

ПРОМЕНЕ У ПОНАШАЊУ

SERBIAN | ENGLISH

У овом информативном листићу разматрају се неке од честих промена понашања која могу да се јаве када особа има деменцију. Говори се о узроцима ових промена и о неким општим саветима како да се њима влада.

Промене у понашању код особе са деменцијом су уобичајене. Оне могу да изложе великом притиску чланове породице и неговатеље. Нарочито може да буде узнемирујуће ако се неко, ко је раније био нежан и пун љубави, понаша на чудан и агресиван начин.

Зашто се понашање мења?

Постоје многи разлози због којих понашање неке особе може да се мења. Деменција је последица промена које се дешавају у мозгу и утиче на меморију, расположење и понашање особе. Понекад понашање може бити повезано са тим променама које се дешавају у мозгу. У другим случајевима, могу да настану промене у окружењу једне особе, њеном здравственом стању или лековима што може да подстакне такво понашање. Можда је нека активност, као што је на пример купање, превише тешка. Или се особа можда не осећа добро физички. Деменција погађа људе различито и смањује способност особа да искажу своје потребе и подносе стресне околности у својој средини. Схватање зашто се неко понаша на одређен начин, може да вам да неке идеје како да то поднесете.

Одакле да кренете

Увек разговарајте о ономе што вас забрињава у промени понашања са доктором који ће моћи да провери да ли је присутно телесно обољење или нелагодност и да да неки савет. Доктор ће моћи да каже да ли је у основи психијатријска болест и моћи ће да провери лекове које особа пије.

Подношење

Носити се са измењеним понашањем може да буде веома тешко и често је ствар покушаја и погрешака. Увек имајте на уму да понашање није намерно. Љутња и агресивност су често усмерени на чланове породице и неговатеље јер су они најближи. Понашање је ван контроле особе и оно може да је преплаши. Потребна им је подршка, чак и ако не изгледа тако.

Шта да покушате

- Ако се обезбеди миран простор без стресова у коме особа са деменцијом прати познату рутину, може да помогне да се избегну нека незгодна понашања.

- Немојте мењати окружење. Људи са деменцијом могу да се узнемире ако се нађу у непознатој ситуацији или у групи непознатих људи где се осећају збуњено и нису у стању да се снађу. Фрустрација изазвана тиме што нису у стању да испуне очекивања других људи може бити довољна да подстакне промену понашања.
- Ако понашање постане незгодно, најбоље је уздржати се од било каквог физичког контакта, као што су обуздавање, или извођење напоље или прилажење отпозади. Било би боље оставити их док се не смире или позвати пријатеља или комшију као подршку.
- Избегавајте кажњавање. Особа се можда неће ни сећати тог догађаја па због тога неће моћи ништа ни да научи из тога.
- Говорите споро смиреним, тихим гласом који охрабрује.
- Ћутите или останите неутрални ако вам особа каже нешто што вам се учини погрешним или конфузним.

Агресивност

Може бити физичка, на пример ударање, или вербална, на пример увредљив речник. Агресивно понашање је обично изражавање љутње, страха или фрустрације.

Шта да покушате

- Агресивност може да буде због фрустрације. На пример, закључавање врата може да спречи особу да лута, али може да произведе повећану фрустрацију.
- Активности и вежбање могу да помогну да се спрече неки испади.
- Ако се особи приђе полако и да она може јасно у целости да вас види, може да помогне. Објасните кратко и јасним речима шта ће даље да се деси, на пример: «Помоћи ћу ти да скинеш капут». Тако може код особе да се избегне осећај да је неко напада и да постане агресивна у знак самоодбране.
- Проверите да ли је агресивно понашање везано за нешто што особа жели да добије. Ако јесте, покушајте да предвидите те потребе јер то може да помогне.

Бурно реаговање

Неки људи са деменцијом бурно реагују због ситница или и најмање критике. Могу да вриште или вичу, да неразумно окривљују друге, да се превише узнемире или

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

да буду превише тврдоглави, или да плачу и да се смеју неконтролисано или неприкладно. Или, особа може да се повуче у себе. Ова тенденција да реагују пренаглашено је део болести и назива се «катастрофична реакција».

