LAOTIAN | ENGLISH

ພຶດຕິກຳປ່ຽນແປງ

ແຜ່ນເຈັ້ຍຫນັງສືຊ່ວຍເຫຼືອໃບນີ້ ສຶກສາເບິ່ງ ບາງພຶດຕິກຳ ທີ່ມັກປ່ຽນແປງ ແລະ ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ ເວລາ ບຸກຄົນ ເປັນ ໂລກສະຫມອງເສື່ອມ (dementia). ເຫດຜົນຂອງການປ່ຽນແປງ ແລະ ບາງ ຄຳແນະນຳ ເພື່ອ ຊ່ວຍເບິ່ງແຍງດູແລ ເຂົາ ແມ່ນເອົາມາ ປຶກສາຫາລືກັນຢູ່ນີ້.

ການປ່ຽນແປງໃນ ພຶດຕິກຳຂອງບຸກຄົນທີ່ເປັນ ໂລກສະຫມອງເສື່ອມ (dementia) ມີຫຼາຍ ທົ່ວໄປ. ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ ຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ດູແລ ມີຄວາມຍຸ້ງຍາກແລະກົດດັນອັນໃຫຍ່ຫຼວງ.ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ເຈົ້າ ກັງວົນໃຈ ໂດຍສະເພາະ ຖ້າ ຜູ້ນັ້ນ ອ່ອນໂຍນ ແລະ ທີ່ຊົງຮັກ ໃນເມື່ອກ່ອນ ແລ້ວຫັນປ່ຽນ ປະຕິບັດຕົວ ແບບ ແປກປະຫລາດ ຫຼື ຕໍ່ຮ້າຍ.

ເປັນຫຍັງ ພຶດຕິກຳ ຈຶ່ງ ປ່ຽນແປງ?

ມີຫຼາຍເຫດຜົນວ່າ ເປັນຫຍັງ ພຶດຕິກຳຂອງບຸກຄົນ ອາດຈະ ປ່ຽນແປງ ໄດ້. ໂລກສະຫມອງເສື່ອມ ເປັນຜົນມາຈາກການປ່ຽນແປງ ທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນສະຫມອງ ແລະ ມີຜົນກະທົບກະເທືອນ ຕໍ່ ບຸກຄົນ ນຳ ຄວາມຊົງຈຳ, ອາລົມ ແລະ ພຶດຕິກຳ. ບາງຄັ້ງ ພຶດຕິກຳນັ້ນ ອາດມີແນວກ່ຽວຂ້ອງ ກັບການປ່ຽນແປງ ທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນ ສະຫມອງ. ໃນກໍລະນີອື່ນໆ, ອາດ ເປັນຍ້ອນ ການປ່ຽນແປງທີ່ເກີດຂຶ້ນ ຢູ່ໃນ ສະພາບແວດລ້ອມຂອງບຸກຄົນ, ກັບ ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ກັບ ຢາ ທີ່ມີຜົນກໍ່ເຫດ ໃຫ້ມີການປະພຶດ ແນວນັ້ນ.ບາງທີ ກິດຈະກຳ, ເຊັ່ນ: ອາບນ້ຳ ກໍຫຍຸ້ງຍາກເກີນໄປ. ຫຼື ບາງທີ່ ບຸກຄົນ ອາດຈະ ມີຄວາມຮູ້ສຶກ ບໍ່ສະບາຍ ທາງຮ່າງກາຍ. ໂລກສະຫມອງເສື່ອມ ມີຜົນກະທົບຕໍ່ບຸກຄົນແຕກຕ່າງກັນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ ລຸດຜ່ອນລົງ ຄວາມສາມາດ ໃນການ ຕິດຕໍ່ສື່ສານ ຄວາມຕ້ອງການຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ໃນການ ຄຸ້ມຄອງ ລະມັດລະວັງ ຄວາມກົດດັນຈາກສິ່ງແວດລ້ອມ. ຄວາມເຂົ້າໃຈວ່າ ເປັນຫຍັງຄົນເຮົາ ຈຶ່ງປະພຶດຕົນ ແນວໃດແນວຫນຶ່ງ ອາດຈະຊ່ວຍ ທ່ານ ໃຫ້ມີ ບາງຄວາມຄິດ ວ່າຈະຊ່ວຍເບິ່ງແຍງດູແລກັນ ແນວໃດ.

