

Немирно однесување во доцните попладневни часови

Овој лист за помош зборува за немирното однесување што може да се појави во доцните попладневни часови кај луѓето кои живеат со деменција и практични начини за одговор.

Деменцијата влијае на луѓето на различни начини и промените во однесувањето или емоционалната состојба на личноста која живее со деменција се чести.

Луѓето кои живеат со деменција може да станат поконфузни, немирни или несигурни доцна попладне или рано навечер (кога сонцето заоѓа). Ова однесување може да се влоши по промена на нивната рутина.

Тие може да станат повеќе:

- позахтевни
- немирни
- вознемирени
- сомничави
- дезориентирани.

Тие исто така може да гледаат, слушаат или веруваат во работи што не се реални, особено ноќе. Нивното внимание и способноста да се концентрираат може да се намалат. Понекогаш, тие можат да станат поимпулсивни и да се изложат на ризик.

Некои лекари или медицински специјалисти може да го наречат ова однесување како зајдисонце.

Можни причини

Не се знае точната причина за немирното однесување во доцните попладневни часови. Се чини дека е резултат на промени во мозокот.

Однесувањето може да биде поврзано со:

- Нарушувања на сонот. Луѓето кои живеат со деменција лесно се уморуваат и можат да станат понемирни и нивното однесување може да се промени кога се уморни.
- Недостаток на сензорна стимулација по стемнување. Пригушените светла и отсуството на дневни звуци може да му отежнат на лицето да знае каде се наоѓа.
- Немир поради глад, непријатност, болка или потреба од користење на тоалет.

Некои луѓе со попрогресивна деменција можат да станат избезумени да го вратат чувството на блискост или сигурност. Многу семејства и негуватели велат дека лицето станува вознемирено за „да си оди дома“ или „да ја најде мајката“ доцна во денот. Ова може да укаже на потреба од безбедност и заштита. Можеби се обидуваат да најдат средина која им е позната, особено онаа од порано во нивниот живот.

Што да се проба

Секогаш разговарајте за загриженоста за промените во однесувањето со докторот на лицето. Тие ќе можат да обезбедат темелен лекарски преглед.

- За лековите треба да се разговара со лекарот. Понекогаш симптомите може да се ублажат со промена на дозата или времето кога се дава лекот. Тие, исто така, можат да разговараат за можните несакани ефекти од лековите и лековите кои што можат да помогнат во немирното однесување во доцните попладневни часови.
- Проценете ја околината и ако е можно, зголемете ја изложеноста на природна светлина.
- Ако заморот го влошува однесувањето, одморот после ручекот може да помогне. Планирајте ги активностите наутро и поттикнете ги активностите за одмор и релаксација попладне.

- Повторно воведете ги познатите активности во раните вечерни часови во кои претходно лицето било ангажирано. Ова може да биде затворање на завесите, помагање во подготовката на вечерата или поставување на масата.
- Оставете ја вашата блиска личност да чекори на безбедно место, како што им треба. Прошетката на отворено може да помогне да се намали немирот.
- Понудете активности и работи кои обезбедуваат чувство на смиреност и удобност. Ова може да биде:
 - омилена забава
 - миленичиња или меки играчки на животни
 - познати песни
 - топло млеко.
- Размислете дали силните светла и бучавата од телевизорите и радијата би можеле да ја предизвикаат нивната збунетост и немир.
- Ако бањата или туширањето имаат тенденција да го вознемат лицето, направете ги во раните попладневни часови. Меѓутоа, ако овие активности се смирувачки, распоредете го бањањето или тушот пред спиење.
- Ноќно светло или радио што тивко свири може да помогне при спиењето.
- Следете го внесувањето на количината на храна. Обидете се да ги намалите слатките и кофеинот од попладневните часови натаму.
- Чувајте се. Погрижете се добро да се одморите и побарајте помош доколку е потребно.

(Засновано на „Нега на пациентите со Алсхајмерова болест“ од Лиза Гвитер).

Каде да побарате помош

- Разговарајте со докторот на лицето за вашите грижи за промените во однесувањето и влијанието врз вас и лицето за кое се грижите.
- Јавете се на **Националната линија за помош за деменција (National Dementia Helpline)** на **1800 100 500** да дознаете за услугите за поддршка и образовните програми, вклучувајќи групи за поддршка на негуватели, советување и услуги и програми кои ќе ви помогнат да ги разберете и одговорите на промените и да го одржите вашето здравје и благосостојба.
- Јавете се на **Советодавната служба за справување со однесување при деменција (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** на **1800 699 799**. Тие ги поддржуваат луѓето кои што живеат со деменција, и што доживуваат промени во однесувањето што влијае на нивната грижа или на негувателот.

Дополнително читање и ресурси

- Листови за помош на Деменција Австралија (Dementia Australia):
Промени во однесувањето
Посетете ја веб-страницата: dementia.org.au/help-sheets
- Библиотечна услуга на Деменција Австралија (Dementia Australia)
Посетете ја веб-страницата: dementia.org.au/library
- Поддршка од Деменција на Австралија (Dementia Australia)
Посетете ја веб-страницата: dementia.org.au/support
- Образование на Деменција на Австралија (Dementia Australia)
Посетете ја веб-страницата: dementia.org.au/education

Понатамошни информации

Деменција на Австралија (Dementia Australia) нуди поддршка, информации, образование и советување.

**Национална линија за помош за деменција
(National Dementia Helpline): 1800 100 500**

За јазична помош: 131 450

Посетете ја нашата веб-страница: dementia.org.au