

Αλλαγές στη συμπεριφορά

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο αφορά τις αλλαγές στη συμπεριφορά που μπορεί να εμφανιστούν σε άτομα με άνοια και πιθανά αίτια.

Η άνοια επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους και οι αλλαγές στη συμπεριφορά ή τη συναισθηματική κατάσταση ενός ατόμου με άνοια είναι συνηθισμένες. Οι αλλαγές μπορεί να περιλαμβάνουν άγχος, διέγερση, επιθετικότητα, ψευδαισθήσεις, άρση αναστολών και κατάθλιψη.

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους κάποιος με άνοια μπορεί να συμπεριφέρεται με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Κάθε άτομο θα αντιδράσει διαφορετικά.

Κάποιες φορές η συμπεριφορά μπορεί να προκαλείται από:

- αλλαγές στον εγκέφαλο που προκαλούνται από την άνοια
- μια υποκείμενη ασθένεια, όπως λοίμωξη ή πόνος
- δυσκολίες στην επικοινωνία
- κάτι στο περιβάλλον διαβίωσής τους.

Κατανόηση των αλλαγών στη συμπεριφορά

Όταν κάποιος με άνοια συμπεριφέρεται με τρόπο διαφορετικό από τη συνηθισμένη συμπεριφορά ή τις συνήθειές του, προσπαθήστε να κατανοήσετε τι μπορεί να προκαλεί τη συμπεριφορά του ή τι εκφράζει η συμπεριφορά. Στη συνέχεια, μπορείτε να βρείτε τρόπους για την ελαχιστοποίηση του κινδύνου ή την αντιμετώπιση μιας επαναλαμβανόμενης συμπεριφοράς.

Μπορεί να βοηθήσει η τήρηση ενός καθημερινού αρχείου που περιγράφει τη συμπεριφορά. Σημειώστε:

- πότε εμφανίστηκε η συμπεριφορά
- ποιος είχε εμπλακεί
- τι συνέβαινε στο περιβάλλον του πριν συμβεί (δηλ. θόρυβος, εκτέλεση καθημερινής ασχολίας)
- τι πραγματικά συνέβη (να είστε συγκεκριμένοι για το τι έκανε ή έλεγε το άτομο, π.χ. περπατούσε πάνω-κάτω, φαινόταν ανήσυχος)
- ποιος επηρεάστηκε από τη συμπεριφορά
- πώς ανταποκριθήκατε και αν λειτούργησε.

Πιθανά αίτια

Υπάρχουν πέντε κατηγορίες πιθανών αιτίων για αλλαγές στη συμπεριφορά:

1. υγεία (σωματική, συναισθηματική και ψυχολογική)
2. επικοινωνία
3. προσωπικό ιστορικό
4. περιβάλλον
5. διεκπεραίωση εργασιών.

Υγεία (σωματική, συναισθηματική και ψυχολογική)

Φαρμακευτική αγωγή. Ορισμένα φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση ή ξαφνικές αλλαγές στη λειτουργικότητα. Τα άτομα με άνοια είναι ευάλωτα σε παρενέργειες, υπερβολική φαρμακευτική αγωγή και αντιδράσεις από το συνδυασμό πολλών φαρμάκων.

Προβλήματα όρασης και ακοής. Τα προβλήματα όρασης και ακοής μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητα κάποιου να κατανοήσει τι συμβαίνει.

Οξεία ασθένεια. Μπορεί να είναι δύσκολο να αναγνωριστεί μία οξεία (αιφνίδιας έναρξης) ασθένεια σε κάποιον με άνοια, καθώς μπορεί να μην είναι σε θέση να περιγράψει τα συμπτώματά του. Ασθένειες όπως λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος, πνευμονία, γαστρεντερική λοίμωξη ή πυρετός μπορεί να προκαλέσουν αυξημένη σύγχυση.

