

שינויים באישיות והתנהגות האדם עם דמנציה

לאורך התקדמות מחלות הדמנציה קיימת פגיעה בתפקודי המח, אשר באה לידי ביטוי בהתמצאות בזמן ובמרחב, פגיעה בזיכרון לטווח הקצר, פגיעה ביכולת השיפוט, פרשנות לקויה של המציאות, מחשבות שווא, פרנויה ועוד. כל אלו עשויים להשפיע על אישיותו של האדם והתנהגותו כלפי הסביבה. השינויים בהתנהגות עשויים להקשות על הטיפול היומיומי באדם החולה וישנה חשיבות רבה עבור המטפלים בו לרכישת מיומנויות להתמודדות במצבים השונים.

דוגמאות להתנהגות נפוצה בירידה קוגניטיבית:

- תוקפנות (מילולית, פיזית)
- שינויים במצב הרוח (אגרסיביות, פסיביות, חוסר יוזמה)
- הפרעות שינה
- הפרעות אכילה
- אי שקט ושוטטות
- חשדנות ופרנויה
- מחשבות שווא והזיות
- דכאון וחרדה
- התנגדות לטיפול (סירוב לרחצה, הלבשה, נטילת תרופות ועוד)
- חזרתיות על משפטים
- תלות והיצמדות למטפל
- התנהגות מינית לא הולמת

תחומים בהם ניתן לפעול למניעת או הפחתת התנהגות מאתגרת:

- סיפוק צרכים פיזיים בסיסיים של המטופל (תזונה, שינה, לבוש מתאים, צרכים אישיים)
- תקשורת טובה עם המטופל, אשר תאפשר היכרות טובה עם עולמו ועם צרכיו
- הבנת הסיבה להתנהגות חריגה
- ארגון הסביבה באופן נעים ומתאים למטופל
- גמישות
- קיום פעילות מהנה ומספקת להפגת שעמום והסחת דעת
- הימנעות מוויכוחים ועימותים

זכרו!

לרב תהיה סיבה לשינוי התנהגותי וההתנהגות לא מתרחשת מתוך כוונת דווקא לאחר.

ניתן לנסות להבין מה הסיבה ולמצוא לה מענה.

חשוב להפעיל גמישות ויצירתיות במציאת פתרונות.

אין מתכונים לתגובות נכונות. מה שעזר פעם עשוי להיכשל בפעם אחרת, פשוט להמשיך ולנסות.

לא כל שינוי באישיות או התנהגות דורש התייחסות וטיפול. במידה וישנה סכנה להזנחה עצמית או פגיעה בסביבה, יש לשקול לפנות לייעוץ והכוונה של הצוות הרפואי.

הטיפול יכול להיות ע"י מתן טיפול תרופתי, אך השינוי המשמעותי נעוץ בהתאמת הסביבה לאדם החולה.

