

# Problemen oplossen

**DUTCH | ENGLISH**

Deze hulpfolder bespreekt enkele manieren om te denken over gedragsveranderingen die optreden als gevolg van dementie. Er wordt een probeemoplossende aanpak beschreven die u kan helpen om te gaan met allerlei manieren van gedrag die zich kunnen voordoen.

Er zijn een aantal gedragsveranderingen die soms met dementie samengaan. Denk hierbij aan verzet, dwalen, opgewondenheid, angst en agressie.

## **Wat veroorzaakt dit gedrag?**

Er zijn veel redenen waarom gedrag verandert. Iedere persoon met dementie is iemand die op zijn eigen manier zal reageren op omstandigheden. Het gedrag kan soms verband houden met veranderingen die in de hersenen optreden. In andere gevallen kunnen er gebeurtenissen of factoren in de omgeving zijn die het gedrag opwekken. In sommige situaties is een taak, zoals een bad nemen, te ingewikkeld of voelt de persoon zich niet goed.

## **Het gedrag begrijpen**

Het is belangrijk om te proberen te begrijpen waarom iemand met dementie zich op een bepaalde manier gedraagt. Als familieleden en verzorgers kunnen vaststellen waardoor het gedrag wordt veroorzaakt, kan het gemakkelijker zijn om manieren te bedenken om het gedrag te voorkomen.

Als u met een moeilijke situatie of gedrag te maken krijgt, probeer dan te begrijpen waarom het gebeurt. Welke factoren die het gedrag hebben veroorzaakt kunt u misschien veranderen? Probeer om elementen in de omgeving, de medische situatie of communicatieproblemen te herkennen die mogelijk aan het probleem bijdragen.

Wanneer treedt het gedrag op? Het kan helpen om de problemen in een dagboek te beschrijven. Denk na en beschrijf wat er aan de hand was vlak voordat het gedrag begon. Wie was erbij betrokken? Wie kreeg met het gedrag te maken? Welke emotie werd uitgedrukt – woede, frustratie of misschien angst? Wat was de reactie? Hielp het? Met behulp van het dagboek kunt u een patroon identificeren ten aanzien van het tijdstip, of de gebeurtenis die het gedrag opwekte.

Er zijn vijf categorieën van mogelijke oorzaken van veranderd gedrag – gezondheid (lichamelijk, emotioneel en psychologisch), de geschiedenis van de persoon, de omgeving, de taak zelf en communicatie.

## **Gezondheid van de persoon**

**Enkele veel voorkomende problemen om voor uit te kijken zijn:**

### **Bijwerking van medicijnen**

Mensen met dementie zijn kwetsbaar ten aanzien van overmatige medicijnen, reacties op combinaties van medicijnen en hun bijwerkingen. Medicijnen kunnen zowel verwarring veroorzaken als plotselinge veranderingen in het functioneren van de persoon.

### **Visuele handicap en doofheid**

Deze twee problemen kunnen het moeilijk maken voor de persoon om te begrijpen wat er wordt gezegd of wat er gebeurt.

### **Acute ziekte**

Het is niet altijd gemakkelijk om acute ziekte te herkennen in mensen met dementie, aangezien zij u niet kunnen vertellen wat hun symptomen zijn. Ziektes zoals blaasontsteking, longontsteking, ontsteking van het spijsverteringsstelsel of koorts kunnen tot toenemende verwarring leiden.

### **Chronische ziekte**

Chronische ziektes kunnen gevolgen hebben voor iemands stemming en functioneringsniveau. Denk hierbij aan keelontsteking, hartproblemen, suikerziekte of pijn veroorzaakt door gewrichtsontsteking, maagzweren of hoofdpijn.

### **Uitdroging**

Veel mensen met dementie krijgen onvoldoende vocht binnen omdat zij het gevoel van dorst hebben niet meer herkennen of omdat zij vergeten te drinken. Symptomen van uitdroging zijn verwarring, duizeligheid, een huid die droog lijkt, blozen, koorts en een snelle hartslag.

### **Constipatie**

Dit kan erg onaangenaam zijn en het kan pijnlijke problemen bij de stoelgang opleveren, en soms een verhoogd niveau van verwarring.

### **Depressie**

Veel symptomen van depressie, zoals verminderd concentratievermogen, geheugenverlies, lusteloosheid en slaapstoornissen lijken op die van dementie. Het is vaak moeilijk te zeggen of ze veroorzaakt worden door

**National Dementia Helpline 1800 100 500**

**dementia.org.au**

depressie of door een combinatie van beiden. Een diagnose van depressie is mogelijk door middel van een grondige medische beoordeling.

### **Vermoeidheid**

Verstoorde slaappatronen kunnen boos of opgewonden gedrag veroorzaken.

### **Lichamelijk ongemak**

De persoon heeft misschien honger, voelt zich misschien opgeblazen of moet naar het toilet, heeft het misschien te koud of te warm.

