

Promjena ponašanja

PROMJENA PONAŠANJA I DEMENCIJA

Ovaj Pomoćni tisak obrađuje neke od čestih promjena u ponašanju koje se mogu desiti kada osoba oboli od demencije. Tisak govori o razlozima promjena i nekim općim savjetima kako podnijeti ove promjene.

Promjene u ponašanju osoba koje boluju od demencije su vrlo česte. One mogu staviti obitelji i skrbnike pod veliki pritisak. Osobito može biti bolno kada se prijašnje mirna osoba puna ljubavi ponaša čudno ili agresivno.

Zašto dolazi do promjene ponašanja?

Postoji mnogo razloga zašto se ponašanje oboljele osobe može promijeniti. Demencija je ishod promjena u mozgu i one utječu na pamćenje, raspoloženje i ponašanje oboljele osobe. Ponekad, ponašanje može biti povezano sa ovim promjenama koje se dešavaju u mozgu. U drugim slučajevima, promjene okoliša, zdravstvenog stanja ili lijekova može uzrokovati promjenu ponašanja. Aktivnost kao što je kupanje može postati isuviše zahtjevno. Osoba se također može osjećati tjelesno loše. Demencija utječe na ljude na različite načine. Razumjeti zašto se netko ponaša na određeni način vam može pomoći kako podnijeti ovu situaciju.

Kako početi

Uvijek razgovarajte o vašoj zabrinutosti o promjenama u ponašanju sa liječnikom koji može provjeriti je li riječ o tjelesnom oboljenju ili smetnji i pružiti vam nekoliko savjeta. Liječnik će vas moći informirati da li postoji određeno psihološko oboljenje.

Podnositi situaciju

Nositi se sa promjenama ponašanja može biti vrlo teško, i često ste primorani da učite na greškama. Uvijek upamtite da ovo ponašanje nije namjerno. Ljutnja i nasilnost su najčešće usmjereni ka članovima obitelji jer su oni najbliži. Ponašanje je van kontrole oboljele osobe i oni često mogu biti uplašeni ovim ponašanjem. Njima treba podrška, iako to možda ne izgleda tako.

Što pokušati

- Miran okoliš bez stresa u kojem osoba oboljela od demencije prati poznatu proceduru može pomoći u smanjivanju lošeg ponašanja

- Pokušajte održati okoliš prepoznatljivim. Osobe oboljele od demencije se mogu naljutiti ako se nađu u nepoznatoj situaciji ili među nepoznatim osobama gdje se osjećaju zbunjeno i nepodnošljivo. Frustracija izazvana nemogućnošću ispunjenja očekivanja drugih osoba može pokrenuti promjenu u ponašanju.
- Ako ponašanje postane naporno, najbolje je izbjegavati bilo kakav oblik tjelesnog dodira, kao što su obuzdavanje, odvođenje ili prilaženje s leđa. Bolje rješenje bi bilo da ih pustite dok ne dođu k sebi, ili pozovite prijatelja ili susjeda za pomoć
- Pokušajte da ne shvatite ovo osobno
- Pokušajte izbjegavati korištenje povišenog glasa
- Izbjegavajte kažnjavanje. Osoba se možda neće ni sjetiti ovog događaja, dakle neće time moći ništa naučiti
- Govorite polako, smirenim i samouvjerenim glasom
- Ne dajte se isprovocirati ili uvlačiti u svađe

Nasilnost

Nasilnost može biti tjelesna, kao što je udaranje, ili verbalno, kao što je korištenje uvrijedljivih riječi. Nasilno ponašanje je najčešće izraz ljutnje, straha ili frustracije.

Što pokušati

- Nasilnost može biti uzrokovana frustracijom. Zaključavanje vrata može spriječiti lutanja, ali to može izazvati povećanu frustraciju.
- Aktivnosti i vježbe mogu spriječiti neke ispade
- Prilaženje osobi sporije i u punom vidjelu može pomoći. Objasnite osobi šta će se desiti kratkim i jasnim izjavama kao što su "Pomoći ću vam skinuti kaput". Ovo može spriječiti osobu da se osjeća napadnutom i da postane nasilna u samoodbrani.
- Provjerite je li nasilno ponašanje uzrokovano nečim što osoba traži. Ako je to slučaj, saznati unaprijed potrebe te osobe može pomoći.

Katastrofalne reakcije

Neke osobe oboljele od demencije prekomjerno reagiraju na neznatne probleme ili manju kritiku. Ovo ih može natjerati na vrištanje, neosnovano optuživanje, uzrujano ili tvrdoglavo ponašanje, ili neprimjerenost i nekontrolirano plakanje ili smijanje. Ova sklonost prekomjerenim reakcijama je dio oboljenja i naziva se katastrofalnom reakcijom.

