

Nagbagong mga pagkilos

TAGALOG | ENGLISH

Inaalam ng Polyetong Pantulong na ito ang ilan sa karaniwang mga pagbabago sa pagkilos na maaaring mangyari kapag ang isang tao ay may demensya. Tinalakay ang mga dahilan at ilang pangkalahatang mga gabay upang makayanan ang mga ito.

Ang mga pagbabago sa pagkilos ng isang taong may demensya ay napakakaraniwan. Ito ay maaaring maging sanhi ng malaking presyur sa mga pamilya at mga tapag-alaga. Partikular na nakakabalisa kung ang isang taong dati ay mabait at mapagmahal ay kumikilos nang kakaiba o sa agresibong paraan.

Bakit nagbabago ang pagkilos?

Maraming dahilan kung bakit maaaring magbago ang pagkilos ng isang tao. Ang demensya ay resulta ng mga pagbabago na nangyayari sa utak at nakakaapekto sa memorya, kondisyon at pagkilos ng tao. Kung minsan ang pagkilos ay maaaring may kaugnayan sa mga pagbabagong ito na nangyayari sa utak. Sa ibang mga kalagayan, maaaring may mga pagbabagong nangyayari sa kapaligiran ng tao, sa kanilang kalusugan o gamot na nagiging dahilan ng pagbabago ng pagkilos. Marahil ang isang gawain, katulad ng paliligo ay napakahirap. O maaaring masama ang pisikal na pakiramdam ng isang tao. Ang demensya ay nakakaapekto sa mga tao sa iba't ibang paraan at nakakabawas sa kakayahan ng isang tao na maipahayag ang kanilang mga pangangailangan at mapangasiwaan ang mga problemang pangkapaligiran. Ang pag-unawa kung bakit kumikilos ang isang tao sa isang partikular na paraan ay makakatulong sa iyo para sa ilang mga ideya kung paano ito makakayanan.

Saan magsisimula

Palaging talakayin ang mga alalahanin tungkol sa mga pagbabago sa pagkilos sa iyong doktor, na maaaring makapagsuri kung may pisikal na sakit o kakulangan sa ginhawa at makapagbibigay ng ilang payo. Makapagbibigay ng payo ang doktor kung may batayang saykayatrikong sakit at magsusuri ukol sa mga gamot ng isang tao.

Pangangasiwa

Ang pangangasiwa sa nagbagong mga pagkilos ay maaaring maging napakahirap, at kadalasan ay maaaring maging isang usapin ng pagsubok at pagkakamali. Palaging tandaan na ang pagkilos ay hindi sinasadya. Ang galit at agresyon ay kadalasang nakadirekta laban sa mga miyembro ng pamilya at mga tagapag-alaga dahil sila ang pinakamalapit. Ang pagkilos ay hindi nakokontrol ng tao at maaaring medyo ikinatatakot ito. Kailangan nila ng muling, pagtitiwala, bagamat hindi ito nakikita sa ganoong paraan.

Ano ang dapat subukan

- Ang pagbibigay ng kalmado, hindi nakakabalising kapaligiran kung saan ang taong may demensya ay sumusunod sa isang pamilyar na gawain ay makakatulong upang maiwasan ang ilang mahirap na mga pagkilos

- Panatiliing pamilyar ang kapaligiran. Ang mga taong may demensya ay maaaring mabalisa kung malaman nila na sila ay nasa kakaibang lugar o kasama ang hindi kilalang mga tao kung saan sila ay nalilito at nahihirapang harapin ang ganoong sitwasyon. Ang pagkabigong bunga ng kawalan ng kakayahang matugunan ang mga inaasahan ng ibang tao ay maaaring sapat na sa pagbibigay-daan sa pagbabago ng pagkilos.
- Kung ang pagkilos ay maging mahirap, mas mabuting iwasan ang anumang uri ng pisikal na kontak katulad ng pag-aawat o pagsasaway, paglalayo sa kanila o paglapit mula sa likuran. Mas mabuti pang iwanan silang nag-iisa hanggang manumbalik ang dati nilang kalagayan, o tawagan ang isang kaibigan o kapitbahay para sa suporta.
- Iwasan ang pagpaparusa. Maaaring hindi maalala ng tao ang pangyayari at kung gayon ay hindi matututo mula dito.
- Magsalita nang dahan-dahan, sa isang kalmado, tahimik at nagbibigay-tiwalang boses.
- Manatiling tahimik o walang pinapanigan kung nagsabi sa iyo ang tao tungkol sa isang bagay na tila mali o nakalilito.

