

Razumijevanje promjena ponašanja

Ovaj informacijski list za pomoć govori o promjenama ponašanja koje se mogu pojaviti kod osoba koje žive s demencijom. Objašnjava razloge za promjene i načine reagiranja.

Demencija utječe na ljude na različite načine, a promjene u ponašanju ili emocionalnom stanju osobe koja živi s demencijom su uobičajene. Te promjene ponekad mogu biti stresne za osobu, kao i za obitelji i skrbnike.

Zašto se ponašanje može promijeniti

Mnogo je razloga iz kojih se ponašanje osobe može promijeniti.

Razlog može biti:

- nesposobnost da komunicira jednako učinkovito kao nekada
- promjene u mozgu uslijed demencije koje utječu na pamćenje, raspoloženje i ponašanje
- promjene u okolišu, kao što su temperatura, buka, gužva, svjetlo, velike prostorije ili otvoreni prostori
- promjene sposobnosti, primjerice kada poznata zadaća postane previše složena
- promjene zdravstvenog stanja zbog lijekova, zbog toga što se osoba loše osjeća ili zbog temeljne bolesti kao što je infekcija ili bol.

Demencija ponekad otežava osobi da kaže što treba ili da razumije što ljudi od nje traže. Ako dođe do promjene ponašanja kod osobe, razumijevanje uzroka vam može pomoći pronaći načine na koje ćete reagirati na to.

Zatražite savjet

Uvijek razgovarajte s liječnikom osobe o onome što vas zabrinjava u svezi s promjenama ponašanja. Liječnički pregled može pomoći u prepoznavanju eventualnih medicinskih stanja ili nuspojava lijekova koji mogu biti uzrok promjene. Liječnik također može biti dobar izvor informacija i savjeta.

Pronalaženje odgovarajućeg načina reagiranja na promjene ponašanja je često proces koji se sastoji od pokušaja i pogrešaka. Nemojte nikada zaboraviti da takvo ponašanje nije namjerno.

Ljutnja i agresija su često usmjerene na članove obitelji i skrbnike, jer su oni najbliži. Ponašanje je izvan kontrole osobe i ona se može osjećati prestrašeno. Možda joj je potrebno razuvjeravanje, čak i ako vam se ne čini da je to tako.

Savjeti za smanjenje promjena ponašanja

- Pružite osobi mirno, opuštajuće okružje i držite se dnevne rutine.
- Osoba treba boraviti u poznatoj sredini. Nesvakodnevne situacije ili nepoznate osobe mogu izazvati zbunjenost i stres.
- Nemojte ništa reći ili budite neutralni ako vam osoba kaže nešto što vam se čini pogrešnim ili neistinitim. Pokušajte izbjegavati ispravljanje osobe.
- Nemojte požurivati osobu. Ostavite joj dovoljno vremena za komunikaciju i dnevne aktivnosti.

Savjeti za reagiranje na promjene ponašanja

- Izbjegavajte kažnjavanje. Osoba se možda ne sjeća događaja i ne može ništa naučiti iz njega.
- Ostanite smireni.
- Govorite polako, tihim i umirujućim glasom.
- Pokušajte preusmjeriti razgovor ili zadaću na nešto što je ugodnije.

Agresija

Agresija je često izraz ljutnje, straha ili frustracije. Agresivno ponašanje može biti fizičko, poput udaranja. Može biti i verbalno, poput vikanja.

Savjeti za smanjenje rizika od agresivnog ponašanja

- Agresija ponekad može biti reakcija na nezadovoljenu želju ili potrebu. Pokušajte predvidjeti potrebe osobe.
- Kada nudite pomoć, priđite osobi polako kako bi vas mogla vidjeti. Kratkim, jasnim rečenicama joj objasnite što će se dogoditi. Na primjer, ako kažete „Pomoći ću ti da skineš kaput”, time možete izbjeći agresiju kao čin samoobrane.
- Redovita tjelesna aktivnost i tjelovježba mogu spriječiti neke promjene ponašanja.

Savjeti za reagiranje na agresivno ponašanje

- Obično je najbolje izbjegavati dodirivanje.
- Izbjegavajte sputavanje, odvođenje osobe ili prilaženje s leđa.
- Pokušajte ostaviti osobu na miru i dajte joj vremena da se smiri.
- Nazovite prijatelja ili susjeda za podršku.

Pretjerano reagiranje

Neke osobe koje žive s demencijom pretjerano reagiraju na naizgled sitne incidente. To se zove katastrofalna reakcija. One mogu:

- vrištati
- vikati
- iznositi nerazumne optužbe
- postati uznemirene ili insistirati na svom mišljenju
- nekontrolirano ili neprikladno plakati ili smijati se
- postati povučene.

Takvo ponašanje se može pojaviti vrlo brzo i može uplašiti obitelj i skrbnike.

Uzrok pretjeranog reagiranja može biti:

- stres zbog nezadovoljenih zahtjeva u određenoj situaciji
- frustracija zbog pogrešno protumačenih poruka ili osjećaja da ju se požuruje, neugodnosti ili nesposobnosti
- druga temeljna bolest, infekcija ili bol.

