

Zmiany w zachowaniu

POLISH | ENGLISH

Ulotka ta omawia niektóre częściej spotykane zmiany w zachowaniu, które mogą wystąpić u osoby z demencją. Podaje ona przyczyny tych zmian oraz pewne ogólne wskazówki, jak sobie z nimi radzić.

Zmiany w zachowaniu osoby z demencją są bardzo częste. Mogą one powodować olbrzymi stres rodzin i opiekunów. Szczególnie denerwujące może być dziwne lub agresywne zachowanie kogoś, kto poprzednio był łagodny i kochający.

Dlaczego zachowanie się zmienia?

Jest wiele powodów, dla których zachowanie osoby może się zmieniać. Demencja jest następstwem zmian zachodzących w jej mózgu. Wpływa ona na pamięć, nastrój i zachowanie osoby. Czasami zachowanie może być powiązane ze zmianami zachodzącymi w mózgu. W innych przypadkach, zachowanie może być wywołane zmianami w otoczeniu osoby, ich stanie zdrowia, lub podawanym lekiem. Niekiedy pewne czynności, jak chociażby kąpiel w wannie, stają się zbyt trudne. Osoba może nie czuć się też dobrze pod względem fizycznym. Demencja różnie wpływa na ludzi i ogranicza ona zdolność osoby do komunikowania jej potrzeb i do radzenia sobie z sytuacjami w otoczeniu stresującymi ją. Zrozumienie, dlaczego ktoś zachowuje się w jakiś szczególny sposób może pomóc ci wpaść na pomysł, jak sobie radzić z tym zachowaniem.

Od czego zacząć

Zawsze omawiaj z lekarzem zmiany w zachowaniu osoby, które cię niepokoją. Będzie on w stanie ustalić, czy są one wynikiem fizycznej choroby lub dolegliwości i udzielić rady. Lekarz będzie mógł orzec, czy mamy do czynienia z chorobą psychiatryczną i sprawdzi, jakie leki osoba przyjmuje.

Radzenie sobie

Radzenie sobie ze zmienionymi zachowaniami może być bardzo trudne i często zdani jesteśmy na metodę prób i błędów. Zawsze należy pamiętać, że zachowanie takie nie jest umyślne. Gniew i agresja często są skierowane na członków rodziny i opiekunów, ponieważ znajdują się oni najbliżej. Osoby nie kontrolują tego zachowania i mogą one odczuwać nawet strach wobec niego. Potrzebują one wsparcia, nawet jeśli tego nie okazują.

Czego należy spróbować

- Zapewnienie spokojnego, pozbawionego napięć środowiska, w którym osoba z demencją wykonuje znane jej zadania, może pomóc uniknąć niektórych sprawiających trudności zachowań.
- Należy zachować środowisko takim, by wydawało się ono swojskie. Osoby z demencją mogą się denerwować,

jeśli znajdują się w sytuacji, która wyda się im dziwną, albo w grupie osób sobie nieznanych, gdzie będą czuły się zagubione i nie będą sobie dawały rady. Frustracja spowodowana niemożnością sprostania oczekiwaniom innych ludzi może wyzwolić zmianę w zachowaniu.

- Jeśli zachowanie zaczyna sprawiać trudności, najlepiej jest unikać jakiegokolwiek fizycznego kontaktu, takiego jak krępowanie ruchów, odprowadzanie, albo kontakt od tyłu. Lepiej będzie pozostawić je, aż dojdą do siebie, albo można zadzwonić do przyjaciela czy sąsiada, i poprosić o pomoc.
- Unikaj karania. Osoba może nie pamiętać wydarzenia i dlatego może nie być w stanie wyciągnąć z tego nauki.
- Mów powoli, głosem spokojnym, cichym i łagodnym.
- Zachowaj spokój i neutralność, jeśli osoba powie ci coś, co nie wydaje się prawdą, albo miesza rzeczy.

Agresja

Może przybrać postać fizyczną, jak uderzenie, albo ustną, jak użycie obelżywych określeń. Agresywne zachowanie jest zazwyczaj wyrazem gniewu, strachu lub frustracji.

Czego należy spróbować

- Agresja może być spowodowana frustracją. Na przykład, zamknięcie drzwi na klucz zapobiegnie błąkaniu się osoby, ale może spowodować u niej nasilenie się frustracji.
- Zajęcia i ćwiczenia mogą niekiedy zapobiegać wybuchom gniewu.
- Powolne zbliżanie się do osoby tak, by być przez nią cały czas widzianym może pomóc. Należy krótko i jasno zapowiedzieć co uczynimy, na przykład: „Pomogę ci zdjąć płaszcz”. Może to pozwolić uniknąć wrażenia, że jest się atakowanym, co może wywołać agresję, jako reakcję samoobrony.
- Należy sprawdzić, czy powodem dla agresywnego zachowania jest chęć uzyskania tego, czego potrzebuje dana osoba. Jeśli tak jest, przewidywanie tego, czego będzie ona potrzebować może pomóc.

Nadmierna reakcja

Niektóre osoby z demencją nadmiernie reagują na niepowodzenia w błahych sprawach, albo na odrobinę krytyki. Może to prowadzić do wrzasków, podniesionego głosu, nieuzasadnionych oskarżeń, znacznego podniecenia, upierania się przy swoim, płaczu, względnie niekontrolowanego

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

Niniejsza ulotka powstała dzięki środkom przyznanych przez rząd australijski

śmiechu, lub niewłaściwego wyśmiewania się. Niekiedy reakcja może być przeciwna – osoba może się zamknąć w sobie. Skłonność do nadmiernej reakcji jest charakterystyczna dla tej choroby – nazywa się ją reakcją katastroficzną.

