

IZMAIŅAS UZVEDĪBĀ

LATVIAN | ENGLISH

Šajā informatīvajā lapā aprakstītas dažas visbiežāk sastopamās izmaiņas uzvedībā, kuras var novērot cilvēkam ar demenci. Šeit aprakstīti izmaiņu cēloņi un daži vispārīgi ieteikumi, kā ar izmaiņām sadzīvot.

Cilvēkam ar demenci ļoti bieži novēro izmaiņas uzvedībā. Ģimenei un aprūpētājiem tas var radīt milzīgu stresu. Īpaši uztraucoši tas var būt gadījumos, kad cilvēks, kas agrāk bijis maigs un mīlošs, tagad uzvedas divaini vai agresīvi.

Kāpēc mainās uzvedība?

Pastāv dažādi iemesli, kāpēc var mainīties cilvēka uzvedība. Demenci izraisa izmaiņas galvas smadzenēs, un tā ietekmē cilvēka atmiņu, prātu un uzvedību. Reizēm uzvedība var būt saistīta ar izmaiņām, kas notiek galvas smadzenēs. Citos gadījumos uzvedības izmaiņas var izraisīt izmaiņas apkārtējā vidē, veselības stāvokli vai zāles. Iespējams, kāda darbība, piemēram, iešana vannā, ir pārāk sarežģīta. Demence ietekmē cilvēkus dažādi un tā mazina cilvēka spējas komunicēt savas vajadzības vai tikt galā ar apkārtējiem notikumiem. Saprotot, kādēļ cilvēks uzvedas kādā noteiktā veidā varētu jums palīdzēt izdomāt veidus, kā ar to sadzīvot.

Ar ko sākt?

Vienmēr pārrunājiet savas bažas par uzvedības izmaiņām ar ārstu, kurš varēs pārbaudīt, vai izmaiņas izraisa fiziska slimība vai diskomforts, un sniegt padomu. Ārsts varēs sniegt padomu, ja simptomus būs izraisījusi kāda psihiska slimība un pārbaudīs zāles.

Sadzīvošana

Sadzīvot ar uzvedības izmaiņām var būt ļoti grūta un ir bieži jāizmēģina visādas pieejas. Vienmēr atcerieties, ka cilvēks tā neuzvedas tīšām. Dusmas un agresija bieži tiek vērstas pret ģimenes locekļiem un aprūpētājiem, jo viņi ir tuvākie cilvēki. Cilvēks nekontrolē savu uzvedību un tas viņam var izraisīt bailes. Viņam vajadzīga nomierināšana, pat tad, ja šķiet, ka tā nav.

Kā rīkoties

- Nodrošinot mierīgu, nespriegtu vidi, kurā cilvēkam ar demenci ir pazīstama rutīna, var palīdzēt izvairīties no dažām nepatīkamām uzvedības izpausmēm

- Saglabājiet pazīstami vidi. Cilvēki ar demenci var uztraukties, ja viņi nokļūst neparastā situācijā vai nepazīstamu cilvēku sabiedrībā, kur viņi jūtas apjukuši un nespēj tikt ar šo situāciju galā. Neapmierinātība, ko rada nespēja izpildīt citu cilvēku prasības, var būt pietiekams iemesls, lai izraisītu uzvedības izmaiņas
- Ja uzvedība kļūst nepatīkama, vislabāk ir izvairīties no fiziska kontakta, piemēram, ierobežošanas, virzīšanas prom vai tuvošanās no mugurpuses. Iespējams, ka būs vislabāk atstāt cilvēku vienu, kamēr tas ir nomierinājies, vai arī pasaukt palīgā kādu draugu vai kaimiņu
- Nesodiet. Cilvēks var neatcerēties notikumu un līdz ar to nespēs no tā mācīties
- Runājiet lēnām, mierīgi un nomierinošā balsī
- Saglabājiet mieru un neitralitāti, ja cilvēks jums stāsta kaut ko, kas šķiet nepareizi vai nesakarīgi

Agresija

Tā var būt fiziska, piemēram, sišana, vai mutiska, piemēram, lamāšanās. Agresīva uzvedība parasti ir dusmu, baiļu vai neapmierinātības izpausme.

Kā rīkoties

- Agresijas iemesls var būt neapmierinātība. Durvju aizslēgšana var novērst klejošanu, bet var palielināt neapmierinātību
- Aktivitātes un vingrošana var palīdzēt novērst dažus emociju uzplūdus
- Var palīdzēt tuvošanās cilvēkam lēnām un vietā, kuru viņš pārrēd. Paskaidrojiet, kas notiks, izmantojot īsus, skaidrus paziņojumus, piemēram, "Es palīdzēšu tev novilkt mēteli". Tādējādi varbūt izvairīsies no uzbrukuma sajūtas rašanās un agresīvas uzvedības, kas ir paš aizsardzības reakcija
- Pārliecinieties, vai agresīvā uzvedībai nav saistīta ar vēlmi panākt iecerēto. Ja tā, mēģiniet paredzēt cilvēka vēlmes

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Pārspilēta reaģēšana

Daži cilvēki ar demenci pārspilēti reaģē uz niecīgu neveiksmi vai nelielu kritiku. Viņi varētu spiegt, bļaut, izteikt nepatīkamas apsūdzības, ārkārtīgi uztraukties vai kļūt ietiepīgi vai nekontrolējami un situācijai neatbilstoši raudāt vai smieties. Šī nosliece ir slimības sastāvdaļa un to sauc par katastrofālu reakciju.

