

# Nemirno ponašanje u kasnim poslijepodnevnim satima

Ovaj informacijski list za pomoć govori o nemirnom ponašanju koje se može pojaviti u kasnim poslijepodnevnim satima kod osoba koje žive s demencijom i praktičnim načinima reagiranja.

Demencija utječe na ljude na različite načine, a promjene u ponašanju ili emocionalnom stanju osobe koja živi s demencijom su uobičajene.

Kod osoba koje žive s demencijom može doći do veće zbunjenosti, nemira ili nesigurnosti kasno poslijepodne ili rano navečer (predvečer, kada sunce zalazi). To ponašanje se može pojačati nakon promjene rutine.

Kod osobe možete primijetiti da je više:

- zahtjevna
- nemirna
- uzrujana
- sumnjičava
- dezorijentirana.

Također može vidjeti, čuti ili vjerovati u stvari koje nisu stvarne, osobito noću. Raspon pažnje i sposobnost koncentracije mogu biti smanjeni. Ponekad može postati impulzivnija i izložiti se opasnosti.

Neki liječnici ili medicinski stručnjaci ovo ponašanje nazivaju „zalaskom sunca”.

## Mogući uzroci

Točan uzrok nemirnog ponašanja u kasnim poslijepodnevnim satima nije poznat. Čini se da je ono posljedica promjena u mozgu.

Ponašanje može biti povezano sa:

- Poremećajima sna. Osobe koje žive s demencijom se lako umore i mogu postati nemirnije, a njihovo se ponašanje može promijeniti kada su umorne.
- Nedostatkom senzorne stimulacije nakon mraka. Prigušena svjetla i odsutnost dnevne buke mogu otežati osobi da zna gdje se nalazi.
- Nemirom zbog gladi, nelagode, boli ili potrebe za korištenjem zahoda.

Neke osobe s uznapredovalom demencijom mogu postati izbezumljene kako pokušavaju povratiti osjećaj da su u poznatom okruženju ili osjećaj sigurnosti. Mnoge obitelji i skrbnici kažu da osoba postaje tjeskobna zato što misli da treba ići kući ili pronaći majku pred kraj dana. To može ukazivati na potrebu za sigurnošću i zaštitom. Možda pokušavaju pronaći okruženje koje im je poznato, osobito ono iz ranijeg razdoblja njihova života.

## Što možete probati

Uvijek razgovarajte s liječnikom osobe o onome što vas zabrinjava u svezi s promjenama u ponašanju. Liječnik će obaviti temeljit liječnički pregled.

- O lijekovima trebate razgovarati s liječnikom. Ponekad se simptomi mogu ublažiti promjenom doze ili vremena u kojem osoba uzima lijek. Liječnik također može porazgovarati s vama o mogućim nuspojavama lijekova i lijekovima koji mogu pomoći kod nemirnog ponašanja u kasnim poslijepodnevnim satima.
- Procijenite okoliš i, ako je moguće, povećajte izloženost prirodnom svjetlu.
- Ako umor pogoršava ponašanje, odmor poslije ručka može pomoći. Planirajte obavljanje aktivnosti u jutarnjim satima, a odmor i opuštajuće aktivnosti potičite u poslijepodnevnim satima.

- Ponovno uvedite poznate ranovečernje aktivnosti kojima se osoba prije bavila. To može biti navlačenje zavjesa, pomoć u pripremi večere ili postavljanje stola.
- Pustite da vaša voljena osoba hoda gore-dolje na sigurnom mjestu, ako joj je to potrebno. Šetnja vani može pomoći u smanjenju nemira.
- Ponudite joj aktivnosti i stvari koje pružaju osjećaj smirenosti i ugodnosti. Na primjer:
  - omiljene stvari za zabavu
  - igranje s kućnim ljubimcima ili mekanim igračkama
  - poznate pjesme
  - toplo mlijeko.
- Razmislite mogu li jaka svjetla i buka s televizora i radija izazivati zbunjenost i nemir.
- Ako kupanje ili tuširanje uznemirava osobu, obavite to rano poslije podne. Međutim, ako te aktivnosti djeluju umirujuće, kupanje ili tuširanje obavite prije odlaska na spavanje.
- Noćno svjetlo ili radio koji tiho svira mogu pomoći da uspavaju osobu.
- Kontrolirajte unos hrane. Pokušajte smanjiti slatkiše i kofein od poslijepodneva, pa nadalje.
- Čuvajte i sebe. Pobrinite se da se dosta odmarate i zatražite pomoć ako vam je potrebna.

(Na temelju „Skrb o pacijentima s Alzheimerovom bolešću”  
Lise Gwyther).

## Gdje možete dobiti pomoć

- Razgovarajte s liječnikom osobe o vašoj zabrinutosti u svezi s promjenama ponašanja i utjecaju na vas i osobu o kojoj skrbite.
- Nazovite **Nacionalnu telefonsku službu za pomoć osobama s demencijom** na **1800 100 500** kako biste se raspitali o uslugama podrške i obrazovnim programima, uključujući grupe za podršku skrbnika, savjetovanje, te usluge i programe koji će vam pomoći razumjeti i reagirati na promjene, kao i održavati vlastito zdravlje i dobrobit.

- Nazovite **Savjetodavnu službu za dovođenje demencije pod nadzor (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** na **1800 699 799**. Ta služba pruža podršku osobama koje žive s demencijom i koje doživljavaju promjene ponašanja koje utječu na njihovu skrb ili skrbnika.

### **Dodatna literatura i resursi**

- Informacijski listovi za pomoć organizacije Dementia Australia:  
Promjene u ponašanju  
Posjetite: [dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- Knjižnica organizacije Dementia Australia  
Posjetite: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Podrška koju pruža organizacija Dementia Australia  
Posjetite: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Edukacija koju pruža organizacija Dementia Australia  
Posjetite: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

### **Daljnje informacije**

Dementia Australia nudi podršku, informacije, obrazovanje i savjetovanje.

**Nacionalna telefonska služba za pomoć osobama s demencijom: 1800 100 500**

**Za pomoć tumača: 131 450**

**Posjetite našu web stranicu: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**