

CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

SPANISH | ENGLISH

La presente ficha informativa, que analiza algunos de los cambios comunes de comportamiento que pueden ocurrir en una persona con demencia, explica las causas de los cambios y ofrece pautas generales para enfrentarlos.

Los cambios de comportamiento en una persona con demencia son muy comunes, lo que puede provocar extraordinaria tensión en sus familiares y cuidadores. Puede ser particularmente alarmante el hecho de que una persona que anteriormente fue tierna y amorosa se comporte ahora de manera extraña o agresiva.

¿Por qué cambia el comportamiento?

Los cambios de comportamiento en la persona pueden deberse a varias razones. La demencia la causan los cambios que ocurren en el cerebro, los que afectan la memoria, el estado de ánimo y el comportamiento de la persona. A veces, puede que el comportamiento esté relacionado con los cambios que ocurren en el cerebro. En otros casos, puede que sean los cambios en el entorno de la persona, su salud o los medicamentos los que desencadenan el comportamiento. Tal vez cierta actividad, como ducharse, le resulta ahora difícil. O es posible que la persona no se sienta bien físicamente. La demencia, que afecta a las personas de diferentes maneras, limita su capacidad para comunicar sus necesidades y para controlar los factores ambientales estresantes. Al saber los motivos por los cuales la persona se está comportando de una manera particular uno puede encontrar maneras de encarar la situación.

Dónde empezar

Siempre explique al médico lo que le preocupa en relación a los cambios de comportamiento. Este puede comprobar si existe una enfermedad o malestar físico y le recomendará lo que debe hacer. El médico puede también determinar si padece de una enfermedad psiquiátrica subyacente y revisar los medicamentos de la persona.

Control del comportamiento

El control de los cambios de comportamiento no es nada de fácil por lo que, a menudo, se necesita experimentar con varias opciones determinadas. Siempre debe tener presente que la conducta no es intencional. La ira y la agresión se dirigen a menudo contra los familiares y cuidadores simplemente porque son los que están más cerca. El comportamiento, que puede causar terror en la persona, está fuera de su control. Puede que no sea obvio pero las personas necesitan que se les tranquilice.

Lo que puede hacer

- Certos comportamientos difíciles se pueden evitar si a las personas con demencia se les ofrece un entorno

apacible, sin tensiones, en el que puedan mantener una rutina familiar

- Ofrézcales un ambiente que les resulte conocido. Las personas con demencia pueden sentirse inquietas si se encuentran en un ambiente extraño o entre un grupo de personas que no conocen. Se sienten confundidas porque no pueden lidiar con la situación. Además, la frustración que sienten al no poder cumplir con las expectativas de los demás puede ser suficiente para desencadenar un cambio en su comportamiento
- Se recomienda, si un comportamiento se vuelve difícil, evitar todo tipo de contacto físico con la persona. No la inmovilice, ni la lleve a otro sitio ni se le acerque por detrás. Es preferible dejarla sola hasta que se recupere, o llamar a un amigo o un vecino para que le apoye
- Evitar la disciplina. Es posible que la persona no recuerde el incidente de manera que no va a tener conciencia de lo que ocurrió
- Hablar despacio, con voz calmada, serena y tranquilizadora
- Permanecer en silencio o no hacer nada si la persona dice algo que le parece inapropiado o confuso

Agresividad

Esta puede ser física, como un ataque a puños, o verbal, como el uso de insultos. La conducta agresiva es, por lo general, una expresión de ira, miedo o frustración

Lo que puede hacer

- La agresividad puede deberse a la frustración. Por ejemplo, al encerrarla con llave la persona no puede salir a caminar sin rumbo pero ello puede aumentar su frustración
- La actividad y los ejercicios pueden ayudar a prevenir algunos arrebatos
- Acérquese lentamente a la persona, de frente. Explique lo que va a hacer en frases cortas y claras, tales como "Voy a ayudarle a quitarse el abrigo". Así puede evitarle la sensación de que se le ataca y de que, como una respuesta de defensa personal, se vuelva agresiva
- Compruebe si el comportamiento agresivo se debe a que la persona trata de obtener lo que quiere. Si es así, trate de anticipar sus necesidades

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

La reacción desproporcionada

Ciertas personas con demencia, ante un revés trivial o una crítica menor, reaccionan desproporcionadamente, gritando, levantando la voz, haciendo acusaciones sin razón, poniéndose nerviosas o porfiadas, o llorando o riendo histéricamente. Por otra parte, las personas pueden retraerse. Esta tendencia a reaccionar de forma extrema, que es parte de la enfermedad, se llama reacción catastrófica.