ບ່ອນໃດດີ ເພື່ອ ເລີ່ມຕົ້ນ?

ຕ້ອງ ໄປ ລົມ ປຶກສາຫາລື ຄວາມກັງວົນໃຈ ກ່ຽວກັບ ການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ ກັບ ທ່ານຫມໍ, ຜູ້ທີ່ມີຄວາມສາມາດ ກວດສອບວ່າ ມີການເຈັບເປັນທາງຮ່າງກາຍ ຫຼື ບໍ່ ແລະ ສາມາດ ໃຫ້ຄຳແນະນຳອື່ນໆອີກ. ທ່ານຫມໍຈະສາມາດ ໃຫ້ຄຳແນະນຳ ຖ້າຫາກວ່າ ມີການເຈັບປ່ວຍຕິດພັນທາງຈິດ ແລະ ກວດເບິ່ງ ຢາປົ່ນປົວຂອງບຸກຄົນນັ້ນ.

ການຄຸ້ມຄອງ

ການຄຸ້ມຄອງພຶດຕິກຳທີ່ປ່ຽນແປງ ແມ່ນຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍ, ແລະ ມັນ ມັກຈະຄື ການທົດລອງ ແລະ ມີບາງຄວາມຜິດພາດນຳ. ສະເຫມີ ໃຫ້ ຈື່ຈຳໄວ້ວ່າ ພຶດຕິກຳນັ້ນ, ບໍ່ແມ່ນ ເຈດຕະນາ. ຄວາມໃຈຮ້າຍ ແລະ ການຕໍ່ຮ້າຍ ມັກຈະ ແນໃສ່ ສະມາຊິກ ຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ດູແລ ເນື່ອງຈາກວ່າ ພວກເຂົາເຈົ້າ ຢູ່ໃກ້ຊິດ. ພຶດຕິກຳ ແມ່ນຢູ່ນອກເຂດ ຂອງການຄວບຄຸມຂອງບຸກຄົນນັ້ນ ແລະ ບຸກຄົນ ອາດຈະ ຮູ້ສຶກ ຢ້ານແລະສັບສົນ ນຳ ພຶດຕິກຳນັ້ນ. ພວກເຂົາເຈົ້າ ຕ້ອງການ ຄວາມຫມັ້ນໃຈ, ເຖິງແມ່ນວ່າ ມັນອາດຈະບໍ່ຄືແນວນັ້ນ.

ຈະທົດລອງແກ້ແນວໃດ?

