

# MEGVÁLTOZOTT VISELKEDÉS

HUNGARIAN | ENGLISH

**Ez a Segítő Lap azzal foglalkozik, hogy általában miképpen változhat meg a viselkedés, amikor valaki demenciás. Megtárgyalja a változások okait és általános irányelveket nyújt arra, hogy hogy lehet azokkal megbirkózni.**

Gyakran előfordul, hogy egy demenciás személy viselkedése megváltozik. Ez komoly megpróbáltatást okozhat családok és gondozók számára. Különösen nyugtalanító lehet, amikor furcsa és agresszív módon viselkedik olyan személy, aki azelőtt szelíd és kedves volt.

## Miért változik meg a viselkedés?

Sok oka van annak, hogy megváltozhat valakinek a viselkedése. Demencia az agyban történő változások következménye és behatással van a személy emlékezőtehetségére, hangulatára valamint viselkedésére. Néha a viselkedés az agyban történő változásokkal lehet kapcsolatos. Más esetben lehet, hogy a személy környezetében, egészségében vagy gyógyszerében történt változás idézi elő a viselkedést. Lehet, hogy egy tevékenység, mint a fürdés, túl nehéz. Vagy pedig az illető nem érzi jól magát testileg. A demencia különféleképpen hat emberekre és csökkenti egy egyén arra való képességét, hogy közölje, hogy mire van szüksége és hogy környezeti stresszorokkal megbirkózzon. Ha megértjük, hogy miért viselkedik valaki egy bizonyos módon, akkor az segíthet nekünk ötletekkel, hogy hogy lehet a helyzettel megbirkózni.

## Hol kell kezdeni

Beszélje meg mindig a megváltozott viselkedéssel kapcsolatos aggodalmait az orvossal, aki tudja majd ellenőrizni, hogy van-e testi betegség vagy baj és aki tud majd tanácsot adni. Az orvos tud arról tájékoztatni, hogy van-e alatta lévő elmebetegség és tudja az illető orvosságait ellenőrizni.

## Hogy lehet megbirkózni

Nagyon nehéz lehet megváltozott viselkedéssel megbirkózni és ez gyakran próbálgatás dolga. Gondoljunk mindig arra, hogy a viselkedés nem szándékos. A harag és az agresszió gyakran a családtagokra és a gondozókra irányul, mivel azok vannak legközelebb. Az illető nem tehet arról, ahogy viselkedik és lehet, hogy eléggé megijeszti őt. Megnyugtatóra van szüksége, habár nem úgy tűnik.

## Mit lehet megpróbálni

- Ha nyugodt, stresszmentes környezetet nyújtunk, amelyben a demenciás személy megszokott rutint

követ, akkor az segíthet abban, hogy elkerüljünk bajos viselkedést

- Tartsuk a környezetet megszokottan. Demenciás egyének felizgulhatnak, ha szokatlan helyzetbe vagy ismeretlen társaságba kerülnek, ahol összezavarodnak és amivel nem tudnak megbirkózni. A csalódottság, amelyet az okoz, hogy nem tudnak mások elvárásainak eleget tenni, elég ahhoz, hogy megváltozott viselkedést idézzen elő
- Ha a viselkedés bajossá válik a legjobb minden testi kapcsolatot elkerülni, tehát az illetőt nem vissztartani, elvezetni vagy hátulról megközelíteni. Lehet hogy jobb az illetőt egyedül hagyni, amíg rendbe nem jön vagy egy barátot vagy szomszédot hívni, hogy segítsen
- Ne büntessük meg. Lehet, hogy az illető nem emlékszik az eseményre és ezért nem tud abból tanulni
- Beszéljünk lassan, nyugodt, csendes és megnyugtató hangon
- Maradjunk nyugodtak és közömbösek, ha az illető szól, hogy valami nem stimmel vagy összezavart

## Aggresszió

Ez lehet testi, mint az ütés, vagy szóbeli, ha gorombáskodik. Az agresszív viselkedés általában haragot, félelmet vagy csalódottságot fejez ki.

## Mit lehet megpróbálni

- Lehet, hogy csalódás okozza az agressziót. Például, ha bezárjuk az ajtót, akkor az illető nem tud elkóborolni, de növekedhet a csalódottsága
- Tevékenység és testmozgás megakadályozhat kirobbanásokat
- Lehet, hogy segít, ha az illetőt lassan közelítjük meg és úgy hogy jól lásson. Magyarázzuk meg röviden és világosan, hogy mi fog történni, például hogy "Segíteni fogok levenni a kabátodat". Így elkerülhetjük, hogy támadva érezze magát és önvédelemből aggresszívan reagáljon
- Nézzük meg, hogy azért viselkedik-e aggresszívan, hogy megkapja azt, amit akar. Ha ez így van, akkor lehet, hogy segít, ha próbáljuk előre látni, hogy mire van szüksége

## Túlreagálás

Van olyan demenciás egyén, aki jelentéktelen kedvezőtlen fordulatra vagy kisebb kritikára túlreagál. Előfordulhat, hogy

**FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

ordít, kiabál, oktalanul vádaskodik, izgatott vagy makacs lesz, vagy ellenőrizhetetlenül vagy nem megfelelően sír vagy nevet. Az is lehet, hogy a személy zárkózott lesz. Ez a túlreagálásra való hajlam a betegség része és ezt katasztrofális reagálásnak nevezzük.

