

RESOLUCION DE PROBLEMAS

SPANISH | ENGLISH

La presente ficha informativa considera varias ideas acerca de los distintos cambios de comportamiento que se producen como resultado de la demencia. Aquí se describe un método de resolución de problemas que puede ayudarle a enfrentar cualquier comportamiento si y cuando se presente.

La demencia, a veces, viene acompañada de varios cambios de comportamiento, que pueden tomar la forma de resistencia, paseos errantes, inquietud, ansiedad y agresividad.

¿Cuáles son las causas de estos comportamientos?

Los comportamientos cambian por muchas razones. Cada persona con demencia reacciona a las circunstancias a su manera. A veces, el comportamiento puede estar relacionado con los cambios que se producen en el cerebro. En otros casos, los cambios de comportamiento pueden deberse a ciertos acontecimientos o circunstancias determinadas que ocurren en su medio ambiente. En ciertas situaciones, una actividad como bañarse puede ser más bien complicada o puede ser que la persona no se siente bien.

Infórmese sobre las razones del comportamiento

Es importante tratar de entender por qué una persona con demencia se está comportando de una manera específica. Si los familiares y los cuidadores pueden precisar qué es lo que desencadena el comportamiento, puede ser más fácil encontrar maneras de que no se repita.

Cuando se enfrente con un comportamiento o una situación difícil, trate de entender por qué está ocurriendo. ¿Cuáles son las circunstancias que desencadenan el comportamiento, que usted puede cambiar? Trate de determinar si son los factores existentes en su medio ambiente, como su condición médica o problemas de comunicación los que quizás están provocando los problemas.

¿Cuándo ocurre el problema? Puede ser útil llevar un diario o una libreta de apuntes para describir el problema. Trate de recordar y apunte lo que estaba pasando antes de que ocurriera el comportamiento ¿Quién estuvo involucrado? ¿A quién afectó el comportamiento? ¿Cuál fue la emoción que demostró? ¿Ira, frustración o tal vez miedo? ¿Cómo reaccionó? ¿Resultó bien lo que hizo usted? Los apuntes pueden servir para identificar un patrón de comportamiento en relación a la hora del día o al suceso que desencadenó el comportamiento.

Las causas posibles para los cambios de comportamiento son cinco: la salud (física, emocional y psicológica), la

historia de la persona, el entorno, la tarea en sí y la comunicación.

La salud de la persona

Esté alerta a ciertos problemas comunes: Efectos de la medicación

Las personas con demencia son vulnerables a la sobremedicación y a la reacción a un cóctel de medicamentos y a sus efectos secundarios. Los medicamentos pueden causar confusión, así como también cambios repentinos en el desempeño de la persona.

Problemas de visión y audición

Ambos problemas pueden afectar la capacidad de la persona para entender lo que se dice o lo que está pasando.

Enfermedades graves

No siempre es fácil reconocer las enfermedades graves en las personas con demencia porque es posible que no sepan describir sus síntomas. Enfermedades como las infecciones del canal urinario, la pulmonía, las infecciones gastrointestinales o la fiebre pueden exacerbar la confusión.

Enfermedades crónicas

Las enfermedades crónicas pueden afectar el estado de ánimo y el desempeño de las personas. Las enfermedades pueden incluir angina de pecho, problemas del corazón, la diabetes, úlceras, dolor de cabeza o el dolor asociado con la artritis.

Deshidratación

Muchas personas con demencia no beben suficiente cantidad de líquidos porque ya no reconocen la sensación de sed o pueden olvidarse de beber. Los síntomas de la deshidratación pueden incluir confusión, mareos, sequedad de la piel, enrojecimiento, fiebre y pulso rápido.

Estreñimiento

Esto puede ser muy incómodo, puede provocar problemas intestinales dolorosos y en ocasiones empeora la confusión.

Depresión

Muchos de los síntomas de la depresión, como deterioro de la concentración, la pérdida de la memoria,

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

la apatía y los trastornos del sueño, se parecen a los de la demencia. A menudo es difícil determinar cuáles son causados por la depresión o por una combinación de ambas. Es posible diagnosticar la depresión a través de una evaluación médica completa.

Fatiga

El trastorno de los patrones de sueño puede causar comportamientos de ira o inquietud.

Malestar físico

La persona puede estar con hambre o tener el abdomen hinchado o necesitar ir al baño, o sentir mucho frío o mucho calor.

