

행동 변화

KOREAN | ENGLISH

이 안내 자료는 치매에 걸렸을 때에 발생할 수도 있는 흔한 행동 변화의 일부를 보입니다. 변화 이유와 그 대처에 대한 일반적인 안내 지침이 논의됩니다.

치매 환자 행동의 변화는 아주 흔하게 발생합니다. 이는 가족들과 간병인들에게 큰 스트레스가 될 수도 있습니다. 특히 이전에 온화하고 친절했던 사람이 이상하거나 공격적인 방법으로 행동할 때 큰 어려움을 초래할 수가 있습니다.

행동이 왜 변하나요?

어떤 사람의 행동이 변화하는 이유는 여러 가지입니다. 치매는 뇌에서 발생하는 변화의 결과이며 사람의 기억과 기분 그리고 행동에 영향을 미칩니다. 가끔 행동은 뇌에서 발생하는 변화와 연관되어 있을 수 있습니다. 그 외에 환경, 건강으로 인해서 발생하는 변화일 수도 있으며 혹은 약물이 행동 변화를 촉발시킬 수도 있습니다. 목욕하는 것도 너무 어려워질 수 있습니다 혹은 신체적으로 편치 않을 수도 있습니다. 치매는 여러 가지 방법으로 영향을 미치며 자신들의 필요를 알리는 능력과 환경적 스트레스 요인을 관리하는 능력을 감소시킵니다. 누군가가 특정한 방법으로 행동하는 이유를 이해하게 되면 그 대처 방법에 대한 아이디어를 얻는데 도움이 될 것입니다.

어디에서 시작할 것인가

의사와 행동 변화에 대한 우려를 항상 상의하십시오. 의사가 신체적 질환인지 아니면 불편함인지 확인하고 조언을 제공할 것입니다. 의사는 잠재적인 정신 질환이 있는 지에 대해 조언하며 복용하는 약품을 검토할 것입니다.

관리

행동 변화를 관리하는 것은 아주 힘들 수 있으며 시행착오를 겪는 수가 흔합니다. 그러한 행동이 의도적이지 않음을 늘 기억하십시오. 성냄과 공격의 대상이 종종 가족 구성원들이나 간병인들이 되는 경우가 있는데 그 이유는 이들이 가장 가깝기 때문입니다. 이러한 행동은 치매 환자 자신이 통제할 수 없는 것이며 그 때문에 본인이 많이 놀라셨을 겁니다. 이들에게는 안심시키는 말이 필요하며 설사 효과가 없어 보여도 그러합니다.

대처 사항

- 익숙한 일상활동을 할 수 있는 조용하고 스트레스가 없는 환경을 치매 환자에게 제공하면 일부 어려운 행동을 피하는데 도움이 될 수 있습니다.

- 환경을 익숙하게 유지합니다. 치매 환자는 낯선 상황이나 친숙하지 않은 사람 사이에 있으면 혼란스러워하고 대처를 할 수 없게 됩니다. 다른 사람의 기대치를 만족시킬 수 없어서 초래되는 좌절은 행동 변화를 촉발시키기에 충분합니다.
- 행동이 어려운 상태가 될 경우 제재를 가하거나 다른 곳으로 데려가거나 뒤에서 접근하거나 하는 신체적 접촉 형태는 삼가하는 것이 최상입니다. 이들이 회복되거나 도움을 위해 친구 혹은 이웃을 부를 때까지 가만히 내버려 두는 것이 더 나을 수도 있습니다.
- 벌을 가하는 것을 피합니다. 치매 환자는 사건을 기억할 수 없을 수도 있으므로 벌로부터 배울 수 없습니다.
- 천천히 이야기하고 차분하고 조용하며 안심시키는 목소리로 이야기합니다.
- 치매 환자가 잘못되어 보이거나 혼동된 것을 말할 경우 그에 대한 대답을 하지 말거나 대답할 경우 찬성 또는 반대의 의견을 말하지 마십시오.

공격 행동

공격 행동은 때리는 행동 등 신체적인 것일 수도 있고 욕설 등 언어적인 것일 수도 있습니다. 공격적 행동은 대체로 성냄, 두려움 혹은 좌절의 표현입니다.

대처 사항

- 공격 행동은 좌절에 기인한 것일 수도 있습니다. 예를 들면, 문을 잠그는 것은 배회하는 것을 방지할 수는 있지만 좌절을 증대시킬 수도 있습니다.
- 활동 및 운동은 감정 폭발을 어느 정도 방지하는데 도움이 될 수도 있습니다.
- 치매 환자에게 천천히 그리고 완전히 보이는 상태에서 접근하는 것이 도움이 될 수도 있습니다. “코트 벗는 것을 도와드릴거예요”와 같이 간명한 말로 무엇이 진행될 것인가를 설명합니다. 이를 통해 공격 받는 느낌 혹은 자기 방어 반응으로서 공격적이 되는 것을 피할 수도 있습니다.
- 공격적 행동이 치매 환자가 원하는 것을 얻는 것에 관한 것인지의 여부를 확인합니다. 그럴 경우, 그들의 필요사항을 예측해 보는 것이 도움이 될 수도 있습니다.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

과도한 반응

일부 치매 환자는 사소한 차질이나 비판에도 과도한 반응을 보입니다. 이는 비명, 소리지르기, 부당한 비난, 극도의 불안 증세 혹은 완고한 고집, 또는 통제 불가능할 정도로 혹은 적절하지 않은 상황에 웃거나 우는 것이 될 수도 있습니다. 치매 환자는 또한 위축이 될 수도 있습니다. 이러한 과도한 반응 경향은 질환의 일부이며 파국반응이라고 합니다.

