

ARABIC

السلوك المتغير

تتناول صفحة المساعدة هذه بعض التغييرات الشائعة على السلوك التي تحدث حين يُصاب الشخص بالخرف (Dementia) وتُناقش أيضًا أسباب التغييرات وبعض الخطوط التوجيهية العامة للتعاطي مع هذا الأمر.

حيث يشعرون بالتشويش وعدم القدرة على التعاطي مع الأمور. إن الحيرة الناجمة عن عدم القدرة على تلبية تطلعات الآخرين قد تكون كافية لإنطلاق التغيير في السلوك إذا أصبح السلوك بالغ الصعوبة، يُستحسن عدم محاولة إجراء أي شكل من الإتصال البدني كتقييد الشخص أو إبعاده عن المكان أو مباغتته من الخلف. قد يكون من الأفضل ترك الشخص بمفرده لحين عودته إلى سابق عهده أو إتصل بصديق أو بأحد الجيران من أجل الدعم

حاول عدم التعامل مع الأمر على أنه شخصي ضدك
حاول عدم اللجوء إلى رفع صوتك
تجنّب العقاب. إذ قد لا يتذكر الشخص الحادثة وعليه فأنه لن يتعلم منها
تحدّث ببطء وبصوت هادئ يدفع إلى الطمأنينة
حاول عدم الخضوع للإستفزاز أو أن يُدفع بك للشجار والنقاش الحاد

أن تطرأ تغييرات على السلوك عند الشخص الذي يُصاب بالخرف (Dementia) أمر شائع جدًا وهذا ما قد يفرض الكثير من الأعباء على العائلات ومقدمي العناية. وقد يبعث إلى الحزن على وجه الخصوص أن يتصرّف شخص ما بطريقة غريبة أو عدائية علمًا أنه كان يُعرف سابقًا بسلوكه اللطيف والودي.

لماذا يتغير السلوك؟

هناك أسباب كثيرة تُفسّر التغييرات التي قد تطرأ على سلوك الشخص. إن الخرف (Dementia) يأتي نتيجة تغييرات تحدث في الدماغ وتؤثر على ذاكرة الشخص ومزاجه وسلوكه وقد يكون السلوك أحيانًا ذات صلة بهذه التغييرات التي تطرأ على الدماغ. وقد تحدث في حالات أخرى تغييرات على بيئة الشخص أو صحته أو الأدوية التي يتناولها مما يؤدي إلى هذا السلوك. وربما كان نشاط ما كالإستحمام مثلاً بالغ الصعوبة أو قد لا يشعر الشخص بصحة جيدة ويؤثر الخرف على الناس بطرق مختلفة. إن تفهّم الأسباب التي تدفع سلوك الشخص بطريقة معيّنة قد يُساعدك في بعض الأفكار حول كيفية التعاطي مع الأمور.

العدائية

قد تكون هذه بدنية كالضرب البدني أو التلاش الشفهي كالتشتائم. غالبًا ما يكون السلوك العدائي تعبيرًا عن الغضب، الخوف أو الحيرة والإحباط.

ما يمكنك أن تحاول القيام به

- قد يكون السلوك العدائي ناجم عن الحيرة والإحباط وربما أدّى قفل الباب إلى منعه من الشرود في الخارج لكن ذلك قد يؤدي إلى زيادة الحيرة والإحباط
- إن القيام بالنشطة والتمارين البدنية قد يُساعد على منع حدوث بعض نوبات الغضب والهيجان
- قد يساعد التقدير نحو الشخص ببطء بمواجهة الشخص. اشرح له ما يحدث بإيجاز وبعبارة واضحة قصيرة مثل القول «سأساعدك على خلع معطفك» وقد يُساعد ذلك على تجنّب الشعور بالهجوم الذي يجعله عدائيًا كرد فعل للدفاع عن النفس
- تفقّد ما إذا كان السلوك العدائي يتمحور حول ما يريده الشخص وإذا كان الأمر كذلك فقد يُساعدك أن تحاول توقّع ما قد يحتاج إليه.

أين تبدأ

عليك أن تقوم دائمًا بمناقشة همومك بخصوص السلوك مع الطبيب الذي سيتمكن من تفقّد ما إذا كان الشخص يعاني من أي مرض بدني أو ما يُزعجه وتقديم النصائح بهذا الشأن. وسيكون بوسع الطبيب إخطارك ما إذا كان هناك مرض نفسي يدفع إلى هذا السلوك.