Το παραλήρημα είναι σύνθηες. Αναπτύσσεται σε σύντομο χρονικό διάστημα και τα συμπτώματα τείνουν να κυμαίνονται κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μπορεί να προκληθεί από σοβαρή ασθένεια, δυσκοιλιότητα, αφυδάτωση, λοίμωξη, πόνο, επιδράσεις φαρμάκων ή στερητικό σύνδρομο (ειδικά από αλκοόλ και ηρεμιστικά φάρμακα).

Χρόνια ασθένεια. Οι χρόνιες (μακράς διαρκείας) ασθένειες μπορούν να επηρεάσουν τη διάθεση και το επίπεδο λειτουργικότητας ενός ατόμου. Αυτές οι ασθένειες περιλαμβάνουν στηθάγχη, καρδιακά προβλήματα, διαβήτη ή πόνο που σχετίζεται με αρθρίτιδα, έλκη ή πονοκεφάλους.

Πόνος. Τα άτομα με άνοια μπορεί να νοιώσουν και νοιώθουν πόνο. Ωστόσο, μπορεί να μην είναι σε θέση να επικοινωνήσουν καθαρά όταν πονούν ή μπορεί να μην είναι σε θέση να ερμηνεύσουν με ακρίβεια τα σήματα του πόνου.

Αφυδάτωση. Η άνοια μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα κάποιου να αναγνωρίζει την αίσθηση της δίψας. Μπορεί επίσης να ξεχνάει να πίνει νερό τακτικά. Αυτό μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση. Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν σύγχυση, ζάλη, ξηρό δέρμα, έξαψη, πυρετό ή ταχυπαλμία.

Δυσκοιλιότητα. Η δυσκοιλιότητα μπορεί να είναι πολύ ενοχλητική και να προκαλέσει επώδυνα προβλήματα στο έντερο. Κάποιες φορές μπορεί επίσης να προκαλέσει αυξημένο επίπεδο σύγχυσης.

Κατάθλιψη. Πολλά από τα συμπτώματα της κατάθλιψης είναι παρόμοια με τα συμπτώματα της άνοιας. Αυτά περιλαμβάνουν έλλειψη συγκέντρωσης, απώλεια μνήμης, απάθεια και διαταραχές ύπνου. Μπορεί να είναι δύσκολο να πούμε εάν τα συμπτώματα προκαλούνται από κατάθλιψη ή άνοια ή συνδυασμό αυτών των δύο. Η διάγνωση της κατάθλιψης είναι δυνατή μέσω ιατρικής αξιολόγησης.

Κόπωση. Οι διαταραχές ύπνου μπορεί να προκαλέσουν θυμό ή διέγερση.

Σωματική δυσφορία. Η σωματική δυσφορία μπορεί να εκφραστεί μέσω αλλαγών στη συμπεριφορά. Το άτομο μπορεί να πεινάει, να έχει φούσκωμα ή να χρειάζεται να πάει στην τουαλέτα. Μπορεί να είναι πολύ κρύο ή πολύ ζεστό.

Ανεκπλήρωτες συναισθηματικές και σωματικές ανάγκες. Οι άνθρωποι με άνοια εξακολουθούν να θέλουν να αισθάνονται χρήσιμοι και ότι τους λαμβάνουν υπόψη. Το αγαπημένο σας πρόσωπο μπορεί να αντιδράσει αρνητικά εάν αυτές οι ανάγκες δεν ικανοποιούνται.

2. Επικοινωνία

Οι αλλαγές στην επικοινωνία είναι συνηθισμένες. Το άτομο μπορεί να δυσκολεύεται να εκφραστεί με σαφήνεια ή να καταλάβει τι λένε οι άλλοι. Καθώς η άνοια εξελίσσεται, η επικοινωνία μπορεί να γίνει πιο δύσκολη.

Μπορεί να αισθάνεται απογοητευμένο αν δεν μπορεί να γίνει κατανοητό.

