

Промени во однесувањето

Овој лист за помош зборува за промените во однесувањето што можат да се појават кај луѓето кои живеат со деменција и можните причини.

Деменцијата влијае на луѓето на различни начини и промените во однесувањето или емоционалната состојба на личноста која живее со деменција се чести. Промените може да вклучуваат анксиозност, возбуда, агресија, халуцинации, губење на воздржаност и депресија.

Постојат многу причини зошто некој што живее со деменција може да се однесува на одреден начин. Секој човек ќе реагира различно.

Понекогаш однесувањето може да биде предизвикано од:

- промени во мозокот предизвикани од деменција
- хронична болест, како што е инфекција или болка
- тешкотии со комуникацијата
- нешто во нивната животна средина.

Разбирање на промените во однесувањето

Кога некој што живее со деменција се однесува на начин кој е различен од нивното нормално однесување или стил, обидете се да разберете што може да го активира неговото однесување или што комуницира тоа однесување. Потоа можете да најдете начини да го минимизирате ризикот или да одговорите на повторување на однесувањето.

Може да помогне да се води дневна евиденција што го опишува однесувањето. Забележете:

- кога се случило однесувањето
- кој бил вклучен
- што се случувало во нивната околина пред да се случи (т.е. бучава, извршување дневна задача)
- што всушност се случило (бидете конкретни за тоа што лицето правело или зборувало, т.е. одеше горе-долу, изгледаше вознемирено)
- кој бил засегнат од однесувањето
- како реагиравте и дали тоа успеа.

Можни причини

Постојат пет категории на можни причини за промени во однесувањето:

1. здравје (физичко, емоционално и психолошко)
2. комуникација
3. лична историја
4. животната средина
5. извршување на задачи.

1. Здравје (физичко, емоционално и психолошко)

Лекови. Одредени лекови може да предизвикаат конфузија или ненадејни промени во функционирањето. Луѓето кои живеат со деменција се ранливи на несакани ефекти, прекумерно земање лекови и реакции од комбинирање на повеќе лекови.

Нарушен вид и слух. Оштетувањето на видот и слухот може да влијае на нечија способност да разбере што се случува.

Акутна болест. Може да биде тешко да се препознае акутна (ненадеен почеток) болест кај некој што живее со деменција бидејќи можеби нема да можат да ги опишат своите симптоми. Болестите како инфекции на уринарниот тракт, пневмонија, гастроинтестинална инфекција или треска може да предизвикаат зголемена конфузија.

Делириумот е чест. Се развива во краток временски период и симптомите имаат тенденција да флукуираат во текот на денот. Тоа може да биде предизвикано од тешка болест, запек, дехидрација, инфекција, болка, ефекти од лекот или повлекување (особено од алкохол и седативни лекови).

Хронична болест. Хроничните (долготрајни) болести можат да влијаат на расположението и нивото на функционирање на една личност. Овие болести вклучуваат ангина, проблеми со срцето, дијабетис или болка поврзана со артритис, чиреви или главоболки.

Болка. Луѓето кои живеат со деменција можат и доживуваат болка. Сепак, тие можеби нема да можат јасно да комуницираат кога имаат болка или можеби не можат точно да ги интерпретираат сигналите за болка.

Дехидрација. Деменцијата може да влијае на нечија способност да го препознае чувството на жед. Тие исто така може да заборават да пијат вода редовно. Ова може да предизвика дехидрација. Симптомите може да вклучуваат конфузија, вртоглавица, сува кожа, црвенило, треска или забрзан пулс.

Запек. Запекот може да биде многу непријатен и да доведе до болни проблеми со цревата. Понекогаш може да предизвика и зголемено ниво на конфузија.

Депресија. Многу симптоми на депресија се слични на симптомите на деменција. Тие вклучуваат недостаток на концентрација, губење на меморијата, апатија и нарушувања на спиењето. Може да биде тешко да се каже дали симптомите се предизвикани од депресија или деменција или комбинација од двете. Дијагнозата на депресијата е можна преку медицинска проценка.

Замор. Нарушениот режим на спиење може да предизвика лутина или вознемирено однесување.

Физичка неудобност. Физичката неудобност може да се изрази преку промени во однесувањето. Лицето може да биде гладно, надуено или треба да оди во тоалет. Може да им е премногу ладно или премногу топло.

Незадоволени емоционални и физички потреби. Луѓето кои живеат со деменција сè уште сакаат да се чувствуваат корисни и вклучени. Блиската личност може негативно да реагира доколку овие потреби не се задоволат.

2. Комуникација

Промените во комуникацијата се вообичаени. На лицето може да му биде тешко да се изрази јасно или да разбере што велат другите. Како што деменцијата напредува, комуникацијата може да стане потешка.

Тие може да се чувствуваат фрустрирани ако не можат да се разберат.

3. Лична историја

Промените во однесувањето понекогаш може да се објаснат со разбирање на нивната животна историја. На пример, на лицето може да му треба тоалетот, па излегува надвор барајќи го надворешниот тоалет што го користело како дете. Или, деменцијата може да предизвика лицето повторно да ги преживее трауматските настани од минатото.

