

Промени во однесувањето

MACEDONIAN | ENGLISH

Во овој Информативен лист се разгледуваат некои најчести промени во однесувањето што може да се случат кога некое лице има деменција (старечка забораеност). Се зборува за причините што доведуваат до тие промени, како и за некои општи напатствија како да се справите со промените.

Многу често се случува кај лицата со деменција да настанат промени во однесувањето. Тоа може да им предизвика огромен стрес на семејствата и негувателите. Луѓето особено ги вознемирува, кога некој што претходно бил љубезен и полн со љубов, ќе почне да се однесува чудно или насилно.

Зошто настануваат промени во однесувањето?

Има многу причини поради кои однесувањето на некое лице може да се измени. Деменцијата настанува како последица на промените што се случуваат во мозокот и влијае на помнењето, расположението и однесувањето на лицето. Понекогаш однесувањето може да биде поврзано со тие промени што се случуваат во мозокот. Во други случаи, можеби настанале некои промени на опкружувањето на лицето, на неговото здравје или на лековите и тие го предизвикуваат однесувањето. Можеби некоја активност, на пример, капењето, е премногу тешка. Или пак лицето можеби не се чувствува телесно добро. Деменцијата влијае на луѓето на различни начини и ја намалува способноста на лицето да им ги искаже своите потреби на другите и да се справи со работите од опкружувањето што му предизвикуваат вознемиреност и напнатост. Ако сфатите зошто некое лице се однесува на одреден начин, тоа може да ви помогне да согледате идеи како да се справите со ситуацијата.

Каде да почнете

За промените во однесувањето што ве загрижуваат секогаш разговарајте со лекарот кој ќе може да провери дали има некакво телесно заболување или тегоба и ќе ви даде некои совети. Лекарот ќе може да ве посветува ако постои некое прикриено психијатриско заболување и ќе ги провери лековите што ги прима лицето.

Справување

Справувањето со промените во однесувањето може да биде многу тешко и често се работи за учење по пат на обиди и грешки. Секогаш имајте на ум дека таквото однесување не е намерно. Гневот и насилството честопати се насочени кон членовите на семејството и негувателите зашто тие се најблиските. Лицето не може да го контролира однесувањето и може да биде многу исплашено од тоа. Потребно му е успокојување, дури и ако можеби не изгледа така.

Што да пробате

- Обезбедувањето на спокојно опкружување во кое нема вознемирување и во кое лицето со деменција живее според своите секојдневни навики може да помогне да се избегнат некои проблематични однесувања.
- Не внесувајте промени во познатото опкружување. Луѓето со деменција може да се вознемират ако се најдат во непозната ситуација или меѓу група непознати луѓе кога се чувствуваат збунети и неспособни да се справат. Раздразливоста предизвикана од неспособноста да ги исполнат очекувањата на другите луѓе може да биде доволна за да предизвика промена во однесувањето.
- Ако некое однесување стане проблематично, најдобро е да се воздржите од каков и да било вид на телесен контакт, како што е да ги ограничите, да ги одведете настрана или да им се приближите од зад грбот. Може да биде подобро ако ги оставите на мира додека да закрепнат, или ако повикате пријател или сосед заради поддршка.
- Избегнувајте казнување. Лицето може да не се сеќава на настанот, па според тоа, не е во состојба да извлече поука од тоа.
- Зборувајте полека, со мирен, тивок и успокојувачки глас.
- Останете мирни или рамнодушни ако лицето ви кажува нешто што звучи погрешно или измешано.

Насилство

Тоа може да биде телесно, на пример, удирање, или усно, на пример, користење на груби и навредливи зборови. Насилното однесување обично е израз на гнев, страв или лутина поради немоќта.

