

# Zmiany w zachowaniu

Ten arkusz pomocy dotyczy zmian w zachowaniu, które mogą wystąpić u osób żyjących z demencją oraz ich możliwych przyczyn.

Demencja wpływa na człowieka na różne sposoby, a zmiany w zachowaniu lub stanie emocjonalnym osoby z demencją są powszechne. Zmiany mogą obejmować niepokój, gniew, agresję, halucynacje, utratę zahamowań i depresję.

Istnieje wiele powodów, dla których osoba cierpiąca na demencję może zachowywać się w określony sposób. Każda osoba reaguje inaczej.

Czasami zachowanie może być spowodowane:

- zmianami w mózgu spowodowanymi demencją
- chorobą współistniejącą, taką jak infekcja lub ból
- trudnościami z komunikacją
- czymś w otoczeniu.

## Zrozumienie zmian w zachowaniu

Kiedy osoba cierpiąca na demencję zachowuje się inaczej niż w jej normalny sposób, spróbuj zrozumieć, co może powodować jej zachowanie lub co ono komunikuje. Następnie możesz znaleźć sposoby reakcji na nie lub na zminimalizowanie ryzyka ponownego wystąpienia takiego zachowania.

Pomocne może być prowadzenie dziennych zapisków, które opisują zachowanie. Zanotuj:

- kiedy zachowanie miało miejsce
- kto był zaangażowany
- co działo się w ich otoczeniu, zanim to się wydarzyło (np. hałas, wykonywanie codziennych czynności)
- co faktycznie się wydarzyło (określ dokładnie, co osoba robiła lub mówiła, np. chodziła tam i z powrotem, wyglądając na zaniepokojoną)
- kogo to zachowanie dotknęło
- jak zareagowałeś i czy to pomogło.

## Możliwe przyczyny

Istnieje pięć kategorii możliwych przyczyn zmian w zachowaniu:

1. zdrowie (fizyczne, emocjonalne i psychiczne)
2. komunikacja
3. osobiste doświadczenia
4. środowisko
5. wykonywanie czynności.

### 1. Zdrowie (fizyczne, emocjonalne i psychiczne)

**Leki.** Niektóre leki mogą powodować dezorientację lub nagłe zmiany w funkcjonowaniu. Osoby cierpiące na demencję są podatne na skutki uboczne, przedawkowanie leków i reakcje wynikające z łączenia wielu leków.

**Upośledzony wzrok i słuch.** Upośledzenie wzroku i słuchu może wpływać na czyjąś zdolność rozumienia, co się dzieje.

**Ostra choroba.** Rozpoznanie ostrej (nagle występującej) choroby u osoby cierpiącej na demencję może być trudne, ponieważ osoba ta może nie być w stanie opisać swoich objawów. Choroby takie jak infekcje dróg moczowych, zapalenie płuc, infekcje żołądkowo-jelitowe lub gorączka mogą powodować zwiększoną dezorientację.

**Delirium jest powszechne.** Rozwija się w krótkim czasie, a objawy zmieniają się w ciągu dnia. Może to być spowodowane ciężką chorobą, zaparciami, odwodnieniem, infekcją, bólem, działaniem leków lub odstawieniem (zwłaszcza alkoholu i leków uspokajających).

**Choroba przewlekła.** Przewlekłe (długotrwałe) choroby mogą wpływać na nastrój i poziom funkcjonowania danej osoby. Choroby te obejmują anginę, problemy z sercem, cukrzycę lub ból związany z zapaleniem stawów, wrzody lub bóle głowy.

**Ból.** Osoby cierpiące na demencję mogą odczuwać i doświadczać bólu. Mogą jednak nie być w stanie jasno komunikować się, gdy odczuwają ból, lub mogą nie być w stanie dokładnie zinterpretować sygnałów bólowych.

**Odwodnienie.** Demencja może wpływać na zdolność rozpoznawania uczucia pragnienia. Osoby z demencją mogą również zapomnieć o regularnym piciu wody. Może to spowodować odwodnienie. Objawy mogą obejmować dezorientację, zawroty głowy, suchą skórę, zaczerwienienie, gorączkę lub przyspieszony puls.

**Zaparcie.** Zaparcia mogą być bardzo nieprzyjemne i prowadzić do bolesnych problemów z jelitami. Czasami może to również powodować zwiększenie dezorientacji.

**Depresja.** Wiele objawów depresji przypomina objawy demencji. Należą do nich brak koncentracji, utrata pamięci, apatia i zaburzenia snu. Może być trudno stwierdzić, czy objawy są spowodowane depresją, demencją, czy też ich kombinacją. Rozpoznanie depresji jest możliwe na podstawie oceny lekarskiej.

**Zmęczenie.** Zakłócony rytm snu może powodować rozzłoszczone lub gniewne zachowanie.

**Dyskomfort fizyczny.** Dyskomfort fizyczny może wyrażać się poprzez zmiany w zachowaniu. Osoba może być głodna, wzdęta lub musi iść do toalety. Może jej być za zimno lub za ciepło.