Niekiedy katastroficzna reakcja jest pierwszym symptomem wskazującym na demencję. Może ona wystąpić w fazie przejściowej i zaniknąć w miarę rozwoju choroby, ale może też trwać przez jakiś czas.

Katastroficzna reakcja może wynikać ze:

- stresu spowodowanego nadmiernymi wymogami sytuacji,
- frustracji spowodowanej mylnie rozumianymi wiadomościami lub
- innej choroby.

Zachowanie to może pojawiać się bardzo szybko i może przestraszyć rodzinę i opiekunów. Zastanowienie się nad tym, co wywołuje katastroficzną reakcję może czasami pomóc jej uniknąć. Prowadzenie dzienniczka może pomóc zidentyfikować okoliczności jej towarzyszące. Jeśli nie jest to możliwe, można szybko i efektywnie ustalić sposoby radzenia sobie z tym zachowaniem, jeśli skorzysta się z podanych niżej wskazówek.

Gromadzenie rzeczy

Osoby z demencją mogą czasami wydawać się mieć przemożną skłonność do poszukiwania rzeczy, o których sądzą, że zaginęły, oraz zapobiegawczo gromadzą rzeczy.

Gromadzenie rzeczy może być spowodowane:

- poczuciem izolacji. Kiedy osoba z demencją jest pozostawiona sama sobie, bądź czuje się zaniedbana, może skupić się wyłącznie na sobie. Typową reakcją jest wówczas wewnętrzny przymus gromadzenia przy sobie różnych przedmiotów.
- wspomnieniami. Bieżące wydarzenia mogą odświeżyć pamięć przeszłych, jak na przykład wspólne zamieszkiwanie z braćmi i siostrami, którzy zabierali osobie przedmioty, które do niej należały, albo wspomnienia z okresu Wielkiego Kryzysu, albo wojny, kiedy trzeba było wyżywić młodą wówczas rodzinę.
- poczuciem utraty czegoś. Ludzie z demencją zapominają kolejne okresy swego życia. Utrata przyjaciół, rodziny, mających dla nich znaczenie ról w życiu, dochodu i pamięci, na której mogliby polegać, nasila ich chęć gromadzenia wokół siebie rozmaitych przedmiotów.
- obawą. Obawa o to, że ktoś ich obrabuje jest innym typowym doświadczeniem. Osoba może schować gdzieś coś cennego, potem zapomnieć, gdzie rzecz tę schowała i obwinić kogoś o ukradzenie jej.

Czego należy spróbować

- Ustalić, w jakich miejscach osoba zazwyczaj chowa rzeczy i sprawdzić najpierw tam, czy nie znajdują się tam zagubione rzeczy.

- Udostępnić osobie szufladę wypełnioną najrozmaitszymi rzeczami, tak aby mogła w nich przebierać, jako że może to zaspokoić jej potrzebę zajęcia się czymkolwiek.
- Upewnić się, że osoba wie, którądy ma iść do określonych miejsc, jako że niezdolność rozpoznania środowiska może nasilać jej chęć gromadzenia wokół siebie przedmiotów.

Powtarzanie czynności

Osoby z demencją mogą powiedzieć coś, albo poprosić o coś powtarzając to wiele razy. Mogą też nie opuszczać innych osób i podążać za nimi, nawet jeśli udają się one do ubikacji. Zachowania te mogą być bardzo denerwujące i irytujące. Powtarzanie czynności jest najczęściej wywołane głównie niezdolnością osoby do zapamiętywania tego, co dopiero co powiedziała, lub zrobiła.

Czego należy spróbować

- Jeśli uświadomienie osobie takiej sytuacji nie odnosi skutku, czasami pomaga odwrócenie jej uwagi. Spacer, zjedzenie czegoś albo ulubione zajęcie mogą pomóc.
- Pomoc może także rozpoznanie uczucia wyrażonego przez tę osobę. Dla przykładu, zadanie przez nią pytania: „Co ja dzisiaj robię?” może oznaczać, że osoba czuje się zagubiona i niepewna siebie. Reakcja na to uczucie może pomóc.
- Powtarzać pytania za każdym razem tak, jak by były one zadawane po raz pierwszy.
- Powtarzanie czynności można ograniczyć, jeśli osoba będzie mogła zająć czymś swe ręce, na przykład ściskając miękką piłeczkę, albo układając ubrania.

Na podstawie: „Understanding and dealing with challenging behaviour” Alzheimer Scotland – Action on Dementia.

Omów z lekarzem swoje kłopoty związane z czynnościami powtarzanymi przez osobę i ich wpływ na siebie.

Usługi Doradcze w Zakresie Radzenia Sobie z Zachowaniami w Demencji [Dementia Behaviour Management Advisory Service – DBMAS] udzielają w skali ogólnokrajowej telefonicznych porad rodzinom, opiekunom oraz osobom udzielającym pomocy, które są zaniepokojone zachowaniem osób z demencją. Porady, ocena, interwencje, edukacja oraz wyspecjalizowana pomoc są świadczone z zachowaniem ich poufności, przez okrągłą dobę i każdego dnia; numer kontaktowy – to **1800 699 799**.

DODATKOWE INFORMACJE

Dementia Australia oferuje wsparcie, informację, edukację i porady. Skontaktuj się z National Dementia Helpline pod numerem **1800 100 500**, albo odwiedź naszą stronę internetową dementia.org.au



Pomoc językową uzyskać można dzwoniąc do Translating and Interpreting Service na numer **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**