To može biti prolazna faza, koja se smiruje kako bolest napreduje. Ili takvo ponašanje može potrajati neko vrijeme.

Savjeti za smanjenje rizika od pretjeranog reagiranja

- Vodite dnevnik takvog ponašanja. To bi vam moglo pomoći otkriti obrazac ili okidač.
- Te informacije vam mogu biti od pomoći u smanjenju rizika ili reagiranju na buduće incidente.

Skupljanje (gomilanje) stvari

Osobe koje žive s demencijom mogu izgledati odlučne u namjeri da potraže nešto za što vjeruju da je nestalo. One također mogu skupljati stvari i stavljati ih na sigurno mjesto.

Za skupljanje stvari postoji više uzroka:

- **Izolacija.** Kada osoba ostane sama ili se osjeća zanemareno, može postati potpuno usredotočena na sebe. Potreba za skupljanjem stvari je česta reakcija.
- **Sjećanja.** Događaji u sadašnjosti mogu izazvati negativna sjećanja iz prošlosti.
- **Gubitak.** Gubitak prijatelja, obitelji, značajne uloge u životu, prihoda i pouzdanog pamćenja može povećati potrebu za skupljanjem stvari.
- **Strah od pljačke.** Osoba može sakriti nešto dragocjeno, zaboraviti gdje je to skrila i onda okriviti nekoga da je to ukrao.

Savjeti koje možete isprobati ako osoba skuplja stvari

- Otkrijte na koja mjesta obično skriva stvari i prvo tamo potražite predmete koji nedostaju.
- Pripremite ladicu s raznim sitnicama za sortiranje. To može zadovoljiti potrebu osobe da bude zauzeta.
- Dajte osobi kutiju u kojoj će držati i pregledati predmete koji su joj dragocjeni i koji će joj pomoći u pamćenju i prisjećanju.
- Održavajte poznato okruženje. To će osobi pomoći da se snađe i smanjiti njezinu potrebu za skupljanjem stvari.

Ponašanje koje se ponavlja

Osoba koja živi s demencijom može mnogo puta ponoviti jednu te istu radnju, pitanje ili izjavu. To može biti zbog toga što nije u stanju zapamtiti što je već rekla i uradila.

Osoba također može postati jako vezana za vas i pratiti vas u stopu, čak i kada idete u zahod, iz straha da vas ne izgubi iz vida. Takvo ponašanje vas može nervirati i iritirati.

Savjeti za reagiranje na ponašanje koje se ponavlja

- Ako objašnjenje ne pomaže, pokušajte s odvlačenjem pažnje, šetnjom, hranom ili omiljenom aktivnošću.
- Može vam biti od pomoći ako otkrijete kakva osjećanja se kriju iza ponavljano pitanja ili izjave. Na primjer, „Što radim danas?“ može značiti da osoba ima osjećaj neizvjesnosti. Ako osoba opetovano pita što treba raditi, može biti od pomoći dati joj pisani popis nadolazećih zakazanih obveza.
- Odgovarajte na ponovljena pitanja kao da vam ih prvi put postavlja. Osoba se ne sjeća da vas je to već pitala, pa joj nemojte reći da ste joj već odgovorili na to pitanje.
- Ako osoba ponavlja iste pokrete, to možete smanjiti tako što ćete joj dati nešto drugo da radi rukama, poput mekane lopte za stiskanje ili odjeće za savijanje.

Gdje možete dobiti pomoć

Ako promjene ponašanja uzrujavaju osobu ili vas to ponašanje brine ili nervira:

- Razgovarajte s liječnikom osobe o svojoj zabrinutosti u svezi s promjenama ponašanja.
- Nazovite **Nacionalnu telefonsku službu za pomoć osobama s demencijom** na **1800 100 500** kako biste se raspitali o uslugama podrške i obrazovnim programima, uključujući grupe za podršku skrbnika, savjetovanje, te usluge i programe koji će vam pomoći razumjeti i reagirati na promjene, kao i održavati vlastito zdravlje i dobrobit.
- Nazovite **Savjetodavnu službu za dovođenje demencije pod nadzor (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** na **1800 699 799**. Ta služba pruža podršku osobama koje žive s demencijom i koje doživljavaju promjene ponašanja koje utječu na njihovu skrb ili skrbnika.

Dodatna literatura i resursi

- Informacijski listovi za pomoć organizacije Dementia Australia: Promjene u ponašanju
Posjetite: dementia.org.au/help-sheets
- Knjižnica organizacije Dementia Australia
Posjetite: dementia.org.au/library
- Podrška koju pruža organizacija Dementia Australia
Posjetite: dementia.org.au/support
- Edukacija koju pruža organizacija Dementia Australia
Posjetite: dementia.org.au/education

Daljnje informacije

Dementia Australia nudi podršku, informacije, obrazovanje i savjetovanje.

Nacionalna telefonska služba za pomoć osobama s demencijom: 1800 100 500

Za pomoć tumača: 131 450

Posjetite našu web stranicu: dementia.org.au