o to, aby otoczenie danej osoby było jej znajome. Dziwne sytuacje lub nieznanymi ludźmi mogą powodować dezorientację i stres.
- Zachowaj spokój lub bezstronność, jeśli usłyszysz coś, co wydaje się błędne lub nieprawdziwe. Staraj się unikać poprawiania.
- Nie poganiaj. Przeznacz dużo czasu na komunikację i codzienne czynności.

Wskazówki dotyczące reagowania na zmiany w zachowaniu

- Unikaj karania. Osoba może nie pamiętać wydarzenia i nie być w stanie wyciągnąć z niego wniosków.
- Zachowaj spokój.
- Mów powoli, cichym i uspokajającym głosem.
- Spróbuj przekierować rozmowę lub czynność na coś przyjemniejszego.

Agresja

Agresja jest często wyrazem złości, strachu lub frustracji. Agresywne zachowanie może być fizyczne, takie jak uderzenie. Może to być również werbalne, na przykład krzyk.

Wskazówki, jak zminimalizować ryzyko zachowań agresywnych

- Czasami agresja może być odpowiedzią na niezaspokojone pragnienie lub potrzebę. Spróbuj przewidzieć ich potrzeby.
- Oferując pomoc, podejź do osoby powoli, tak aby mogła Cię zobaczyć. Wyjaśnij, co się wydarzy w krótkich, jasnych wypowiedziach. Na przykład powiedzenie „Pomogę Ci zdjąć płaszcz” może pozwolić uniknąć agresji jako reakcji samoobrony.
- Regularna aktywność fizyczna i ćwiczenia mogą pomóc w zapobieganiu niektórym zmianom w zachowaniu.

Wskazówki dotyczące reagowania na agresywne zachowanie

- Zwykle najlepiej jest unikać dotyku.
- Unikaj krępowania, prowadzania osoby lub zbliżania się od tyłu.
- Spróbuj zostawić tę osobę w spokoju i daj jej czas na uspokojenie się.
- Zadzwoń do przyjaciela lub sąsiada, aby uzyskać wsparcie.

Przesadna reakcja

Niektóre osoby żyjące z demencją przesadnie reagują na pozornie drobne incydenty. Nazywa się to reakcją katastroficzną. Mogą wtedy:

- wrzeszczeć
- krzyczeć
- stawiać nieuzasadnione oskarżenia
- stać się gniewni lub uparci
- płakać lub śmiać się w niekontrolowany lub niewłaściwy sposób
- zamknąć się w sobie.

Takie zachowanie może pojawić się bardzo szybko i może przestraszyć rodzinę i opiekunów.

Przesadna reakcja może być spowodowana przez:

- stres związany z niespełnionymi wymaganiami danej sytuacji
- frustrację spowodowaną błędnie zinterpretowanymi wypowiedziami lub uczuciem pośpiechu, zakłopotania lub nieudolności.
- inną chorobą współistniejącą, infekcją lub bólem.

Może to być faza przejściowa, zmniejszająca się wraz z postępem choroby lub może trwać przez jakiś czas.

Wskazówki, jak zminimalizować ryzyko przesadnej reakcji

- Prowadź dziennik tych zachowań. Może to pomóc ci znaleźć schemat lub bezpośrednią przyczynę.
- Możesz użyć tych informacji, aby pomóc w zmniejszeniu ryzyka lub reagowaniu na przyszłe incydenty.

Gromadzenie przedmiotów

Osoby cierpiące na demencję mogą wydawać się skupione na poszukiwaniu czegoś, co ich zdaniem zginęło. Mogą również gromadzić rzeczy na przechowanie.

Istnieje wiele przyczyn zachowań związanych z gromadzeniem:

- **Izolacja.** Kiedy osoba zostaje sama lub czuje się zaniedbana, może całkowicie skupić się na sobie. Potrzeba gromadzenia jest powszechną reakcją.
- **Wspomnienia.** Wydarzenia w teraźniejszości mogą wywołać negatywne wspomnienia z przeszłości.
- **Strata.** Utrata przyjaciół, rodziny, znaczącej roli w życiu, dochodu i niezawodnej pamięci może zwiększyć potrzebę gromadzenia.
- **Strach przed kradzieżą.** Osoby dotknięte demencją mogą ukryć coś cennego, zapomnieć, gdzie to zostało schowane, a następnie winić kogoś za kradzież.

Wskazówki, które warto wypróbować w przypadku nadmiernego gromadzenia

- Poznaj typowe kryjówki i tam najpierw szukaj brakujących przedmiotów.
- Zapewnij szufladę z drobiazgami do uporządkowania. To może zaspokoić potrzebę bycia zajęтым.
- Zapewnij pudełko do szperania, aby pomóc przechowywać cenne przedmioty i wspierać pamięć i zaoferować podpowiedzi do wspominania.
- Zachowaj znajome otoczenie. Pomaga to osobie odnaleźć drogę i zmniejsza potrzebę gromadzenia.

Monotonne zachowanie

Osoba żyjąca z demencją może wielokrotnie powtarzać czynność, pytanie lub stwierdzenie. Może to wynikać z tego, że nie są zdolni zapamiętać tego, co już powiedzieli i zrobili.

Mogą również stać się niesamodzielni i chodzić za Tobą nawet do toalety, z obawy, że stracą cię z oczu. Takie zachowania mogą być denerwujące i irytujące.

Wskazówki dotyczące reagowania na monotonne zachowania

- Jeśli wyjaśnienia nie pomogą, spróbuj odwrócić uwagę, spacerem, jedzeniem lub ulubioną czynnością.
- Pomocne może być uznanie uczuć kryjących się za powtarzaniem pytaniem lub stwierdzeniem. Na przykład: „Co dzisiaj robię?” może oznaczać poczucie niepewności. Jeśli ktoś wielokrotnie pyta, co powinien robić, pomocne może być wręczenie mu pisemnej listy zbliżających się spotkań.
- Odpowiadaj na powtarzające się pytania, tak jakbyś usłyszał to pytanie po raz pierwszy. Osoba dotknięta demencją nie pamięta, że cię o to pytała, więc nie mów jej, że już odpowiedziałeś na jej pytanie.
- Powtarzające się ruchy można ograniczyć, oferując coś innego do zrobienia z rękoma, na przykład miękką piłkę do ściśnięcia lub ubrania do złożenia.

Gdzie uzyskać pomoc

Jeśli zmiany w zachowaniu powodują u danej osoby niepokój lub to zachowanie ma na Ciebie wpływ:

- Porozmawiaj z lekarzem tej osoby o swoich obawach dotyczących zmian w zachowaniu.
- 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)** pod 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