

Cambiamenti nel comportamento

Questa scheda informativa descrive i cambiamenti di comportamento che possono verificarsi nelle persone affette da demenza e le possibili cause.

La demenza colpisce le persone in modi diversi, e cambiamenti nel comportamento o nello stato emotivo di una persona affetta da demenza sono comuni. I cambiamenti possono includere ansia, agitazione, aggressività, allucinazioni, perdita di inibizione e depressione.

Le ragioni per cui una persona affetta da demenza può comportarsi in un certo modo sono molteplici. Ogni persona reagisce in modo diverso.

A volte il comportamento può essere causato da:

- cambiamenti nel cervello causati dalla demenza;
- un'altra malattia, come un'infezione o dolore;
- difficoltà di comunicazione;
- qualcosa nell'ambiente quotidiano.

Comprendere i cambiamenti comportamentali

Quando una persona affetta da demenza si comporta in modo diverso dal normale, cercate di capire che cosa può scatenare il suo comportamento o che cosa sta cercando di comunicare. Potete quindi trovare il modo di ridurre al minimo il rischio che il comportamento si ripeta o di reagire ad esso.

Può essere utile tenere un registro giornaliero che descrive il comportamento. Prendete nota di:

- quando si è verificato il comportamento;
- chi era coinvolto;
- cosa stava accadendo nel loro ambiente prima che si verificasse l'evento (ad esempio, rumore, svolgimento di un compito quotidiano);
- cosa si è effettivamente verificato; siate specifici su ciò che la persona stava facendo o dicendo, ad esempio camminava su e giù, sembrava ansiosa etc.;
- chi è stato interessato da quel comportamento;
- come avete reagito e se ha funzionato.

Possibili cause

Esistono cinque categorie che raggruppano le possibili cause dei cambiamenti comportamentali:

1. salute (fisica, emotiva e psicologica)
2. comunicazione
3. storia personale
4. ambiente
5. esecuzione dei compiti

1. Salute (fisica, emotiva e psicologica)

Farmaci. Alcuni farmaci possono causare confusione o cambiamenti improvvisi nel funzionamento. Le persone affette da demenza sono vulnerabili agli effetti collaterali, all'eccesso di farmaci e alle reazioni dovute alla combinazione di più farmaci.

Compromissione della vista o dell'udito. I disturbi della vista e dell'udito possono compromettere la capacità di comprendere ciò che sta accadendo.

Malattie acute. Può essere difficile riconoscere una malattia acuta (a insorgenza improvvisa) in una persona affetta da demenza, perché la persona potrebbe non essere in grado di descrivere i propri sintomi. Malattie come infezioni del tratto urinario, polmonite, infezioni gastrointestinali o febbre possono causare un aumento della confusione.

Il delirio è comune, si sviluppa in un breve periodo di tempo e i sintomi tendono a fluttuare nel corso della giornata. Può essere causato da malattie gravi, stitichezza, disidratazione, infezioni, dolore, effetti di farmaci o astinenza (soprattutto da alcol e farmaci sedativi).

Malattie croniche. Le malattie croniche (di lunga durata) possono influenzare l'umore e il livello di funzionamento di una persona. Queste malattie comprendono l'angina, i problemi cardiaci, il diabete o il dolore associato all'artrite, all'ulcera o al mal di testa.

Dolore. Le persone affette da demenza possono provare e provano dolore. Tuttavia, potrebbero non essere in grado di comunicare chiaramente quando provano dolore, oppure potrebbero non essere in grado di interpretare accuratamente i segnali del dolore.

Disidratazione. La demenza può compromettere la capacità di riconoscere la sensazione di sete. La persona può anche dimenticare di bere acqua in modo regolare, e ciò può causare disidratazione. I sintomi possono includere confusione, vertigini, secchezza cutanea, vampate di calore, febbre o tachicardia.

Stitichezza. La stitichezza può essere molto fastidiosa e portare a problemi intestinali dolorosi. A volte può anche causare un aumento del livello di confusione.

Depressione. Molti sintomi della depressione sono simili a quelli della demenza. Questi includono mancanza di concentrazione, perdita di memoria, apatia e disturbi del sonno. Può essere difficile stabilire se i sintomi siano causati dalla depressione o dalla demenza, o da una combinazione di entrambi. La diagnosi di depressione è ottenibile attraverso una valutazione medica.

Spossatezza. Le interruzioni del sonno possono causare rabbia o agitazione.

Disagio fisico. Il disagio fisico può essere espresso attraverso cambiamenti nel comportamento. La persona può avere fame, gonfiore o bisogno di andare in bagno. Potrebbe avere troppo freddo o troppo caldo.

Bisogni emotivi e fisici insoddisfatti. Le persone affette da demenza vogliono ancora sentirsi utili e incluse. L'individuo può reagire negativamente se questi bisogni non vengono soddisfatti.

2. Comunicazione

I cambiamenti nella comunicazione sono comuni. La persona può avere difficoltà a esprimersi chiaramente o a capire ciò che gli altri dicono. Con il progredire della demenza, la comunicazione può diventare più difficile.

L'individuo affetto potrebbe sentirsi frustrato se non riesce a farsi capire.