- ໃຫ້ ຄວາມສະຫງົບ, ສ້າງ ສະພາບແວດລ້ອມ ທີ່ ປາສະຈາກ ຄວາມກົດດັນ ບ່ອນທີ່ ບຸກຄົນທີ່ເປັນ ໂລກສະຫມອງເສື່ອມ ສາມາດ ເຮັດໄດ້ ກິດຈະກຳປົກກະຕິ ແລະ ຄຸ້ນເຄີຍ.ນີ້ ສາມາດ ຊ່ວຍຫຼີກເວັ້ນ ພຶດຕິກຳອັນຫຍຸ້ງຍາກນັ້ນ.
- ຮັກສາສະພາບແວດລ້ອມ ໃຫ້ຄຸ້ນເຄີຍ. ບຸກຄົນທີ່ເປັນ ໂລກສະຫມອງເສື່ອມ ສາມາດ ຮູ້ສຶກ ເສຍໃຈ ຖ້າຫາກວ່າ ພວກເຂົາເຈົ້າ ເຫັນຕົນເອງ ຢູ່ໃນສະຖານະການ ຕ່າງຫູຕ່າງຕາ ຫຼື ຢູ່ກັບກຸ່ມຄົນ ບໍ່ຄຸ້ນເຄີຍ ບ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າ ຮູ້ສຶກສັບສົນ ແລະ ບໍ່ສາມາດ ທົນຢູ່ໄດ້. ການຜິດຫວັງທີ່ບໍ່ສາມາດ ຕອບສະຫນອງຄວາມຫວັງຂອງຊົນອື່ນໆ ອາດຈະພຽງພໍ ເປັນຜົນ ກະທົບ ແລະ ປ່ຽນແປງ ພຶດຕິກຳ.
- ຖ້າຫາກວ່າ ພຶດຕິກຳ ເຮັດໃຫ້ຫຍຸ້ງຍາກ, ມັນເປັນການດີທີ່ສຸດ ຫຼີກລ່ຽງ ການຕິດຕໍ່ພົວພັນທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ຕົວຢ່າງ ຈັບກຸມຕົວ, ພາພວກເຂົາໄປບ່ອນອື່ນ ຫຼື ຍາງຍັບເຂົ້າທາງຫລັງເຂົາ. ມັນອາດຈະດີກວ່າ ປ່ອຍໃຫ້ພວກເຂົາຢູ່ຄົນດຽວ ຈົນກ່ວາ ພວກເຂົາເຈົ້າດີຄືນ, ຫຼື ໂທຫາຫມູ່ເພື່ອນ ຫຼື ເພື່ອນບ້ານ ເພື່ອ ຊ່ວຍໃຫ້ມີຄວາມອົບອຸ່ນ.
- ຫຼີກເວັ້ນການລົງໂທດ. ບຸກຄົນອາດຈະຈື່ບໍ່ໄດ້ ສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ ເພາະສະນັ້ນ ຈຶ່ງບໍ່ສາມາດຮຽນຮູ້ຈາກສິ່ງນັ້ນໄດ້.
- ເວົ້າຊ້າລົງ, ໃຊ້ສຽງເວົ້າ ຄ່ອຍໆ ແລະ ສ້າງຄວາມຫມັ້ນໃຈ.
- ຄົງຽບຢູ່ ເປັນກາງ ບໍ່ເຂົ້າຂ້າງຜູ້ໃດ ເຖິງວ່າ ບຸກຄົນ ບອກທ່ານ ບາງສິ່ງບາງຢ່າງ ທີ່ເບິ່ງຄືວ່າ ບໍ່ຖືກຕ້ອງ ຫລື ຍຸ້ງສັບສົນ.

ຕໍ່ຮ້າຍ

ນີ້ສາມາດເປັນ ທາງ ຮ່າງກາຍ, ເຊັ່ນ: ການຊົກຕີ, ຫຼື ທາງ ວາຈາ ເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຄຳເວົ້າທີ່ສຽບແທງໃຈ. ພຶດຕິກຳຕໍ່ຮ້າຍ ປົກກະຕິແລ້ວ ແມ່ນການສະແດງອອກ ຄວາມໃຈຮ້າຍ, ຄວາມຢ້ານກົວ ຫລື ຄວາມຜິດຫວັງ.

ຈະທົດລອງແກ້ແນວໃດ?

- ການຕໍ່ຮ້າຍ ອາດຈະເປັນຍ້ອນ ຄວາມຜິດຫວັງ. ຕົວຢ່າງ, ປິດປະຕູ ອາດຈະປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ອອກນອກເຮືອນ ແລ້ວຫລົງທາງ ແຕ່ວ່າ ອາດຈະ ເປັນຜົນເຮັດໃຫ້ຜິດຫວັງເພີ່ມຂຶ້ນ.
- ກິດຈະກຳ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍ ອາດຈະຊ່ວຍຢຸດເຊົາ ການຮ້ອງອາກາງຂອງບຸກຄົນ.
- ຍ່າງເຂົ້າຫາບຸກຄົນຊ້າໆ ເຂົ້າທາງຫນ້າເຂົາ ອາດຈະ ຊ່ວຍໄດ້. ອະທິບາຍ ສິ່ງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ ດ້ວຍຄຳເວົ້າສັ້ນໆ ຈະແຈ້ງ ຕົວຢ່າງ "ຂ້ອຍ ຈະຊ່ອຍເຈົ້າ ແກ້ເສື້ອ ອອກ". ນີ້ອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ ການຮູ້ສຶກ ຖືກໂຈມຕີ ແລ້ວ ກັບກາຍເປັນຜູ້ຕໍ່ຮ້າຍ ເພື່ອ ການປ້ອງກັນຕົນເອງ.
- ໃຫ້ກວດເບິ່ງວ່າ ພຶດຕິກຳຕໍ່ຮ້າຍນັ້ນ ແມ່ນ ກ່ຽວກັບ ສິ່ງທີ່ບຸກຄົນ ຢາກໄດ້. ຖ້າເປັນດັ່ງນັ້ນ, ພະຍາຍາມ ຄາດຄະເນ ຄວາມຕ້ອງການ ຂອງເຂົາເຈົ້າ ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.

