

Αλλαγές στη συμπεριφορά

GREEK | ENGLISH

Αυτό το Ενημερωτικό Έντυπο εξετάζει μερικές απ' τις συνηθισμένες αλλαγές στη συμπεριφορά που μπορεί να συμβούν όταν κάποιος έχει άνοια. Εξετάζονται τα αίτια για τις αλλαγές και μερικές γενικές οδηγίες για την αντιμετώπισή τους.

Οι αλλαγές στη συμπεριφορά ενός ατόμου με άνοια είναι πολύ συνηθισμένες. Το γεγονός αυτό μπορεί να δημιουργήσει ένα πολύ μεγάλο άγχος στις οικογένειες και φροντιστές. Μπορεί να είναι ιδιαίτερα θλιβερό όταν κάποιος άτομο που παλιά ήταν πράο και αγαπητό να συμπεριφέρεται τώρα μ' έναν περίεργο ή επιθετικό τρόπο.

Γιατί αλλάζει η συμπεριφορά;

Υπάρχουν πολλές αιτίες για το λόγο που αλλάζει η συμπεριφορά ενός ατόμου. Η άνοια οφείλεται σε αλλαγές που συμβαίνουν στον εγκέφαλο και επηρεάζει τη μνήμη, την ψυχική διάθεση και τη συμπεριφορά του ατόμου. Μερικές φορές η συμπεριφορά μπορεί να σχετίζεται με τις αλλαγές αυτές που συμβαίνουν στον εγκέφαλο. Σε άλλες περιπτώσεις, μπορεί να υπάρχουν αλλαγές που συμβαίνουν στο περιβάλλον του ατόμου, στην υγεία ή στα φάρμακά του και αποτελούν αφορμή για τη συμπεριφορά αυτή. Ίσως μια δραστηριότητα, όπως το μπάνιο, να είναι πολύ δύσκολη. Ή το άτομο μπορεί να μην αισθάνεται καλά σωματικά. Η άνοια επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους και μειώνει την ικανότητα ενός ατόμου να εκφράσει τις ανάγκες του και να αντιμετωπίζει τους περιβαλλοντικούς στρεσογόνους παράγοντες. Η κατανόηση της αιτίας γιατί κάποιος συμπεριφέρεται μ' έναν συγκεκριμένο τρόπο μπορεί να σας βοηθήσει με μερικές ιδέες για το πώς να το αντιμετωπίσετε.

Από πού να αρχίσετε

Να συζητάτε πάντα τις ανησυχίες σας σχετικά με τις αλλαγές στη συμπεριφορά με το γιατρό σας, που είναι σε θέση να ελέγξει κατά πόσο υπάρχει μια σωματική ασθένεια ή ενόχληση και να σας δώσει μερικές συμβουλές. Ο γιατρός θα είναι σε θέση να σας συμβουλευθεί αν υπάρχει μια υποθάλαπτοςα ψυχιατρική ασθένεια και να ελέγξει τα φάρμακα του ατόμου.

Αντιμετώπιση

Η αντιμετώπιση των αλλαγών στη συμπεριφορά μπορεί να είναι πολύ δύσκολη και συχνά είναι θέμα εμπειρικό. Να θυμάστε πάντα ότι η συμπεριφορά αυτή δεν είναι σκόπιμη. Ο θυμός και η επιθετικότητα συχνά απευθύνονται προς τα οικογενειακά μέλη και φροντιστές επειδή είναι τα πλησιέστερα άτομα. Η συμπεριφορά δεν ελέγχεται απ' το άτομο και μπορεί να το φοβίζει πολύ. Χρειάζεται να καθισχάσετε το άτομο, παρόλο που μπορεί να μην δίνει αυτή την εντύπωση.

Τι να δοκιμάσετε

- Ένα ήρεμο και χωρίς άγχος περιβάλλον στο οποίο το άτομο με την άνοια ακολουθεί μια γνωστή ρουτίνα μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή μερικών δύσκολων συμπεριφορών.

- Προσπαθήστε να μην αλλάζετε το περιβάλλον. Τα άτομα με άνοια στεναχωριούνται όταν βρεθούν σ' ένα άγνωστο περιβάλλον ή ανάμεσα σε άγνωστα άτομα όπου αισθάνονται αποπροσανατολισμό και δεν μπορούν να το αντιμετωπίσουν. Η απογοήτευση που οφείλεται στο γεγονός ότι δεν μπορούν να ικανοποιήσουν τις προσδοκίες των άλλων μπορεί να είναι αρκετό για να γίνει αφορμή για μια αλλαγή στη συμπεριφορά.
- Αν μια συμπεριφορά γίνει προβληματική, είναι καλύτερα να μην προσπαθήσετε να πλησιάσετε το άτομο για να το συγκρατήσετε, ή να προσπαθήσετε να το απομακρύνετε ή να το πλησιάσετε από πίσω. Μπορεί να είναι καλύτερα να το αφήσετε μόνο του μέχρι να συνέλθει ή να καλέσετε κάποιο φίλο ή γείτονα για να σας βοηθήσει.
- Αποφεύγετε την τιμωρία. Το άτομο μπορεί να μην θυμάται το περιστατικό οπότε δεν μπορεί να διδαχθεί απ' αυτό.
- Να μιλάτε σιγά, με ήρεμη και καθησυχαστική φωνή.
- Να παραμείνετε ήρεμοι ή ουδέτεροι αν το άτομο σας πει κάτι που φαίνεται λανθασμένο ή ασυνάρτητο.

