

# 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和及其可能的原因。

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。變化可能包括焦慮、躁動、攻擊性、幻覺、失去抑制力和抑鬱。

腦退化症患者可能出現某種行為的原因有很多。每個患者的反應各不相同。

有時患者出現的某種行為可能是由以下原因引起的：

- 腦退化症引起的大腦變化
- 已經患有的疾病，例如感染或疼痛
- 溝通困難
- 生活環境因素。

## 了解行為變化

當腦退化症患者的行為與他們的正常行為或做事規律不同時，試著了解可能觸發他們行為變化的原因或行為傳達的訊息。然後找到方法將行為再次出現的風險降至最低或對其做出反應。

可以每天記錄具體的行為變化。請記錄下：

- 行為出現的時間
- 參與者有誰
- 行為出現之前，有哪些環境因素（如噪音或正在進行的日常任務）
- 際發生了什麼（具體說明患者在做什麼或在說什麼，例如走來走去或表現出焦慮）
- 誰受到了該行為的影響
- 你是如何回應的以及這種回應方式是否有效。

## 可能的原因

行為變化可能的原因有五類：

1. 健康（身體、情感和心理）
2. 溝通
3. 個人經歷
4. 環境
5. 進行任務。

### 1. 健康（身體、情感和心理）

**藥物。**某些藥物會導致功能混亂或突然改變。腦退化症患者很容易受到藥物副作用、過度用藥和同時使用多種藥物導致的反應的危害。

**視力和聽力受損。**視力和聽力障礙會影響一個人理解正在發生事情的能力。

**急性病。**腦退化症患者的急性（突發）疾病可能難以識別，因為他們可能無法描述自己的症狀。泌尿道感染、肺炎、腸胃感染或發燒等疾病會導致意識混亂。

**譫妄症很常見。**它的發病時間很短，且症狀在一天內的波動很大。它可能由嚴重疾病、便秘、脫水、感染、疼痛、藥物作用或戒斷（尤其是酒精和鎮靜藥物）引起。

**慢性病。**慢性（長期）疾病會影響一個人的情緒和功能水平。慢性病包括心絞痛、心臟病、糖尿病或與關節炎、潰瘍或頭痛相關的疼痛。

**疼痛。**腦退化症患者可以而且的確會感受到疼痛。然而，當他們感到疼痛時，他們可能無法清楚地表達，或無法準確詮釋疼痛訊號。

**脫水。**腦退化症會影響一個人識別口渴感的能力。患者也可能會忘記定時喝水。從而導致脫水。脫水症狀可能包括意識混亂、頭暈、皮膚乾燥、潮紅、發燒或脈搏加快。

**便秘。**便秘會讓人非常不舒服，還會導致排便時疼痛。有時也會導致意識混亂加重。

**抑鬱症。**抑鬱症的許多症狀與腦退化症的症狀相似。包括注意力不集中、記憶力減退、冷漠和睡眠障礙。很難判斷症狀是由抑鬱症還是腦退化症引起，或是由兩種病症共同引起。通過醫學評估可以診斷出抑鬱症。

**疲勞。**睡眠規律紊亂會導致憤怒或躁動的行為。

**身體不適。**身體不適可以通過行為變化來表達。可能是餓了、出現浮腫或需要上廁所。可能是太冷或太熱。

**未滿足的情感和身體需求。**患有腦退化症的人仍然希望感到有用和被包括在內。如果這些需求沒有得到滿足，他們可能會做出消極反應。

## 2. 溝通

溝通方面的變化很常見。患者可能很難清楚地表達自己或理解別人說的話。隨著腦退化症的發展，溝通會變得更加困難。

如果他們無法讓對方理解自己的意思，可能會因此感到沮喪。

## 3. 個人經歷

有時可以通過了解一個人的人生經歷來解釋其行為的變化。例如，當腦退化症患者需要上廁所時，他們可能會到外面尋找小時候用過的廁所。或者，腦退化症可能使人重新經歷過去的創傷事件。

## 4. 環境

**環境。**特別大的生活空間可能會讓人不知所措。無法看到或接觸到室外的密閉空間可能會加劇焦慮。

**雜亂。**雜亂的空間可能會過度刺激患者，使他們難以理解身處的環境。

**陌生環境。**新的或不熟悉的環境可能會令人困惑。患者可能會在學習新事物、記憶力和感知方面遇到困難。這會引發行為變化。

**刺激的環境。**當環境中有太多刺激因素時，行為會發生變化。刺激因素包括音樂聲音過大，或電視噪音，或背景中有太多人說話。

刺激不足也會導致行為改變。這可能是因為患者感到無聊、不活躍或缺乏目的感。

**令人困惑的感官環境。**燈光、視覺對比度和顏色的使用會影響一個人的行為和功能水平。例如：

- 昏暗的燈光會使人在吃飯時難以集中注意力。
- 帶圖案的地磚可能看起來像台階，會讓人絆倒或感覺不穩。黑色地板可能看起來像一個洞或空隙。
- 陽光或拋光地板產生的眩光會影響視力。
- 陰影會導致幻覺。

## 5. 進行任務

**複雜任務。**腦退化症是一種進行性疾病。曾經簡單的任務可能會變得過於複雜，或需要更長時間才能完成，從而引起挫敗感。

**不熟悉的任務。**腦退化症患者會逐漸失去學習新任務和技能的能力。期望他們學習一項不熟悉的任務可能是不現實的。

**日常生活的變化。**日常生活的改變可能會帶來壓力。盡量保持日常生活安排和結構。如果患者在個人護理方面需要幫助，請向熟悉患者的人尋求幫助。由於情況的私密性，請考慮患者的感受。

## 制定計劃

創建一個列表，盡量減少行為變化的觸發因素，以及列出應對這些變化的方法。以下是一些建議：

- 讓患者參與對他們有意義的活動。
- 考慮與患者建立聯繫的方式以及他們如何看待自己的世界。
- 移除或減少環境誘因。
- 創建支持參與和幸福感的空間。
- 準備一份應對行為變化的方法清單。要有創意。
- 制定計劃以應對使情況或環境不安全的行為變化。
- 制定計劃以應對具有潛在挑戰性的環境，例如嘈雜的商場或繁忙的等候室。

準備好計劃後，邀請他人審閱計劃，並詢問他們的建議。

制定計劃是一個反覆試驗的過程。沒有簡單的解決方案。行為變化的觸發因素可能隨著病情發展而改變。如果您的方法無效，請嘗試別的策略。堅持下去。今天沒用的方法，明天也可能會有用。

## 從哪裡獲得幫助

- 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](https://dementia.org.au/help-sheets)
- 澳洲腦退化症圖書館  
請瀏覽：[dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- 澳洲腦退化症協會支援  
請瀏覽：[dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- 澳洲腦退化症協會教育  
請瀏覽：[dementia.org.au/education](https://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](https://dementia.org.au)**