Agresyon

Ito ay maaaring maging pisikal, katulad ng pananakit o sa pamamagitan ng pagsasalita katulad ng paggamit ng mapang-abusong lengguwahe. Kadalasan ang agresibong pagkilos ay pagpapahayag ng galit, takot o pagkabigo.

Ano ang dapat subukan

- Ang agresyon ay maaaring dahilan ng pagkabigo. Gaya halimbawa, maaaring hadlangan ng pagkakandado ng pintuan ang paglilibot ngunit maaaring magresulta sa nadagdagang pagkabigo
- Ang gawain at ehersisyo ay maaaring makatulong na maiwasan ang ilang mga pagsilakbo
- Makakatulong ang paglapit sa tao nang dahan-dahan at nang may buong tanaw. Ipalibanag kung ano ang mangyayari sa maikli, maliwanag na mga pahayag katulad ng "Tutulungan kitang tanggalin ang iyong diyaket". Maiiwasan nito ang pagkadama na parang inaatake at pagiging agresibo bilang pagtugon ng pagtatanggol sa sarili
- Suriin kung ang agresibong pagkilos ay tungkol sa nais makuha ng tao ang gusto niya. Kung gayon, ang pagsisikap na asahan ang kanilang mga pangangailangan ay makakatulong.

Sobrang reaksyon

Ang ilang taong may demensya ay may tendensyang magkaroon ng sobrang reaksyon sa walang kuwentang sagabal o maliit na puna. Ito ay maaaring kapalooban ng

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

Ang polyetong pantulong na ito ay pinondohan ng Pamahalaang Australia

1 NAGBAGONG MGA PAGKILOS AT DEMENSYA

pagtili, pagsigaw, paggawa ng hindi makatwirang mga akusasyon, pagiging balisa o matigas ang ulo, o pag-iyak o pagtawa nang walang kontrol o hindi naaangkop. Sa ibang paraan, ang tao ay maaaring ayaw makipag-usap. Ang tendensyang ito na magkaroon ng sobrang reaksyon ay bahagi ng sakit at ito ay tinatawag na mapaminsalang reaksyon.

Kung minsan ang mapaminsalang reaksyon ay unang palatandaan ng demensya. Ito ay maaaring isang dumadaang yugto, na naglalahi habang nagpapatuloy ang kondisyon, o maaaring tumagal sa loob ng ilang panahon.

Ang mapaminsalang pagkilos ay maaaring resulta ng:

- Presyur na sanhi ng sobra-sobrang mga pangangailangan ng gitwasyon
- Pagkabigo sanhi ng maling pakahulugang mga mensahe
- Isa pang batayang sakit

Ang pagkilos na ito ay maaaring napakabilis na makita at maaaring magbigay daan sa pagkadama ng takot ng pamilya at mga tapag-alaga. Gayunpaman, kung minsan ang pagsisikap na malaman kung ano ang nagiging sanhi ng mapaminsalang pagkilos ay nangangahulugan na ito ay maaaring maiwasan. Ang pagsusulat sa diary ay maaaring makatulong na matukoy ang mga kalagayang naging dahilan ng pangyayari nito. Kung hindi ito magagawa, maaari kang makahanap ng mga paraan ng madaling pagharap sa pagkilos na ito at epektibong paggamit ng ilan sa mga gabay na nakalista sa unahan.

Pag-iimbak

Ang mga taong may demensya ay maaaring makitang naeenganyong maghanap ng isang bagay na pinaniwalaan nilang nawawala at ng pag-iimbak ng mga bagay para sa maingat na pagtatago.

