

DEĞİŞEN DAVRANIŞLAR

TURKISH | ENGLISH

Bu Yardım Belgesi, demanslı kişilerde yaygın görülen bazı davranış değişikliklerine eğilmektedir. Bu değişikliklerin nedenleri ve bunlarla baş etme yollarından bazıları ana hatlarıyla tartışılmaktadır.

Demanslı bir kişinin davranışlarının değişmesi çok yaygın görülen bir durumdur. Bu durum aileler ve bakıcılarına çok büyük bir stres yükler. Önceden nazik ve sevecen bir kişinin garip veya saldırgan davranmaya başlaması özellikle üzücü olabilir.

Davranışlar neden değişir?

Bir kişinin davranışlarının değişmesinin pek çok nedeni olabilir. Demans, beyinde oluşan değişikliklerin bir sonucu olup bireyin hafızasını, ruh halini ve davranışlarını etkiler. Kimi zaman davranışlar, beyindeki bu değişikliklerle ilişkili olabilir. Diğer kimi durumlarda ise kişinin çevresinde, sağlığında veya ilaçlarında davranış değişikliğini tetikleyen değişiklikler olur. Örneğin banyo yapmak gibi bir iş çok güçleşebilir. Veya kişi kendisini fiziksel olarak iyi hissetmiyor olabilir. Demans bireyleri farklı şekillerde etkiler ve bireyin ihtiyaçlarını belirtme ve çevresel stres kaynaklarını yönetme kapasitesini azaltır. Bir kişinin neden belli bir şekilde davrandığını anlamak, bu durumla nasıl baş edebileceğinizle ilgili size yol gösterebilir.

Nereden başlamalı

Davranış değişiklikleriyle ilgili endişelerinizi daima doktorunuzla paylaşın, doktorunuz fiziksel bir hastalık veya rahatsızlık var mı bakabilir ve ona göre tavsiyede bulunabilir. Eğer geri planda bir psikolojik rahatsızlık varsa doktorunuz bunu saptayıp kişinin ilaçlarını gözden geçirebilir.

Yönetim

Değişen davranışların yönetimi çok zor olabilir ve sıklıkla deneme yanılma yoluna başvurulabilir. Bu davranışların kasıtlı olmadığını unutmayın. Öfke ve saldırganlık, çoğunlukla aile bireyelerine ve bakıcılarına yöneltilir çünkü en yakın kişiler onlardır. Davranışlar kişinin kontrolü dışında olup korkutucu olabilir. Pek öyle görünmese de kişi yatıştırılma ihtiyacındadır.

Neler denenebilir

- Demanslı kişinin alışkın olduğu rutini takip edebildiği sakin ve stressiz bir ortam bazı zor davranışları önlemede yardımcı olabilir.
- Ortamı alıştığı gibi tutun. Demanslı kişiler yabancı buldukları durumlarda kendilerini kötü hissedebilir

veya tanımadıkları kişiler arasında kafaları karışıp bununla baş edemeyebilirler. Diğerlerinin beklentilerini karşılayamamaktan doğan hayal kırıklığı davranış değişikliğini tetiklemede yeterli bir unsur olabilir.

- Bir davranışla baş etmesi zorlaştığında tutmak, çekip götürmek veya arkasından tutmaya çalışmak gibi herhangi bir fiziksel temastan kaçınmak en iyisidir. Bu durumu atlatana kadar kendi hallerine bırakmak ya da bir arkadaşı veya komşuyu yardıma çağırmak daha iyi olabilir.
- Ceza vermekten kaçının. Kişi olayı hatırlayamayabilir bu yüzden de ders alamayacaktır.
- Yavaş, sakin, alçak sesle ve yatıştırıcı bir sesle konuşun.
- Size yanlış veya karışık görünen bir şey söylediğinde sessiz veya tepkisiz kalın

Saldırganlık

Bu vurmak gibi fiziksel olabilir veya taciz edici dil gibi sözle olabilir. Saldırgan davranış genellikle öfkenin, korkunun veya hayal kırıklığının ifade edilmesidir.

Neler denenebilir

- Saldırganlık hayal kırıklığından dolayı olabilir. Örneğin, kapının kitlenmesi dışarıya çıkmaya engel olabilir ama hayal kırıklığının artmasına neden olabilir.
- Bir faaliyet ve egzersiz yapmak bazı patlamaları önleyebilir.
- Bireye sakin ve karşıdan yaklaşmak yardımcı olabilir. "Ceketini çıkartmana yardımcı olacağım" gibi kısa ve net ifadelerle ne olacağını açıklayın. Böylece hücum edilmişlik duygusunun doğmasına ve buna tepki olarak kendini savunma duygusuyla saldırganlaşmalarına engel olur
- Saldırgan davranışın kişinin istediği şeyi elde etmesiyle ilgili olup olmadığına bakın. Eğer öyleyse, ihtiyacını karşılamaya çalışmak yardımcı olabilir.

Aşırı tepki

Demanslı bazı kişiler, önemsiz tersliklere veya küçük eleştirilere aşırı tepki verebilirler. Tepkilerini bağıırıp çağırarak, makul olmayan suçlamalarda bulunarak, çok gergin ve inatçı davranarak, kontrolsüz veya uygunsuz ağlayarak

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

veya gülerken gösterebilirler. Ya da içlerine kapanabilirler. Bu aşırı tepki verme eğilimi hastalığın bir parçası olup buna katastrofik-yıkımsal tepki adı verilir

Kimi zaman katastrofik tepki demansın ilk belirtisi olabilir. Demans ilerledikçe yok olan bir geçiş dönemi olabilir veya bir süre devam edebilir.