4. Животна средина

Околини. Пространи физички простори за живеење можат да бидат оптоварувачки. Ограничените простори без визуелен или физички пристап на отворено може да ја зголемат анксиозноста.

Неред. Нередот може да биде претерано стимулирачки и да и отежне на личноста да може да ја разбере својата околина.

Непознати средини. Новите или непознатите средини може да бидат збунувачки. Лицето може да доживее проблеми со ново учење, меморија и перцепција. Ова може да предизвика промени во однесувањето.

Стимулирачки средини. Однесувањето може да се промени кога има премногу стимулација во околината. Ова вклучува гласна музика или бучава од телевизорот или премногу луѓе кои зборуваат во позадина.

Недоволната стимулација исто така може да предизвика промени во однесувањето. Ова може да се должи на тоа што лицето се чувствува досадно, неактивно или нема чувство на цел.

Збунувачки средини за сетилата. Осветлувањето, визуелниот контраст и употребата на боја може да влијаат на однесувањето и нивото на функционирање. На пример:

- Слабото осветлување може да го отежне концентрирањето додека се јаде.
- Орнаменталните подни плочки може да изгледаат како скали, предизвикувајќи некој да се сопне или да се чувствува несигурен. Црниот под може да се гледа како дупка или празнина.
- Блесокот од сончева светлина или полиран под може да влијае на видот.
- Сенките можат да придонесат за халуцинации.

5. Извршување задачи

Комплицирани задачи. Деменцијата е прогресивна состојба. Задачите кои некогаш биле лесни може да станат премногу комплицирани или може да бараат повеќе време за да се завршат, предизвикувајќи фрустрација.

Непознати задачи. Луѓето кои живеат со деменција постепено ја губат способноста да научат нови задачи и вештини. Очекувањето личноста да научи некоја непозната задача може да биде нереално.

Промени во рутината. Промените во рутината може да предизвикаат стрес. Обидете се да ги одржувате дневните рутини и структура. Ако на лицето му е потребна помош за задачи за лична нега, побарајте помош од луѓе кои се запознаени со лицето. Имајте обзир за чувствата на личноста поради интимната природа на ситуацијата.

Направете план

Направете листа на работи за да се обидете да ги минимизирате работите што предизвикуваат промени во однесувањето и начини како да одговорите на нив. Подолу се дадени неколку предлози:

- Вклучете ја личноста во активности што се значајни за нив.
- Размислете за начините да се поврзете со личноста и како тие го гледаат својот свет.
- Отстранете ги или намалете ги работите во животната средина кои што иницираат промени.
- Создадете простори кои поддржуваат ангажман и благосостојба.
- Подгответе листа на начини како да одговорите на промените во однесувањето. Бидете креативни.
- Напишете план за одговор на промените во однесувањето што ја прават ситуацијата или околината небезбедна.
- Планирајте посети на потенцијално предизвикувачки средини, на пример бучен трговски центар или зафатена чекална.

Кога вашиот план е подготвен, нека некој друг го разгледа планот и побарајте ги нивните предлози.

Развивањето на план е процес на обиди и грешки. Не постојат едноставни решенија. Предизвикувачите на промени во однесувањето може да се променат како што состојбата напредува. Ако стратегиите што ги користите се неефикасни, обидете се со нешто друго. Вреди да се истрае. Она што не функционира денес, може да работи утре.

Каде да побарате помош

- Разговарајте со докторот на лицето за вашите грижи за промените во однесувањето и нивното влијание врз вас и личноста за која што се грижите.
- Јавете се на **Националната линија за помош за деменција (National Dementia Helpline)** на **1800 100 500** за да дознаете за услуги за поддршка и образовни програми, вклучително и групи за поддршка на негуватели, советување, услуги и програми што ќе ви помогнат да ги разберете и да реагирате на промените и одржувањето на вашето здравје и благосостојба.
- Јавете се на **Советодавната служба за справување со деменција (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** на **1800 699 799**. Тие ги поддржуваат луѓето кои што живеат со деменција, и што доживуваат промени во однесувањето што влијае на нивната грижа или на негувателот.

Дополнително читање и ресурси

- Листови за помош на Деменција Австралија (Dementia Australia):
Промени во однесувањето
Посетете ја веб-страницата: dementia.org.au/help-sheets
- Библиотека на Деменција на Австралија (Dementia Australia library)
Посетете ја веб-страницата: dementia.org.au/library
- Поддршка од Деменција на Австралија (Dementia Australia)
Посетете ја веб-страницата: dementia.org.au/support
- Образование на Деменција на Австралија (Dementia Australia)
Посетете ја веб-страницата: dementia.org.au/education

Понатамошни информации

Деменција на Австралија (Dementia Australia) нуди поддршка, информации, образование и советување.

**Национална линија за помош за деменција
(National Dementia Helpline): 1800 100 500**

За јазична помош: 131 450

Посетете ја нашата веб-страница: dementia.org.au