### **Onbevredigde emotionele en lichamelijke behoeftes**

Mensen met dementie willen nog steeds voelen dat ze nuttig en nodig zijn, dat ze er bij horen, dat ze bij dingen betrokken worden en dat hun kennis van zaken gebruikt wordt. De persoon kan negatief reageren als er aan een van deze behoeftes niet wordt tegemoetgekomen.

### **Geschiedenis van de persoon**

De persoon kan soms in het verleden denken en dit kan een ogenschijnlijk ongewoon gedrag verklaren. De persoon kan bijvoorbeeld het toilet zoeken en naar buiten gaan, omdat hij aan het buitentoilet van zijn jeugd denkt.

## **De omgeving**

### **Te grote ruimte**

Soms kan de fysieke ruimte waarin de persoon met dementie woont overweldigend zijn.

### **Te veel rommel**

Soms is er te veel in de omgeving dat de persoon in zich moet opnemen, waardoor ze overweldigd raken.

### **Overmatige stimulatie**

Door te veel drukte in de omgeving, als er bijvoorbeeld muziek of televisie op de achtergrond te horen is tijdens een gesprek of als er te veel mensen in de buurt zijn, kan het gedrag van iemand met dementie veranderen.

### **Verwarrende zintuiglijke omgeving**

Het gedrag en functioneringsniveau van de persoon kan beïnvloed worden door belichting, visuele contrasten tussen de vloer en de muren en het gebruik van kleuren. Te weinig licht kan het moeilijker maken om zich te concentreren tijdens het eten. Vloertegels met patronen kunnen op traptrades lijken waardoor de persoon kan struikelen of zich onzeker gaat voelen. Door verblindend zonlicht of een opgepoetste vloer kan hij moeilijk zien. Schaduwen kunnen hallucinaties opwekken.

### **Routines veranderen**

Mensen met dementie hebben een bepaalde hoeveelheid routine en dagelijkse structuur nodig waarop ze kunnen vertrouwen. Deze consistentie is

belangrijk om de hoeveelheid stress die ze ervaren zo min mogelijk te maken.

### **Onbekende omgeving**

Een nieuwe of onbekende omgeving zal waarschijnlijk verwarring veroorzaken bij een persoon met dementie omdat zij problemen hebben met nieuwe dingen leren, geheugen en waarneming.

## **De taak**

### **Taak te ingewikkeld**

Mensen met dementie worden soms gevraagd om taken uit te voeren die nu te moeilijk zijn geworden wegens het progressieve karakter van dementie, hoewel zij de taak vroeger wel konden uitvoeren.

### **Onbekende taak**

Mensen met dementie verliezen gaandeweg het vermogen om nieuwe taken of vaardigheden te leren. De verwachting dat zij dat wel kunnen is onrealistisch.

### **Oorzaken in verband met communicatie**

Mensen met dementie kunnen boos of opgewonden worden omdat ze niet begrijpen wat er van hen verwacht wordt, of wat andere mensen zeggen wordt verkeerd begrepen. Hun onvermogen om anderen te laten begrijpen wat ze bedoelen kan ook frustrerend zijn.

## **Problemen oplossen**

Maak een plan en probeer het. Stel een lijst op met alternatieve strategieën ten aanzien van reacties op het gedrag of de situatie. Wees creatief. Laat iemand anders naar de situatie kijken en suggesties doen. Denk na over de strategieën die u heeft geïdentificeerd. Besluit welke u als eerste gaat proberen.

Herzie de strategie. Problemen oplossen is een proces van vallen en opstaan. Er zijn geen eenvoudige oplossingen. Als door de nieuwe strategieën die u probeerde het veranderde gedrag niet minder werd zoals u zich had voorgesteld, probeer dan andere strategieën.

## **Wie kan helpen?**

Praat met de dokter over uw zorgen met betrekking tot gedragsveranderingen, en de invloed die zij op u hebben.

## **MEER INFORMATIE**

Dementia Australia biedt hulp, informatie, onderwijs en counseling. Neem contact op met de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500**, of bezoek onze website **dementia.org.au**



Interpreter

Bel de Vertaal- en Tolkdienst (Translating and Interpreting Service) op **131 450** voor hulp met taal.

# Problem solving

This Help Sheet discusses some ways to think about any changes in behaviours that are occurring as a result of dementia. It describes a problem solving approach that may help you manage any behaviours if and when they arise.

There are a number of behaviour changes that sometimes accompany dementia. These behaviours can include resistance, wandering, agitation, anxiety and aggression.

## What causes these behaviours?

There are many reasons why behaviours change. Every person with dementia is an individual who will react to circumstances in their own way. Sometimes the behaviour may be related to changes taking place in the brain. In other instances, there may be events or factors in the environment triggering the behaviour. In some situations, a task such as taking a bath, may be too complex, or they may not be feeling well.

