

Mga Karaniwang Pag-uugali Kapag May Demensya



Ang pag-uugali ay isang uri ng komunikasyon.

Maaari itong maging pangkaraniwan para sa mga taong may demensya para magpakita ng mga pagbabago sa pag-uugali. Ang ilang pag-uugali ay maaaring pagtatangkang magpahayag ng kawalan ng ginhawa, pagkabalisa, o sakit dahil sa isang bagay o iba pa.

Maghanap ng maaagang palatandaan o sanhi ng pag-uugali (tinatawag na mga trigger). Sa pamamagitan ng pagkilala sa mga trigger na ito, mas mahusay mong matutugunan ang mga ito bago lumala.

Huwag balewalain ang problema. Ang hindi pag-aksyon kaagad ay maaaring magpalala ng mga bagay.

Mga Karaniwang Sanhi o Trigger

- Pisikal na sakit
- Hindi natugunang mga pangangailangan - tulad ng gutom o uhaw
- Kakaunting pahinga o pagtulog
- Paninigas ng dumi o maruming damit na panloob/salawal
- Impeksyon sa ihi
- Biglaang pagbabago sa mga gawain, mga katulong sa pangangalaga, o mga kapaligiran
- Pagkabagot
- Kalungkutan o depresyon
- Interaksyon ng mga gamot
- Pakiramdam ng pagkawala - maaaring maalala ng tao ang pagkakaroon ng kalayaang magmaneho o ang kumpanya ng namatay nilang kasama
- Malalakas na ingay
- Hindi ginustong pamimilit ng iba - paghiling na gawin ang mga pangunahing gawain tulad ng pagligo o paulit-ulit na paghiling na alalahanin ang mga detalye o alaala

Mga Karaniwang Pag-uugali

- **Pagkabalisa:** Pagkanerbiyos, paglalakad sa silid, pagsigaw
- **Pagiging agresibo:** Mga berbal na argumento, pananakot na pisikal na saktan ang iba o ang sarili
- **Halusinasyon:** Nakakakita, nakakarinig, nakakaamoy, nakakatikim, o nakakaramdam ng isang bagay na wala naman talaga
- **Delusyon:** Naniniwalang totoo ang isang bagay, pero hindi naman
- **Paranoya:** Ang paniniwalang ang iba ay nagnanakaw o nagsisinungaling sa kanila, ang pagsasabing “hinahabol sila ng iba”
- **Panggugulo o pagtatago ng mga bagay:** Ang paghahanap ng mga bagay na hindi maalala kung saan nailagay, pag-iimbak ng mga bagay para sa “ligtas na pangangalaga,” pag-uuri ng mga gamit, paglalagay ng mga gamit sa iba pang mga lugar
- **Pagiging malituhin tuwing hapon:** Hindi mapakali sa hapon o gabi, pagkamayamutin, o pagkalito
- **Pagtanggig makumpleto ang isang gawain:** Ang pagtanggig gawin ang personal na paglilinis ng katawan, pagkain, o pag-inom ng mga gamot

Mga Karaniwang Pag-uugali Kapag May Demensya

Mga Payo para sa Pagtugon sa Mga Pag-uugali

- Gumamit ng mgaistratehiya sa komunikasyon upang mapatunayan ang mga emosyon sa likod ng sinasabi ng tao, kahit na ito ay pantasya
- Gumamit ng katatawanan hangga't maaari upang gawing kaaya-aya at komportable ang gawain
- Pahintulutan ang tao na kontrolin ang kanyang buhay hangga't maaari, pagtulong sa gawain pero hindi ito gagawin lahat para sa kanila
- Lumikha ng isang pang-araw-araw na gawain upang malaman ng tao kung kailan mangyayari ang ilang mga bagay
- Magkaroon ng matahimik na oras sa buong araw, kasama ang mga gawain
- Panatilihin malapit ang mga pamilyar na bagay at litrato upang matulungan ang taong maramdaman na siya ay mas ligtas
- Magpatugtog ng nakakaginhawang musika, magbasa ng magandang libro, o maglakad-lakad
- Papanatagin ang loob ng tao na ligtas sila at nandiyan ka upang tumulong
- Bawasan ang ingay, kalat, o bilang ng mga tao sa iisang silid
- Limitahan ang dami ng caffeine, asukal, at "junk food" na iniinom at kinakain ng tao
- Maghanap sa tirahan upang malaman kung may mga lugar kung saan maaaring itago ng tao ang mga bagay
- Buksan ang mga ilaw at isara ang anumang mga kurtina o blinds bago magdilim upang mabawasan ang mga anino
- Tanungin ang iyong doktor kung ang gamot ay maaaring makatulong na mabawasan o maiwasan ang mga sintomas ng pagkabalisa o pagiging agresibo
- Humanap ng mga dahilan upang purihin ang tao kung sino sila, kung ano ang kanilang naiaambag, at kung anong kasanayan ang mayroon pa rin sila

Pamamahala ng Mga Pag-uugali

Makipag-usap sa doktor ng indibidwal kung napansin mo ang biglaang mga pagbabago sa pag-uugali. Ang mga impeksyon ay maaaring maging pangkaraniwan at maaaring maging sanhi ng mga psychiatric na sintomas o agresibong pag-uugali. Isang masusing medikal na pagsusuri ang makatutukoy kung ano pa ang maaaring maging sanhi ng hindi pangkaraniwang mga sintomas. Mabibili ang mga gamot, gayunpaman, dapat munang subukan ang mga pagbabago sa kapaligiran bago uminom ng mga gamot para sa ilang sintomas sa pag-uugali. Kung ang tao ay agresibo, protektahan ang iyong sarili at ang iba pa. Kung kailangan mo, manatili sa ligtas na distansya mula sa tao hanggang sa tumigil ang pagkilos o tumawag sa 9-1-1. Tumawag sa amin, ang grupo ng aming mga Tagapayo sa Klinikal na Pangangalaga ay makikipag-usap para sa anumang sitwasyon o mga katanungan mo.

Teepa Snow, Mapanghamong Mga Pag-uugali
Teepa Snow, Pamamahala ng Mapanghamong Mga Kundisyon
UCLA Alzheimer's & Dementia Care Program
Family Caregiver Alliance

www.teepasnow.com/resources/teepa-tips-videos
www.youtube.com/watch?v=Hp8HLExUce8
www.dementia.uclahealth.org
www.caregiver.org/fca-videos