Necesidades físicas y emocionales insatisfechas

Las personas con demencia todavía quieren sentirse útiles y valiosas, saber que se les aprecia, que se les incluye y que se utilizan sus habilidades. Las personas pueden reaccionar negativamente si cualquiera de estas necesidades no se satisface.

Historia de la persona

A veces, la persona puede estar pensando en el pasado, que puede explicar lo que parece ser un comportamiento inusual. Por ejemplo, al buscar el baño va al patio trasero pensando en la letrina que usó en su niñez.

El medio ambiente

El medio ambiente es demasiado amplio

A veces, el espacio físico en que vive la persona con demencia le resulta abrumador.

Demasiadas cosas innecesarias

A veces, la falta de espacios libres en el entorno de la persona la aturde.

La estimulación excesiva

Cuando hay demasiada actividad en el medio ambiente, como la música o la televisión de fondo durante una conversación o hay demasiada gente alrededor, el comportamiento de una persona con demencia puede cambiar.

Ambientes sensoriales confusos

La iluminación, los contrastes visuales entre pisos y paredes o los colores pueden afectar el comportamiento y el desempeño de la persona. La iluminación inadecuada puede afectar su capacidad de concentración durante las comidas. Las baldosas estampadas, que pueden parecerse a los escalones, hacen que la persona tropiece o vacile al caminar. El resplandor de la luz solar directa o un suelo muy lustroso pueden afectar la visión de la persona. Las sombras pueden provocar alucinaciones.

Rutinas diferentes

Las personas con demencia necesitan una cierta rutina y una estructura diaria en las que puedan confiar. Esta

consistencia es importante para ayudar a reducir al mínimo el estrés que pueden estar experimentando.

Entorno desconocido

Es más probable que un entorno nuevo o desconocido confunda a las personas con demencia porque tienen problemas para aprender rutinas nuevas y con la memoria y la percepción.

La tarea

La tarea es demasiado complicada

A veces, a las personas con demencia se les pide hacer tareas que anteriormente pudieron haber hecho pero que ahora, debido a la naturaleza progresiva de la demencia, les resultan difíciles.

La tarea es desconocida

Las personas con demencia pierden gradualmente la capacidad de aprender tareas o habilidades nuevas. La esperanza de que van a aprenderlas puede causarles una presión que no es realista.

Problemas de comunicación

Las personas con demencia pueden enojarse o inquietarse porque no entienden lo que se espera de ellas o no entienden bien lo que otros pueden estar diciendo. También pueden sentirse frustradas porque no pueden darse a entender.

Resolución de problemas

Establezca un plan y practíquelo. Elabore una lista de estrategias alternativas para enfrentar la conducta o la situación. Use su imaginación. Pídale a alguien que analice la situación y que le dé sugerencias. Considere las estrategias que ha identificado. Decida qué es lo primero que va a hacer.

Revise la estrategia. La resolución de problemas conlleva la realización de varias opciones. No hay soluciones simples. Si las estrategias nuevas que ha probado no cambiaron el comportamiento que usted había planeado, pruebe otras estrategias.

¿Quién puede ayudarle?

Cuéntele al médico lo que le preocupa acerca de los cambios de comportamiento y la manera en que le afectan.

MÁS INFORMACIÓN

Alzheimer's Australia ofrece apoyo, información, educación y asesoramiento. Llame a National Dementia Helpline (Teléfono nacional de ayuda a la demencia) al **1800 100 500**, o visite nuestro sitio web en fightdementia.org.au



Interpreter

Para intérpretes en castellano, llame a Translating and Interpreting Service al **131 450**

PROBLEM SOLVING

This Help Sheet discusses some ways to think about any changes in behaviours that are occurring as a result of dementia. It describes a problem solving approach that may help you manage any behaviours if and when they arise.

There are a number of behaviour changes that sometimes accompany dementia. These behaviours can include resistance, wandering, agitation, anxiety and aggression.

What causes these behaviours?

There are many reasons why behaviours change. Every person with dementia is an individual who will react to circumstances in their own way. Sometimes the behaviour may be related to changes taking place in the brain. In other instances, there may be events or factors in the environment triggering the behaviour. In some situations, a task such as taking a bath, may be too complex, or they may not be feeling well.

Understanding the behaviours

It is important to try to understand why a person with dementia is behaving in a particular way. If family members and carers can determine what may be triggering the behaviour, it may be easier to figure out ways to prevent the behaviour happening again.

