

# Irrequietezza nel tardo pomeriggio

Questa scheda informativa tratta dell'irrequietezza che può manifestarsi nel tardo pomeriggio nelle persone affette da demenza e dei suggerimenti pratici per far fronte.

La demenza colpisce le persone in modi diversi, e cambiamenti nel comportamento o nello stato emotivo di una persona affetta da demenza sono comuni.

Le persone affette da demenza possono diventare più confuse, irrequiete o insicure nel tardo pomeriggio o nella prima serata (quando il sole tramonta). Questo comportamento può peggiorare dopo un cambiamento nella loro routine.

Possono diventare più:

- esigenti
- irrequiete
- stressate
- sospettose
- disorientate

Possono anche vedere, sentire o credere a cose che non sono reali, soprattutto di notte. La capacità di attenzione e di concentrazione può ridursi. A volte possono diventare più impulsive e mettersi in situazioni di pericolo.

Alcuni medici o specialisti possono definire questo comportamento come "sundowning".

## Possibili cause

La causa esatta di questo comportamento irrequieto nel tardo pomeriggio è sconosciuta, ma pare che sia causata da cambiamenti nel cervello.

Il comportamento può essere legato a:

- Disturbi del sonno Le persone affette da demenza si stancano facilmente, possono diventare più irrequiete e il loro comportamento può cambiare quando sono stanche.
- Mancanza di stimoli sensoriali dopo il tramonto. Luci soffuse e assenza di rumori diurni possono rendere più difficile per la persona capire dove si trova.
- Irrequietezza dovuta a fame, malessere, dolore o necessità di andare in bagno.

Alcune persone con demenza più avanzata possono diventare frenetiche nel tentativo di ripristinare un senso di familiarità o di sicurezza.

Molte famiglie e caregiver dicono che la persona affetta da demenza diventa ansiosa di "andare a casa" o di "trovare la mamma" in tarda giornata. Questo può indicare un bisogno di sicurezza e protezione. Forse stanno cercando di ritrovare un ambiente a loro familiare, in particolare quello di un periodo precedente della loro vita.

## Cosa fare

Discutete sempre con il medico delle preoccupazioni relative ai cambiamenti di comportamento della persona; sarà in grado di fare un esame medico approfondito.

- I farmaci devono essere discussi con il medico. A volte i sintomi possono essere alleviati modificando la dose o l'orario di somministrazione di un farmaco. Potete anche discutere dei possibili effetti collaterali dei farmaci, e dei medicinali che possono aiutare ad alleviare questo comportamento irrequieto nel tardo pomeriggio.
- Controllate l'ambiente e, se possibile, aumentate la luce naturale.
- Se la stanchezza peggiora il comportamento, può essere utile che la persona riposi dopo pranzo. Pianificate le attività al mattino e incoraggiate il riposo e le attività rilassanti nel pomeriggio.

- Reintroducete le attività familiari della prima serata già praticate in precedenza. Può trattarsi di chiudere le tende, aiutare a preparare la cena o apparecchiare la tavola.
- Lasciate che la persona amata cammini su e giù in un luogo sicuro, secondo le sue necessità. Una passeggiata all'aperto può aiutare a ridurre l'irrequietezza.
- Offrite attività e cose che diano un senso di calma e di conforto. Potrebbero essere:
  - un passatempo preferito
  - animali domestici o di peluche
  - canzoni familiari
  - latte caldo
- Valutate se luci intense e il rumore di televisori e radio possano essere la causa della confusione e irrequietezza.
- Se fare il bagno o la doccia è stressante, provate nel primo pomeriggio. Tuttavia, se queste attività sono rilassanti, programmate un bagno o una doccia prima di coricarsi.
- Una luce notturna o una radio a basso volume possono aiutare a dormire.
- Monitorate l'apporto dietetico. Cercate di ridurre i dolci e la caffeina a partire dal pomeriggio.
- Prendetevi cura di voi stessi. Assicuratevi di riposare a sufficienza e, se necessario, chiedete aiuto.

(Tratto da "Care of Alzheimer's Patients" di Lisa Gwyther).

## Dove ottenere aiuto

- Discutete con il medico della persona affetta da demenza delle vostre preoccupazioni riguardo ai cambiamenti di comportamento e all'impatto che ciò ha su di voi e sulla persona di cui vi prendete cura.
- Chiamate la **National Dementia Helpline** al numero **1800 100 500** per conoscere i servizi di supporto e i programmi educativi, compresi i gruppi di sostegno per i caregiver, il counseling, i servizi e i programmi per aiutarvi a comprendere e rispondere ai cambiamenti e a mantenere la vostra salute e il vostro benessere.
- Chiamate il **Dementia Behaviour Management Advisory Service (Servizio di consulenza per la gestione dei comportamenti associati alla demenza)** al numero **1800 699 799**. Questo servizio supporta le persone affette da demenza che manifestano cambiamenti di comportamento che hanno un impatto sulla loro assistenza o sulle persone che la prestano.

## Letture e risorse aggiuntive

- Schede informative di Dementia Australia:  
Cambiamenti nel comportamento  
Visitate: [dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- Servizio bibliotecario di Dementia Australia  
Visitate: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Supporto di Dementia Australia  
Visitate: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Formazione offerta da Dementia Australia  
Visitate: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

### Ulteriori informazioni

Dementia Australia offre supporto, informazioni, educazione e counseling.

**National Dementia Helpline: 1800 100 500**

**Per assistenza linguistica: 131 450**

**Visitate il nostro sito web: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**