

ЗМІНА ПОВЕДІНКИ

UKRAINIAN | ENGLISH

У цьому інформаційному листку описуються деякі загальні зміни в поведінці, які можуть статися, коли в людини деменція. Тут також обговорюються причини змін та загальні способи, як справлятися з ними.

Зміни в поведінці людини з деменцією дуже поширені. Це може стати великим стресом для родини та доглядачів. Особливо може засмутити, коли раніше ніжна і любляча людина починає дивно або агресивно поводитися.

Чому змінюється поведінка?

Існує багато причин, чому поведінка людини може змінюватися. Деменція є результатом змін, що відбуваються в головному мозку і впливають на пам'ять, настрій і поведінку людини. Іноді поведінка може бути пов'язана з цими змінами, що відбуваються в головному мозку. В інших випадках, зміни можуть відбуватися в навколишньому середовищі людини, її здоров'ї або ліках, що викликає зміну в поведінці. Можливо, якась справа, як, наприклад, прийняти ванну, стає занадто складною. Або людина може недобре почувати себе в фізичному плані. Деменція впливає на людей по-різному і знижує їх здатність повідомляти про свої потреби та справлятися зі стресами навколишнього середовища. Розуміння того, чому людина поводиться певним чином, може допомогти вам упоратися з ситуацією.

З чого почати

Завжди обговорюйте занепокоєння з приводу зміни поведінки людини з лікарем, який зможе перевірити, чи в людини виникла фізична хвороба або присутній дискомфорт, та надати пораду. Лікар зможе сказати, чи лежить в основі проблеми психічне захворювання, і перевірити ліки, які приймає людина.

Як справлятися

Справлятися зі змінами в поведінці може бути дуже важко, і часто це питання проб і помилок. Завжди пам'ятайте, що така поведінка не навмисна. Гнів і агресія часто спрямовані проти членів родини і доглядачів, тому що вони є найближчими. Їх часто дуже лякає те, що людина не може контролювати свою поведінку. Вони потребують підтримки, навіть якщо це так не здається.

Що спробувати

- Забезпечення спокійного, збалансованого навколишнього середовища, в якому людина з деменцією отримується постійного розпорядку, може допомогти уникнути складної поведінки.

- Намагайтеся не змінювати навколишнє середовище. Люди з деменцією можуть засмутитися, якщо вони опиняться в незвичній ситуації або в компанії незнайомих людей, де вони відчувають збентеження і не в змозі з ним впоратися. Розчарування, викликане тим, що вони не в змозі відповідати очікуванням інших людей, може бути достатнім, щоб викликати зміни в поведінці.
- Якщо поведінка стає важкою, краще утриматися від будь-яких форм фізичного контакту, таких як стримування, відведення в бік або наближення ззаду. Може бути краще залишити людину на самоті, поки вона не заспокоїться, або подзвонити другові або сусідові за підтримкою.
- Уникайте покарань. Людина може не пам'ятати події і не зможе зробити ніяких висновків із ситуації.
- Говоріть повільно, спокійним і тихим голосом.
- Залишайтеся спокійними або нейтральними, якщо людина говорить вам речі, що здаються вам неправильними або плутаними.

Агресія

Агресія може бути фізичною, як нанесення удару, або вербальною, як використання образливих виразів. Агресивна поведінка, як правило, є проявом гніву, страху або розчарування.

Що спробувати

- Агресія може виникати через розчарування. Наприклад, якщо замкнути людину в помешканні, це може перешкодити їй заблукати, але призвести до збільшення розчарування.
- Фізична активність і вправи можуть допомогти запобігти спалахам гніву.
- Намагайтеся наближатися до людини повільно, щоб вона могла тримати вас в полі зору. Поясніть, що буде відбуватися, в коротких і чітких реченнях, як: "Я збираюся допомогти вам зняти пальто". Це може запобігти виникненню відчуття нападу і реакції агресії в якості самозахисту.
- Перевірте, чи людина використовує агресивну поведінку для отримання того, що вона хоче. Якщо це так, намагайтеся передбачити потреби людини.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Надмірна реакція

Деякі люди з деменцією надмірно реагують на звичайні затримки або незначну критику. Це може виражатися у воланні, крику, безпідставних звинуваченнях, дуже збудженій або впертій поведінці, в неконтрольному чи неадекватному плачу або сміху. З іншого боку, людина може стати замкненою. Ця тенденція до надмірної реакції є частиною захворювання і називається катастрофічною реакцією.