When you are faced with a difficult behaviour or situation, try to understand why it is occurring. What are some of the factors triggering the behaviour that you may be able to change? Try to recognise elements in the environment, the medical situation or problems of communicating that may be contributing to the problem.

When does the problem occur? It can be helpful to keep a daily log or record describing the problem. Think about and record what was going on right before the behaviour occurred? Who was involved? Who was affected by the behaviour? What emotion was expressed – anger, frustration or perhaps fear? What was the response? Did this work? The log can be helpful in identifying a pattern in terms of the time of day or triggering event.

There are five categories of possible causes for changed behaviours – health (physical emotional and psychological), the person's history, the environment, the task itself and communication.

The person's health

Some common problems to be alert for are:

Effects of medication

People with dementia are vulnerable to over medication, to reactions from combinations of drugs and to their side effects. Drugs can cause confusion as well as sudden changes in a person's functioning.

Impaired vision and hearing

Both of these problems can affect a person's ability to understand what is being said or happening.

Acute illness

It is not always easy to recognise acute illness in people with dementia, as they may not be able to tell you about their symptoms. Illnesses such as urinary tract infections, pneumonia, gastrointestinal infection or fever may lead to increased confusion.

Chronic illness

Chronic illnesses can affect a person's mood and level of functioning. Illnesses can include angina, heart problems, diabetes or the pain associated with arthritis, ulcers or headaches.

Dehydration

Many people with dementia do not get enough fluid because they no longer recognise the sensation of thirst or they may forget to drink. Symptoms of dehydration may include confusion, dizziness, skin that appears dry, flushing and fever and rapid pulse.

Constipation

This can be very uncomfortable and can lead to painful bowel problems and sometimes an increased level of confusion.

Depression

Many of the symptoms of depression, such as impaired concentration, memory loss, apathy and sleep disturbances resemble those of dementia. It is often difficult to tell which are caused by depression or by a combination of them both. Diagnosis of depression is possible through a thorough medical assessment.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Fatigue

Disrupted sleep patterns can cause angry or agitated behaviour.

Physical discomfort

The person may be hungry or bloated or need to go to the toilet, be too cold or too warm.

Unmet emotional and physical needs

People with dementia still want to feel useful and needed, that they belong, are included and that their existing skills are utilized. A person may react in a negative way if any of these needs are not addressed.

The person's history

Sometimes the person may think in the past and this can explain what appears to be an unusual behaviour. For instance, the person may be looking for the toilet and go out the back thinking of the outside toilet they used as a child.

The environment

Environment too large

Sometimes the physical space in which a person with dementia is living is overwhelming.

Too much clutter

Sometimes there is too much in the environment for the person to absorb, and they may become overwhelmed.

Excessive stimulation

When there is too much going on in the environment, such as music or television in the background during conversation or there are too many people around, the behaviour of someone with dementia may change.

Confusing sensory environments

Lighting, visual contrasts between floors and walls, the use of colours can all affect a person's behaviour and level of functioning. Inadequate levels of light may affect their ability to concentrate while eating. Patterned floor tiles can look like steps, causing the person to trip or become uncertain. Glare from direct sunlight or a highly polished floor can affect a person's ability to see. Shadows can contribute to hallucinations.

Changing routines

People with dementia need a certain amount of routine and daily structure on which they can depend. This consistency is important in helping to minimise the amount of stress they may be experiencing.

Unfamiliar environment

An environment that is new or unfamiliar is more likely to be confusing for a person with dementia because they experience problems with new learning, memory and perception.

The task

Task too complicated

Sometimes people with dementia are asked to do tasks that are now too difficult due to the progressive nature of dementia, even though they may have been able to do them previously.

Task unfamiliar

People with dementia gradually lose their ability to learn new tasks or skills. Expecting that they will learn may place an unrealistic demand on them.

Causes related to communication

People with dementia may become angry or agitated because they do not understand what is expected of them or they misunderstand what others may be saying. They may also feel frustrated with their inability to make themselves understood.

Problem solving

Make a plan and try it. Develop a list of alternative strategies for responding to the behaviour or situation. Be creative. Have someone else look at the situation and give suggestions. Think about the strategies you have identified. Decide on the one you are going to try first.

Review the strategy. Problem solving is a process of trial and error. There are no simple solutions. If the new strategies you tried did not reduce the changed behaviour as you had planned, try other strategies.

Who can help?

Discuss with the doctor your concerns about behaviour changes, and their impact on you.

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**