가끔 파국 반응은 치매의 첫 번째 표시가 됩니다. 이는 지나가는 단계일 수도 있고 질환이 호전되어 사라질 수도 있고 아니면 얼마 동안 지속될 수도 있습니다.

파국적 행동은 아래 상태의 결과일 수도 있습니다

- 상황에 대한 과도한 요구로 초래되는 스트레스
- 잘못 해석된 메시지로 초래된 좌절
- 다른 기저 질환

이러한 행동은 매우 빨리 나타날 수 있으며 가족 및 간병인들이 두려움을 느끼게 할 수 있습니다. 그러나 파국적 행동을 촉발하는 이유를 파악하고자 시도하면 가끔 이를 피할 수 있게 됩니다. 일기를 지속적으로 쓰는 것도 이러한 것이 초래되는 상황을 파악하는데 도움이 될 수도 있습니다. 이것이 가능하지 않을 경우 이전에 열거된 지침을 이용하여 그러한 행동을 빨리 효과적으로 다룰 수 있는 방법을 찾을 수 있습니다.

비축하기

치매 환자는 종종 분실된 것으로 믿는 무엇인가를 절실하게 찾으려 물건을 비축하는 것처럼 보일 수도 있습니다.

비축하는 행동은 아래와 같은 상황으로 초래될 수도 있습니다

- 격리. 치매 환자는 혼자 내버려 두거나 방치되어 있는 것처럼 느낄 때 완전히 자기 자신에게 몰두할 수도 있습니다. 비축 욕구는 흔한 반응입니다
- 과거 기억. 현재 사건은 과거 기억을 촉발할 수 있는데 이를 테면 자기 물건을 가져간 형제자매와의 생활, 불경기 속의 생활 혹은 어린 가족을 먹여 살려야 하는 전쟁 등입니다.
- 상실. 치매 환자는 지속적으로 삶의 일부를 상실합니다. 친구, 가족, 삶의 의미 있는 역할, 수입 및 신뢰할만한 기억은 치매 환자의 비축 욕구를 증대시킵니다.
- 공포. 도둑 맞는 공포는 또 다른 흔한 경험입니다. 치매 환자는 귀중한 것을 감추고 감추어진 장소를 잊어 버리고 나서 누군가 그것을 훔쳤다고 비난할 수도 있습니다.

대처 사항

- 치매 환자가 주로 숨기는 장소를 알아서 분실된 물건을 먼저 확인합니다.
- 서랍에 잡동사니를 가득 담아 치매 환자가 정리하도록 하여 바쁜 욕구를 충족시킬 수 있도록 합니다.
- 치매 환자가 길을 잘 찾아가도록 만들어 줍니다. 환경을 인식하는 능력이 없으면 비축 문제가 심해질 수도 있습니다.

반복 행동

치매 환자는 말이나 질문을 계속 반복할 수도 있습니다. 이들은 또한 사람을 바짝 따라 다니고 심지어 화장실까지 따라올 수도 있습니다. 이러한 행동은 매우 성가실 수가 있습니다. 반복 행동은 치매 환자가 자신의 말과 행동을 기억하지 못해 주로 초래될 수도 있습니다.

대처 사항

- 설명이 도움이 되지 않을 경우 가끔 소일거리가 도움이 됩니다. 산보, 음식 혹은 좋아하는 활동이 도움이 될 수도 있습니다.
- 표현된 느낌을 인정해 주는 것이 도움이 될 수도 있습니다. 예를 들면, “내가 오늘 뭐 해야 되지?”라고 할 경우 어찌할 바를 모르고 불안해함을 의미할 수도 있습니다. 이러한 느낌에 대한 반응이 도움이 될 수도 있습니다.
- 반복된 질문에 질문을 처음 받은 것처럼 답변을 합니다.
- 치매 환자에게 꼭 질 수 있는 소프트볼 혹은 갓 수 있는 의복 등 손에 무엇인가를 줌으로써 반복되는 움직임을 줄일 수도 있습니다.

Alzheimer Scotland – Action on Dementia, “힘든 행동을 이해하고 대처하기”에 근거.

행동 변화와 자신에 대한 영향에 대해 우려사항이 있을 경우 의사와 상의하십시오.

치매 행동 관리 자문 서비스 (DBMAS)는 치매 환자들의 행동에 대해 우려하는 가족, 간병인 및 케어 종사자들을 위한 국립 전화 자문 서비스입니다. 이 서비스는 비밀을 유지하는 자문, 평가, 개입, 교육 및 전문 지원을 하루 24 시간 주 7일 제공하며 **1800 699 799**로 연락할 수 있습니다.

더 자세한 정보

알츠하이머 오스트레일리아 (Alzheimer's Australia)는 지원, 정보, 교육 및 상담을 제공합니다. 국립 치매 헬프라인 (National Dementia Helpline)에 **1800 100 500**로 연락하거나 본 기관 웹사이트 fightdementia.org.au를 방문하십시오.



언어 지원을 위해서는 통번역서비스에 **131 450**으로 전화하십시오

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**