Ang mga pagkilos ng pag-iimbak ay maaaring sanhi ng:

- Pagkakahiwalay. Kapag ang taong may demensya ay naiwang mag-isa o nakadarama na sila'y napapabayaang, maaari silang magpokus nang lubusan sa kanilang mga sarili. Ang pangangailangan para sa pag-iimbak ay isang karaniwang pagtugon
- Mga alaala ng nakaraan. Ang mga kaganapan sa kasalukuyan ay maaaring magbigay daan sa mga alaala ng nakaraan, katulad ng pamumuhay kasama ang mga kapatid na lalaki at babae na kumuha ng kanilang mga gamit, o pamumuhay sa depresyon o sa isang labanan na may batang pamilyang kailangan pakainin.
- Kawalan. Ang mga taong may demensya ay patuloy na nawawalan ng mga bahagi ng kanilang buhay. Ang mawalan ng mga kaibigan, pamilya, isang makabuluhang tungkulin sa buhay, pinagkakakitaan at maaasahang memorya ay maaaring magdagdag sa pangangailangan ng isang tao na mag-iimbak.
- Takot. Ang takot na ninanakawan ay isa pang karaniwang karanasan. Ang tao ay maaaring magtago ng isang bagay na pinakamahalaga, nakalimutan kung saan ito itinago, at pagkatapos ay sisisihin ang isang tao sa pagnanakaw nito.

Ano ang dapat subukan

- Pag-aralan ang karaniwang mga lugar na pinagtataguan ng tao at itsek muna doon ang nawawalang mga bagay.

- Maglaan ng isang kahong puno ng kung anu-anong mga bagay para pagbukod-bukurin ng tao dahil matutugunan nito ang pangangailangang maging abala
- Tiyakin na alam ng tao ang lugar na kanilang pinupuntahan, sa dahilang ang kawalan ng kakayahang makilala ang kapaligiran ay maaaring makadagdag sa problema ng pag-iimbak

Paulit-ulit na pagkilos

Ang mga taong may demensya ay maaaring magsabi o magtanong ng mga bagay nang paulit-ulit. Sila ay maaaring ding laging nakadikit at mistulang anino mo, susundan ka maging sa pagpunta mo sa toilet. Ang mga pagkilos na ito ay nakakagalit at nakakainis. Ang paulit-ulit na mga pagkilos ay maaaring pangunahing sanhi ng kawalan ng kakayahan ng isang tao na maalala ang kanilang sinabi o ginawa,

Ano ang dapat subukan

- Kung ang pagpapaliwanag ay hindi nakakatulong, kung minsan ang pagbabaling ng atensyon ay gumagana. Ang paglalakad, pagkain o paboritong gawain ay maaaring makatulong.
- Makakatulong ang pagkilala sa ipinahayag na damdamin. Gaya halimbawa "Ano ang gagawin ko sa araw na ito?" ay maaaring mangahulugan na ang tao ay nakadarama ng pagkalito at kawalan ng katiyakan. Ang pagtugon sa pakiramdam na ito ay maaaring makatulong
- Sagutin ang paulit-ulit na mga tanong na para bagang ang mga ito ay itinanong sa kaunaunahang pagkakataon
- Ang paulit-ulit na mga paggalaw ay maaaring mabawasan sa pamamagitan ng pagbibigay sa tao ng isang bagay na maaaring gawin gamit ang kanilang mga kamay, katulad ng isang malambot na bola na pipisilin o titikluping mga damit

Batay sa 'Pag-unawa at pagharap sa mapaghamong pagkilos', Alzheimer Scotland – Aksiyon ukol sa Demensya ('Understanding and dealing with challenging behaviour', Alzheimer Scotland – Action on Dementia)

Talakayin sa iyong doktor ang iyong mga pangamba tungkol sa mga pagbabago sa pagkilos at ang epekto nito sa iyo.

Ang Serbisyong Pagpapayo sa Pangangasiwa ng Pagkilos na nauukol sa Demensya (Dementia Behaviour Management Advisory Service) (DBMAS) ay isang pambansang serbisyo ng pagpapayo sa telepono para sa mga pamilya, mga tagapag-alaga at mga manggagawang tagapag-alaga na nag-aalala tungkol sa mga pagkilos ng mga taong may demensya. Ang serbisyo ay nagbibigay ng kompidensyal na pagpapayo, pagtatasa, interbensyon, edukasyon at espesyalistang suporta 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo at maaaring kontakin sa **1800 699 799**.

KARAGDAGANG IMPORMASYON

Ang Dementia Australia ay nagbibigay ng suporta, impormasyon, edukasyon at pagpapayo. Kontakin ang National Dementia Helpline sa **1800 100 500**, o bisitahin ang aming website sa dementia.org.au

Para sa tulong panglenguwahe tawagan ang Serbisyo ng Pagsasalin at Pag-iinterpretar (Translating and Interpreting Service) sa **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**