التعاطي مع الأمر

إن تدبّر الأمر والتعاطي مع التغيير في السلوك قد يكون بالغ الصعوبة وغالبًا ما يتطلب الأمر المرور بالتجربة والأخطاء لكن تذكر دائمًا أن هذا السلوك غير مُعمّد. وغالبًا ما يوجّه الغضب والعدائية ضد أفراد العائلة ومقدمي العناية لأنهم الأكثر قربًا. إن هذا السلوك خارج عن إدارة الشخص وقد يكون خائفًا جدًا جراء تصرفاته ويحتاج إلى إعادة طمأننته حتى وإن كانت الأمور تبدو عكس ذلك.

أمور يمكن تجربتها

- بيئة هادئة لا تُثير الشعور بالقلق حيث يتّبع الشخص الخرف روتينًا مألوفًا قد تُساعد على تجنّب بعض السلوك الصعب
- حاول الحفاظ على بيئة مألوفة لا تشوبها التغييرات. فالأشخاص الذين لديهم الخرف (Dementia) قد ينزعجوا جدًا إذا وجدوا أنفسهم في بيئة غريبة أو ضمن مجموعة غير مألوفة من الناس

ردود فعل كارثية

قد يلجأ بعض الذين لديهم الخرف (Dementia) إلى الإفراط في ردود الفعل إزاء أمور تافهة أو إنتقادات بسيطة وقد يؤدي بهم إلى الصراخ بصوت عالٍ وتوجيه اتهامات غير منطقية أو أن ينتابهم الإضطراب الشديد أو العناد أو البكاء أو الضحك بطريقة لا تخضع للتحكم أو بشكل غير ملائم. إن هذا النزوع نحو الإفراط في ردود الفعل جزء من المرض ويُعرف بردة الفعل الكارثية.

قد تكون ردة الفعل الكارثية أحياناً أول مؤشرات الخرف (Dementia) وربما كانت مرحلة عابرة تختفي مع تقدّم الحالة أو قد تستمر لفترة من الزمن.

قد تنجم ردود الفعل الكارثية عن:

- الأعباء التي تُسببها المتطلبات المفترطة للحالة
- الخيبة الناجمة عن سوء تفسير الرسائل
- وجود مرض آخر كامن

هذا السلوك قد يظهر بسرعة كبيرة وقد يؤدي إلى شعور العائلة ومقدمي العناية بالخوف. لكن محاولة تفسير ما يُسبب الشروع بردود الفعل الكارثية قد يعني أحياناً أنه يمكن تجنبها. إن الإحتفاظ بمفكرة لتدوين الوقائع قد يفيد في تحديد الظروف التي تم خلالها حدوث هذا السلوك وإذا تعذّر عليك ذلك، يمكنك العثور على طرق أخرى لمعالجة هذا السلوك بسرعة وفعالية من خلال اللجوء إلى بعض الخطوط التوجيهية آتفة الذكر.

تخزين وتخبيئة الأشياء

غالباً ما يبدو الأشخاص الذين لديهم الخرف (Dementia) وكأنهم مندفعون للتفتيش عن شيء ما يعتقدون أنه مفقود وإلى تخبيئة الأشياء خوفاً من ضياعها.

إن القيام بتخزين وتخبيئة الأشياء سلوك قد يكون ناجم عن:

- العزلة. حين يُترك الشخص الخرف لوحده أو يشعر بالإهمال، قد يركّز اهتمامه بالكامل على نفسه وتكون بالتالي الحاجة إلى تخزين وتخبيئة الأشياء رد فعل طبيعي
- ذكريات من الماضي. إن أحداث الحاضر قد تُعيد ذكريات الماضي كمرحلة العيش مع الأخوة والأخوات الذين أخذوا أغراضهم أو تذكّر العيش خلال فترة عصيبة كمرحلة الكساد العالمية أو الحرب أو مع عائلة شابة تحتاج لمن يُطعمها
- الفقدان. يستمر الشخص الذي لديه الخرف (Dementia) بفقدان أجزاء من حياته السابقة. فقدان الأصدقاء وأفراد الأسرة وفقدان دور مُفيد في الحياة والدخل، كما إن وجود ذاكرة يمكن الإعتماد عليها قد تزيد حاجة الإنسان إلى تخزين وتخبيئة الأشياء جانباً
- الخوف. إن الخوف من التعرّض للسرقة تجربة أخرى شائعة. قد يقوم الشخص بتخبيئة شيء ما ثمين وينسى مكان تخبيئته لهذا الشيء ثم توجيه اللوم إلى شخص آخر بسرقة

