

Ανήσυχη συμπεριφορά αργά το απόγευμα

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο αφορά την ανήσυχη συμπεριφορά που μπορεί να εμφανιστεί αργά το απόγευμα σε άτομα με άνοια και πρακτικούς τρόπους ανταπόκρισης.

Η άνοια επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους και οι αλλαγές στη συμπεριφορά ή τη συναισθηματική κατάσταση ενός ατόμου με άνοια είναι συνηθισμένες.

Τα άτομα με άνοια μπορεί να εμφανίζουν μεγαλύτερη σύγχυση, ανησυχία ή ανασφάλεια αργά το απόγευμα ή νωρίς το βράδυ (όταν δύει ο ήλιος). Αυτή η συμπεριφορά μπορεί να επιταθεί μετά από μια αλλαγή στη ρουτίνα τους.

Μπορεί να γίνουν περισσότερο:

- απαιτητικά
- ανήσυχα
- ταραγμένα
- καχύποπτα
- αποπροσανατολισμένα.

Μπορεί επίσης να βλέπουν, να ακούν ή να πιστεύουν πράγματα που δεν είναι πραγματικά, ειδικά τη νύχτα. Το εύρος της προσοχής και η ικανότητά τους να συγκεντρωθούν μπορεί να μειωθούν. Μερικές φορές, μπορεί να γίνουν πιο παρορμητικά και να βάλουν τον εαυτό τους σε κίνδυνο.

Κάποιοι γιατροί ή εξειδικευμένο ιατρικό προσωπικό μπορεί να αναφέρουν αυτή τη συμπεριφορά ως σύνδρομο της δύσης του ήλιου.

Πιθανά αίτια

Η ακριβής αιτία της ανήσυχης συμπεριφοράς αργά το απόγευμα είναι άγνωστη. Φαίνεται να προκύπτει από αλλαγές στον εγκέφαλο.

Η συμπεριφορά μπορεί να σχετίζεται με:

- Διαταραχές ύπνου. Τα άτομα με άνοια κουράζονται εύκολα και μπορεί να γίνονται πιο ανήσυχα και η συμπεριφορά τους μπορεί να αλλάξει όταν κουράζονται.
- Έλλειψη αισθητηριακής διέγερσης μετά το σκοτάδι. Τα χαμηλά φώτα και η απουσία θορύβων της ημέρας μπορεί να κάνουν δυσκολότερο για το άτομο να γνωρίζει πού βρίσκεται.
- Ανησυχία λόγω πείνας, δυσφορίας, πόνου ή ανάγκης χρήσης της τουαλέτας.

Κάποια άτομα με πιο προχωρημένη άνοια μπορεί να γίνουν παράφρονα για να αποκαταστήσουν την αίσθηση οικιότητας ή ασφάλειας. Πολλές οικογένειες και φροντιστές λένε ότι το άτομο διακατέχεται από άγχος να «πάει σπίτι» ή «να βρει τη μητέρα» αργά την ημέρα. Αυτό μπορεί να υποδηλώνει ανάγκη για ασφάλεια και προστασία. Μπορεί να προσπαθούν να βρουν ένα περιβάλλον που τους είναι οικείο, ιδιαίτερα κάποιο από προηγούμενη περίοδο της ζωής τους.

Τι να δοκιμάσετε

Συζητάτε πάντα τις ανησυχίες σχετικά με αλλαγές στη συμπεριφορά με τον γιατρό του ατόμου. Θα μπορέσει να κάνει μια ενδελεχή ιατρική εξέταση.

- Τα φάρμακα πρέπει να συζητούνται με τον γιατρό. Κάποιες φορές τα συμπτώματα μπορούν να ανακουφιστούν με αλλαγή της δόσης ή του χρόνου χορήγησης μια φαρμακευτικής αγωγής. Μπορεί επίσης να συζητήσει τις πιθανές παρενέργειες της φαρμακευτικής αγωγής και τα φάρμακα που μπορεί να βοηθήσουν στην ανήσυχη συμπεριφορά αργά το απόγευμα.
- Ελέγξτε το περιβάλλον και αν είναι δυνατόν, αυξήστε την έκθεση στο φυσικό φως.
- Εάν η κόπωση επιδεινώνει τη συμπεριφορά, η ανάπαυση μετά το μεσημεριανό γεύμα μπορεί να βοηθήσει. Προγραμματίστε δραστηριότητες το πρωί και ενθαρρύνετε τις δραστηριότητες ξεκούρασης και χαλάρωσης το απόγευμα.