Што да пробате

- Насилството може да биде предизвикано од лутина поради немоќта што ја чувствува лицето. На пример, ако ја заклучувате вратата, тоа можеби ќе го спречи лицето да талка, ама може да доведе до зголемување на лутината поради немоќта.
- Активноста и вежбањето може да спречат некои испади.
- Може да помогне ако на лицето му приоѓате полека и може добро да види дека му приоѓате. Објаснете што ќе се случи со куси, јасни реченици, на пример, „Сега ќе ти помогнам да го соблечеш палтото“. На тој начин може да избегнете лицето да се чувствува како да е нападнато и да стане насилно поради самоодбрана.
- Проверете дали насилното однесување е затоа што лицето сака да добие нешто. Ако е така, може да помогне ако се обидете однапред да ги предвидите неговите потреби.

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

1 ПРОМЕНЕТЕ ВО ОДНЕСУВАЊЕТО И ДЕМЕНЦИЈАТА

Претерани реакции

Некои луѓе со деменција претерано реагираат на најобични проблеми или на ситно критикување. Притоа може да врескаат, да викаат, неразумно да обвинуваат, да станат многу вознемирени или тврдоглави, или неконтролирано или соодветно да плачат или да се смеат. Или пак лицето може да се повлече во себе. Оваа склоност кон претерано реагирање е составен дел од болеста и се нарекува катастрофична реакција.

Понекогаш катастрофичната реакција е првиот показател дека лицето има деменција. Тоа може да биде минлива фаза што ќе исчезне со напредувањето на болеста, или пак може да потрае извесно време.

Катастрофичното однесување може да биде последица на:

- Напнатост предизвикан поради некоја ситуација што бара премногу од лицето
- Лутина и разочарување поради погрешно разбрани пораки
- Друга прикриена болест

Ваквото однесување може да се јави многу брзо и може да ги исплаши семејството и негувателите. Меѓутоа, ако се обидете да откриете што го предизвикува катастрофичното однесување, тоа понекогаш може да значи дека може да го избегнете. Водењето дневник може да помогне да се утврдат околностите под кои тоа се случува. Ако тоа не е можно, може да најдете начини за да се справите брзо и ефикасно со таквото однесување користејќи некои од претходно наведените напатствија.

Собирање и чување на предмети

Често може да изгледа дека луѓето со деменција се склони да бараат нешто за кое веруваат дека е загубено и да собираат и чуваат предмети.

Причина за собирањето и чувањето на предмети може да биде:

- Осаменоста. Кога лицето со деменција е оставено само или се чувствува запоставено, тоа може во целост да се сосредоточи само на себе. Потребата да се собираат и чуваат предмети е честа реакција.
- Сеќавањата од минатото. Некои случки од сегашноста може да вратат сеќавања од минатото, на пример, кога лицето живеело со браќа и сестри што му ги земале неговите работи, или кога живеело во сиромаштија во воени времиња и имало младо семејство што требало да се храни.
- Загубата. Луѓето со деменција постојано губат делови од својот живот. Губењето на пријателите, на семејството, на значајната улога во животот, на приходот и на сигурното помнење може да ја зголемат потребата на лицето да собира и чува предмети.
- Стравот. Стравот од кражба е уште една работа што често се случува. Лицето може да скрие нешто вредно, да заборава каде го скрilo, а потоа да обвини некогаш дека го украде тоа нешто.

Што да пробате

- Дознајте кои се вообичаените места каде што лицето ги крие работите и прво проверете таму кога нешто ќе исчезне.
- Обезбедете му на лицето една фиока полна со ситници што ќе треба да ги суреди, зашто тоа може да ја задоволи неговата потреба да биде зафатено со некаква работа.
- Осигурајте се дека лицето може да се снаоѓа во својата околина, зашто неспособноста да се препознае опкружувањето може да го зголеми проблемот со собирање и чување на предмети.

