

VERANDERD GEDRAG

DUTCH | ENGLISH

Deze hulpfolder kijkt naar enkele veel voorkomende gedragsveranderingen die kunnen optreden als een persoon dementie heeft. De oorzaak van de veranderingen en enige algemene richtlijnen om er mee om te kunnen gaan worden besproken.

Veranderingen in het gedrag van een persoon met dementie zijn heel gewoon. Dit kan enorme stress opleveren voor families en verzorgers. Het kan vooral akelig zijn als iemand die voorheen zachtzinnig en liefdevol was zich vreemd of agressief gedraagt.

Waarom verandert gedrag?

Er zijn veel redenen waarom iemands gedrag kan veranderen. Dementie is het gevolg van veranderingen die plaatsvinden in de hersenen en die iemands geheugen, stemming en gedrag beïnvloeden. Soms staat het gedrag in verband met deze veranderingen die in de hersenen plaatsvinden. In andere gevallen kunnen er veranderingen optreden in iemands omgeving, gezondheid of medicijnen die het gedrag teweegbrengen. Misschien is een bepaalde activiteit, zoals een bad nemen, te moeilijk. Of de persoon voelt zich lichamelijk niet goed. Dementie beïnvloedt mensen op verschillende manieren en vermindert het vermogen van de persoon om zijn of haar behoeftes te communiceren en met stressfactoren in de omgeving om te gaan. Als u begrijpt waarom iemand zich op een bepaalde manier gedraagt kunt u misschien een manier bedenken om er mee om te gaan.

Waar te beginnen

Bespreek zorgen over gedragsverandering altijd met de dokter, die kan controleren of er een lichamelijke ziekte of ongemak aanwezig is en advies kan geven. De dokter kan vertellen of er een onderliggende psychiatrische ziekte is en de medicijnen van de persoon controleren.

Omgaan met veranderd gedrag

Omgaan met veranderd gedrag kan heel moeilijk zijn, en is vaak een kwestie van vallen en opstaan. Onthoud altijd dat het gedrag niet opzettelijk is. Woede en agressie worden vaak op familieleden en verzorgers afgereageerd omdat zij het dichtstbij zijn. De persoon heeft zelf geen controle over het gedrag en kan er behoorlijk bang van worden. Ze hebben geruststelling nodig, ook al lijkt het daar niet op.

Wat u kunt proberen

- Zorgen voor een rustige, ontspannen omgeving waarin de persoon met dementie een vertrouwde routine volgt kan helpen om moeilijk gedrag te vermijden

- Houd de omgeving vertrouwd. Mensen met dementie kunnen van streek raken in een vreemde situatie of in een groep onbekende mensen waarbij ze zich verward voelen, en niet in staat om er mee om te gaan. De frustratie veroorzaakt door het niet kunnen voldoen aan de verwachtingen van andere mensen kan genoeg zijn om een gedragsverandering teweeg te brengen.
- Als de persoon zich moeilijk gedraagt, kunt u het beste iedere vorm van lichamelijk contact vermijden zoals de persoon bedwingen, weggeleiden of van achteren benaderen. Het kan beter zijn om ze met rust te laten totdat ze een beetje bijgekomen zijn, of om een vriend of buur te bellen om hulp.
- Vermijd straf. De persoon kan zich de gebeurtenis misschien niet herinneren en kan er daarom ook niet van leren
- Spreek langzaam, met een rustige, zachte en geruststellende stem
- Blijf rustig of neutraal als de persoon u iets vertelt dat verkeerd is of niet helemaal klopt

Agressie

Dit kan lichamelijk zijn, zoals slaan, of verbaal zoals het gebruiken van scheldwoorden. Agressief gedrag is meestal een uiting van woede, angst of frustratie.

Wat u kunt proberen

- De agressie kan het gevolg van frustratie zijn. De deur op slot doen kan bijvoorbeeld ronddwalen voorkomen, maar verhoogde frustratie opleveren
- Door activiteit en lichaamsbeweging kunt u soms uitbarstingen helpen voorkomen
- Het kan helpen om de persoon langzaam en in zijn gezichtsveld te benaderen. Leg uit wat er gaat gebeuren in korte, duidelijke zinnen zoals "Ik ga je helpen je jas uitdoen". Hierdoor vermijdt u het gevoel bij de persoon dat hij aangevallen wordt waardoor hij agressief reageert in zelfverdediging
- Controleer of het agressieve gedrag te maken heeft met wat de persoon wil. Als dat zo is kan het helpen om zijn behoeftes te anticiperen

Te sterke reacties

Sommige mensen met dementie reageren te sterk op een onbelangrijke tegenslag of een klein beetje kritiek.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Ze kunnen bijvoorbeeld gillen, schreeuwen, onredelijke beschuldigingen uiten, zeer opgewonden of koppig worden, of onbedaarlijk en ongepast huilen of lachen. Het komt ook voor dat de persoon zich volledig terugtrekt. Deze neiging om te sterk te reageren hoort bij de ziekte en wordt catastrofale reactie genoemd.

