

Razumjevanje Izazovnih Ponašanja

Bosnian

Ova prezentacija je ostvarena uz finansijsku pomoć

Illinois Department of Public Health

i

United States Administration on Aging

Kada mislite o ponašanju vezano za osobe sa gubitkom pamćenja na šta pomislite?

Uputa: Dajte učesnicima šansu da daju pet ili šest primjera ponašanja sa kojima su se oni susreli, kao što su: ljutnja, frustracija, lutanje/hodanje dole gore, ponavljanje iste radnje, paranoja.

Hajde da razmotrimo ova ponašanja. Da li se iko od ovdje prisutnih barem jednom ponašao ovako?

Uputa: Prođite kroz listu i potaknite učesnike da razmisle o tome.

Mi svi imamo dobre i loše dane – osobe sa gubitkom pamćenja, i osobe kao što smo i mi sami! Mi svi znamo ta “ponašanja.”

Važno je da naučimo da znamo razlikovati između ponašanja koja su normalna ili barem ne opasna, i onih ponašanja koja su mnogo ozbiljnija.

Sljedeće radnje mogu izazvati problematično ponašanje...

- Prilaženje osobi na način koji je uznemirava
- Nepoštovanje prema osobi
- Ignorisanje osjećanja
- Neslušanje osobe
- Požurivanje osobe

Osobe sa gubitkom pamćenja ne reaguju dobro na stres. Ako želimo da izbjegnemo izazovna ponašanja , treba da izbjegavamo stres.

Ponekad, ako prebrzo priđemo osobi ili ako joj priđemo od pozadi, mi je prepadnemo. Priđite osobi polako, s prijeda, tako da vas može vidjeti.

Uvijek se ponašajte sa poštovanjem prema osobi.

Osobe sa gubitkom pamćenja osjećaju isto što i mi osjećamo. Ni mi nismo najbolje kada smo uplašeni ili nasekirani ili tužni. Ako je osoba emocionalna, sačekajte dok se smiri prije nego joj priđete, ili pričajte nježno da joj pomognete da se opusti.

Niko ne voli da bude ignorisan. Ako vam osoba sa gubitkom pamćenja kaže da se ne osjeća dobro ili da je nešto boli, ne ignorišite je. Odvojite vrijeme da je saslušate.

Niko ne voli da bude požurivan. Planirajte dodatno vrijeme da bilo šta uradite sa tom osobom.

Ostale stvari koje mogu izazvati probleme u ponašanju

- Tjelesna nelagoda
- Previše buke ili aktivnosti
- Nepoznate osobe / okruženja
- Komplikovani zadatci
- Frustrirajuća iskustva

Svi mi možemo loše da reagujemo kad se ne osjećamo dobro. Ako osobu sa gubitkom pamćenja nešto boli ili se ne osjeća dobro, može izgledati više ljuta ili plačljiva nego obično. Obratite pažnju na simptome bola, groznice, umora ili bolesti.

Pogledajte prostoriju oko sebe . Je li televizor upaljen? Da li je prostorija pretrpana stvarima? Da li je mnogo ljudi okolo? Uradite koliko možete da održite tihu, predvidljivu i mirnu okolinu – to može pomoći osobi.

Osobe sa gubitkom pamćenja mogu imati poteškoće na nepoznatim mjestima ili u društvu nepoznatih osoba. Možda ćete morati da se prestavite osobi ponovo nekoliko puta – to je u redu i može pomoći osobi da se bolje osjeća.

Ako je zadatak previše komplikovan, osoba može da se osjeća isfrustrirana. Dajte upute korak po korak. Vidite da li možete da pojednostavite zadatke da bi osoba mogle da ih lakše uradi.

Osobe sa gubitkom pamćenja mogu loše reagovati u frustrirajućim situacijama. Ako postaju frustrirane, zaustavite ono što radite i vratite se na to kasnije.

Ponavljanje Radnji

- Potražite razlog za ovo ponašanje
- Odgovorite na osjećaje, ne na radnju
- Okrenite ponašanje u aktivnost

Osobe sa gubitkom pamćenja mogu ponavljati neke radnje nekoliko puta, kao hodati gore - dole po hodniku ili stalno gledati istu sliku i pitati o njoj.

Jedna strategija je vidjeti da li postoji razlog za takvo ponašanje. U slučaju hodanja gore - dole, osoba možda traži nešto što je izgubila ili joj je dosadno.