ເຮັດເກີນສົມເຫດສົມຜົນ

ບາງຄົນທີ່ເປັນ ໂລກສະຫມອງເສື່ອມ ເຮັດເກີນສົມເຫດສົມຜົນ ນຳ ຄວາມພິດຫວັງ ຫລື ຄຳຕິຕຽນ ພຽງເຫລັກນ້ອຍເທົ່ານັ້ນ. ນີ້ອາດຈະ ເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນ ຮ້ອງອາກາງ, ມີ ຂໍ້ກ່າວຫາ ບໍ່ສົມເຫດສົມຜົນ, ກັບກາຍເປັນ

UNDERSTAND ALZHEIMER'S
EDUCATE AUSTRALIA

ເອກະສານຊ່ວຍແນະນຳ ສະບັບນີ້ ໄດ້ຮັບທຶນຈາກ ລັດຖະບານອົດສະຕຣາລີ

ຄົນ ຮ້ອນຮົນ ຫຼື ດື້ດ້ານ ຫຼາຍ, ຫຼື ຮ້ອງໄຫ້ ຫລື ຫົວເລາະ ຢ່າງບໍ່ສາມາດຢຸດໄດ້ ຫຼື ຢ່າງບໍ່ເຫມາະສົມ. ບາງເທື່ອ, ບຸກຄົນ ອາດຈະກາຍເປັນຄົນຖອນຕົວ. ການຢາກເຮັດເກີນສົມເຫດສົມຜົນນີ້ ກໍແມ່ນ ສ່ວນຫນຶ່ງຂອງໂລກພະຍາດ ແລະ ຖືກເອີ້ນວ່າ ຕິກິຣິຍາຮ້າຍອັນຫລວງຫລາຍ.

ບາງຄັ້ງ ຕິກິຣິຍາຮ້າຍອັນຫລວງຫລາຍນີ້ ອາດເປັນສິ່ງທຳອິດ ທີ່ສະແດງເຖິງອາການ ໂລກສະຫມອງເຊື່ອມ. ມັນອາດຈະເປັນ ໄລຍະຊົ່ວຄາວ, ແລ້ວຫາຍໄປ, ຫຼື ມັນ ອາດຈະເປັນແນວນັ້ນຕໍ່ໄປ ຢ່າງຍາວນານ.

ພຶດຕິກຳຮ້າຍອັນຫລວງຫລາຍ ອາດຈະເປັນຜົນມາຈາກ:

- ຄວາມກົດດັນ ທີ່ເກີດມາຈາກ ສະຖານະການອັນຍຸ້ງຍາກຫຼາຍເກີນໄປ
- ຄວາມອຸກອັ່ງ ທີ່ເກີດມາຈາກ ການຕີຄວາມຫມາຍຜິດ ນຳຂໍ້ຄວາມ
- ເປັນພະຍາດຕິດພັນ ອີກປະການຫນຶ່ງ

ພຶດຕິກຳນີ້ ສາມາດປະກົດຕົວຂຶ້ນ ຢ່າງວ່ອງໄວຫຼາຍ ແລະ ສາມາດເຮັດໃຫ້ ຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ດູແລ ຮູ້ສຶກຢ້ານກົວ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ຄວາມພະຍາຍາມ ຢາກເຂົ້າໃຈວ່າ ແມ່ນ ສິ່ງໃດ ທີ່ເປັນຕົ້ນເຫດ ຂອງພຶດຕິກຳຮ້າຍຫລວງຫລາຍ ສາມາດ ບາງຄັ້ງ ເຮັດໃຫ້ເຮົາຮູ້ໄດ້ວ່າເຮົາສາມາດຫຼີກເວັ້ນມັນໄດ້. ມີປື້ມບັນທຶກລາຍວັນ ອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮູ້ຢູ່ໃນສະຖານະການໃດ ພຶດຕິກຳນັ້ນ ເກີດຂຶ້ນ. ຖ້າຫາກວ່າ ທ່ານ ຊອກຫາຕົ້ນເຫດມັນ ບໍ່ໄດ້, ທ່ານ ຄວນ ຊອກຫາ ວິທີການໃດຫນຶ່ງ ເພື່ອ ຈັດການກັບ ພຶດຕິກຳນັ້ນ ຢ່າງວ່ອງໄວ ແລະ ມີປະສິດທິຜົນ ໂດຍ ການນຳໃຊ້ບາງສ່ວນ ຂອງຄຳແນະນຳ ທີ່ລະບຸໄວ້ກ່ອນຫນ້ານີ້.