Katastrofik davranış aşağıdakilerin bir sonucu olabilir:

- Bir durumun yol açtığı aşırı taleplerin neden olduğu stresler
- Yanlış anlaşılan mesajların yarattığı hayat kırıklığı
- Geri planda başka bir hastalığın olması

Bu davranış, çok hızlı ortaya çıkabilir ve aile üyelerini ve bakıcılarını korkutabilir. Bununla birlikte katastrofik davranış tetikleyen ne olduğunu bulmaya çalışarak bazen bu davranıştan sakınabilmenin mümkün olduğu görülebilir. Bir günlük tutmak ortaya çıktığı durumları tanımlamada yardımcı olabilir. Eğer bu mümkün değilse daha önce ana hatlarıyla listelenen yöntemleri kullanarak bu davranışlarla hızlı ve etkin bir şekilde baş etmenin yollarını bulabilirsiniz.

İstifleme

Demanslı kişiler sıklıkla ısrarla kayıp olduğunu sandıkları şeyleri arıyor görünürler ve eşyalarını güvende tutmak için istiflemeye başlarlar.

İstifleme davranışına aşağıdakiler neden olabilir:

- Tecrit olma. Demanslı kişi yalnız başına bırakıldığında veya ihmal edildiğini düşündüğünde, tamamen kendilerine odaklanabilirler. İstifleme ihtiyacı yaygın görülen bir tepkidir.
- Geçmişin anıları. Bugün olan olaylar, eşyalarını almış kardeşlerle birlikte yaşamak ya da bakmak zorunda olduğu çocukları varken depresyon veya savaş yılları geçirmiş olmak geçmişin anılarını tetikler.
- Kayıplar. Demanslı kişiler sürekli olarak hayatlarının bir parçasını kaybederler. Arkadaşlarını, ailesini, hayatlarındaki önemli bir rolünü, gelirini ve dayandıkları bir anıyı kaybetmek kişilerin istifleme ihtiyacını arttırabilir.
- Korku. Hırsızlığa uğrayacağından korkmak da diğer yaygın bir durumdur. Kişi kıymetli bir şeyini saklayabilir, nereye sakladığını unutabilir ve daha sonra birisini çalmakla suçlayabilir.

Neler denenebilir

- Kişinin saklama yerlerini öğrenin ve kaybolan şeyler için önce oraya bakın

- Bir çekmeceye ıvır zıvır bulundurup demanslı kişiye düzeltmesi için vererek meşgul olma ihtiyacını giderebilirsiniz.
- Demanslı kişinin bulunduğu ortamı tanıyamaması istifleme sorununa katkıda bulunacağından kendi yolunu kolayca bulabildiğinden emin olun

Yinelenen davranışlar

Demanslı kişiler bazı şeyleri tekrar tekrar sorabilir veya söyleyebilirler. Ayrıca çok bağımlı olabilir ve sizi gölge gibi takip ediyor olabilirler, sizi tuvalete giderken bile takip edebilirler. Bu davranışlar çok kızdırıcı veya rahatsız edici olabilir. Yinelenen davranışlar aslında bireyin söylediği veya yaptığı şeyi hatırlayamamasından kaynaklanabilir.

Neler denenebilir

- Açıklama yapmanın yetersiz olduğu durumlarda dikkatini dağıtmak işe yarayabilir. Bir yürüyüş, yiyecek bir şey veya sevdikleri bir şeyi yapmak yardım edebilir.
- İfade ettikleri duygunun anlaşıldığını belirtmek yardımcı olabilir. "Bugün ne yapacağım?" sorusu kişinin kaybolmuş ve belirsiz hissettiği anlamına gelebilir. Bu duyguya karşılık vermek yardım edebilir.
- Yinelenen soruları ilk defa sorulmuş gibi yanıtlayın
- Yinelenen davranışlar, kişiye elleriyle yapabileceği bir şey verilerek azaltılabilir, örneğin eline sıkması için yumuşak bir top veya katlaması için giyecekler verilebilir.

'Zor davranışları anlama ve baş etme -Understanding and dealing with challenging behaviour', Alzheimer İskoçya – Demansa Karşı Eylem - Action on Dementia temel alınmıştır

Davranış değişiklikleri ve sizin üzerinizdeki etkileriyle ilgili endişelerinizi doktorunuzla konuşun.

Demans Davranış Yönetimi Danışma Servisi - Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS) demanslı kişilerin davranışlarıyla ilgili endişeleri olan ailelere, bakıcılarına ve bakım görevlilerine telefonla danışmanlık veren ulusal bir servistir. Servis, haftanın 7 günü 24 saat gizli tutulan tavsiye, değerlendirme, müdahale, eğitim ve uzman desteği sağlar ve bu servisle **1800 699 799** numaradan bağlantı kurulabilir.

DAHA FAZLA BİLGİ

Alzheimer's Australia destek, bilgi, eğitim ve danışmanlık hizmetleri sunar. Demans Ulusal Yardım Hattı'nı **1800 100 500** numaradan arayabilir ya da **fightdementia.org.au** adresinde web sitemizi ziyaret edebilirsiniz



Dil yardımı almak için **131 450** numaradan Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisini arayın.

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**