דוגמאות ורעיונות להתמודדות עם שינויים בהתנהגות

שינוי התנהגותי	סיבה לשינוי	דרך התמודדות
תוקפנות מילולית או פיסית	- כעס על שינוי הסביבה - מצוקה פיזית - תסכול, לחץ או השפלה מחוסר יכולת לפעול באופן עצמאי - איום על עצמאות או הפרטיות - בלבול והצפה של גירויים - שינוי בשגרה - בהלה פתאומית - כאב, שעמום	- נסו להבין את הסיבה להתנהגות - אל תפעילו אלימות חזרה. זה רק יחמיר את המצב. - תנו לאדם מרחב ואפשרות להביע את כעסו - תנסו להבין לליבו ודברו לרגש שהוא חש - חשבו על הסחת דעת מתאימה
התנהגות חוזרת על עצמה	- זיכרון לקוי לטווח הקצר גורם לשכחת שאלה/מעשה שקרה לאחרונה - שעמום וחוסר מעש	- התאזרו בסבלנות - חשבו על הסחת דעת מתאימה
תלות והיצמדות למטפל	- חוסר בטחון הנובע מירידה בזיכרון - תחושה של אבדן שליטה - צורך בדמות מוכרת	- מציאת תעסוקה מתאימה והסחות דעת (כגון מרכז יום, טלוויזיה) - התאמת זמן אישי עבור המטפל למנוחה מהטיפול לשעות מנוחה של המטופל
התנגדות לטיפול (סירוב לרחצה, החלפת בגדים, נטילת תרופות ועוד)	- בעיות לזיכרון לטווח הקצר (אינו זוכר שלא התרחץ/החליף בגדים מס' ימים) - בושה - מחשבות שווא - התנגדות למטפל ספציפי	- הבנת הסיבה להתנגדות ומציאת מענה בהתאם - גמישות סביב זמני רחצה - התאמת הסביבה לנעימה יותר עבור המטופל (מוסיקת רקע, ריח נעים ועוד) - עידוד לעצמאות במקום שניתן - לדאוג לצנעת הפרט - חשוב להבין כי לעיתים עקשנות וסרבנות הם הדרך היחידה של האדם להביע את רצונותיו.
שינויים באכילה (צמצום אכילה או הגדלת כמויות)	- בעיות לזיכרון לטווח הקצר (אינו זוכר שאכל או אינו זוכר לאכול) - חוש הטעם נפגע (מהמחלה או מהתרופות) - ירידה טבעית בתאבון	- לדאוג לארוחות קבועות - לאפשר ארוחות נוספות במידה ומבקשים (להתאים את תוכן הארוחה בהתאם למצבו הרפואי של האדם) - בשלב מתקדמים של מחלת הדמנציה וקושי בבליעה ניתן להיוועץ עם דיאטנית ו/או קלינאית תקשורת (בהפניית רופא משפחה) - להימנע מוויכוחים והוכחות - לאכול ביחד (הדגמה ובילוי משותף בארוחה מעודד את האדם החולה לאכול גם כן)
קשיי שינה	- פגיעה בשעון הביולוגי - ריבוי שעות שינה/נמנומים לאורך היום - היפוך יום בלילה	- הקפדה על תעסוקה לאורך שעות היום על מנת לרכז את שעות השינה ללילה - הקפדה על שעות מנוחה קבועות ככל הניתן - היעזרות בטכניקות הרגעה בזמן הירדמות והלילה (מוסיקה רגועה, עמנום אור) - לטיפול תרופתי ניתן להיוועץ עם רופא המשפחה
אי שקט ושוטטות	- שעמום - תחושת לחץ וחרדה - מצוקה פיזית	- להבין את הסיבה להתנהגות - להציע לתעסוקה חלופית - לצאת לטייל לפורקן אנרגיה - לוודא בטיחות הסביבה למניעת נפילות - לוודא השגחה מלאה במידה וקיימת שוטטות - ניתן להיוועץ עם רופא משפחה לטיפול הרגעי נקודתי

• פגיעה קוגניטיבית המשפיעה על פרשנות לקויה של המציאות • בעיות לזיכרון לטווח הקצר (אינו זוכר היכן הניח חפץ ומאשים אחרים בגניבה) • בלבול בין מציאות לחלום/מידע ששמעו בחדשות	• אל תתווכחו ותנו לאדם החולה הרגשה שאתם מאמינים לו • תעזרו בחיפוש החפץ • תרגיעו ותסיחו את דעתו מהנושא • ניתן להיוועץ עם רופא מומחה (גריאטר/פסיכיאטר) לטיפול תרופתי להפחתת ההתנהגות
• מצב רוח ירוד הינו תוצר לוואי של התקדמות המחלה הגורמת לתחושת חוסר בטחון ועצב על המצב	• העשרת סדר יום בתכנים משמחים וחיוביים • להרבות בגירויים חברתיים • ניתן להיוועץ עם רופא מומחה (גריאטר/פסיכיאטר) לטיפול תרופתי אנטי-דכאוני
• צורך בסיסי במגע ויחס אישי • פרשנות לקויה של המציאות	• לבדוק סיבות אחרות הקשורות להתנהגות מינית חריגה (כאב או אי נוחות באזורים הפרטיים של האדם) • הסחת דעת בצורה נעימה ולא פוגענית