ການເກັບກອງໄວ້

ບຸກຄົນ ທີ່ເປັນ ໂລກສະຫມອງເສື່ອມ ປະກົດວ່າ ອາດມັກຈະ ຖືກຜັກດັນໃຫ້ຊອກຄົ້ນຫາ ບາງສິ່ງບາງຢ່າງ ທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າເຊື່ອວ່າ ໄດ້ຂາດຫາຍໄປ, ແລ້ວ ເກັບກອງຮັກສາໄວ້ ສິ່ງເລົ່ານັ້ນ.

ພຶດຕິກຳ ການເກັບກອງໄວ້ ອາດຈະເກີດມາຈາກ:

- ການຢູ່ປ່ຽວ. ເວລາທີ່ບຸກຄົນທີ່ເປັນ ໂລກສະຫມອງເສື່ອມ ຢູ່ຄົນດຽວ ຫຼື ຮູ້ສຶກຖືກລະເລີຍ, ພວກເຂົາເຈົ້າ ອາດຈະຄິດສຸມໃສ່ ນຳແຕ່ຕົວເອງ. ຄວາມຢາກເກັບກອງໄວ້ ແມ່ນ ການຕອບສະຫນອງ ທີ່ມັກຈະເກີດຂຶ້ນ.
- ຄວາມຊົງຈຳໃນອະດີດ. ເຫດການໃນປະຈຸບັນ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເຫັນຄວາມຊົງຈຳໃນອາດີດ, ເຊັ່ນ: ດຳລົງຊີວິດກັບ ອ້າຍເອື້ອຍນ້ອງທັງຫລາຍຜູ້ທີ່ໄດ້ ລັກສິ່ງຂອງ ຂອງເຂົາໄປ, ຫຼື ດຳລົງຊີວິດຜ່ານຕອນເສຖະກິດຍຸ້ງຍາກຫລາຍ ຫຼື ຕອນເປັນສົງຄາມ ແລະ ມີລູກນ້ອຍຕ້ອງລ້ຽງອີກດ້ວຍ.
- ການສູນເສຍ. ບຸກຄົນທີ່ເປັນ ໂລກສະຫມອງເສື່ອມ ສູນເສຍ ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງສ່ວນໃດຫນຶ່ງ ຂອງຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ການສູນເສຍຫມູ່ເພື່ອນ, ຄອບຄົວ, ພາລະບົດບາດໃນຊີວິດທີ່ມີຄວາມຫມາຍ, ລາຍໄດ້ ແລະ ຄວາມຊົງຈຳທີ່ເຊື່ອຖືໄດ້ ສາມາດ ເພີ່ມທະວີຄວາມຕ້ອງການຢາກເກັບກອງໄວ້ ຂອງບຸກຄົນນັ້ນ.
- ຄວາມຢ້ານກົວ. ຄວາມຢ້ານກົວຈະຖືກຄົນອື່ນປົ້ນ ກໍແມ່ນປະສົບການນຶ່ງ ທີ່ມັກມີ. ບຸກຄົນ ອາດຊຸກເຊື່ອງບາງສິ່ງບາງຢ່າງ ລ້ຳຄ່າ, ລືມບ່ອນທີ່ມັນເຊື່ອງໄວ້, ແລ້ວ ຫາເລື້ອງໃສ່ຜູ້ໃດຜູ້ຫນຶ່ງ ລັກມັນ.

ຈະທົດລອງແກ້ແນວໃດ?