3. Storia personale

I cambiamenti nel comportamento possono talvolta essere compresi quando si viene a conoscenza della storia di una persona. Per esempio, la persona può avere bisogno del bagno, quindi va fuori a cercare il bagno esterno che usava da bambino. Oppure, la demenza può indurre la persona a rivivere eventi traumatici del passato.

4. Ambiente

Ambienti. Gli spazi abitativi di grandi dimensioni possono essere problematici. Gli spazi confinati senza accesso visivo o fisico all'esterno possono aumentare l'ansia.

Disordine. Il disordine può essere eccessivamente stimolante e rendere difficile per la persona affetta dare un senso al proprio ambiente.

Ambienti non familiari. Gli ambienti nuovi o sconosciuti possono confondere. La persona affetta può avere problemi di apprendimento, memoria e percezione. Questo può innescare cambiamenti nel comportamento.

Ambienti stimolanti. Il comportamento può cambiare quando l'ambiente è troppo ricco di stimoli. Questo include la musica ad alto volume, il rumore della televisione o troppe persone che parlano in sottofondo.

Anche la sottostimolazione può causare cambiamenti nel comportamento. Ciò può essere dovuto al fatto che la persona si sente annoiata, inattiva o priva di uno scopo.

Ambienti sensoriali confusionari. L'illuminazione, il contrasto visivo e l'uso dei colori possono influenzare il comportamento e il livello di funzionamento. Ad esempio:

- La scarsa illuminazione può rendere difficile la concentrazione mentre si mangia.
- Le piastrelle a motivi possono assomigliare a dei gradini, causando inciampi o instabilità. Il pavimento nero può essere visto come un buco o del vuoto.
- I riflessi della luce solare o di un pavimento lucido possono compromettere la vista.
- Le ombre possono contribuire alle allucinazioni.

5. Esecuzione di compiti

Compiti complessi. La demenza è una condizione progressiva. Compiti un tempo facili possono diventare troppo complessi o richiedere più tempo per essere completati, causando frustrazione.

Compiti poco familiari. Le persone affette da demenza perdono gradualmente la capacità di apprendere nuovi compiti e abilità. Aspettarsi che la persona impari un compito sconosciuto può essere poco realistico.

Cambiamenti nella routine. I cambiamenti nella routine possono causare stress. Cercate di mantenere una routine quotidiana e strutturata. Se la persona ha bisogno di assistenza per le attività di igiene personale, chiedete aiuto a persone che le sono familiari. Considerare i sentimenti della persona affetta a causa della natura intima della situazione.

Sviluppate un piano

Create un elenco di cose da fare per ridurre al minimo i fattori scatenanti dei cambiamenti comportamentali e i modi per rispondervi. Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti:

- Coinvolgete la persona in attività significative per lei.
- Pensate a come entrare in contatto con la persona e con il suo modo di vedere il mondo.
- Eliminate o riducete i fattori ambientali scatenanti.
- Create spazi che favoriscano l'impegno e il benessere.
- Preparate un elenco di modi per rispondere ai cambiamenti di comportamento. Siate creativi.
- Scrivete un piano per rispondere ai cambiamenti comportamentali che rendono una situazione o un ambiente poco sicuri.
- Pianificate le visite in ambienti potenzialmente problematici, come ad esempio un centro commerciale rumoroso o una sala d'attesa affollata.

Una volta preparato il piano, chiedete a qualcun altro di esaminarlo e di dare i suoi suggerimenti.

Lo sviluppo di un piano è un processo composto da tentativi ed errori; non esistono soluzioni semplici. I fattori scatenanti dei cambiamenti comportamentali possono cambiare con il progredire della patologia. Se le strategie utilizzate sono inefficaci, provate a fare qualcos'altro. Vale la pena perseverare. Ciò che non funziona oggi potrebbe funzionare domani.

Dove ottenere aiuto

- Discutete con il medico curante delle vostre preoccupazioni circa i cambiamenti comportamentali e il loro impatto su di voi e sulla persona di cui vi prendete cura.
- Chiamate la **National Dementia Helpline** al numero **1800 100 500** per conoscere i servizi di supporto e i programmi educativi, compresi i gruppi di supporto ai caregiver, il counseling e i servizi e programmi per aiutarvi a comprendere e rispondere ai cambiamenti e a mantenere la vostra salute e il vostro benessere.
- Chiamate il **Dementia Behaviour Management Advisory Service (Servizio di consulenza per la gestione dei comportamenti associati alla demenza)** al numero **1800 699 799**. Questo servizio supporta le persone affette da demenza che manifestano cambiamenti di comportamento che hanno un impatto sulla loro assistenza o sulle persone che la prestano.

Lettere e risorse aggiuntive

- Schede informative di Dementia Australia:
Cambiamenti nel comportamento
Visitate: dementia.org.au/help-sheets
- Biblioteca di Dementia Australia
Visitate: dementia.org.au/library
- Supporto di Dementia Australia
Visitate: dementia.org.au/support
- Formazione offerta da Dementia Australia
Visitate: dementia.org.au/education

Ulteriori informazioni

Dementia Australia offre supporto, informazioni, educazione e counseling.

National Dementia Helpline: 1800 100 500

Per assistenza linguistica: 131 450

Visitate il nostro sito web: dementia.org.au