

了解行為變化

本幫助手冊介紹了腦退化症患者可能出現的行為變化。並解釋了行為變化的原因和應對方式。

腦退化症影響人們的方式不同，腦退化症患者的行為或情緒狀態發生變化十分常見。這些變化有時會給患者及其家人和照顧者帶來壓力。

為什 會出現行為變化

可能造成一個人行為變化的原因有很多。

可能的原因包括以下幾種：

- 無法像以前那樣有效溝通
- 腦退化症引起的大腦變化，影響記憶、情緒和行為
- 環境的變化，例如溫度、噪音、人群、光線、大房間或開放區域
- 能力的變化，例如當一項熟悉的任務變得無比複雜時
- 由於藥物治療、感覺不適或已經患有的疾病（如感染或疼痛）導致健康狀況發生變化。

腦退化症患者有時會更難表達自己的需求或理解別人對他們的要求。了解行為出現的原因可以幫助您找到更好的應對方法。

尋求建議

一定要與患者的醫生談談您對他們行為變化的擔憂。醫學檢查可以幫助找出可能導致這些變化的疾病或藥物副作用。醫生也可以提供很好的資訊和建議。

對行為變化的應對方法通常需要反覆試驗。請務必記住，患者出現某種行為並非故意為之。

怒氣和暴躁通常會發洩在家人和照顧者身上，因為他們是患者最親近的人。患者無法控制自己的行為，他們自己可能也會感到害怕。他們可能需要安慰，即使表面上看起來並非如此。

將行為變化降到最低的技巧

- 創造一個平靜、放鬆的環境，並保持日常生活習慣。
- 保持患者處於熟悉的環境之中。陌生的情況或不熟悉的人可能會使患者意識混亂和感到壓力。
- 如果患者告訴您一些看似錯誤或不真實的事情，請保持安靜或中立。盡量避免糾正對方。
- 不要催促對方。留出充足的時間進行溝通和完成日常活動。

應對行為改變的技巧

- 不要懲罰患者。他們可能不記得發生的事情，因此無法從中吸取教訓。
- 保持冷靜。
- 慢慢說話，用平靜和令人安心的聲音。
- 嘗試將對話或任務引到更有趣的事情上。

攻擊性

攻擊性通常是憤怒、恐懼或沮喪的表現。攻擊性行為可以是身體上的，例如捶打。也可以是口頭上的，比如大喊大叫。

將攻擊性行為的可能性降至最低的技巧

- 攻擊性有時可能是對需求未得到滿足的反應。嘗試預測他們的需求。
- 提供幫助時，請慢慢靠近對方，以便他們能看到您。使用簡短清晰的語句解釋將要發生的事情。比如，說「我要幫你把手套脫掉」這句話可能會避免對方因想自衛而表現出攻擊性。
- 定期的身體活動和體育鍛煉可能有助於防止某些行為變化的發生。

應對攻擊性行為的技巧

- 通常最好的做法是避免接觸。
- 避免使用身體約束、避免把他們帶走或從後面靠近。
- 試著給對方空間和時間，讓他們自己把情緒穩定下來。
- 打電話給朋友或鄰居尋求幫助。

反應過度

有些腦退化症患者會對看似很小的事反應過度。這被稱為災難性反應。他們可能會：

- 尖叫
- 大喊
- 無端指責
- 變得焦躁不安或固執己見
- 不受控制或不合時宜地哭或笑
- 變得孤僻。

這種行為可能會出現得很快，讓家人和照顧者感到害怕。

反應過度可能由以下原因引起：

- 由於需求未得到滿足而產生的壓力
- 因錯誤理解訊息或感到倉促、尷尬或無能而導致的挫敗感。
- 另一種已經患有的疾病、感染或疼痛。

它可能是一個過渡階段，會隨著病情的發展而減少。也可能會持續一段時間。

將過度反應出現的可能性降至最低的技巧

- 將這些行為記錄下來。這可以幫助您找出規律或觸發因素。
- 這個信息可以幫助您降低過度反應出現的可能性，或在未來出現時更好地應對。

囤積病

腦退化症患者可能會表現出要一心尋找他們認為遺失的東西。他們也可能會囤積一些物品進行保管。

導致囤積行為的原因有很多：

- **孤立**。當患者無人陪伴或感到被忽視時，他們會將注意力全部集中在自己身上。囤積物品的需要是一種常見的反應。
- **回憶**。當前發生的事會觸發對過去的負面回憶。
- **失去**。失去朋友、家人、生活中有意義的角色、一份收入和可靠的記憶力都可能加劇腦退化症患者的囤積需求。
- **害怕被偷竊**。他們可能將一些珍貴的東西藏起來，忘記藏在哪裡，然後責怪有人偷了它。

應對囤積行為的技巧

- 了解他們經常藏東西的地方，先在那裡尋找丟失的物品。
- 給患者一個裝滿雜物的抽屜來整理。這可以滿足他們保持忙碌的需要。
- 提供一個雜物盒，讓對方保管珍貴物品，並提供記憶和回憶提示。
- 保持患者處於熟悉的環境之中。這有助於他們找到自己的方向，並減少囤積的需要。

重覆行為

腦退化症患者可能會多次重覆一個動作、問題或陳述。這可能是由於他們無法記住自己說過和做過的事。

他們也可能會變得黏人並到處跟著你，甚至跟著你去洗手間，因為他們害怕看不見你。這些行為可能會讓人感到沮喪和煩躁。

應對重複行為的技巧

- 如果解釋沒有幫助，請嘗試分散注意力，比如散步、吃東西或做喜歡的活動。
- 認可重覆的問題或陳述背後的感受可能會有所幫助。例如，「我今天要做什麼？」可能意味著患者感覺不知所措。如果患者反覆詢問他們應該做什麼，幫他們把需要做的事情寫下來可能會對其有所幫助。
- 回答重複的問題，就像是第一次被問到一樣。患者不記得已經問過你，所以不要告訴他們你已經回答過他們的問題。
- 給患者提供一些可以動手完成的東西，比如捏軟球或疊衣服，這可能會減少患者的重覆性動作。

從哪裡獲得幫助

如果行為變化給患者帶來了痛苦，或對你有所影響：

- 與患者的醫生談談您對他們行為變化的擔憂。
- 撥打**全國腦退化症幫助熱線1800 100 500**，了解支援服務和教育計劃，包括照顧者支援小組、心理諮詢服務以及其他服務和計劃，以幫助您了解和應對腦退化症患者的行為變化，並保持您的健康和福祉。
- 撥打**腦退化症行為管理諮詢服務熱線1800 699 799**。當腦退化症患者出現的行為變化影響其照顧和照顧者時，該服務會提供相關支援。

其他閱讀資料和資源

- 澳洲腦退化症協會幫助手冊：行為變化
請瀏覽：dementia.org.au/help-sheets
- 澳洲腦退化症協會圖書館服務
請瀏覽：dementia.org.au/library
- 澳洲腦退化症協會支援
請瀏覽：dementia.org.au/support
- 澳洲腦退化症協會教育
請瀏覽：dementia.org.au/education

更多資訊

澳洲腦退化症協會提供支援、資訊、教育和諮詢服務。

全國腦退化症幫助熱線：1800 100 500

翻譯服務：131 450

瀏覽我們的網站：dementia.org.au