

Comprendere i cambiamenti comportamentali

Questa scheda informativa descrive i cambiamenti di comportamento che possono verificarsi nelle persone affette da demenza. Descrive le ragioni dei cambiamenti e i modi per reagire.

La demenza colpisce le persone in modi diversi, e cambiamenti nel comportamento o nello stato emotivo di una persona affetta da demenza sono comuni. Questi cambiamenti possono talvolta essere stressanti per la persona, i familiari e i caregiver.

Motivi dei cambiamenti comportamentali

Le ragioni per cui il comportamento di una persona può cambiare sono molteplici.

Può essere causato da:

- Incapacità di comunicare con la stessa efficacia di un tempo.
- Cambiamenti cerebrali causati dalla demenza, che influiscono sulla memoria, l'umore e il comportamento.
- Cambiamenti nell'ambiente, come la temperatura, il rumore, la folla, la luce, gli ambienti ampi o le aree aperte.
- Cambiamenti nelle abilità, ad esempio quando un compito familiare diventa troppo complesso.
- Cambiamenti di salute, dovuti all'assunzione di farmaci, al non sentirsi bene o ad un'altra malattia, come un'infezione o dolore.

La demenza a volte rende più difficile per una persona comunicare ciò di cui ha bisogno o capire ciò che le si chiede. Comprendere le cause del suo comportamento può aiutarvi a trovare il modo di reagire se ciò si verifica.

Consulenza professionale

Discutete sempre con il medico di eventuali cambiamenti di comportamento. Una visita medica può aiutare a identificare eventuali condizioni mediche o effetti collaterali di farmaci che potrebbero causare i cambiamenti. Anche il medico può essere una buona fonte di informazioni e consigli.

Rispondere ai cambiamenti di comportamento spesso richiede fare tentativi ed errori. Ricordate sempre che il comportamento non è deliberato.

La rabbia e l'aggressività sono spesso rivolte ai familiari e ai caregiver perché sono le persone con cui si ha più confidenza. Il comportamento è fuori dal controllo della persona e questa può sentirsi spaventata. Potrebbe aver bisogno di essere rassicurata, anche se non sembra così.

Suggerimenti per ridurre al minimo i cambiamenti comportamentali

- Create un ambiente calmo e rilassante e seguire una routine quotidiana.
- Mantenete un ambiente familiare per la persona. Situazioni nuove o persone sconosciute possono causare confusione e stress.
- Rimanete in silenzio o neutrali se vi viene detto qualcosa che vi sembra sbagliato o non vero. Cercate di evitare di correggere la persona.
- Non mettetele fretta. Dedicate molto tempo alla comunicazione e alle attività quotidiane.

Suggerimenti per reagire ai cambiamenti comportamentali

- Evitate le punizioni. La persona potrebbe non ricordare l'evento e non essere in grado di trarne insegnamento.
- Mantenete la calma.
- Parlate lentamente, con voce calma e rassicurante.
- Cercate di reindirizzare una conversazione o un compito verso qualcosa di più piacevole.

Aggressività

L'aggressività è spesso espressione di rabbia, paura o frustrazione. Il comportamento aggressivo può essere fisico, come ad esempio colpire. Può anche essere verbale, come gridare.

Suggerimenti per ridurre al minimo il rischio di comportamenti aggressivi

- L'aggressività può talvolta verificarsi in risposta a un desiderio o a un bisogno non soddisfatto. Cercate di anticipare le esigenze della persona.
- Quando offrite assistenza, avvicinatevi alla persona lentamente e in modo che possa vedervi. Spiegate ciò che accadrà con affermazioni brevi e chiare. Ad esempio, dire "Ti aiuto a toglierti il cappotto" può evitare l'aggressione come risposta di autodifesa.
- L'attività fisica regolare e l'esercizio fisico possono aiutare a prevenire alcuni cambiamenti comportamentali.

Suggerimenti per reagire a un comportamento aggressivo

- Di solito è meglio evitare il contatto.
- Evitare di trattenere la persona, di condurla via o di avvicinarsi da dietro.
- Provate a lasciare la persona da sola e a darle il tempo di calmarsi.
- Chiamate un amico o un vicino per avere supporto.

