

Promjene ponašanja

CROATIAN | ENGLISH

Ova brošura za pomoć korisnicima objašnjava neke od očekivanih promjena u ponašanju koje se mogu očitovati kod osoba s demencijom. Razmotreni su uzroci takvih ponašanja i neke od općih smjernica koje mogu poslužiti u novonastaloj situaciji.

Promijenjeno ponašanje se kod osoba s demencijom očituje vrlo često, što za obitelj i njegovatelje može biti izuzetno stresno. Posebno je teško kada se osoba koja je ranije bila umjereni i nježna, počne ponašati čudno ili agresivno.

Zašto dolazi do promjena u ponašanju?

Postoji više razloga zbog kojih se ponašanje kod oboljelih osoba može promijeniti. Demencija je rezultat promjena koje se odvijaju u mozgu i koje utječu na pamćenje, raspoloženje i ponašanje. Ponekad promjene u ponašanju mogu biti u direktnoj vezi s promjenama u mozgu. U drugim slučajevima, promjene u okolini, zdravstvenom stanju ili lijekovima, mogu kod oboljele osobe izazvati promjene u ponašanju. Nekome je određena aktivnost, poput kupanja, previše naporna. Druga se osoba možda fizički ne osjeća dobro. Demencija na različite osobe utječe na različite načine i umanjuje njihovu sposobnost da objasne svoje potrebe i kontroliraju stresne utjecaje iz vlastite okoline. Razumjeti zašto se netko ponaša na određeni način, ujedno znači i imati određene ideje o tome kako se lakše nositi s novonastalom situacijom.

Gdje početi

Ako vas određeno ponašanje zabrinjava, porazgovarajte s liječnikom, koji će moći provjeriti da li je ono možda izazvano tjelesnim oboljenjem ili neudobnošću i dati vam neki savjet. Liječnik će biti u stanju reći vam radi li se možda o duševnom oboljenju i, prekontrolirati lijekove.

Kako se nositi u novonastaloj situaciji

Nositi se sa promijenjenim ponašanjem može biti vrlo teško, te kod odluke što u takvim situacijama učiniti, često je uputno prakticirati ono što daje rezultate. Ne zaboravite da takvo ponašanje nije namjerno. Ljutnja i agresija obično su usmjerene ka članovima obitelji i njegovateljima, zato što su oni najbliži. Oboljele osobe nisu u stanju kontrolirati svoje ponašanje i to ih može uplašiti. Njima je potrebno ohrabrenje, mada se na prvi pogled tako ne mora činiti.

Što možete pokušati

- Pokušajte osigurati miran okoliš bez pritiska, u kojem osoba s demencijom može slijediti svoju ustaljenu rutinu, što će možda rezultirati rjeđim ispoljavanjem problematičnog ponašanja.

- Ne mijenjajte poznatu okolinu. Osobe s demencijom mogu se uznemiriti ako se nađu u nepoznatoj situaciji ili unutar grupe nepoznatih ljudi u kojoj se osjećaju zbunjeno i u kojoj se ne snalaze. Nezadovoljstvo uzrokovano nemogućnošću udovoljavanja očekivanjima drugih ljudi, može biti dovoljan uzrok za promjenu ponašanja.
- Ukoliko ponašanje postane problematično, najbolje je izbjegavati bilo kakav oblik fizičkog kontakta, poput obuzdavanja, odvođenja ili prilaženja s leđa. Možda bi bilo najbolje osobu ostaviti na miru dok se ne smiri ili pozvati prijatelja ili susjeda za pomoć.
- Izbjegavajte kažnjavanje. Osoba se kasnije možda neće sjećati incidenta i iz svega neće biti u stanju ništa naučiti.
- Govorite polako, smirenim, tihim, ohrabrujućim glasom.
- Ako vam osoba počne govoriti nešto što vam se čini pogrešno ili nekoherentno, ostanite mirni ili neutralni.

Agresija

Može se ispoljavati fizički, kao udaranje ili verbalno, uvredljivim riječima. Agresivno ponašanje je obično izraz ljutnje, straha ili nezadovoljstva.

Što pokušati

- Agresija može biti izazvana nezadovoljstvom. Na primjer, zaključavanje vrata može spriječiti osobu da odluta, ali također može rezultirati povećanjem nezadovoljstva.
- Aktivnost i vježba u nekim slučajevima može prevenirati incidente.
- Lagano, vidno prilaženje agriviranoj osobi, ponekad može smiriti situaciju. Objasnite kratko što se dogodilo, konciznim, jasnim rečenicama, poput "Pomoći ću ti da skineš kaput". Tako se može izbjeći osjećaj napadnutosti i posljedična agresija koja se ispoljava u samoobrani.
- Provjerite da li je osoba agresivna zato što nešto želi. Ako se radi o tome, pokušaj udovoljavanja željama oboljele osobe može olakšati situaciju.

Pretjerana reakcija

Neke osobe s demencijom pretjerano reagiraju na sitnice koje im smetaju ili na blaže kritike. Reakcije mogu uključivati: vrištanje, vikanje, nerealne optužbe, uzrujavanje, tvrdoglavost, te nekontrolirano ili neumjesno smijanje.

