

煩躁不安的行為

本幫助手冊介紹了腦退化症患者中常見的煩躁不安的行為。其中包括家人和照顧者可以採用的應對方式以及如何獲得其他支援。

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。

煩躁不安的行為包括：

- 心煩意亂
- 哭泣
- 來回踱步
- 毫無目的地擺弄
- 一直不停地或重覆說話
- 重覆字詞、語句或問題
- 破口大罵
- 尖叫。

這些行為也會令患者家人和照顧者感到苦惱和沮喪。了解這些行為出現的原因及其應對方式很重要。

可能的原因

行為變化的原因有很多。每個腦退化症患者都會以自己的方式對情況做出反應。

有時行為的變化可能與大腦的變化有關。或是患者生活環境中的某些因素會觸發該行為。也可能是因為一項任務過於複雜，或患者感覺不舒服。

煩躁行為的誘因

弄清引發煩躁行為的原因可以幫助您找到方法，防止這種行為再次發生。

腦退化症患者出現煩躁行為的常見原因包括以下幾個方面。

健康因素。煩躁不安的行為可能是由健康狀況的變化引起的，包括：

- 疲勞
- 由於睡眠中斷而感到疲倦
- 身體不適（如疼痛、發燒、疾病、感染、飢餓、口渴或便秘）
- 大腦的物理性變化
- 藥物副作用
- 視力或聽力受損導致對視覺和聲音的錯誤理解
- 幻覺
- 尿道感染。

出現戒心。有些患者可能會有羞辱感，因為他們在洗澡、如廁和穿衣等日常活動上需要幫助。他們可能會感覺自己的獨立性和私隱受到威脅。

失敗。當患者無法再執行或完成日常任務時，可能會感到失敗和擔憂。

誤解。患有腦退化症的人可能無法理解他們周圍發生的事情。這可能會導致誤解，以及對自己能力下降感到苦惱。

恐懼。由於不能認出某些人或地方，腦退化症患者可能感到害怕。或者，他們可能回憶起過去的一些令人恐懼或不適的生活經歷。

需要幫助或支援。患者可能想要別人知道他們需要幫助或支援，因為他們感到無聊、苦惱、精力過剩或感覺不舒服。

將煩躁行為降至最低的方法

- 諮詢患者的醫生，找出可能的原因，例如身體健康的變化、藥物副作用、其他潛在疾病或抑鬱症。每當懷疑患有抑鬱症時，及時檢查和治療是很重要的。
- 注意煩躁行為的特定預警信號。制定策略，阻止行為的出現。
- 將大型任務拆分為小的、易於完成的任務，並給患者留出足夠時間。
- 盡量保持一個節奏適中且一致的日常安排。
- 可以的話，弄清楚行為出現的根本原因。
- 花時間解釋正在發生的事情。使用簡單的句子。即使患者聽不懂您說的話，您平靜的語氣也會讓他們安心。
- 避免衝突。如果可能發生衝突，請嘗試分散注意力或建議進行其他活動。
- 鼓勵定期運動和參與喜歡的活動。
- 最大可能地提高舒適感和安全感。

儘管您已作出最大努力，患者仍可能出現煩躁不安的行為。請專注於盡可能冷靜有效地處理這種情況。

應對煩躁行為的方法

- 保持冷靜，用令人安心的語氣說話。
- 分散對方注意力是一個有用的方法。建議一起喝杯茶、散步或看本雜誌。
- 使用適合您的方法。例如，如果對方重覆問同樣的問題，回答他們的問題可能會有幫助。也有人發現忽略他們的問題反而更好。考慮問題背後的意圖。患者可能需要對他們無法表達的事情感到放心。

給家人和照顧者提供的支援

煩躁不安的行為可能會給家人和照顧者帶來困擾。行為改變是腦退化症的症狀，並非患者故意為之。請記得照顧好自己，並定期休息。

- 與照顧對象的醫生討論您對其行為變化的擔憂，以及這種變化對您和您照顧對象的影響。
- 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