Néha katasztrofális reagálás a demencia első jele. Lehet, hogy ez egy múlandó szakasz és eltűnik, ahogy az állapot tovább halad, vagy pedig lehet, hogy egy ideig folytatódik.

### Ez okozhat katasztrofális reagálást:

- Stressz, amelyet egy helyzet túlzott követelményei okoznak
- Csalódottság, amelyet félreértett közlés okoz
- Egy másik az alatt lévő betegség

Ilyen viselkedés megjelenhet nagyon gyorsan és lehet, hogy megijeszti a családot és a gondozókat. Azonban ha megpróbálunk arra rájönni, hogy mi okoz katasztrofális viselkedést, akkor az néha azt jelenti, hogy elkerülhető. Naplófeljegyzések segíthetnek felismerni a körülményeket, amelyek között ilyen előfordul. Ha ez nem lehetséges, akkor találhatunk módot arra, hogy hogyan lehet a viselkedéssel gyorsan és hatékonyan bánni, ha az előzőleg felsorolt irányelveket követjük.

### Felhalmozás

Gyakran úgy tűnhet, hogy demenciás egyéneket valami arra hajtja, hogy keressenek valamit, amiről azt hiszik, hogy nincs meg, valamint hogy felhalmozzanak dolgokat megőrzésre.

### Ez okozhat felhalmozó viselkedést:

- Elszigetelődés. Amikor egy demenciás egyént egyedül hagyunk vagy az elhanyagoltnak érzi magát, akkor lehet, hogy teljesen magára összpontosítja figyelmét. Egy gyakori reagálás a felhalmozási igény
- A múlt emlékei. A jelen eseményei előidézhetnek a múltból való emléket, mint például azt, hogy testvérek, akikkel együtt élt, elvették az illető dolgait, vagy pedig azt, hogy átélte a gazdasági válságot vagy hogy a háború alatt egy fiatal családot kellett ellátnia
- Elvesztés. Demenciás egyének állandóan elvesztik életük részeit. Ha valaki elveszt barátokat, családtagokat, egy jelentőségteljes szerepet az életben, jövedelmet és megbízható emlékezőtehetséget, annak az egyénnek a felhalmozási igénye növekedhet
- Félelem. A félelem, hogy kirabolnak, az egy másik gyakori élmény. A személy eldug valami értékes dolgot, elfelejti, hogy hova dugta el, és akkor mást hibáztat azért, hogy ellopta

### Mit lehet megpróbálni

- Tudjuk meg, hogy hova dug el az illető dolgokat és nézzük meg először, hogy a hiányzó dolgok ott vannak-e

- Adjunk az illetőnek egy apró-cseprő csipcsup dolgokkal teli fiókot, hogy azt elrendezze, és ez ki tudja elégíteni elfoglaltságra való igényét
- Győződjünk meg arról, hogy az illető kiismeri magát, mivel ha valaki nem ismeri fel a környezetet akkor az növeli a felhalmozás problémáját

### Ismétlődő viselkedés

Lehet, hogy a demenciás egyén újra és újra mond vagy kérdez valamit. Lehet, hogy nagyon ragaszkodó is lesz és még a vécére is követ. Az ilyen viselkedés nagyon nyugtalanító és bosszantó lehet. Az ismétlődő viselkedést főként az okozza, hogy az illető nem képes arra emlékezni, hogy mit mondott és hogy mit csinált.

### Mit lehet megpróbálni

- Ha egy magyarázat nem segít, az elterelés néha beválik. Séta, enivaló vagy egy kedvenc tevékenység esetleg segíthet
- Lehet, hogy segít, ha elismerjük a kifejezett érzést. Például az hogy "Mit fogok ma csinálni?" azt jelentheti, hogy a személy elveszettnek és bizonytalanannak érzi magát. Az erre az érzésre adott válasz lehet, hogy segít
- Válaszoljunk a megismételt kérdésekre úgy mintha először kérdezték volna
- Az ismétlődő mozgást lehet úgy csökkenteni, hogy az illetőnek mást adunk a kezébe, mint egy puha labdát, amit nyomni lehet, vagy pedig ruhaneműt, amit összehajtani lehet

'Understanding and dealing with challenging behaviour', Alzheimer Scotland – Action on Dementia alapján.

Beszélje meg az orvosával a megváltozott viselkedéssel kapcsolatos aggályait és annak az önre való behatását.

A Demencia Viselkedéskezelési Tanácsadó Szolgálat (Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS)) egy országos telefonos tanácsadó szolgálat családok, gondozók és gondozási munkatársak részére, akiket demenciás egyének viselkedése aggaszt. A szolgálat bizalmas tanácsot, felmérést, beavatkozást, oktatást valamint szakosított támogatást nyújt minden nap 24 óra hosszat és azzal az **1800 699 799**-es számon lehet kapcsolatba lépni.

### TOVÁBBI TÁJÉKOZTATÁS

Alzheimer's Australia támogatást, tájékoztatást, oktatást és tanácsadást nyújt. Hívja az Országos Demencia Segélyvonalat (National Dementia Helpline) az **1800 100 500**-as számon, vagy keresse fel weboldalunkat a **fightdementia.org.au** címen.



Magyar nyelvű segítségért hívja a Fordító és Tolmács Szolgálatot (Translating and Interpreting Service) a **131 450**-es számon

# 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](http://fightdementia.org.au)



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