- Επαναφέρετε οικίες δραστηριότητες που γίνονταν στο παρελθόν νωρίς το βράδυ. Αυτό μπορεί να είναι το κλείσιμο των κουρτινών, η προετοιμασία του δείπνου ή το στρώσιμο του τραπεζιού.
- Αφήστε το αγαπημένο σας πρόσωπο να περπατήσει σε ένα ασφαλές μέρος, όταν το χρειάζεται. Μια βόλτα σε έξω μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της ανησυχίας.
- Προσφέρετε δραστηριότητες και πράγματα που παρέχουν μια αίσθηση ηρεμίας και άνεσης. Αυτά θα μπορούσαν να είναι:
 - ένα αγαπημένο χόμπι
 - κατοικίδια ζώα ή πάνινα ζωάκια
 - γνωστά τραγούδια
 - ένα ζεστό γάλα.
- Σκεφτείτε μήπως τα έντονα φώτα και ο θόρυβος από τις τηλεοράσεις και τα ραδιόφωνα θα μπορούσαν να του προκαλούν τη σύγχυση και ανησυχία.
- Εάν το μπάνιο ή το ντους συνήθως ενοχλούν το άτομο, κάντε τα νωρίς το απόγευμα. Ωστόσο, εάν αυτές οι δραστηριότητες είναι καταπραϋντικές, προγραμματίστε ένα μπάνιο ή ντους πριν τον ύπνο.
- Ένα νυχτερινό φως ή ένα ραδιόφωνο που παίζει απαλά μπορεί να βοηθήσει στον ύπνο.
- Παρακολουθήστε το πρόγραμμα διατροφής. Προσπαθήστε να μειώσετε τα γλυκά και την καφεΐνη από το απόγευμα και μετά.
- Να προσέχετε τον εαυτό σας. Βεβαιωθείτε ότι ξεκουράζεστε αρκετά και αναζητήστε βοήθεια εάν χρειαστεί.

(Βασισμένο στο «Care of Alzheimer's Patients» της Lisa Gwyther).

Πού να ζητήσετε βοήθεια

- Συζητήστε με τον γιατρό του ατόμου τις ανησυχίες σας σχετικά με τις αλλαγές στη συμπεριφορά και τις επιπτώσεις σε εσάς και στο άτομο που φροντίζετε.
- Τηλεφωνήστε στην **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500** για να μάθετε για τις υπηρεσίες υποστήριξης και τα εκπαιδευτικά προγράμματα, συμπεριλαμβανομένων των ομάδων υποστήριξης φροντιστών, τη συμβουλευτική και τις υπηρεσίες και τα προγράμματα που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε και να ανταποκριθείτε στις αλλαγές και να διατηρήσετε την υγεία και την ευημερία σας.
- Τηλεφωνήστε στη **Συμβουλευτική Υπηρεσία Διαχείρισης Συμπεριφοράς Άνοιας** στο **1800 699 799**. Υποστηρίζουν άτομα με άνοια που βιώνουν αλλαγές στη συμπεριφορά που επηρεάζουν τη φροντίδα τους ή τον φροντιστή.

Πρόσθετα κείμενα και βοηθήματα

- Ενημερωτικά φυλλάδια του οργανισμού Dementia Australia: Αλλαγές στη συμπεριφορά
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/help-sheets
- Υπηρεσία βιβλιοθήκης του οργανισμού Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/library
- Υποστήριξη από τον οργανισμό Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/support
- Εκπαίδευση από τον οργανισμό Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/education

Περισσότερες πληροφορίες

Ο οργανισμός Dementia Australia προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλευτική.

Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια: 1800 100 500

Για γλωσσική βοήθεια: 131 450

Επισκεφθείτε το δικτυακό μας τόπο: dementia.org.au