Іноді катастрофічна реакція є першою ознакою деменції. Це може бути короткою фазою, що зникає по мірі того, як стан хвороби прогресує, або вона може тривати протягом деякого часу.

Катастрофічна поведінка може бути результатом:

- Стресу, викликаного надмірними вимогами ситуації;
- Розчарування, викликаного неправильно зрозумілою інформацією;
- Іншим захворюванням.

Така поведінка може з'явитися дуже швидко і налякати родину та доглядачів. Однак, намагання з'ясувати, що саме викликає катастрофічну поведінку іноді може допомогти її уникнути. Ведення щоденника може допомогти визначити обставини, за яких виникає така поведінка. Якщо це неможливо, то ви можете знайти способи боротьби з поведінкою швидко і ефективно, використовуючи деякі вказівки, перераховані вище.

Накопичення

Люди з деменцією часто можуть шукати щось, що, на їхню думку, пропало і збирати речі з метою зберігання.

Накопичення може бути викликано наступними причинами:

- Ізоляція. Коли люди з деменцією залишаються самі або відчувають себе знехтуваними, то вони можуть повністю зосередитися на собі. Необхідність накопичення є звичайною реакцією.
- Спогади про минуле. Події сьогодні можуть викликати спогади про минуле, наприклад, про життя з братами і сестрами, які брали їх речі, або про життя в період депресії або війни, з молодією родиною, яку треба було годувати.
- Втрата. Люди з деменцією постійно втрачають частину свого життя. Втрата друзів, родини, значущої ролі в житті, доходу і надійної пам'яті може збільшити потребу людини в накопиченні.
- Страх. Страх бути пограбованим – це ще один розповсюджений симптом. Людина може сховати щось цінне, забути, де ця річ схована, а потім звинуватити когось у крадіжці цієї речі.

Що спробувати

- Вивчіть звичайні схованки людини і перевіряйте, чи не там загублені речі.
- Наповніть шухляду дрібничками, щоб людина могла їх розбирати. Це може задовольнити потребу бути зайнятим.
- Переконайтеся, що людина орієнтується вдома, оскільки нездатність орієнтуватись у навколишньому середовищі може загострити проблему накопичення.

Повторювана поведінка

Люди з деменцією можуть знову і знову щось казати або запитувати. Вони можуть також почати всюди ходити за вами, навіть до туалету. Така поведінка може дуже засмучувати і дратувати. Повторювана поведінка головним чином викликана нездатністю людини запам'ятати, що вона сказала чи зробила.

Що спробувати

- Якщо пояснення не допомагають, то іноді працює відволікання. Можуть допомогти прогулянки, улюблена їжа або заняття.
- Визнання вираженого почуття теж може допомогти. Наприклад, запитання "Що я роблю сьогодні?" може означати, що людина відчуває себе розгубленою і невизначеною. Відповідь на це почуття може допомогти.
- Відповідайте на повторні запитання так, ніби їх поставили вперше.
- Повторювані рухи можна зменшити, якщо зайняти руки людини, наприклад, дати м'який м'ячик для стискання або одяг для згортання.

На основі "Розуміння і управління складною поведінкою", Альцгеймер Шотландія – Дії при деменції

Обговоріть з лікарем ваші занепокоєння з приводу змін в поведінці, а також їх вплив на вас.

Консультативна служба з управління поведінкою при деменції (DBMAS) є національною телефонною консультативною службою для родин, доглядачів і медичних працівників, які занепокоєні поведінкою людей з деменцією. Служба надає конфіденційні консультації, поради, оцінку, втручання, освіту і спеціалізовану підтримку цілодобово 7 днів на тиждень. Зі службою можна зв'язатися за номером телефону **1800 699 799**.

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Асоціація Альцгеймер Австралія надає підтримку, інформацію, підготовку та консультації. Зверніться до Національної Лінії Допомоги при Деменції за номером **1800 100 500**, або відвідайте нашу веб-сторінку fightdementia.org.au



За мовною підтримкою телефонуйте до Служби Перекладу за номером **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**