Επιθετικότητα

Αυτή μπορεί να είναι σωματική, όπως χτυπήματα, ή προφορική όπως χρήση υβριστικής γλώσσας. Η επιθετική συμπεριφορά συνήθως είναι έκφραση θυμού, φόβου ή εκνευρισμού.

Τι να δοκιμάσετε

- Η επιθετικότητα μπορεί να οφείλεται στον εκνευρισμό. Για παράδειγμα, αν κλειδώσετε την πόρτα μπορεί να σταματήσετε την περιπλάνηση, αλλά μπορεί να προκαλέσει αύξηση του εκνευρισμού.
- Οι δραστηριότητες και η εξάσκηση μπορεί να βοηθήσουν στην πρόληψη μερικών ξεσπασμάτων.
- Αν πλησιάζετε το άτομο ήρεμα και να σας βλέπει καθαρά μπορεί να βοηθήσει. Εξηγήστε τι πρόκειται να κάνετε με σύντομες και σαφείς κουβέντες όπως "θα σε βοηθήσω να βγάλεις το σακάκι σου". Αυτό μπορεί να βοηθήσει το άτομο να αποφύγει την αίσθηση ότι του επιτίθενται και να γίνει επιθετικό ως αντίδραση αυτοάμυνας.
- Ελέγξτε κατά πόσο η επιθετική συμπεριφορά του ατόμου είναι για να πάρει αυτό που θέλει. Αν συμβαίνει αυτό, η πρόβλεψη των αναγκών του μπορεί να βοηθήσει.

Υπερβολική αντίδραση

Μερικά άτομα με άνοια αντιδρούν υπερβολικά για ασήμαντα προβλήματα ή ελάχιστη κριτική. Αυτό μπορεί να εξωθήσει το άτομο να ουρλιάζει, να φωνάζει δυνατά, να κάνει παράλογες κατηγορίες, να νευριάζει ή να πεισματώσει πολύ, να κλαίει ή

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

Αυτό το ενημερωτικό έντυπο χρηματοδοτήθηκε από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση

1 ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΑΝΟΙΑ

να γελάει ανεξέλεγκτα και ακατάλληλα. Εναλλακτικά, το άτομο μπορεί να κλειστεί στον εαυτό του. Αυτή η τάση της υπερβολικής αντίδρασης είναι μέρος της ασθένειας και αποκαλείται καταστροφική αντίδραση.

Μερικές φορές μια καταστροφική αντίδραση αποτελεί την πρώτη ένδειξη άνοιας. Μπορεί να είναι μια περαστική φάση, που θα εξαφανιστεί με την εξέλιξη της πάθησης, ή μπορεί να συνεχιστεί για κάποιο διάστημα.

Η καταστροφική συμπεριφορά μπορεί να οφείλεται:

- Στο άγχος που προκαλείται από υπερβολικές απαιτήσεις μιας κατάστασης
- Στον εκνευρισμό που προκαλείται από παρερμηνεία μηνυμάτων
- Από κάποια άλλη υποθάλπτουσα ασθένεια

Αυτή η συμπεριφορά μπορεί να εμφανιστεί πολύ γρήγορα και να εκφοβίσει την οικογένεια και τους φροντιστές. Όμως, αν προσπαθήσετε να βρείτε την αφορμή της καταστροφικής συμπεριφοράς μερικές φορές μπορεί να σημαίνει ότι μπορεί να προληφθεί. Κρατώντας ένα ημερολόγιο συμβάντων μπορεί να σας βοηθήσει να εντοπίσετε τις συνθήκες κάτω απ' τις οποίες συμβαίνει αυτή η καταστροφική συμπεριφορά. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, μπορείτε να βρείτε τρόπους γρήγορης και αποτελεσματικής αντιμετώπισης της συμπεριφοράς χρησιμοποιώντας μερικές απ' τις παραπάνω οδηγίες.

Κρύψιμο πραγμάτων

Άτομα με άνοια συχνά δίνουν την εντύπωση ότι ψάχνουν παρορμητικά να βρουν κάτι που πιστεύουν ότι έχει χαθεί και κρύβουν πράγματα για την ασφαλή φύλαξή τους.