Однесување што се повторува

Луѓето со деменција може непрекинато да зборуваат или прашуваат исти работи. Исто така може да станат и многу зависни и да се залепат за вас, па дури да одат по вас и во клозетот. Таквото однесување може да биде многу непријатно и раздражувачко. Однесувањето што се повторува може да биде предизвикано поради неспособноста на лицето да запомни што рекло или што направило.

Што да пробате

- Ако објаснувањето не помага, понекогаш одвлекувањето на вниманието може да успее. Прошетка, јадење или омилената активност може да помогнат
- Може да помогне ако го уважите изразеното чувство. На пример, „Што правам денес?“ може да значи дека лицето се чувствува загубено и несигурно. Одговарањето на ваквото чувство би можело да помогне
- Одговарајте на повторуваните прашања како да биле поставени првпат
- Повторуваните движења може да се намалат ако му дадете на лицето нешто друго да работи со рацете, на пример, да стиска мека топка или да дипли алишта

Засновано на „Разбирање на проблематичното однесување и справување со него“ од Шкотското здружение за борба против Алцхајмеровата болест – Дејствување во врска со деменцијата (Alzheimer Scotland – Action on Dementia)

Зборувајте со лекарот за она што ве загрижува во врска со промените во однесувањето и за нивното влијание врз вас.

Советодавната служба за постапување и однесување во случаи на деменција (Dementia Behaviour Management Advisory Service - DBMAS) е национална телефонска советодавна служба за семејствата, негувателите и работниците за неа што се загрижени поради однесувањето на луѓето со деменција. Службата нуди доверливо советување, оценување, дејствување, подучување и специјализирана поддршка 24 часа дневно, 7 дена неделно, а кај нив може да се јавите на **1800 699 799**.

НАТАМОШНИ ИНФОРМАЦИИ

Dementia Australia нуди поддршка, информации, поучување и советување. Јавете се на Националната телефонска линија за помош при деменција на **1800 100 500**, или посетете го нашето место на интернет на **dementia.org.au**



За јазична помош телефонирајте во Преведувачката служба (Translating and Interpreting Service) на **131 450**

Changed behaviours

This Help Sheet looks at some of the common behaviour changes that may occur when a person has dementia. Reasons for the changes and some general guidelines for coping with them are discussed.

Changes in the behaviour of a person with dementia are very common. This may place enormous stress on families and carers. It can be particularly upsetting when someone previously gentle and loving behaves in a strange or aggressive way.

Why does behaviour change?

There are many reasons why a person's behaviour may be changing. Dementia is a result of changes that take place in the brain and affects the person's memory, mood and behaviour. Sometimes the behaviour may be related to these changes taking place in the brain. In other instances, there may be changes occurring in the person's environment, their health or medication that trigger the behaviour. Perhaps an activity, such as taking a bath, is too difficult. Or the person may not be feeling physically well. Dementia affects people in different ways and reduces a person's capacity to communicate their needs and manage environmental stressors. Understanding why someone is behaving in a particular way may help you with some ideas about how to cope.

Where to begin

Always discuss concerns about behaviour changes with the doctor, who will be able to check whether there is a physical illness or discomfort present and provide some advice. The doctor will be able to advise if there is an underlying psychiatric illness and check the person's medications.

Managing

Managing changed behaviours can be very difficult, and is often a matter of trial and error. Always remember that the behaviour is not deliberate. Anger and aggression are often directed against family members and carers because they are closest. The behaviour is out of the person's control and they may be quite frightened by it. They need reassurance, even though it may not appear that way.

What to try

- Providing a calm, unstressed environment in which the person with dementia follows a familiar routine can help to avoid some difficult behaviours

- Keep the environment familiar. People with dementia can become upset if they find themselves in a strange situation or among a group of unfamiliar people where they feel confused and unable to cope. The frustration caused by being unable to meet other people's expectations may be enough to trigger a change in behaviour
- If a behaviour becomes difficult, it is best to refrain from any form of physical contact such as restraining, leading them away or approaching from behind. It may be better to leave them alone until they have recovered, or call a friend or neighbour for support
- Avoid punishment. The person may not remember the event and is therefore not able to learn from it
- Speak slowly, in a calm, quiet and reassuring voice
- Remain quiet or neutral if the person tells you something that seems wrong or mixed up

Aggression

This can be physical, such as hitting out, or verbal such as using abusive language. Aggressive behaviour is usually an expression of anger, fear or frustration.