Kādreiz katastrofāla reakcija ir pirmā demences pazīme. Tā var būt pārejoša slimības fāze, kas izzūd, slimībai progresējot, vai arī tā var kādu laiku turpināties.

Katastrofālu uzvedību var izraisīt:

- Stress, ko rada pārāk lielas situācijas prasības
- Neapmierinātība, ko rada nepareizi saprasti paziņojumi
- Cita blakusslimība

Šāda uzvedība var parādīties pēkšņi un var nobiedēt ģimeni un aprūpētājus. Tomēr, mēģinot saprast katastrofālās uzvedības izraisītājus, reizēm to var novērst. Dienasgrāmatas rakstīšana vai palīdzēt noskaidrot apstākļus, kādos šāda uzvedība parādās. Ja tas nav iespējams, iepriekš minētie padomi varētu palīdzēt ātri un efektīvi novērst šo uzvedību.

Apslēpti krājumi

Cilvēki ar demenci var bieži meklēt lietu, kas viņiem šķiet pazudusi, vai arī izveidot apslēptus krājumus.

Apslēptu krājumu izveidošanu var izraisīt:

- Izolācija. Ja cilvēks ar demenci tiek atstāts viens vai jūtas pamests, tas var pilnībā pievērsties sev. Nepieciešamība izveidot apslēptus krājumus ir bieži sastopama reakcija.
- Pagātnes atmiņas. Tagadnes notikumi var atsaukt atmiņā pagātnes notikumus, piemēram, dzīvi ar brāļiem vai māsām, kas atņēma mantas, kā arī dzīvi depresijas vai kara laikā, kad bija jāpabaro ģimene
- Zaudējums. Cilvēki ar demenci pakāpeniski zaudē savas dzīves daļas. Draugu, ģimenes, jēgpilna dzīves lomas, ienākumu un uzticamas atmiņas zaudēšana var palielināt cilvēka nepieciešamību izveidot apslēptus krājumus
- Bailes. Bailes tikt apzagtam ir vēl viena bieži sastopama parādība. Cilvēks var noslēpt kādu vērtīgu lietu, aizmirst, kur to noslēpa, un pēc tam vainot citu tās nozagšanā

Kā rīkoties

- Uzziniet vietas, kur cilvēks parasti slēpj mantas un, ja kaut kas pazūd, vispirms pārbaudiet tās
- Sagādājiet atvilktni, kas pilna ar visādiem niekiem, lai cilvēks tos sašķiro, jo šāda nodarbe var apmierināt vajadzību būt nodarbinātam

- Pārlicinieties, ka cilvēks spēj orientēties apkārtējā vidē, jo nespēja atpazīt vidi var pastiprināt apslēpto krājumu veidošanu

Atkārtota uzvedība

Cilvēki ar demenci var bieži atkārtoties vai arī atkārtoti jautāt vienu un to pašu. Viņi var arī ļoti pieķerties un pastāvīgi jums sekot, pat uz tualeti. Šāda uzvedība var būt ļoti uztraucoša vai kaitinoša. Atkārtotu uzvedību varētu lielākoties izraisīt cilvēka nespēja atcerēties, ko tas ir teicis vai darījis.

Kā rīkoties

- Ja nepalīdz paskaidrojumi, reizēm palīdz uzmanības novēršana. Var palīdzēt pastaiga, ēšana vai iemīļota aktivitāte
- Šādu uzvedību var palīdzēt cenšanās izprast cilvēka izjūtas. Piemēram, jautājums "Ko es šodien darīšu?" var nozīmēt, ka cilvēks jūtas apjucis un nedrošs. Atbilde uz šīm jūtām var palīdzēt
- Atbildēt uz atkārtotajiem jautājumiem, it kā tos jautātu pirmo reizi
- Atkārtotas kustības var mazināt, iedodot cilvēkam kaut ko citu ar ko nodarbināt rokas, piemēram, mīkstu bumbuņu spiešanai, vai drēbes salocīšanai

Par pamatu izmantota publikācija 'Sarežģītas uzvedības izpratne un sadzīvošana ar to' (Understanding and dealing with challenging behaviour); autors Alzheimer Scotland – Action on Dementia

Pārrunājiet ar ārstu savas bažas par uzvedības izmaiņām un to, kā tās ietekmē jūs.

Palīdzības dienests demences pacientiem ar uzvedības traucējumiem (Dementia Behaviour Management Advisory Service – DBMAS) ir telefonisks valsts palīdzības dienests ģimenēm, aprūpētājiem un aprūpes jomas darbiniekiem, kurus skar demences pacientu uzvedība. Dienests sniedz konfidenciālas konsultācijas, novērtēšanu, iejaukšanos, izglītošanu un specializētu atbalstu 24 stundas diennaktī, 7 dienas nedēļā. Ar to var sazināties, zvanot pa tālruni

1800 699 799.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA

Alzheimer's Australia piedāvā atbalstu, informāciju, izglītošanu un konsultācijas. Sazinieties ar Nacionālo demences palīdzības dienestu (National Dementia Helpline), zvanot pa tālruni **1800 100 500**, vai apmeklējiet mūsu tīmekļa vietni **fightdementia.org.au**



Ja vajadzīga palīdzība ar valodu, zvaniet Tulkošanas dienestam (Translating and Interpreting Service) pa tālruni **131 450**

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**