Ne fokusirajte se na radnju – fokusirajte se na raspoloženje osobe. Ako osoba izgleda sretna i zadovoljna, onda možda ima smisla da je pustimo da nastavi. Ako je uzrujana ili nasekirana, odgovorite na osjećanja ("Izgledate nasekirani. Mogu li vam pomoći") radije nego na radnju. Možda možete pitati ako osoba treba da ide na klozet – možda idu gore - dole zato što im je neugodno ili ne mogu naci klozet. Reći osobi da sjedne ili da se opusti kada je nasekirana ili traži nešto, ili kada se fizički ne osjeća dobro, može prouzrokovati da bude još više nasekirana i ljuta.

Vidite ako možete okrenuti radnju u aktivnost. Osoba koja stalno popravlja odjeću možda želi da uposli svoje ruke i možda će biti sretna da savija peškire, oprashi namještaj, gleda slike ili joj dajte papir i olovku.

Ponavljanje Radnji, nastavak

- Ostanite mirni i strpljivi
- Prihvate ponašanje
- Ako je potrebno konsultirajte doktora

Budite strpljivi i ostanite mirni. Ako vi postanete nasekirani, osoba može reagovati na vaše osjećaje.

Ako je osoba sretna ili njeno ponašanje ne uzrokuje velike probleme, naučite da prihvate to ponašanje. Ako to ne smeta to osobu, ne mojte da smeta vas.

Ako radnja prouzrokuje problem – na primjer, ako osoba hoda gore – dole dok se ne iscrpi – možda ćete morati da konsultujete doktora da vidite ako postoji nekakav pristup u ponašanju koji možete primjeniti ili lijekovi koji mogu usporiti osobu malo i omogućiti joj da se odmori.

Agresivno Ponašanje

- Ustanovite uzrok agresivnog ponašanja
- Fokusirajte se na osjećaje, ne na činjenice
- Pokušajte da ne postanete ljuti ili nasekirani
- Limitirajte distrakciju / pređite u mirniji prostor
- Uključite osobu u najdražu aktivnost

Osoba sa gubitkom pamćenja nema iste društvene mogućnosti kao što je imala, pa možda ne može shvatiti da postaje agresivna.

Šta prvo treba uraditi je da se ustanovi šta uzrokuje agresivno ponašanje. Da li osoba osjeća da je loše tretirana? Da li osoba misli da ste vi neko drugi?

Fokusirajte se na osjećanja osobe. Ako osoba istresa svoju ljutnju na vas, ispričajte se iako niste uradili ono što ona misli da ste uradili. Samo to možda može pomoći.

Pokušajte da se ne naljutite na osobu i da ne postanete uzrujani. To samo može pogoršati situaciju.

Ako ste na javnom mjestu, pokušajte da odvedete osobu u mirniji, manje pretrpan prostor, kako bi se osoba mogla malo smiriti.

U nekim slučajevima možda možete odvratiti pažnju te osobe nudeći joj njenu najdražu aktivnost: "Znam da si nasekirana. Hajmo popiti čaj?"

Podozriva Ponašanja

- Pokušajte da se ne osjećate povrijeđeni
- Ne raspravljajte se i ne pokušavajte da ubjedite osobu
- Ponudite jednostavan odgovor
- Prebacite pažnju na drugu temu/aktivnost
- Nadoknadite predmet, ako je izgubljen

Jako je teško odgovoriti na podozrivo ponašanje, naročito kada radite sve najbolje što možete.

Pokušajte da se ne osjećate povrijeđeni. Najboje što možete uraditi kad neko kaže "Nestao mi je sviter! Znam da si ga ti ukrala!" je da kažete, "Nestao ti je sviter? Žao mi je. Hajmo pogledati okolo da vidimo možemo li ga naći."

Ako se prepirete da vi niste ukrali sviter samo će započeti krug optužbi, rasprava i ružnih osjećaja. Dakle, reagujte na važno pitanje - da je sviter nestao.

Ako znate da osoba ima ladicu punu svitera, samo uzmite jedan i recite, "Našla sam ga!" Možda će to biti dovoljno da je smirite.

Možete pokušati da skrenete pažnju osobe na nešto drugo. Ovo je nezgodno, jer vas mogu optužiti da odvlačite pažnju na nešto drugo! Zato buduite sigurni da predložite nešto što osoba uživa da radi.