What to try

- The aggression may be due to frustration. For example, locking the door may prevent wandering but may result in increased frustration
- Activity and exercise may help prevent some outbursts
- Approaching the person slowly and in full view may help. Explain what is going to happen in short, clear statements such as "I'm going to help you take your coat off". This may avoid the feeling of being attacked and becoming aggressive as a self-defence response
- Check whether the aggressive behaviour is about getting what the person wants. If so, trying to anticipate their needs may help

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

Over-reaction

Some people with dementia over-react to a trivial setback or a minor criticism. This might involve them screaming, shouting, making unreasonable accusations, becoming very agitated or stubborn, or crying or laughing uncontrollably or inappropriately. Alternatively, the person might become withdrawn. This tendency to over-react is part of the disease and is called a catastrophic reaction.

Sometimes a catastrophic reaction is the first indication of the dementia. It may be a passing phase, disappearing as the condition progresses, or it may go on for some time.

Catastrophic behaviour may be a result of:

- Stress caused by excessive demands of a situation
- Frustration caused by misinterpreted messages
- Another underlying illness

This behaviour can appear very quickly and can make family and carers feel frightened. However, trying to figure out what triggers catastrophic behaviour can sometimes mean that it can be avoided. Keeping a diary may help to identify the circumstances under which they occur. If this isn't possible, you can find ways of dealing with the behaviour quickly and effectively using some of the guidelines listed earlier.

Hoarding

People with dementia may often appear driven to search for something that they believe is missing, and to hoard things for safekeeping.

Hoarding behaviours may be caused by:

- Isolation. When a person with dementia is left alone or feels neglected, they may focus completely on themselves. The need to hoard is a common response
- Memories of the past. Events in the present can trigger memories of the past, such as living with brothers and sisters who took their things, or living through the depression or a war with a young family to feed
- Loss. People with dementia continually lose parts of their lives. Losing friends, family, a meaningful role in life, an income and a reliable memory can increase a person's need to hoard
- Fear. A fear of being robbed is another common experience. The person may hide something precious, forget where it has been hidden, and then blame someone for stealing it

What to try

- Learn the person's usual hiding places and check there first for missing items
- Provide a drawer full of odds and ends for the person to sort out as this can satisfy the need to be busy
- Make sure the person can find their way about, as an inability to recognise the environment may be adding to the problem of hoarding

Repetitive behaviour

People with dementia may say or ask things over and over. They may also become very clinging and shadow you, even following you to the toilet. These behaviours can be very upsetting and irritating. Repetitive behaviours may be mainly caused by the person's inability to remember what they have said and done.

What to try

- If an explanation doesn't help, distraction sometimes works. A walk, food or favourite activity might help
- It may help to acknowledge the feeling expressed. For example "What am I doing today?" may mean that the person is feeling lost and uncertain. A response to this feeling might help
- Answer repeated questions as if they were being asked for the first time
- Repetitive movements may be reduced by giving the person something else to do with their hands, such as a soft ball to squeeze or clothes to fold

Based on 'Understanding and dealing with challenging behaviour', Alzheimer Scotland – Action on Dementia

Discuss with the doctor your concerns about behaviour changes, and their impact on you.

The Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS) is a national telephone advisory service for families, carers and care workers who are concerned about the behaviours of people with dementia. The service provides confidential advice, assessment, intervention, education and specialised support 24 hours a day, 7 days a week and can be contacted on **1800 699 799**.

FURTHER INFORMATION

Dementia Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at dementia.org.au



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**