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

Suprotno, osoba se može povući u sebe. Tendencija ka pretjeranom reagiranju dio je bolesti i naziva se 'katastrofalnom reakcijom'.

Ponekad je katastrofalna reakcija prvi znak demencije. Ona se može javiti kao prolazna faza i nestati s razvojem bolesti, ili se nastaviti ispoljavati određeno vrijeme.

Katastrofalno ponašanje može biti rezultat:

- stresa uzrokovanog situacijom koja se osobi čini prezahtjevna
- nezadovoljstva, zbog pogrešno protumačenih poruka
- druge bolesti

Ovakvo ponašanje može se pojaviti iznenadno i uplašiti obitelj i prijatelje. Bolje razumijevanje razloga koji mogu izazvati katastrofalno ponašanje, ujedno znači da će takvo ponašanje ponekad biti moguće izbjeći. Vođenje dnevnika može vam pomoći identificirati okolnosti pod kojima do takvog ponašanja dolazi. Ukoliko to nije moguće, neke od smjernica navedenih ranije, pomoći će vam da se sa sličnim ponašanjem nosite na brz i djelotvoran način.

Gomilanje stvari

Osobe s demencijom često puta se doimaju u potrazi za nečim što vjeruju da je nestalo i gomilaju i čuvaju stvari za slučaj potrebe.

Potreba za nagomilavanjem može biti uzrokovana:

- Izolacijom. Kada je osoba s demencijom napuštena ili kada se osjeća zapostavljenom, može se u potpunosti fokusirati na sebe. Potreba za nagomilavanjem stvari često je posljedica takve situacije.
- Sjećanjem na prošlost. Događaji iz sadašnjosti mogu pobuditi sjećanja na prošle, poput života s braćom i sestrama koji su uzimali njihove stvari, ili života tijekom godina depresije ili rata, s mladom obitelji koju je trebalo hraniti.
- Gubitkom. Osobe s demencijom kontinuirano gube dijelove koji su činili njihov život. Gubitak prijatelja, obitelji, svrshodnosti, dohotka i pouzdanog pamćenja, može kod njih povećati potrebu za gomilanjem.
- Strahom. Strah od pljačke također je često iskustvo. Osoba s demencijom može odlučiti sakriti nešto što smatra dragocjenim, zaboraviti gdje je to ostavila, a poslije okrivljivati druge ljude za krađu.

Što pokušati

- Pokušajte saznati koja su uobičajena mjesta na kojima osoba sakriva stvari i uvijek najprije provjerite jesu li tamo nestale stvari.
- Ponudite ladicu punu sitnica koje osoba može slagati, što joj može zadovoljiti potrebu da se nečim zaposli.

- Osigurajte da se oboljela osoba može snalaziti u svojoj okolini, budući da nemogućnost prepoznavanja okoline može pogoršati problem nagomilavanja.

Repetitivno ponašanje

Osobe s demencijom ponekad uzastopno ponavljaju određene riječi ili ista pitanja. Također, mogu postati vrlo nesamostalne i slijediti vas, čak i na zahod. Takvo ponašanje može uznemiravati ili iritirati. Ponašanje koje se uzastopno ponavlja uglavnom je uzrokovano nemogućnošću oboljele osobe da zapamti što je rekla ili učinila.

Što pokušati

- Ako objašnjavanje ne donese rezultate, odvratanje pažnje možda hoće. Šetnja, hrana ili omiljena aktivnost ponekad daju rezultate.
- Potvrdite što osoba pokušava izraziti. Na primjer, ako se oboljela osoba pita: "Što radim danas?" to može značiti da se osjeća izgubljeno i nesigurno. Uvažavanje izraženih osjećaja može pomoći.
- Uvijek odgovorite na ponavljano pitanje, kao da vam je ono prvi puta postavljeno.
- Repetitivne pokrete moguće je ublažiti ako se osobi ponudi da nešto drži u rukama, poput mekane loptice ili odjeće za slaganje.

Zasnovano na publikaciji 'Razumijevanje i nošenje sa zahtjevnim ponašanjem', Alzheimer Scotland – Akcija kod demencije.

Porazgovarajte s liječnikom o svemu što vas brine u svezi promijenjenog ponašanja i o tome kako ono djeluje na vas.

Savjetodavna služba za pomoć kod promijenjenog ponašanja uslijed demencije (Dementia Behaviour Management Advisory Service - DBMAS) je nacionalna telefonska savjetodavna služba za obitelji, njegovatelje i djelatnike za njegu, koje zabrinjava ovakva promjena ponašanja. Služba pruža povjerljive savjete, procjenu, intervenciju, edukaciju i specijaliziranu pomoć 24 sata na dan, 7 dana u tjednu i moguće ju je kontaktirati na broj **1800 699 799**.

ZA VIŠE INFORMACIJA

Organizacija Dementia Australia nudi podršku, informacije, edukaciju i savjetovanje. Kontaktirajte Nacionalnu telefonsku službu za pomoć kod demencije na broj **1800 100 500** ili posjetite našu internet stranicu na adresi: **dementia.org.au**



Interpreter

Za jezičnu pomoć, nazovite Službu za prevođenje i tumačenje (Translating and Interpreting service) na broj **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

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**