3. Προσωπικό ιστορικό

Οι αλλαγές στη συμπεριφορά μπορούν μερικές φορές να εξηγηθούν με την κατανόηση του ιστορικού της ζωής κάποιου. Για παράδειγμα, το άτομο μπορεί να χρειάζεται να πάει τουαλέτα, οπότε βγαίνει έξω αναζητώντας την εξωτερική τουαλέτα που χρησιμοποιούσε ως παιδί. Ή, η άνοια μπορεί να αναγκάσει το άτομο να ξαναζήσει τραυματικά γεγονότα του παρελθόντος.

4. Περιβάλλον

Περιβάλλοντα. Οι μεγάλοι φυσικοί χώροι διαβίωσης μπορεί να είναι αφόρητοι. Οι περιορισμένοι χώροι χωρίς οπτική ή φυσική πρόσβαση σε εξωτερικούς χώρους μπορεί να επιτείνουν το άγχος.

Ακαταστασία. Η ακαταστασία μπορεί να προκαλέσει υπερδιέγερση και να δυσκολεύει το άτομο να κατανοήσει το περιβάλλον του.

Άγνωστα περιβάλλοντα. Νέα ή άγνωστα περιβάλλοντα μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση. Το άτομο μπορεί να αντιμετωπίσει προβλήματα με την εκμάθηση νέων πραγμάτων, τη μνήμη και την αντίληψη. Αυτό μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στη συμπεριφορά.

Διεγερτικά περιβάλλοντα. Η συμπεριφορά μπορεί να αλλάξει όταν υπάρχει υπερβολική διέγερση στο περιβάλλον. Αυτό περιλαμβάνει δυνατή μουσική ή θόρυβο από την τηλεόραση ή πάρα πολλά άτομα που μιλούν μέσα στο χώρο.

Η χαμηλή διέγερση μπορεί επίσης να προκαλέσει αλλαγές στη συμπεριφορά. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι το άτομο αισθάνεται πλήξη, ανενεργό ή στερείται της αίσθησης του σκοπού.

Αισθητηριακά περιβάλλοντα που προκαλούν σύγχυση. Ο φωτισμός, η οπτική αντίθεση και η χρήση χρώματος μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά και το επίπεδο λειτουργίας. Για παράδειγμα:

- Ο χαμηλός φωτισμός μπορεί να δυσκολέψει τη συγκέντρωση την ώρα του φαγητού.
- Τα πλακάκια δαπέδου με σχέδια μπορεί να μοιάζουν με σκαλοπάτια, κάνοντας κάποιον να σκοντάψει ή να αισθάνεται αστάθεια. Το μαύρο δάπεδο μπορεί να θεωρηθεί ως τρύπα ή κενό.
- Η λάμψη από το φως του ήλιου ή ένα γυαλισμένο δάπεδο μπορεί να επηρεάσει την όραση.
- Οι σκιές μπορούν να συμβάλουν σε ψευδαισθήσεις.

5. Διεκπεραίωση εργασιών

Πολύπλοκες εργασίες. Η άνοια είναι μια προοδευτική πάθηση. Οι εργασίες που κάποτε ήταν εύκολες μπορεί να γίνουν πολύ περίπλοκες ή να απαιτούν περισσότερο χρόνο για να ολοκληρωθούν, προκαλώντας εκνευρισμό.

Άγνωστες εργασίες. Τα άτομα που ζουν με άνοια χάνουν σταδιακά την ικανότητα να μαθαίνουν νέες εργασίες και δεξιότητες. Το να περιμένει κανείς από το άτομο να μάθει μια ασυνήθιστη εργασία μπορεί να είναι μη ρεαλιστικό.

Αλλαγές στη ρουτίνα. Οι αλλαγές στη ρουτίνα μπορεί να προκαλέσουν άγχος. Προσπαθήστε να διατηρήσετε τις καθημερινές ρουτίνες και τάξη. Εάν το άτομο χρειάζεται βοήθεια για εργασίες προσωπικής φροντίδας, αναζητήστε βοήθεια από πρόσωπα που είναι οικεία στο άτομο. Λάβετε υπόψη τα συναισθήματα του ατόμου λόγω του ιδιαίτερου χαρακτήρα της κατάστασης.