## Understanding the behaviours

It is important to try to understand why a person with dementia is behaving in a particular way. If family members and carers can determine what may be triggering the behaviour, it may be easier to figure out ways to prevent the behaviour happening again.

When you are faced with a difficult behaviour or situation, try to understand why it is occurring. What are some of the factors triggering the behaviour that you may be able to change? Try to recognise elements in the environment, the medical situation or problems of communicating that may be contributing to the problem.

When does the problem occur? It can be helpful to keep a daily log or record describing the problem. Think about and record what was going on right before the behaviour occurred? Who was involved? Who was affected by the behaviour? What emotion was expressed – anger, frustration or perhaps fear? What was the response? Did this work? The log can be helpful in identifying a pattern in terms of the time of day or triggering event.

There are five categories of possible causes for changed behaviours – health (physical emotional and psychological), the person's history, the environment, the task itself and communication.

## The person's health

**Some common problems to be alert for are:**

### Effects of medication

People with dementia are vulnerable to over medication, to reactions from combinations of drugs and to their side effects. Drugs can cause confusion as well as sudden changes in a person's functioning.

### Impaired vision and hearing

Both of these problems can affect a person's ability to understand what is being said or happening.

### Acute illness

It is not always easy to recognise acute illness in people with dementia, as they may not be able to tell you about their symptoms. Illnesses such as urinary tract infections, pneumonia, gastrointestinal infection or fever may lead to increased confusion.

### Chronic illness

Chronic illnesses can affect a person's mood and level of functioning. Illnesses can include angina, heart problems, diabetes or the pain associated with arthritis, ulcers or headaches.

### Dehydration

Many people with dementia do not get enough fluid because they no longer recognise the sensation of thirst or they may forget to drink. Symptoms of dehydration may include confusion, dizziness, skin that appears dry, flushing and fever and rapid pulse.

### Constipation

This can be very uncomfortable and can lead to painful bowel problems and sometimes an increased level of confusion.

### Depression

Many of the symptoms of depression, such as impaired concentration, memory loss, apathy and sleep disturbances resemble those of dementia. It is often difficult to tell which are caused by depression or by a combination of them both. Diagnosis of depression is possible through a thorough medical assessment.

National Dementia Helpline 1800 100 500

[dementia.org.au](http://dementia.org.au)

**Fatigue**

Disrupted sleep patterns can cause angry or agitated behaviour.

**Physical discomfort**

The person may be hungry or bloated or need to go to the toilet, be too cold or too warm.

**Unmet emotional and physical needs**

People with dementia still want to feel useful and needed, that they belong, are included and that their existing skills are utilized. A person may react in a negative way if any of these needs are not addressed.

**The person's history**

Sometimes the person may think in the past and this can explain what appears to be an unusual behaviour. For instance, the person may be looking for the toilet and go out the back thinking of the outside toilet they used as a child.

**The environment****Environment too large**

Sometimes the physical space in which a person with dementia is living is overwhelming.

**Too much clutter**

Sometimes there is too much in the environment for the person to absorb, and they may become overwhelmed.

**Excessive stimulation**

When there is too much going on in the environment, such as music or television in the background during conversation or there are too many people around, the behaviour of someone with dementia may change.

**Confusing sensory environments**

Lighting, visual contrasts between floors and walls, the use of colours can all affect a person's behaviour and level of functioning. Inadequate levels of light may affect their ability to concentrate while eating. Patterned floor tiles can look like steps, causing the person to trip or become uncertain. Glare from direct sunlight or a highly polished floor can affect a person's ability to see. Shadows can contribute to hallucinations.

**Changing routines**

People with dementia need a certain amount of routine and daily structure on which they can depend. This consistency is important in helping to minimise the amount of stress they may be experiencing.

**Unfamiliar environment**

An environment that is new or unfamiliar is more likely to be confusing for a person with dementia because they experience problems with new learning, memory and perception.

**The task****Task too complicated**

Sometimes people with dementia are asked to do tasks that are now too difficult due to the progressive nature of dementia, even though they may have been able to do them previously.

**Task unfamiliar**

People with dementia gradually lose their ability to learn new tasks or skills. Expecting that they will learn may place an unrealistic demand on them.

**Causes related to communication**

People with dementia may become angry or agitated because they do not understand what is expected of them or they misunderstand what others may be saying. They may also feel frustrated with their inability to make themselves understood.

**Problem solving**

Make a plan and try it. Develop a list of alternative strategies for responding to the behaviour or situation. Be creative. Have someone else look at the situation and give suggestions. Think about the strategies you have identified. Decide on the one you are going to try first.

Review the strategy. Problem solving is a process of trial and error. There are no simple solutions. If the new strategies you tried did not reduce the changed behaviour as you had planned, try other strategies.

**Who can help?**

Discuss with the doctor your concerns about behaviour changes, and their impact on you.

**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**



Interpreter

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