ما يمكنك أن تحاول القيام به

- تعرّف على أماكن المحتملة لتخبيئة الأشياء وتفقد هذه الأماكن أولاً للتفتيش عن المفقودات

- وفّر للشخص درجاً/ جاروراً مليء بالخروضات والأغراض الأخرى كي يعتني بها حيث أن ذلك قد يلبي حاجته لإشغال نفسه
- إحرص على أن يتمكن الشخص من معرفته المكان وملاجه، لأن عدم قدرة التعرّف على البيئة قد يزيد إلى مشكلة تخزين وتخبيئة الأشياء

السلوك المتكرّر

إن الشخص الذي لديه الخرف (Dementia) قد يكرّر قول أو طرح سؤال ما مراراً. ولربما أصبح الشخص شديد التعلق بك ويرافقك كظلك بل والحق بك إلى المرحاض. إن هذا السلوك قد يُسبب الإزعاج الشديد والمضايقة.

ما يمكنك أن تحاول القيام به

- إذا أخفق الشرح في المساعدة فإن تلهيته بأمر آخر قد يفعل فعله أحياناً. فالمشي أو تناول طعام ما أو القيام بنشاط مُفضّل قد يساعد
- قد يُساعد الإعتراف بالشعور الذي تم التعبير عنه. مثلاً «ما الذي أفعله اليوم؟» قد يعني أن الشخص يشعر بالتيه وعدم الإستقرار. إن الإستجابة لهذا الشعور قد يكون مفيداً
- لا تُذكر الشخص أنه قد طرح هذا السؤال من قبل
- يمكن التخفيف من الحركات المتكررة من خلال إعطاء الشخص شيء آخر يعالجه بيديه مثل كرة ليضغط عليها أو الملابس ليقوم بطيها
- إستناداً إلى تفهّمهم ومعالجة السلوك الذي يشكل إستنزافاً، جمعية ألزيمرز في اسكوتلندا – العمل على الخرف

من يمكنه تقديم المساعدة؟

ناقش مع الطبيب همومك حول التغييرات التي طرأت على السلوك ومدى تأثيرها عليك.

أن الخدمة الإستشارية الوطنية لسلوك الخرف (DBMAS) خدمة هاتفية إستشارية وطنية للعائلات ومقدمي العناية ومقدمي الدعم لمقدمي العناية الذين يعانون القلق جراء السلوك الذي ينتهجه الخرف. وتقدم الخدمة النصائح السرية الشاملة على مدار الساعة، سبعة أيام في الأسبوع. إتصل بهذه الخدمة على الرقم 1800 699 799.

المزيد من المعلومات

تقدم جمعية ألزيمرز أستراليا الدعم والمعلومات والتثقيف والإستشارة. إتصل بخط الوطني للمساعدة في حالات الخبل (National Dementia Helpline) على الرقم 1800 100 500.

لمزيد من المعلومات والإطلاع على صفحات المساعدة الأخرى، زُر موقعنا التالي على الإنترنت www.alzheimers.org.au

CHANGED BEHAVIOURS

This Help Sheet looks at some of the common behaviour changes that may occur when a person has dementia. Reasons for the changes and some general guidelines for coping with them are discussed.

Changes in the behaviour of a person with dementia are very common. This may place enormous stress on families and carers. It can be particularly upsetting when someone previously gentle and loving behaves in a strange or aggressive way.

Why does behaviour change?

There are many reasons why a person's behaviour may be changing. Dementia is a result of changes that take place in the brain and affects the person's memory, mood and behaviour. Sometimes the behaviour may be related to these changes taking place in the brain. In other instances, there may be changes occurring in the person's environment, their health or medication that trigger the behaviour. Perhaps an activity, such as taking a bath, is too difficult. Or the person may not be feeling physically well. Dementia affects people in different ways. Understanding why someone is behaving in a particular way may help you with some ideas about how to cope.

Where to begin

Always discuss concerns about behaviour changes with the doctor, who will be able to check whether there is a physical illness or discomfort present and provide some advice. The doctor will be able to advise if there is an underlying psychiatric illness.

Coping

Coping with changed behaviours can be very difficult, and is often a matter of trial and error. Always remember that the behaviour is not deliberate. Anger and aggression are often directed against family members and carers because they are closest. The behaviour is out of the person's control and they may be quite frightened by it. They need reassurance, even though it may not appear that way.