Η συμπεριφορά φύλαξης πραγμάτων μπορεί να οφείλεται:

- Στην απομόνωση. Όταν αφήνουν μόνο του το άτομο με άνοια ή αισθάνεται εγκαταλελειμμένο, μπορεί να κλειστεί τελείως στον εαυτό του. Η ανάγκη να κρύβει πράγματα είναι μια συνηθισμένη αντίδραση.
- Στις αναμνήσεις. Περιστατικά του παρόντος μπορεί να γίνουν αφορμή για αναπολήσεις απ' το παρελθόν, όπως όταν ζούσε με τα αδέρφια και τις αδερφές του και του έπαιρναν τα πράγματά του, ή όταν ζούσε κατά την περίοδο της μεγάλης κρίσης ή του πολέμου και προσπαθούσε να ταΐσει την οικογένειά του.
- Σε απώλειες. Άτομα με άνοια συνεχώς χάνουν κομμάτια της ζωής τους. Χάνοντας φίλους, συγγενείς, κάποιο σημαντικό ρόλο στη ζωή, εισόδημα και μια αξιόπιστη μνήμη μπορεί να αυξήσουν την ανάγκη του ατόμου να κρύβει πράγματα.
- Στο φόβο. Ο φόβος ότι θα σε ληστέψουν είναι μια άλλη συνηθισμένη εμπειρία. Το άτομο μπορεί να κρύψει κάποιο πολύτιμο πράγμα, να ξεχάσει που το έκρυψε και μετά να κατηγορεί κάποιον άλλον ότι του το έκλεψε.

Τι να δοκιμάσετε

- Μάθετε ποια είναι τα συνηθισμένα μέρη που κρύβει πράγματα το άτομο κι αν έχει χαθεί κάτι κοιτάξτε πρώτα εκεί.

- Δώστε στο άτομο ένα συρτάρι με διάφορα μικροπράγματα ώστε να τα βάζει σε μια σειρά καθώς αυτό μπορεί να του ικανοποιήσει την ανάγκη να απασχολείται με κάτι.
- Βεβαιωθείτε ότι το άτομο μπορεί να βρίσκει τον προσανατολισμό του, καθώς η αδυναμία αναγνώρισης του περιβάλλοντος μπορεί να επιβαρύνει το πρόβλημα απόκρυψης πραγμάτων.

Επαναληπτική συμπεριφορά

Άτομα με άνοια μπορεί να λένε ή να ζητάνε πράγματα επανειλημμένα. Μπορεί επίσης να προσκολλούνται επίμονα πάνω σας και να γίνουν η σκιά σας, ακολουθώντας σας ακόμη και στην τουαλέτα. Αυτές οι συμπεριφορές μπορεί να είναι πολύ ενοχλητικές και εκνευριστικές. Οι επαναληπτική συμπεριφορά μπορεί κυρίως να προκαλείται από την αδυναμία του ατόμου να θυμάται τι είπε και τι έκανε.

Τι να δοκιμάσετε

- Αν μια εξήγηση δεν βοηθάει, η απόσπασή της προσοχής μερικές φορές μπορεί να φέρει αποτέλεσμα. Ένας περίπατος, κάποιο φαγητό ή μια αγαπημένη ασχολία μπορεί να βοηθήσει.
- Μπορεί να βοηθήσει αν αναγνωρίσετε το συναίσθημα που εκφράζει το άτομο. Για παράδειγμα "Τι θα κάνω σήμερα;" μπορεί να σημαίνει ότι το άτομο αισθάνεται χαμένο και αβέβαιο. Μια αντίδραση στο συναίσθημα αυτό μπορεί να βοηθήσει.
- Να απαντάτε στις επαναληπτικές ερωτήσεις σαν να τις είχε κάνει για πρώτη φορά.
- Οι επαναληπτικές κινήσεις μπορεί να μειωθούν δίνοντας στο άτομο να κάνει κάτι άλλο με τα χέρια του, όπως ένα μαλακό μπαλάκι για να το ζουλάει ή να διπλώνει ρούχα.

Βασισμένο στην έκδοση 'Κατανόηση και αντιμετώπιση της προβληματικής συμπεριφοράς', Σύλλογος Αλτσχάιμερ Σκωτίας - Δράση για την Άνοια

Συζητήστε με το γιατρό τις ανησυχίες σας σχετικά με τις αλλαγές στη συμπεριφορά και τι επίδραση έχει σε εσάς.

Η Συμβουλευτική Υπηρεσία Διαχείρισης Συμπεριφοράς Άνοιας (Dementia Behaviour Management Advisory Service - DBMAS) είναι μια εθνική τηλεφωνική συμβουλευτική υπηρεσία για οικογένειες, φροντιστές και προσωπικό ανάπαυλας που ανησυχούν για τις συμπεριφορές των ατόμων που έχουν άνοια. Η υπηρεσία παρέχει εμπιστευτικές συμβουλές, αξιολόγηση, παρέμβαση, ενημέρωση και εξειδικευμένη υποστήριξη όλο το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα και μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί τους στο **1800 699 799**.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ο Σύλλογος Άνοιας Αυστραλίας προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλές. Επικοινωνήστε με τη Γραμμή Βοήθειας Άνοιας στο **1800 100 500** ή επισκεφθείτε το δικτυακό μας τόπο **dementia.org.au**



Για γλωσσική βοήθεια τηλεφωνήστε στην Υπηρεσία Διερμηνέων και Μεταφραστών στο **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

This help sheet is funded by the Australian Government

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**