

# Agitazione

**Questa scheda informativa descrive i comportamenti legati all'agitazione, che sono comuni nelle persone affette da demenza. Suggerisce a familiari e caregiver i modi per far fronte alla situazione e le fonti di ulteriore supporto.**

La demenza colpisce le persone in modi diversi e cambiamenti nel comportamento o nello stato emotivo di una persona affetta da demenza sono comuni.

I comportamenti legati all'agitazione includono:

- arrabbiarsi;
- piangere;
- camminare su e giù;
- trastullarsi;
- parlare in modo continuo o ripetitivo;
- ripetere parole, frasi o domande;
- imprecare;
- urlare.

Questi comportamenti possono anche essere fonte di stress e frustrazione per le famiglie e i caregiver. È importante capire perché questi comportamenti si verificano e come reagire.

## Possibili cause

Le ragioni per cui i comportamenti cambiano sono molteplici. Ogni persona affetta da demenza reagisce alle circostanze a modo suo.

Talvolta i cambiamenti nel comportamento possono essere correlati a cambiamenti nel cervello. Oppure può esserci qualcosa nell'ambiente quotidiano che scatena il comportamento. Altre volte, un compito può essere troppo complesso o la persona può non sentirsi bene.

## Fattori scatenanti di questi comportamenti

Comprendere le cause del comportamento può aiutare a trovare il modo di evitare che si ripeta.

Di seguito sono elencate alcune cause frequenti di comportamento agitato in una persona affetta da demenza.

**Salute.** I comportamenti legati all'agitazione possono essere causati da cambiamenti nello stato di salute, tra cui:

- spossatezza;
- stanchezza dovuta a disturbi del sonno;
- disagio fisico - dolore, febbre, malattia, infezioni, fame, sete o stitichezza;
- cambiamenti fisici nel cervello;
- effetti collaterali dei farmaci;
- riduzione della vista o dell'udito che provoca un'errata interpretazione degli stimoli esterni;
- allucinazioni;
- infezione delle vie urinarie.

**Reazione difensiva.** Qualcuno potrebbe sentirsi umiliato perché ha bisogno di aiuto per l'igiene personale come fare il bagno, usare la toilette e vestirsi. La persona può temere che la sua indipendenza e la sua privacy siano minacciate.

**Fallimento.** Quando la persona non riesce più a svolgere o a portare a termine le attività quotidiane, potrebbe sentirsi fallita e preoccupata.

**Fraintendimento.** Una persona affetta da demenza può non capire cosa le succede intorno. Questo può causare incomprensioni e turbamento per il declino delle sue capacità.

**Paura.** Una persona affetta da demenza può essere spaventata perché non riconosce più alcune persone o luoghi. Oppure può aver ricordato un'esperienza di vita passata che crea spavento o disagio.

**Bisogno di aiuto o di supporto.** La persona cara potrebbe cercare di far sapere a qualcuno che ha bisogno di aiuto o supporto perché è annoiata, turbata, ha un eccesso di energia o si sente poco bene.

## **Suggerimenti per ridurre al minimo i comportamenti legati all'agitazione**

- Parlate con il medico della persona affetta per indagare sulle possibili cause, come cambiamenti nella salute fisica, possibili effetti collaterali dei farmaci, una malattia o la depressione. Diagnosi e terapie per la depressione sono importanti se si sospetta la presenza di questa patologia.
- Prestate attenzione ad eventuali campanelli d'allarme specifici dell'agitazione. Sviluppate strategie per impedirne lo sviluppo.
- Suddividete i compiti più grandi in compiti più piccoli e gestibili, e dedicate del tempo per completarli.
- Cercate di mantenere una routine coerente e non affrettata.
- Se possibile, affrontate la causa di fondo che scatena il comportamento.
- Dedicate del tempo a spiegare cosa sta succedendo, passo dopo passo. Utilizzate frasi semplici. Anche se la persona non capisce le parole, il vostro tono calmo sarà rassicurante.
- Evitate il confronto. Se la probabilità di uno scontro è alta, provate a distrarre la persona o a proporre un'attività alternativa.
- Incoraggiate l'esercizio fisico regolare e la partecipazione ad attività piacevoli.
- Massimizzate la sensazione di comfort e sicurezza.

Nonostante i vostri sforzi, è possibile che la persona si agiti lo stesso. Concentratevi invece sulla gestione della situazione nel modo più calmo ed efficace possibile.

## **Come rispondere a comportamenti legati all'agitazione**

- Mantenete la calma e parlate con voce rassicurante.
- La distrazione è spesso un approccio utile. Sugerite di bere una tazza di tè, di fare una passeggiata o di guardare una rivista insieme.
- Utilizzate le strategie che funzionano per voi. Ad esempio, se la persona continua a ripetere le domande, rispondere alle domande può essere utile. Altri ritengono invece che ignorare le domande sia la soluzione migliore. Considerate l'intenzione alla base delle domande. La persona potrebbe aver bisogno di essere rassicurata su qualcosa che non è in grado di esprimere.

## Supporto alle famiglie e ai caregiver

I comportamenti legati all'agitazione possono essere fonte di grande turbamento per le famiglie e i caregiver. I cambiamenti nel comportamento sono sintomi della demenza e non hanno lo scopo di turbarvi deliberatamente. Ricordatevi di prendervi cura di voi stessi e di fare pause regolari dai compiti assistenziali.

- Discutete con il medico delle vostre preoccupazioni circa i cambiamenti comportamentali dell'individuo affetto e il loro impatto su di voi e sulla persona di cui vi prendete cura.
- Chiamate la **National Dementia Helpline** al numero **1800 100 500** per conoscere i servizi di supporto e i programmi educativi, compresi i gruppi di sostegno per i caregiver, il counseling, i servizi e i programmi per aiutarvi a comprendere e rispondere ai cambiamenti e a mantenere la vostra salute e il vostro benessere.
- Chiamate il **Dementia Behaviour Management Advisory Service** (Servizio di consulenza per la gestione dei comportamenti associati alla demenza) al numero **1800 699 799**. Questo servizio supporta le persone affette da demenza che manifestano cambiamenti di comportamento che hanno un impatto sulla loro assistenza o sulle persone che la prestano.

## Lecture e risorse aggiuntive

- Schede informative di Dementia Australia:  
Cambiamenti nel comportamento  
Visitate: [dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- Servizio bibliotecario di Dementia Australia  
Visitate: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Supporto di Dementia Australia  
Visitate: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Formazione offerta da Dementia Australia  
Visitate: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

### Ulteriori informazioni

Dementia Australia offre supporto, informazioni, educazione e counseling.

**National Dementia Helpline: 1800 100 500**

**Per assistenza linguistica: 131 450**

**Visitate il nostro sito web: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**