

# Wzburzone zachowania

Ten arkusz pomocy dotyczy wzburzonych zachowań, które są powszechne u osób z demencją. Sugeruje sposoby reagowania rodziny i opiekunów oraz źródła dodatkowego wsparcia.

Demencja wpływa na ludzi na różne sposoby, a zmiany w zachowaniu lub stanie emocjonalnym osoby z demencją są powszechne.

Wzburzone zachowania obejmują:

- denerwowanie się
- płacz
- kroczenie w kółko
- bawienie się czymś
- ciągle lub monotonne mówienie
- powtarzanie słów, zwrotów lub pytań
- przeklinanie
- krzyk.

Te zachowania mogą być również niepokojące i frustrujące dla rodzin i opiekunów. Ważne jest, aby zrozumieć, dlaczego takie zachowania występują i znać sposoby reagowania.

## Możliwe przyczyny

Istnieje wiele powodów, dla których zachowania się zmieniają. Każda osoba żyjąca z demencją reaguje na okoliczności na swój własny sposób.

Czasami zmiany w zachowaniu mogą być związane ze zmianami w mózgu lub może być coś w ich otoczeniu, co powoduje takie zachowanie. Innym razem czynność może być zbyt złożona lub dana osoba może nie czuć się dobrze.

## Bezpośrednie przyczyny wzburzonych zachowań

Zrozumienie przyczyn takiego zachowania może pomóc w znalezieniu sposobów zapobiegania jego ponownemu wystąpieniu.

Poniżej wymieniono niektóre częste przyczyny wzburzenia u osób z demencją.

**Zdrowie.** Wzburzone zachowania mogą być spowodowane zmianami stanu zdrowia, w tym:

- zmęczenie
- zmęczeniem spowodowane zakłóconym snem
- dyskomfortem fizycznym (takim jak ból, gorączka, choroba, infekcje, głód, pragnienie lub zaparcia)
- fizycznymi zmianami w mózgu
- niepożądanymi skutkami ubocznymi leków
- upośledzeniem wzroku lub słuchu powodującym błędną interpretację wzrokową i dźwiękową
- halucynacjami
- zakażeniem dróg moczowych.

**Defensywność.** Osoba z demencją może czuć się upokorzona, ponieważ potrzebuje pomocy w czynnościach higienicznych, takich jak kąpiel, toaleta i ubieranie się. Mogą czuć, że ich niezależność i prywatność są zagrożone.

**Porażka.** Poczucie porażki i zmartwienia może pojawić się, gdy osoba z demencją nie może już wykonywać lub dokończyć codziennych czynności.

**Nieporozumienie.** Osoba cierpiąca na demencję może nie rozumieć, co się wokół niej dzieje. Może to prowadzić do nieporozumień i niepokoju związanego z ich malejącymi zdolnościami.

**Strach.** Osoba cierpiąca na demencję może być przerażona, ponieważ nie rozpoznaje już pewnych osób lub miejsc lub przypomniawszy sobie wcześniejsze doświadczenie życiowe, które jest przerażające lub niemiłe by je pamiętać.

**W potrzebie pomocy lub wsparcia.** Twoja ukochana osoba może próbować dać komuś do zrozumienia, że potrzebuje pomocy lub wsparcia, ponieważ jest znudzona, zestresowana, ma nadmiar energii lub źle się czuje.

## Wskazówki, jak zminimalizować wzburzone zachowania

- Odwiedź lekarza chorej osoby, aby zbadać możliwe przyczyny, takie jak zmiany w stanie zdrowia somatycznego, możliwe skutki uboczne leków, chorobę współistniejącą lub depresję. Ważne jest, aby zbadać i leczyć depresję, gdy tylko podejrzewa się jej wystąpienie.
- Bądź świadomy wszelkich konkretnych znaków ostrzegawczych wzburzenia. Opracuj strategie, aby powstrzymać jego nasilenie.
- Podziel duże zadania na mniejsze, łatwiejsze do wykonania czynności i daj czas na ich wykonanie.
- Staraj się zachować niespieszną i konsekwentną rutynę.
- Jeśli to możliwe, zajmij się podstawową przyczyną zachowania.
- Poświęć czas wyjaśniając krok po kroku, co się dzieje. Używaj prostych zdań. Nawet jeśli osoba nie rozumie słów, Twój spokojny ton będzie uspokajający.
- Unikaj konfrontacji. Jeśli może dojść do konfrontacji, spróbuj odwrócić uwagę lub zasugeruj alternatywne zajęcie.
- Zachęcaj do regularnych ćwiczeń i udziału w przyjemnych zajęciach.
- Zwiększ poczucie komfortu i bezpieczeństwa.

Pomimo Twoich najlepszych starań, wzburzenie może nadal wystąpić. Zamiast tego skoncentruj się na opanowaniu sytuacji tak spokojnie i skutecznie, jak to tylko możliwe.

## Sposoby reagowania na zachowania wzburzenia

- Zachowaj spokój i mów uspokajającym głosem.
- Odwrócenie uwagi jest użytecznym podejściem. Zaproponuj wspólną filiżankę herbaty, spacer lub wspólne przeglądanie czasopisma.
- Używaj strategii, które działają dla Ciebie. Na przykład, jeśli pytania się powtarzają, udzielenie odpowiedzi może pomóc. Inni uważają, że ignorowanie pytań działa najlepiej. Rozważ intencje stojące za pytaniami. Osoba może potrzebować zapewnienia o czymś, czego nie jest w stanie wyrazić.

## Wsparcie dla rodzin i opiekunów

Obserwowanie wzburzonych zachowań może być bardzo stresujące dla rodzin i opiekunów. Zmiany w zachowaniu są objawami demencji i nie mają na celu umyślnego zdenerwowania Cię. Pamiętaj, by dbać o siebie i o robieniu regularnych przerw.

- Porozmawiaj z lekarzem tej osoby o swoich obawach dotyczących zmian w zachowaniu i ich wpływie na ciebie i osobę, którą się opiekujesz.
- Zadzwoń do **Krajowej Infolinii ds. demencji (National Dementia Helpline)** pod numer **1800 100 500** aby dowiedzieć się o usługach wsparcia i programach edukacyjnych, w tym o grupach wsparcia dla opiekunów, poradnictwie oraz usługach i programach, które pomogą ci zrozumieć zmiany i reagować na nie oraz zachować zdrowie i dobre samopoczucie.
- Zadzwoń do **Usługi doradztwa dotyczącego kontroli zachowania w przypadku demencji (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** pod numer **1800 699 799**. Oferuje ona wsparcie osobom żyjącym z demencją, które doświadczają zmian w zachowaniu, co ma wpływ na ich opiekę lub opiekuna.

## Dodatkowe lektury i materiały

- Arkusze pomocy Dementia Australia: Zmiany w zachowaniu  
Odwiedź: [dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- Usługa biblioteczna Dementia Australia  
Odwiedź: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Dementia Australia -Wsparcie  
Odwiedź: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Dementia Australia - Edukacja  
Odwiedź: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

### Więcej informacji

Dementia Australia oferuje wsparcie, informacje, edukację i doradztwo.

**Krajowa Infolinia ds. demencji: 1800 100 500**

**Pomoc językowa: 131 450**

**Odwiedź naszą stronę internetową: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**