- ຊອກຮຽນຮູ້ບ່ອນຊຸກເຊື່ອງຕາມປົກກະຕິ ຂອງບຸກຄົນນັ້ນ ແລະ ກວດເບິ່ງບ່ອນນັ້ນກ່ອນຫມູ່ ສິ່ງທີ່ຂາດຫາຍໄປ.
- ໃຫ້ມີ ຫີບ ຫລື ລີ້ນຊັກ ອັນເຕັມໄປດ້ວຍ ສິ່ງຂອງເລັກໆຫນ້ອຍໆ ເພື່ອໃຫ້ ບຸກຄົນ ໄຈ້ເລືອກ. ນີ້ສາມາດ ຕອບສະຫນອງຄວາມຕ້ອງການຢາກເຮັດວຽກງານຂອງເຂົາ.
- ເຮັດໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ບຸກຄົນ ສາມາດຮູ້ທາງເຂົ້າທາງອອກ, ຍ້ອນວ່າການບໍ່ສາມາດ ຮູ້ຈັກແລະຈຳຈື່ໄດ້ ສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເຄີຍຮູ້ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ບັນຫາ ການເກັບກອງໄວ້ ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.

ພຶດຕິກຳ ຊ້ຳຫລາຍເທື່ອ

ບຸກຄົນທີ່ເປັນ ໂລກສະຫມອງເສື່ອມ ອາດຈະເວົ້າ ຫຼື ຮ້ອງຂໍເອົາ ສິ່ງໃດນຶ່ງຢ່າງບໍ່ມີການຢຸດເຊົາ. ພວກເຂົາເຈົ້າ ຍັງອາດຈະຢູ່ຕິດໆກັບເຈົ້າຫຼາຍ ແລະ ເປັນເງົາຕາມຫລັງເຈົ້າ, ເຖິງຂັ້ນ ຕາມຫລັງເຈົ້າເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ. ພຶດຕິກຳ ເຫຼົ່ານີ້ ສາມາດ ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າ ກັງວົນໃຈ ແລະ ລະຄາຍເຄືອງໃຈຫຼາຍ. ພຶດຕິກຳ ຊ້ຳຫລາຍເທື່ອນີ້ ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ ສ່ວນໃຫຍ່ ເພາະຄວາມບໍ່ສາມາດ ຂອງບຸກຄົນ ຈະຈື່ຈຳໄດ້ ສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ເວົ້າ ຫລື ໄດ້ເຮັດ.

ຈະທົດລອງແກ້ແນວໃດ?

- ຖ້າຫາກວ່າ ຄຳອະທິບາຍ ຊ່ວຍບໍ່ໄດ້, ບາງຄັ້ງ ຊອກເຮັດແນວອື່ນອາດໄດ້ຜົນ. ຍ່າງ, ກິນອາຫານ ຫຼື ທຳກິດຈະກຳໃດນຶ່ງທີ່ມັກເຮັດ ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.
- ມັນອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ ຖ້າເຈົ້າ ຮັບຮູ້ ຄວາມຮູ້ສຶກ ທີ່ເຂົາເຈົ້າສະແດງອອກ. ຕົວຢ່າງ “ຂ້ອຍຈະເຮັດຫຍັງເດ້ ມື້ນີ້?” ອາດຈະຫມາຍຄວາມວ່າ ບຸກຄົນມີຄວາມຮູ້ສຶກ ເສຍຈິດເສຍໃຈ ແລະ ບໍ່ແນ່ນອນ. ຕອບສະຫນອງຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກແບບນີ້ ຈະຊ່ວຍສະຖານະການໄດ້.
- ຕອບ ຄຳຖາມຊ້ຳ ເຫມືອນດັ່ງວ່າ ມັນແມ່ນ ຄຳຖາມຄັ້ງທຳອິດຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ.
- ອາການມືຊຸ່ນຄຳຊຸ່ນ ອາດຈະລຸດຜ່ອນລົງໄດ້ ຖ້າເອົາ ບາງສິ່ງບາງຢ່າງ ໃຫບຸກຄົນ ເຮັດ ດ້ວຍການໃຊ້ມືຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຕົວຢ່າງ ບີບຫມາກບານນ້ອຍ ຫຼື ພັບມ້ຽນເຄື່ອງນຸ່ງ.