What to try

- A calm, unstressed environment in which the person with dementia follows a familiar routine can help to avoid some difficult behaviours
- Try to keep the environment familiar. People with dementia can become upset if they find themselves

in a strange situation or among a group of unfamiliar people where they feel confused and unable to cope. The frustration caused by being unable to meet other people's expectations may be enough to trigger a change in behaviour

- If a behaviour becomes difficult, it is best not to attempt any form of physical contact such as restraining, leading them away or approaching from behind. It may be better to leave them alone until they have recovered, or call a friend or neighbour for support
- Try not to take it personally
- Try not to use a raised voice
- Avoid punishment. The person may not remember the event and is therefore not able to learn from it
- Speak slowly, in a calm and reassuring voice
- Try not to become provoked or drawn into an argument

Aggression

This can be physical, such as hitting out, or verbal such as using abusive language. Aggressive behaviour is usually an expression of anger, fear or frustration.

What to try

- The aggression may be due to frustration. For example, locking the door may prevent wandering but may result in increased frustration
- Activity and exercise may help prevent some outbursts
- Approaching the person slowly and in full view may help. Explain what is going to happen in short, clear statements such as "I'm going to help you take your coat off". This may avoid the feeling of being attacked and becoming aggressive as a self-defence response
- Check whether the aggressive behaviour is about getting what the person wants. If so, trying to anticipate their needs may help

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Catastrophic reactions

Some people with dementia over-react to a trivial setback or a minor criticism. This might involve them screaming, shouting, making unreasonable accusations, becoming very agitated or stubborn, or crying or laughing uncontrollably or inappropriately. Alternatively, the person might become withdrawn. This tendency to over-react is part of the disease and is called a catastrophic reaction.

Sometimes a catastrophic reaction is the first indication of the dementia. It may be a passing phase, disappearing as the condition progresses, or it may go on for some time.

Catastrophic behaviour may be a result of:

- Stress caused by excessive demands of a situation
- Frustration caused by misinterpreted messages
- Another underlying illness

This behaviour can appear very quickly and can make family and carers feel frightened. However, trying to figure out what triggers catastrophic behaviour can sometimes mean that it can be avoided. Keeping a diary may help to identify the circumstances under which they occur. If this isn't possible, you can find ways of dealing with the behaviour quickly and effectively using some of the guidelines listed earlier.

Hoarding

People with dementia may often appear driven to search for something that they believe is missing, and to hoard things for safekeeping.

Hoarding behaviours may be caused by:

- Isolation. When a person with dementia is left alone or feels neglected, they may focus completely on themselves. The need to hoard is a common response
- Memories of the past. Events in the present can trigger memories of the past, such as living with brothers and sisters who took their things, or living through the depression or a war with a young family to feed
- Loss. People with dementia continually lose parts of their lives. Losing friends, family, a meaningful role in life, an income and a reliable memory can increase a person's need to hoard
- Fear. A fear of being robbed is another common experience. The person may hide something precious, forget where it has been hidden, and then blame someone for stealing it

What to try

- Learn the person's usual hiding places and check there first for missing items
- Provide a drawer full of odds and ends for the person to sort out as this can satisfy the need to be busy
- Make sure the person can find their way about, as an inability to recognise the environment may be adding to the problem of hoarding

Repetitive behaviour

People with dementia may say or ask things over and over. They may also become very clinging and shadow you, even following you to the toilet. These behaviours can be very upsetting and irritating.

What to try

- If an explanation doesn't help, distraction sometimes works. A walk, food or favourite activity might help
- It may help to acknowledge the feeling expressed. For example "What am I doing today?" may mean that the person is feeling lost and uncertain. A response to this feeling might help
- Do not remind the person that they have already asked the question
- Repetitive movements may be reduced by giving the person something else to do with their hands, such as a soft ball to squeeze or clothes to fold

Based on *Understanding and dealing with challenging behaviour*, Alzheimer Scotland – Action on Dementia

Discuss with the doctor your concerns about behaviour changes, and their impact on you.

The Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS) is a national telephone advisory service for families, carers and care workers who are concerned about the behaviours of people with dementia. The service provides confidential advice, assessment, intervention, education and specialised support 24 hours a day, 7 days a week and can be contacted on **1800 699 799**.

FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **fightdementia.org.au**



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**