

下午晚些时候的不安行为

本帮助手册介绍了脑退化症患者在下午晚些时候可能出现的不安行为，以及应对这些行为的实用方法。

脑退化症影响人们的方式不同，脑退化症患者的行为或情绪状态发生变化十分常见。

患有脑退化症的人可能会在下午晚些时候或傍晚（日落时分）变得更加困惑、不安或缺乏安全感。在他们的日常生活习惯发生变化后，这种行为可能会出现地更多。

患者可能会变得更加：

- 苛刻
- 不安
- 沮丧
- 多疑
- 迷惘。

他们也可能看到、听到或相信不真实的事物，尤其是在晚上。他们的注意力持续时间和专注能力可能会降低。有时，他们会变得更加冲动，将自己置于危险之中。

一些医生或医学专家可能将这种行为称为日落综合征。

可能的原因

下午晚些时候出现不安行为的确切原因尚未查明。它似乎是大脑变化的结果。

该行为可能与以下因素有关：

- 睡眠中断。脑退化症患者很容易疲倦，并因此变得不安，他们的行为可能会在疲倦时出现变化。
- 天黑后缺乏感官刺激。昏暗的灯光和缺乏白天的噪音会使患者更难知道他们在哪里。
- 由于饥饿、不适、疼痛或需要上厕所而引起的不安。

一些重度脑退化症患者可能会变得狂躁，以恢复熟悉感或安全感。许多家人和照护者表示，患者会在晚上变得对“回家”或“找妈妈”感到焦虑。这可能表明他们需要安全感和保护。患者可能在努力寻找一个他们熟悉的环境，尤其是他们早年生活的环境。

可以尝试做些什么

一定要与患者的医生谈谈您对他们行为变化的担忧。医生能够对患者进行全面的体检。

- 用药时请咨询医生。有时可以通过改变服药剂量或时间来缓解症状。医生还可以查看药物可能产生的副作用，并且推荐可能有助于缓解下午晚些时候不安行为的药物。
- 评估环境，如果可能的话，增加自然光照。
- 如果疲劳使患者行为变得更糟，在午饭后休息一下可能会有所帮助。把活动安排在上午，下午的时候进行休息和放松活动。

- 重新引入患者以前参与过的熟悉的傍晚活动。比如关上窗帘、帮助准备晚餐或布置餐桌。
- 如果患者需要来回踱步，请给他们找一个安全的空间。到户外散步有助于减少不安的情绪。
- 提供能让人感到平静和慰藉的活动和事物。可能包括：
 - 最喜欢的消遣方式
 - 宠物或毛绒玩具
 - 熟悉的歌曲
 - 温牛奶。
- 考虑来自电视和收音机的强光和噪音是否会导致患者的困惑和不安。
- 如果泡澡或淋浴会让患者感到不适，请在下午早些时候进行。但是，如果这些活动可以舒缓身心，请在睡前定时泡澡或淋浴。
- 夜灯或轻声播放的收音机可能有助于睡眠。
- 监测饮食摄入量。从下午开始尽量减少甜食和咖啡因的摄入。
- 好好照顾自己。确保您获得充足的休息，并在需要时寻求帮助。
(基于Lisa Gwyther撰写的《阿尔茨海默症患者护理》)。

从哪里获得帮助

- 与照护对象的医生讨论您对其行为变化的担忧，以及这种变化对您和您照护对象的影响。
- 拨打**全国脑退化症帮助热线1800 100 500**，了解支持服务和教育计划，包括照护者支持小组、心理咨询服务以及其他服务和计划，以帮助您了解和应对脑退化症患者的行为变化，并保持您的健康和福祉。
- 拨打**脑退化症行为管理咨询服务热线1800 699 799**。当脑退化症患者出现的行为变化影响其护理和照护者时，该服务会提供相关支持。

其他阅读资料和资源

- 澳大利亚脑退化症协会帮助手册：行为变化
请访问：dementia.org.au/help-sheets
- 澳大利亚脑退化症协会图书馆服务
请访问：dementia.org.au/library
- 澳大利亚脑退化症协会支持
请访问：dementia.org.au/support
- 澳大利亚脑退化症协会教育
请访问：dementia.org.au/education

更多信息

澳大利亚脑退化症协会提供支持、信息、教育和咨询服务。

全国脑退化症帮助热线：1800 100 500

翻译服务：131 450

访问我们的网站：dementia.org.au