Soms is een catastrofale reactie de eerste indicatie van dementie. Het kan een voorbijgaande fase zijn, die tijdens het verloop van de ziekte verdwijnt, of het kan een tijdlang doorgaan.

Catastrofaal gedrag kan het gevolg zijn van:

- Stress veroorzaakt doordat een bepaalde situatie te veel van de persoon vergt
- Frustratie veroorzaakt door verkeerd begrepen berichten
- Een andere onderliggende ziekte

Dit gedrag kan heel snel verschijnen, en kan familie en verzorgers bang maken. Als u echter probeert uit te vinden waardoor het catastrofale gedrag wordt veroorzaakt kan het misschien vermeden worden. Een dagboek bijhouden kan de omstandigheden helpen identificeren waarbij het gebeurt. Als dit niet mogelijk is kunt u de eerder genoemde richtlijnen gebruiken om manieren te vinden om snel en effectief met het gedrag om te gaan.

Hamsteren

Mensen met dementie lijken vaak gedreven te zijn iets te zoeken waarvan zij denken dat het kwijt is, en dingen voor de zekerheid te hamsteren.

Hamsterend gedrag kan veroorzaakt worden door:

- Isolatie. Als een persoon met dementie alleen gelaten wordt of zich verwaarloosd voelt, kan hij zich volledig op zichzelf gaan concentreren. De behoefte aan hamsteren is een veel voorkomende reactie
- Herinneringen uit het verleden. Gebeurtenissen in het heden kunnen herinneringen uit het verleden oproepen, zoals met broers en zussen wonen die spulletjes afpakten, of het meemaken van de Depressie of een oorlog met een jong gezin dat te eten moest krijgen
- Verlies. Mensen met dementie verliezen voortdurend delen van hun leven. Het verliezen van vrienden, familie, een zinvolle rol in het leven, een inkomen, en een betrouwbaar geheugen kan iemands behoefte om te hamsteren doen toenemen
- Angst. De angst bestolen te worden is een andere veel voorkomende ervaring. De persoon kan iets waardevols verstoppen, vergeten waar het verstopt is, en er dan iemand van beschuldigen het gestolen te hebben

Wat u kunt proberen

- Probeer erachter te komen waar de persoon doorgaans dingen verstopt en zoek daar eerst naar kwijtgeraakte spullen

- Geef de persoon een lade vol met spulletjes die hij of zij kan opruimen om tegemoet te komen aan zijn of haar behoefte om bezig te zijn
- Zorg ervoor dat de persoon overal de weg kan vinden, omdat het niet kunnen herkennen van de omgeving het probleem van hamsteren erger kan maken

Dingen steeds herhalen

Mensen met dementie kunnen steeds dezelfde dingen blijven zeggen of vragen. Ze kunnen ook heel erg dicht bij u in de buurt blijven, u schaduwen en u zelfs naar het toilet volgen. Dit gedrag kan erg storend en irritant zijn. Alles steeds herhalen wordt vooral veroorzaakt door het onvermogen van de persoon zich te herinneren wat hij al eerder heeft gezegd of gedaan.

Wat u kunt proberen

- Als een uitleg niet helpt kan afleiding soms werken. Een wandeling, wat eten of een favoriete activiteit kunnen helpen
- Het kan helpen om te erkennen wat met het gevoel wordt uitgedrukt. Bijvoorbeeld kan "Wat doe ik vandaag?" betekenen dat de persoon zich verloren en onzeker voelt. Een reactie op dit gevoel kan helpen
- Geef antwoord op steeds herhaalde vragen alsof deze voor het eerst gesteld werden
- Het steeds herhalen van bewegingen kan verminderd worden door de persoon iets anders te doen te geven met de handen, zoals een zachte bal om in te knijpen of kleren om op te vouwen

Overgenomen uit 'Understanding and dealing with challenging behaviour', Alzheimer Schotland – Actie voor Dementie

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

De Dementie Gedragsmanagement Adviesdienst (DBMAS – Dementia Behaviour Management Advisory Service) is een nationale telefonische adviesdienst voor families, verzorgers en zorgwerkers die zich zorgen maken over het gedrag van mensen met dementie. De dienst biedt 24 uur per dag, 7 dagen per week vertrouwelijk advies, beoordelingen, interventie, onderwijs en gespecialiseerde hulp en kan bereikt worden op **1800 699 799**.

VERDERE INFORMATIE

Alzheimer's Australië biedt hulp, informatie, onderwijs en counseling. Neem contact op met de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500**, of bezoek onze website fightdementia.org.au



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

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

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

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

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at fightdementia.org.au



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