A veces una reacción catastrófica es la primera señal de la demencia. Puede ser una fase pasajera, desapareciendo a medida que la enfermedad avanza, o puede continuar durante algún tiempo.

El comportamiento catastrófico puede deberse a:

- El estrés causado por las demandas excesivas de cierta situación
- La frustración causada por mensajes mal interpretados
- Otra enfermedad subyacente

Este comportamiento, que puede aparecer de improviso, puede alarmar a los familiares y cuidadores. Sin embargo, a veces el comportamiento catastrófico se puede evitar si se trata de anticipar lo que lo provoca. Se puede anotar en una agenda las circunstancias en que se producen. Si esto no es posible, se puede lidiar con el comportamiento rápida y eficazmente utilizando algunas de las pautas indicadas anteriormente.

Acaparamiento compulsivo

A menudo las personas con demencia pueden sentirse impulsadas a buscar algo que creen haber perdido y a guardar cosas

El comportamiento de acumulación pueden causarlo:

- El aislamiento. Cuando una persona con demencia se siente desatendida o abandonada, puede ensimismarse. La necesidad de acumular es una reacción común
- Los recuerdos del pasado. Ciertos sucesos actuales pueden desencadenar recuerdos del pasado, como cuando vivían con hermanos y hermanas que le quitaban sus cosas, o haber vivido durante períodos de necesidad o durante la guerra, con una familia joven que mantener
- Pérdida. La persona con demencia pierde continuamente partes de su vida. La pérdida de amigos, familiares, un papel importante en la vida, un ingreso y una memoria fiable puede aumentar la necesidad de acaparar cosas que tiene la persona
- Temor. El temor a que le roben es otra situación común. La persona puede ocultar algo valioso, olvidar donde lo escondió y luego acusar a alguien que se lo robó

Lo que puede hacer

- Identifique los sitios en que la persona normalmente esconde las cosas y busque primero ahí lo que se perdió

- Dele a la persona un cajón lleno de cachivaches para que los ordene porque así puede satisfacer la necesidad de estar ocupada
- Asegúrese de que la persona sabe donde está, porque si no reconoce el entorno se puede acrecentar el problema del acaparamiento

El comportamiento repetitivo

Las personas con demencia pueden decir o preguntar cosas una y otra vez. También pueden pegarse y seguir como una sombra, incluso cuando uno va al baño. Estos comportamientos pueden resultar muy molestos e irritantes. El comportamiento repetitivo puede deberse principalmente a que la persona no puede recordar lo que ha dicho y lo que ha hecho.

Lo que puede hacer

- Si una explicación no es suficiente, trate de distraerlas invitándolas a dar un paseo, ofreciéndoles una comida o haciéndolas participar en una actividad favorita
- También es útil responder al sentimiento expresado. Por ejemplo, si la persona dice "¿Qué voy a hacer hoy?" puede que se sienta perdida o dudosa. Puede ser conveniente responder a este sentimiento
- Responda las preguntas como si se las hicieran por primera vez
- Los movimientos repetitivos pueden reducirse dando a la persona algo para que ocupe las manos, como una pelota suave para apretar o ropa para doblar

Este texto está basado en 'Understanding and dealing with challenging behaviour,' Alzheimer Scotland – Action on Dementia

Cuéntele al médico lo que le preocupa acerca de los cambios de comportamiento y la manera en que le afectan.

The Dementia Behaviour Management Advisory Service, Servicio de asesoramiento para el control del comportamiento en la demencia (DBMAS, por sus iniciales en inglés), es un servicio nacional de asesoría telefónica para los familiares, los cuidadores y los trabajadores de la salud que estén preocupados por los comportamientos de las personas con demencia. El servicio ofrece asesoramiento confidencial, evaluación, intervención, educación y apoyo especializado las 24 horas del día, 7 días a la semana. Llame al **1800 699 799**.

MAS INFORMACION

Alzheimer's Australia ofrece apoyo, información, educación y asesoramiento. Llame a National Dementia Helpline (Teléfono nacional de ayuda a la demencia), al **1800 100 500**, o visite nuestro sitio web en fightdementia.org.au



Para intérpretes en castellano, llame a Translating and Interpreting Service al **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

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU **NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

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

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



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