Katastrofalne reakcije su ponekad prve naznake demencije. Ovo može biti prolazni period koji nestaje razvojem demencije ili može trajati neko vrijeme.

Katastrofalno ponašanje može biti rezultat:

- Stresa izazvanog pretjeranim očekivanjem od situacije
- Frustracije izazvane pogrešno protumačenim porukama
- Drugim prisutnim oboljenjima

Ovo ponašanje se može pojaviti vrlo brzo i može uplašiti obitelj i skrbnike. Ali, ako pokušate doznati što izaziva katastrofalno ponašanje, ponekad možete otkriti da ono može biti izbjegnuto. Vođenje dnevnika vam može pomoći da otkrijete okolnosti koje dovode do ovog ponašanja. Ako niste u stanju otkriti, ipak možete pronaći brze i djelotvorne načine postupanja sa ovim ponašanjem koristeći neke od savjeta koje smo naveli ranije.

Nagomilavanje

Osobe oboljele od demencije ponekad mogu izgledati kao da traže nešto što misle da su izgubili i mogu nagomilavati stvari "na sigurno mjesto".

Nagomilavanje može biti izazvano:

- Usamljenošću. Kada je osoba sa demencijom ostavljena u samoći ili ako se osjeća odbačenom, ona se može potpuno posvetiti samoj sebi.
- Uspomenama iz prošlosti. Događaji u sadašnjosti mogu vratiti uspomene iz prošlosti, kao što su život sa braćom i sestrama koji su uzimali njihove stvari, ili život u neimaštini ili ratu sa mladom obitelji koju je trebalo prehraniti.
- Gubitkom. Osobe sa demencijom stalno gube dijelove svog života. Izgubiti prijatelje, obitelj, važnu ulogu u životu, prihod i dobro pamćenje može povećati potrebu za nagomilavanjem.
- Strahom. Strah od pljačke je još jedan čest osjećaj. Osoba može sakrivati nešto vrijedno, zatim zaboraviti gdje je skriveno i otkriti nekog drugog za krađu.

Što pokušati

- Saznajte koja mjesta ta osoba najčešće koristi za sakrivanje i tu najprije potražite nestale stvari.

- Pokažite im ladicu punu rasparenih stvari i ponudite im da ih dovedu u red, jer ovo može udovoljiti njihovoj potrebi da uvijek budu uposleni.
- Obezbjedite da osoba poznaje svoj okoliš, jer nepoznavanje okoliša povećava potrebu za nagomilavanjem.

Ponavljajuće ponašanje

Osobe oboljele od demencije mogu reći ili upitati istu stvar više puta. One vam također mogu postati privržene vama i pratiti vas, čak i kada pođete u zahod. Ovo ponašanje može postati vrlo uznemirujuće i iritirajuće.

Što pokušati

- Ako objašnjenje ne može pomoći, odvlačenje pažnje ponekad može. Šetnja, hrana ili omiljena aktivnost ponekad pomogne.
- Odgovor na osjećanja koja ispoljavaju može pomoći. Primjerice, "Što radim danas?" može značiti da se osoba osjeća izgubljeno i nesigurno. Odgovor na ovo ispoljavanje osjećanja može pomoći.
- Ne napominjite osobu da je već upitala to pitanje
- Ponavljajuće ponašanje može biti umanjeno ako nađete nešto što oboljela osoba može raditi rukama, primjerice stiskanje mekane loptice ili slaganje odjeće

Ovi savjeti su uzeti iz knjige *Understanding and dealing with challenging behaviour*, Alzheimer Škotska – Akcija borbe protiv demencije

Tko može pomoći?

Razgovarajte sa liječnikom o vašoj zabrinutosti o promjenama u ponašanju i njihovim utjecajem na vas.

Nacionalna savjetnička služba za ponašanje uzrokovano demencijom (National Dementia Behaviour Advisory Service – NDBAS) je nacionalna telefonska služba savjetovanja za obitelji, skrbnike i osoblje koje zamjenjuje skrbnike koji su zabrinuti o ponašanju osoba oboljelih od demencije. Ova služba nudi povjerljive, detaljne savjete 24 sata dnevno, 7 dana tjedno.

Kontaktirajte ih na **1300 366 448**.

Za više informacija

Alzheimer's Australia nudi podršku, informacije, naobrazbu i savjetovanje. Kontaktirajte Nacionalnu telefonsku službu za demenciju (National Dementia Helpline) na **1800 100 500**.

Za više informacija i druge Pomoćne tiskove, posjetite našu internet stranicu na adresi www.alzheimers.org.au