

# Những hành vi thay đổi

VIETNAMESE | ENGLISH

Thông tin Trợ giúp này chỉ ra một số thay đổi hành vi phổ biến có thể xảy ra khi một người bị chứng mất trí. Nội dung thảo luận là các nguyên nhân gây ra thay đổi và một số hướng dẫn chung để ứng phó với những thay đổi đó.

Những thay đổi trong hành vi của người bị chứng mất trí là rất phổ biến. Điều này có thể gây căng thẳng nghiêm trọng cho gia đình và những người chăm sóc. Và cũng có thể gây khó chịu cực kỳ khi một người trước đây dễ thương và đáng yêu nay hành xử theo cách lạ thường hoặc hung hăng.

## Tại sao hành vi lại thay đổi?

Có nhiều lý do giải thích tại sao hành vi của họ có thể thay đổi. Chứng mất trí là kết quả của những thay đổi diễn ra trong não và ảnh hưởng đến trí nhớ, tâm trạng và hành vi. Nhiều lúc hành vi có thể liên quan đến những thay đổi này diễn ra trong não. Trong nhiều trường hợp khác, có thể có nhiều thay đổi diễn ra trong môi trường sống của họ, sức khỏe hoặc thuốc gây kích hoạt hành vi. Có lẽ một hoạt động nào đó, chẳng hạn như đi tắm, là quá khó khăn. Hoặc người đó có thể cảm thấy thể chất không được khỏe. Chứng mất trí ảnh hưởng đến mọi người theo nhiều cách khác nhau và làm giảm khả năng họ truyền đạt những nhu cầu bản thân và đương đầu với căng thẳng xung quanh. Nếu hiểu lý do tại sao một người đang hành xử theo cách khác thường thì bạn có thể có những ý tưởng về cách đối phó.

## Bắt đầu từ đâu

Luôn luôn thảo luận vấn đề thay đổi hành vi với bác sĩ, người có khả năng kiểm tra liệu họ có bệnh thể chất hay biểu hiện khó chịu và đưa ra vài lời khuyên. Bác sĩ cũng có thể khuyến cáo nếu đó là một căn bệnh tâm thần tiềm ẩn và kiểm tra lại thuốc của họ.

## Chế ngự

Chế ngự những hành vi bị thay đổi có thể sẽ rất khó khăn và đây thường là vấn đề làm thử và sửa sai. Luôn nhớ rằng hành vi không phải là chủ ý. Tức giận và hung hăng thường bị dùng để chống lại những thành viên trong gia đình và người chăm sóc bởi họ là những người gần gũi nhất. Hành vi nằm ngoài kiểm soát của họ và họ có thể rất sợ nó. Họ cần được trấn an mặc dù nó có thể không diễn ra theo cách đó.

## Cố gắng làm điều gì

- Tạo môi trường tĩnh lặng, không có căng thẳng và giúp người bị mất trí thực hiện thông lệ quen thuộc có thể giúp tránh một số hành vi khó chịu

- Duy trì môi trường sống quen thuộc. Người mắc chứng mất trí có thể trở nên khó chịu nếu họ nhận thấy mình đang ở trong một tình huống lạ lẫm hoặc giữa một nhóm người xa lạ nơi họ cảm thấy bối rối và không thể ứng phó. Sự thất vọng do không thể đáp ứng kỳ vọng của người khác có thể đủ để kích hoạt sự thay đổi hành vi
- Nếu hành vi khó chịu xuất hiện thì tốt nhất là tránh mọi hình thức đụng chạm vào cơ thể như kim chẻ, đưa họ đi chỗ khác hoặc đến gần họ từ phía sau. Cách hay hơn là để họ yên cho đến khi họ phục hồi hoặc gọi bạn bè, hàng xóm đến hỗ trợ
- Tránh trừng phạt. Họ có thể không nhớ về sự cố đó và như vậy không thể học được gì từ đó
- Nói chuyện chậm rãi với giọng bình tĩnh, nhỏ nhẹ và trấn an
- Hãy giữ im lặng hoặc trung dung khi họ kể cho bạn những điều nghe có vẻ sai hoặc lẫn lộn

## Gây hấn

Gây hấn có thể là về thể chất, như đánh đập, hoặc bằng lời nói như sử dụng ngôn ngữ lăng mạ. Hành vi gây hấn thường là biểu hiện tức giận, sợ hãi hay thất vọng.

## Cố gắng làm điều gì

- Gây hấn có thể là do chán nản. Ví dụ, khóa cửa nhốt có thể bảo vệ họ khỏi đi lang thang nhưng cũng có thể làm tăng sự chán nản
- Hoạt động và thể dục có thể giúp ngăn chặn một số cơn bùng phát
- Từ từ đến gần họ và để họ thấy rõ toàn cảnh có thể giúp ích. Giải thích những gì sắp diễn ra bằng câu nói ngắn gọn, rõ ràng như "Tôi sẽ giúp bạn cởi áo khoác". Điều này sẽ giúp họ không có cảm giác bị tấn công và trở nên hung hăng vì là một phản ứng tự vệ
- Kiểm tra liệu hành vi hung hăng có phải để nhằm đạt được những gì họ muốn. Nếu vậy, cố gắng đoán trước nhu cầu của họ có thể giúp ích

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

Thông tin Trợ giúp này được Chính phủ Úc tài trợ

# 1 NHỮNG HÀNH VI THAY ĐỔI VÀ CHỨNG MẤT TRÍ

## Phản ứng thái quá

Vài người bị chứng mất trí hành động thái quá trước trở ngại tầm thường hay mối nguy nhỏ. Điều này có thể liên quan đến việc họ la hét, chửi bới, tạo ra những cáo buộc vô lý, trở nên rất kích động hoặc bướng bỉnh, hoặc khóc hoặc cười mất kiểm soát hoặc không rõ lý do. Ngoài ra, họ có thể thu mình lại. Xu hướng phản ứng thái quá này là một phần của căn bệnh và được gọi là phản ứng thảm họa.