ອີງໃສ່ປື້ມ “ການຮຽນຮູ້ ແລະ ການຈັດການ ກ່ຽວກັບ ພຶດຕິກຳ ທີ່ທ້າທາຍຍຸ້ງຍາກ”, ອາວໄຊເມີຣ໌ ສະກອທແລນດ໌ (Alzheimer Scotland) - ການປະຕິບັດ ນຳ ໂລກສະຫມອງເສື່ອມ.

ປຶກສາຫາລືກັບ ທ່ານຫມໍ ນຳຄວາມກັງວົນຂອງທ່ານ ກ່ຽວກັບ ການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ, ແລະ ຜົນກະທົບຕໍ່ທ່ານ.

ສູນທີ່ປຶກສາ ແລະ ຮັບໃຊ້ ກ່ຽວກັບ ການຄວບຄູມ ພຶດຕິກຳ ຂອງ ໂລກສະຫມອງເສື່ອມ (DBMAS) ເປັນ ຫນ່ວຍບໍລິການ ແລະ ທີ່ປຶກສາທາງໂທລະສັບ ລະດັບຊາດ ສຳລັບຄອບຄົວ, ຜູ້ເບິ່ງແຍງ ແລະ ພະນັກງານດູແລ ຜູ້ທີ່ມີ ຄວາມກັງວົນ ກ່ຽວກັບ ພຶດຕິກຳຂອງບຸກຄົນທີ່ເປັນ ໂລກສະຫມອງເສື່ອມ. ຫນ່ວຍບໍລິການ ສາມາດ ໃຫ້ ຄຳແນະນຳ ທີ່ເປັນຄວາມລັບ, ໃຫ້ ການປະເມີນຜົນ, ການເຂົ້າຊ່ອຍ, ການສຶກສາ ແລະ ຜູ້ຊ່ຽວຊານຊ່ອຍ 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ ແລະ ທ່ານ ສາມາດ ຕິດຕໍ່ໄດ້ ນຳ ເລກໂທລະສັບ **1800 699 799**.

ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ

“ອ່າວໄຊເມີຣ໌ ອົດສະຕາລີ” (Alzheimer’s Australian) ບໍລິການ ແລະ ຊ່ວຍ ທາງ ຂໍ້ມູນຂ່າວສານ, ການສຶກສາ ແລະ ຄຳປຶກສາ. ຂໍໃຫ້ຕິດຕໍ່ ນຳ ຫ້ອງການ ”ເນເຊີນໂນ ເດເມັນເຈີ ແຮວປ໌ລາຍນ໌” (National Dementia Helpline) ນ້ຳເບີ **1800 100 500**, ຫຼື ໄປຢ້ຽມຢາມ ພວກເຮົາ ທີ່ ເວັບໄຊທ໌ **fightdementia.org.au**

Interpreter

ສຳລັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ແປ ພາສາ ໃຫ້ໂທຫາ ນ້ຳເບີ **131 450**

ການພິມເຜີຍແຜ່ນີ້ ໃຫ້ພຽງແຕ່ ສະຫລຸບສັງລວມທົ່ວໄປ ຂອງເລື້ອງວິຊາດັ່ງກ່າວ. ປະຊາຊົນ ຄວນ ຊອກຫາ ຄຳແນະນຳ ກັບ ນັກອາຊີບ ກ່ຽວກັບ ວິຊາສະເພາະ. “ອ່າວໄຊເມີຣ໌ ອົດສະຕາລີ” (Alzheimer’s Australia) ບໍ່ຮັບຜິດຊອບ ຄວາມຜິດພາດ ຫຼື ການລະເວັ້ນບາງຢ່າງ ໃນການພິມເຜີຍແຜ່ ສະບັບນີ້.

translation standards

© Alzheimer’s Australia 2002
ທົບທວນຄືນ ປີ 2005, 2012, 2015

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 persons 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

UNDERSTAND EDUCATE ALZHEIMER'S AUSTRALIA

This help sheet is funded by the Australian Government

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**

Interpreter

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

This publication provides a general summary only of the subject matter covered. People should seek professional advice about their specific case. Alzheimer's Australia is not liable for any error or omission in this publication.

© Alzheimer's Australia 2002
Reviewed 2005, 2012, 2015