Ako su nešto stavrno izgubili, nadoknadite to.

Uznemirenost

- Slušajte
- Razuvjerite osobu
- Uključite osobu u najdražu aktivnost
- Prilagodite okolinu ako je potrebno
- Upotrijebite višak energije za druge aktivnosti
- Potražite fizičke uzroke

Ako osoba izgleda uznemireno, slušajte znakove o tome šta može biti uzrok problema. Razuvjerite osobu da je sve u redu i da ćete vi ostati sa njom dok se ne osjeća smirenje.

Ako je moguće, odvratite pažnju osobe na aktivnost koja može zaokupiti njihovu pažnju od onoga što ih uznemirava – “hoćeš li mi pomoći da složim ovaj veš?” ili “hoćeš li mi pomoći da uglancam kola?”

Ako je problem izazvan nečim u okolini – previše buke ili mnogo ljudi, napustite prostoriju. Ako to nije moguće, vidite ako postoji nešto što možete uraditi da umirite sredinu – ugasite televizore ili radio aparate ili navucite zavjese.

Ako osoba izgleda kao da mora da hoda gore - dole, razmislite o kratkoj šetnji ili nekoj fizičkoj aktivnosti kao što je rad u bašti, da bi se utrošio višak energije i da odvučete pažnju od onoga što je uzrokovalo uznemirenost.

Potražite fizičke uzroke ovog ponašanja. Da li osobu nešto боли ili se ne osjeća dobro? Bolest može prouzrokovati iznenadnu, dramatičnu promjenu u ponašanju.

Problemi sa Kupanjem

- Pokušajte da se ne prepirete
- Pretvorite ličnu higijenu u aktivnost
- Potražite uzroke u okolini
- Pokušajte brisanje sružvom i “pranje određenih mesta”

Osoba koja je prije bila veoma čista može da se ne kupa više tako često kako bi trebalo. Ako je to slučaj, pokušajte da se ne prepirete sa osobom.

Ako su ruke prljave, ponudite da im izmasirate ruke u zdjeli tople vode. To može koristiti i za noge takođe. Ponudite da izmasirate i glavu i ramena, ali ako je kosa čista. Možete koristiti suhi šampon ako ih plaši voda.

Da li nešto u kupatilu uzrokuje problem ne kupanja? Je li kupatilo prehladno? Da li se ona osjeća da je požurujemo da se skine? Da li bi više voljela da je vi ne vidite golu? Da li možete uraditi nešto što bi joj učinilo da se osjeća prijatnije?

Sjedenje u kadi punе vode može biti zastrašujuće, kao što može biti i tuširanje. Razmislite o upotrebi stolice za tuširanje i upotrebi ručnog pokretljivog tuša, ako je to moguće. Koristite mirišljive sapune ili pudere u kupatilu.

Ili ih okupajte u krevetu, koristeći masažu da bi ste to učinili prijatnije. Prekrijte čitavo tijelo osobe peškirima osim dijela koji perete. Ili, samo “operite određena mesta”.

Lutanje

- Može biti najčešće i po život opasno od svih izazovnih ponašanja
- Siguran Povratak®

Lutanje je kada osoba napusti kuću i možda ne zna kako da se vrati.

Ovo izazovno ponašanje je često, i jedno od najopasnijih. Osoba sa gubitkom pamćenja može odlutati i ne shavatiti da je izgubljena. Možda nisu u stanju da kažu ljudima svoje ime i adresu, ili mogu izaći iz kuće obućeni neadekvatno u skladu sa vremenom. Lutanje može dovesti do vrlo opasnih situacija.

Siguran Povratak je nacionalni program koji funkcioniše na lokalnom nivou. Osobe sa gubitkom pamćenja su uključene u program i dobivaju identifikacijsku narukvicu. Ako se osoba izgubi, porodica zove 800 broj. Ili neko ko vidi izgubljenu osobu sa narukvicom zove 800 broj. Siguran Povratak pomaže policiji da nađe osobu bilo da se ona izgubila u blizini ili daleko od kuće. Pomoć je dostupna 24 sata dnevno, 7 dana u sedmici.

Mi vam možemo dati aplikaciju i formulare da se besplatno registrujete za program Sigurni Povratak.