Reazioni eccessive

Alcune persone affette da demenza reagiscono in modo eccessivo a incidenti apparentemente piccoli. Questa è chiamata reazione catastrofica. Potrebbero:

- urlare;
- gridare;
- fare accuse irragionevoli;
- agitarsi o avere fissazioni;
- piangere o ridere in modo incontrollato o inappropriato;
- chiudersi in sé stesse.

Questo comportamento può manifestarsi molto rapidamente e può spaventare i familiari e gli assistenti.

La reazione eccessiva può essere causata da:

- stress dovuto alle richieste non soddisfatte in una determinata situazione;
- frustrazione causata da fraintendimenti o dalla sensazione di fretta, imbarazzo o incompetenza;
- un'altra malattia, infezione o dolore.

Può trattarsi di una fase passeggera, che diminuisce con il progredire della patologia oppure può andare avanti per qualche tempo.

Suggerimenti per ridurre al minimo il rischio di un comportamento eccessivo

- Tenete un diario di questi comportamenti. Può aiutare a individuare uno modello comportamentale o un fattore scatenante.
- Potete utilizzare queste informazioni per ridurre il rischio o rispondere a incidenti futuri.

Accumulazione

Le persone affette da demenza possono sembrare intente a cercare qualcosa che ritengono sia andato perso. Possono anche accumulare oggetti da tenere al sicuro.

Le cause del comportamento di accumulo sono molteplici:

- **Isolamento.** Quando la persona viene lasciata sola o si sente trascurata, può diventare completamente concentrata su se stessa. Il bisogno di accumulare è una reazione comune.
- **Ricordi.** Gli eventi del presente possono innescare ricordi negativi del passato.
- **Perdita.** La perdita di amici, familiari, di un ruolo significativo nella vita, di un reddito e di una memoria affidabile può aumentare il bisogno di accumulare.
- **Paura di essere derubati.** Possono nascondere qualcosa di prezioso, dimenticare dove è stato nascosto e poi incolpare qualcuno di averlo rubato.

Suggerimenti da provare per il comportamento di accumulazione

- Imparate a conoscere i nascondigli abituali e cercate prima lì gli oggetti mancanti.
- Dedicate un cassetto agli oggetti da sistemare. Questo può soddisfare il bisogno di sentirsi occupati.
- Fornite una scatola dove conservare gli oggetti più cari e per favorire la memoria e i ricordi.
- Mantenete un ambiente familiare. Questo aiuta la persona a orientarsi e riduce la necessità di accumulare.

Comportamento ripetitivo

Una persona affetta da demenza può ripetere più volte un'azione, una domanda o un'affermazione. Ciò può essere dovuto alla sua incapacità di ricordare ciò che ha già detto e fatto.

Può anche diventare appiccicosa e seguirvi anche in bagno, per paura di perdervi di vista. Questi comportamenti possono essere fastidiosi e irritanti.

Suggerimenti per rispondere ai comportamenti ripetitivi

- Se offrire una spiegazione non aiuta, provate a distrarre la persona con una passeggiata, del cibo o un'attività preferita.
- Può essere utile convalidare i sentimenti che scatenano la ripetizione di domande o affermazioni. Ad esempio, "Cosa faccio oggi?" può indicare una sensazione di incertezza. Se qualcuno chiede ripetutamente cosa deve fare, può essere utile fornirgli un elenco scritto con gli appuntamenti.
- Rispondete alle domande ripetute come se vi venissero poste per la prima volta. La persona può non ricordare di avervi già fatto la domanda, quindi evitate di dirle che le avete già risposto.
- I movimenti ripetitivi possono essere ridotti offrendo qualcos'altro da fare con le mani, come una palla morbida da stringere o dei vestiti da piegare.

Dove ottenere aiuto

Se i cambiamenti nel comportamento causano disagio alla persona o se il comportamento ha un impatto su di voi:

- Discutete con il medico della persona le vostre preoccupazioni riguardo ai cambiamenti comportamentali.
- 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.

Letture e risorse aggiuntive

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