Понекад је катастрофична реакција прво што указује на деменцију. Ово може да буде пролазна фаза која нестаје како болест напредује или може да потраје неко време.

Катастрофично понашање може да буде резултат:

- Стреса изазваног преобомним захтевима у некој ситуацији,
- Фрустрације изазване погрешно протумаченим порукама,
- Због неке друге болести

Ово понашање може да се јави веома брзо и да уплаши породицу и неговатеље. Међутим, ако се одгонетне шта покреће катастрофично понашање оно понекад може да се спречи. Вођење дневника може да помогне да се утврде околности под којима се оно јавља. Ако ово није могуће, могу да се нађу начини како да се влада оваквим понашањем брзо и ефикасно користећи неке од раније наведених препорука.

Нагомилавање ствари

Особе оболеле од деменције често могу да изгледају као да траже нешто што верују да су изгубили па нагомилавају ствари да би их сачували.

За нагомилавање разлози могу да буду:

- Усамљеност. Када је особа која болује од деменције остављена сама или када осети да је запостављена, онда се она може потпуно окренути самој себи. Потреба за нагомилавањем је честа реакција.
- Сећања из прошлости. Догађаји из садашњости могу да подстакну сећања из прошлости као, на пример, да су живели са браћом или сестрама који су узимали њихове ствари, или како су живели у оскудици или за време рата са малом децом коју је требало прехранити.
- Губитак. Особе са деменцијом непрекидно губе делове свог живота. Губитак пријатеља, породице, значајне улоге у животу, прихода и доброг памћења могу да повећају потребу за нагомилавањем.
- Страх. Страх да неко може да их опљачка је још један чест осећај. Особа може да сакрије нешто драгоцено, да заборви где је то сакрила, а затим да оптужи некога да је то украо.

Шта да покушате

- Сазнајте где особа најчешће скрива ствари и изгубљене ствари прво потражите тамо
- Дајте особи фијоку пуну ситница и задајте јој да све среди јер то може да јој задовољи потребу да буде упослена

- Уверите се да особа може да се сналази у простору јер немогућност да препозна средину у којој се налази може да повећа потребу за нагомилавањем.

Понављајуће понашање

Особе са деменцијом могу много пута да кажу исту ствар или да постављају иста питања. Могу да се прилепе уз вас и да вас прате као сенка, чак и да улазе за вама у тоалет. Такво понашање може много да вам смета и да вас нервира. Понављајуће понашање углавном може бити изазвано неспособношћу особа да памте шта су рекли или урадили.

Шта да покушате

- Ако објашњења не помажу, понекад помаже да им пребаците пажњу на нешто друго. Шетња, храна или омиљена активност могу да помогну.
- Може да помогне ако прихватите њихова испољена осећања. На пример, „Шта данас радим?“ може да значи да се особа осећа изгубљено и несигурно. Одговор на ово осећање може да помогне.
- На поновљено питање одговорите као да је постављено први пут.
- Понављање истих покрета може се смањити ако задате особи да нешто друго ради својим рукама, на пример да стеже меку лоптицу или да савија одећу.

Засновано на публикацији „Разумевање и бављење изазовним понашањем“, Алцхајмер Шкотска – Борба против деменције (‘Understanding and dealing with challenging behaviour’, Alzheimer Scotland – Action on Dementia).

Разговарајте са доктором о ономе што вас забрињава везано за промене у понашању и како се оне одражавају на вас.

Саветодавна служба за промене у понашању код деменције (The Dementia Behaviour Management Advisory Service – DBMAS) је национална телефонска служба за давање савета породицама, стартељима и особљу-пружаоцима неге који су забринути понашањем људи оболелих од деменције. Ова служба пружа поверљиве савете, процену, интервенцију, едукацију и стручну помоћ 24 сата дневно, 7 дана у недељи и може се позвати на **1800 699 799**.

ДОДАТНЕ ИНФОРМАЦИЈЕ

Организација Alzheimer's Australia пружа подршку, информације, едукацију и саветовање. Контактирајте дежурну националну телефонску линију за деменцију на **1800 100 500** или посетите нашу интернет страницу fightdementia.org.au



За помоћ на другим језицима јавите се телефоном Служби преводилаца и тумача на број **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**