Καταρτίστε ένα σχέδιο

Δημιουργήστε μια λίστα με πράγματα να δοκιμάσετε για να ελαχιστοποιήσετε τα ερεθίσματα που πυροδοτούν αλλαγές στη συμπεριφορά και τρόπους αντιμετώπισής τους. Παρακάτω ακολουθούν κάποιες προτάσεις:

- Απασχολείτε το άτομο με δραστηριότητες που έχουν νόημα για αυτό.
- Σκεφτείτε τρόπους για να συνδεθείτε με το άτομο και το πώς βλέπει τον κόσμο του.
- Απομακρύνετε ή μειώστε τα ερεθίσματα από το περιβάλλον.
- Δημιουργήστε χώρους που υποστηρίζουν τη συμμετοχή και την ευημερία.
- Ετοιμάστε μια λίστα με τρόπους για να ανταποκριθείτε σε αλλαγές στη συμπεριφορά. Να είστε δημιουργικοί.
- Γράψτε ένα σχέδιο για να ανταποκριθείτε σε αλλαγές στη συμπεριφορά που καθιστούν μια κατάσταση ή ένα περιβάλλον επικίνδυνο.
- Προγραμματίστε επισκέψεις σε ενδεχομένως δύσκολα περιβάλλοντα, για παράδειγμα ένα θορυβώδες εμπορικό κέντρο ή πολυσύχναστη αίθουσα αναμονής.

Όταν το σχέδιό σας ετοιμαστεί, ζητήστε από κάποιον άλλο να εξετάσει το σχέδιο και ζητήστε τις προτάσεις του.

Η κατάρτιση ενός σχεδίου είναι μια διαδικασία δοκιμής και λάθους. Δεν υπάρχουν απλές λύσεις. Τα ερεθίσματα για αλλαγές στη συμπεριφορά μπορεί να αλλάξουν καθώς η πάθηση εξελίσσεται. Εάν οι στρατηγικές που χρησιμοποιείτε είναι αναποτελεσματικές, δοκιμάστε κάτι άλλο. Αξίζει να επιμείνετε. Αυτό που δεν λειτουργεί σήμερα μπορεί να λειτουργήσει αύριο.

Πού να ζητήσετε βοήθεια

- Συζητήστε με τον γιατρό του ατόμου τις ανησυχίες σας σχετικά με τις αλλαγές στη συμπεριφορά και τις επιπτώσεις τους σε εσάς και στο άτομο που φροντίζετε.
- Τηλεφωνήστε στην **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500** για να μάθετε για τις υπηρεσίες υποστήριξης και τα εκπαιδευτικά προγράμματα, συμπεριλαμβανομένων των ομάδων υποστήριξης φροντιστών, τη συμβουλευτική και τις υπηρεσίες και τα προγράμματα που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε και να ανταποκριθείτε στις αλλαγές και να διατηρήσετε την υγεία και την ευημερία σας.
- Τηλεφωνήστε στη **Συμβουλευτική Υπηρεσία Διαχείρισης Συμπεριφοράς Άνοιας** στο **1800 699 799**. Υποστηρίζουν άτομα με άνοια που βιώνουν αλλαγές στη συμπεριφορά που επηρεάζουν τη φροντίδα τους ή τον φροντιστή.

Πρόσθετα κείμενα και βοηθήματα

- Ενημερωτικά φυλλάδια του οργανισμού Dementia Australia:
Αλλαγές στη συμπεριφορά
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/help-sheets
- Βιβλιοθήκη του οργανισμού Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/library
- Υποστήριξη από τον οργανισμό Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/support
- Εκπαίδευση από τον οργανισμό Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/education

Περισσότερες πληροφορίες

Ο οργανισμός Dementia Australia προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλευτική.

Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια: 1800 100 500

Για γλωσσική βοήθεια: 131 450

Επισκεφθείτε το δικτυακό μας τόπο: dementia.org.au