**Niezaspokojone potrzeby emocjonalne i fizyczne.** Osoby cierpiące na demencję nadal chcą czuć się przydatne i uwzględniane. Twoja bliska osoba może zareagować negatywnie, jeśli te potrzeby nie zostaną zaspokojone.

## 2. Komunikacja

Zmiany w komunikacji są powszechne. Osoby dotknięte demencją mogą mieć trudności z jasnym wyrażaniem się lub rozumieniem, co mówią inni. W miarę postępu demencji porozumiewanie się może stać się trudniejsze.

Osoby z demencją mogą czuć się sfrustrowane jeśli nie mogą się porozumieć.

## 3. Doświadczenia życiowe

Zmiany w zachowaniu można czasami wytłumaczyć zrozumieniem czyjejś historii życia. Na przykład osoba może potrzebować toalety, więc wychodzi na zewnątrz, szukając toalety na zewnątrz, z której korzystała jako dziecko, lub demencja może spowodować, że osoba ponownie przeżywa traumatyczne wydarzenia z przeszłości.

## 4. Środowisko

**Środowiska.** Duże przestrzenie mieszkalne mogą być przytłaczające. Ograniczone przestrzenie bez wizualnego lub fizycznego dostępu na zewnątrz mogą zwiększać niepokój.

**Bałagan.** Bałagan może być nadmiernie stymulujący i utrudniać osobie zrozumienie otoczenia.

**Nieznane otoczenia.** Nowe lub nieznane otoczenie może być mylące. Osoba może mieć problemy z nowym uczeniem się, pamięcią i percepcją. Może to wywołać zmiany w zachowaniu.

**Stymulujące środowiska.** Zachowanie może się zmienić, gdy w środowisku jest zbyt dużo stymulacji. Obejmuje to głośną muzykę lub hałas z telewizora lub zbyt wiele osób rozmawiających w tle.

Niedostateczna stymulacja może również powodować zmiany w zachowaniu. Może to być spowodowane tym, że osoba czuje się znudzona, beczynna lub pozbawiona poczucia celu.

**Mylące środowiska sensoryczne.** Oświetlenie, kontrast wizualny i użycie koloru mogą wpływać na zachowanie i poziom funkcjonowania. Na przykład:

- Słabe oświetlenie może utrudniać koncentrację podczas jedzenia.
- Wzorzyste płytki podłogowe mogą wyglądać jak stopnie, przez co ktoś się potknie lub poczuje się niepewnie. Czarna podłoga może być postrzegana jako dziura lub pustka.
- Blask światła słonecznego lub wypolerowana podłoga mogą wpływać na wzrok.
- Cienie mogą przyczyniać się do halucynacji.

## 5. Wykonywanie czynności

**Skomplikowane czynności.** Demencja jest stanem postępującym. Czynności, które kiedyś były łatwe, mogą stać się zbyt skomplikowane lub mogą wymagać więcej czasu, powodując frustrację.

**Nieznane czynności.** Osoby żyjące z demencją stopniowo tracą zdolność uczenia się nowych czynności i umiejętności. Oczekiwanie, że osoba nauczy się nieznanej czynności, może być nierealne.

**Zmiany w rutynie.** Zmiany w rutynie mogą powodować stres. Staraj się zachować codzienną rutynę i strukturę. Jeśli dana osoba potrzebuje pomocy w czynnościach związanych z opieką higieniczną, poproś o pomoc osoby, które są jej znane. Weź pod uwagę uczucia tej osoby ze względu na intymny charakter sytuacji.

## Opracuj plan

Stwórz listę rzeczy, które mogą zminimalizować czynniki wyzwalające zmiany w zachowaniu i sposoby reagowania na nie. Poniżej kilka sugestii:

- Zaangażuj osobę w zajęcia, które mają dla niej znaczenie.
- Pomyśl o sposobach nawiązania kontaktu z tą osobą i o tym, jak postrzega ona swój świat.
- Usuń lub ogranicz wyzwalacze zachowań w otoczeniu.
- Zorganizuj przestrzeń, które wspierają zaangażowanie i dobre samopoczucie.
- Przygotuj listę sposobów reagowania na zmiany w zachowaniu. Bądź kreatywny.
- Napisz plan reagowania na te zmiany w zachowaniu, które czynią sytuację lub środowisko niebezpieczne.
- Zaplanuj wizyty w potencjalnie trudnych otoczeniach, na przykład w hałaśliwym centrum handlowym lub zatłoczonej poczekalni.

Kiedy skończysz plan, poproś kogoś innego o przejrzenie go i o sugestie.

Opracowanie planu to proces prób i błędów. Nie ma prostych rozwiązań. Powody zmian w zachowaniu mogą się zmieniać w miarę nasilania się schorzenia. Jeśli strategie, których używasz są nieskuteczne, spróbuj coś innego. Warto wytrwać. To, co nie działa dzisiaj, może działać jutro.

## Gdzie uzyskać pomoc

- Porozmawiaj z lekarzem tej osoby o swoich obawach dotyczących zmian w zachowaniu i ich wpływu na siebie 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 wsparciu dla opiekunów grupach, poradnictwa oraz usługach i programach, które pomogą ci zrozumieć i reagować na zmiany 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)
- Biblioteka Demencji w Australii  
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)**