Nhiều khi phản ứng thảm họa là triệu chứng đầu tiên của chứng mất trí. Nó có thể trải qua nhiều giai đoạn, mất đi vì bệnh tiến triển, hoặc có thể tiếp diễn trong một khoảng thời gian.

### Hành vi thảm họa có thể là hậu quả của:

- Căng thẳng do tình trạng bị đòi hỏi quá đáng
- Chấn nản do thông tin bị diễn giải sai lệch
- Căn bệnh tiềm ẩn khác

Hành vi này có thể xuất hiện rất nhanh và có thể khiến gia đình và người chăm sóc cảm thấy sợ hãi. Tuy nhiên, việc cố gắng tìm ra nguyên nhân gây nên hành vi thảm họa đôi khi lại có thể mang ý nghĩa là có thể tránh được điều đó. Ghi nhật ký có thể giúp xác định những tình huống điều đó xảy ra. Nếu không thể, bạn có thể tìm ra những cách xử lý nhanh chóng và hiệu quả hành vi đó bằng cách áp dụng một số hướng dẫn đã được liệt kê phần trước.

## Tích trữ

Người mắc chứng bệnh mất trí có thể thường xuyên bị thôi thúc tìm kiếm thứ gì đó mà họ tin rằng đang thiếu, và tích trữ mọi thứ cho an toàn.

### Hành vi tích trữ có thể gây bởi:

- Sự cô lập. Khi người bị chứng mất trí bị để lại một mình hoặc cảm thấy bị bỏ rơi, họ có thể chú trọng hoàn toàn vào bản thân. Nhu cầu tích trữ là một phản ứng thường gặp
- Ký ức quá khứ. Những sự kiện hiện tại có thể gợi lại ký ức quá khứ, chẳng hạn như sống cùng anh chị em đã từng lấy đồ của họ hoặc sống trong trầm cảm hoặc phải nuôi một gia đình có con nhỏ trong thời chiến
- Mất mát. Bệnh nhân mất trí liên tục mất nhiều phần trong cuộc sống. Mất bạn bè, gia đình, vai trò ý nghĩa trong cuộc sống, thu nhập và trí nhớ tin cậy có thể làm tăng nhu cầu tích trữ của họ.
- Sợ hãi. Nỗi sợ bị cướp là một trải nghiệm thông thường nữa. Họ có thể giấu đồ vật quý giá, sau đó quên chỗ giấu, rồi đổ lỗi cho ai đó đã đánh cắp.

### Cố gắng làm điều gì

- Tìm hiểu những nơi họ hay cất giấu và kiểm tra những chỗ đó trước tiên khi tìm kiếm những món bị thất lạc.

- Cấp cho một ngăn kéo đầy các thứ lặt vặt để họ sắp xếp nhằm thỏa mãn nhu cầu bận rộn.
- Đảm bảo họ có thể tìm được đường đi, vì mất khả năng nhận diện môi trường có thể làm tăng thêm vấn đề tích trữ

## Hành vi lặp đi lặp lại

Người mắc chứng mất trí có thể nói hoặc hỏi gì đó hết lần này đến lần khác. Họ cũng có thể bám víu hoặc theo bạn như hình với bóng, thậm chí theo bạn vào cả toilet. Những hành vi này có thể gây nhiều phiền phức và khó chịu. Nguyên nhân chủ yếu của hành vi lặp lại có thể là do mất khả năng nhớ những gì họ đã nói và làm.

### Cố gắng làm điều gì

- Nếu giải thích là vô ích thì làm phân tâm đôi khi có tác dụng. Đi dạo, ăn uống hay những hoạt động ưa thích có thể giúp ích.
- Có thể giúp ích nếu cảm xúc họ giải bày được công nhận. Ví dụ «Hôm nay tôi sẽ làm gì đây?» có thể có nghĩa rằng họ đang cảm thấy lạc lõng và không chắc chắn. Có thể giúp ích nếu cảm giác này được đáp lại
- Trả lời các câu hỏi lặp lại như thể mới được hỏi lần đầu
- Có thể giảm tình trạng di chuyển lặp lại bằng cách đưa thứ gì đó để tay họ làm, chẳng hạn như quả bóng mềm để bóp hoặc quần áo để gấp

Dựa theo cuốn "Hiểu biết và ứng phó với hành vi mang tính thách thức" (Understanding and dealing with challenging behaviour), Alzheimer Scotland – Ứng phó với Chứng mất trí

Trao đổi với bác sĩ lo ngại của bạn về những thay đổi hành vi và tác động của nó đối với bạn.

The Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS) là một dịch vụ tư vấn qua điện thoại toàn quốc cho gia đình, người chăm sóc và nhân viên chăm sóc đang lo ngại về hành vi của những người bị chứng mất trí. Dịch vụ này cung cấp tư vấn bảo mật, đánh giá, can thiệp, giáo dục và hỗ trợ chuyên ngành 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần và có thể liên lạc qua số **1800 699 799**.

## THÔNG TIN THÊM

Dementia Australia chuyên cung cấp dịch vụ hỗ trợ, thông tin, giáo dục và tư vấn. Xin liên lạc với Đường dây Trợ giúp Quốc gia về Chứng mất trí qua số **1800 100 500** hoặc vào xem website của chúng tôi tại **dementia.org.au**



Để được trợ giúp ngôn ngữ, mời bạn gọi dịch vụ Biên Phiên dịch qua số qua số **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](http://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](http://dementia.org.au)



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