

# Niespokojne zachowanie późnym popołudniem

Ten arkusz pomocy dotyczy niespokojnych zachowań, które mogą wystąpić późnym popołudniem u osób z demencją, oraz praktycznych sposobów reagowania.

Demencja wpływa na człowieka na różne sposoby, a zmiany w zachowaniu lub stanie emocjonalnym osoby z demencją są powszechne.

Osoby cierpiące na demencję mogą stać się bardziej dezorientowane, niespokojne lub niepewne późnym popołudniem lub wczesnym wieczorem (kiedy zachodzi słońce). To zachowanie może się nasilić po zmianie rutyny.

Osoba może stać się bardziej:

- wymagająca
- niespokojna
- zdenerwowana
- podejrzliwa
- dezorientowana.

Może również widzieć, słyszeć lub wierzyć w rzeczy, które nie są prawdziwe, zwłaszcza w nocy. Rozpiętość jej uwagi i zdolność koncentracji mogą być zmniejszone. Czasami mogą stać się bardziej impulsywne i narażać się na ryzyko.

Niektórzy lekarze lub specjaliści medycyny mogą nazywać to zachowanie 'sundowning'.

## Możliwe przyczyny

Dokładna przyczyna niespokojnego zachowania późnym popołudniem nie jest znana. Wydaje się to wynikać ze zmian w mózgu.

Zachowanie może być związane z:

- Zaburzeniami snu. Osoby cierpiące na demencję łatwo się męczą i mogą stać się bardziej niespokojne, a ich zachowanie może ulec zmianie, gdy są zmęczone.
- Brakiem stymulacji sensorycznej po zmroku. Przyćmione światła i brak odgłosów w ciągu dnia mogą utrudniać danej osobie zorientowanie się, gdzie się znajduje.
- Niepokojem spowodowanym głodem, dyskomfortem, bólem lub koniecznością skorzystania z toalety.

Niektóre osoby z bardziej zaawansowaną demencją mogą stać się niepohamowane, aby przywrócić poczucie znajomości lub bezpieczeństwa. Wiele rodzin i opiekunów zauważa, że późnym popołudniem chory staje się zaniepokojony „powrotem do domu” lub „szukaniem matki”. Może to wskazywać na potrzebę bezpieczeństwa i ochrony. Chory może próbować znaleźć otoczenie, które jest mu znane, szczególnie to z wcześniejszego okresu ich życia.

## Co warto wypróbować

Zawsze omawiaj obawy dotyczące zmian w zachowaniu z lekarzem danej osoby. Będą mogli przeprowadzić dokładne badanie lekarskie.

- Leki należy omówić z lekarzem. Czasami objawy można złagodzić, zmieniając dawkę lub czas podawania leku. Lekarz może również omówić możliwe skutki uboczne leków i lekarstw, które mogą pomóc w niespokojnym zachowaniu późnym popołudniem.
- Oceń otoczenie i jeśli to możliwe, zwiększ kontakt z naturalnym światłem.
- Jeśli zmęczenie pogarsza zachowanie, może pomóc odpoczynek po obiedzie. Zaplanuj zajęcia na rano i zachęć do odpoczynku i relaksu po południu.
- Przywróć znane zajęcia wczesnym wieczorem, w które wcześniej się angażowaliście. Może to być zasuwanie zasłon, pomoc w przygotowaniu obiadu czy nakrywanie do stołu.
- Pozwól ukochanej osobie przechadzać się w bezpiecznym miejscu, tak jak tego potrzebuje. Spacer na świeżym powietrzu może pomóc zmniejszyć niepokój.

- Oferuj zajęcia i rzeczy, które zapewniają poczucie spokoju i komfortu. Mogą to być:
  - ulubiona rozrywka
  - zwierzęta domowe lub zwierzaki pluszowe
  - znajome piosenki
  - ciepłe mleko.
- Zastanów się, czy jasne światło i dźwięk telewizora i radia nie mogą powodować u ich zamęt i niepokój.
- Jeśli kąpiele lub prysznice bywają denerwujące, zróbcie je wczesnym popołudniem. Jeśli jednak te czynności są kojące, zaplanuj kąpiel lub prysznic przed snem.
- Nocna lampka lub cicho grające radio może pomóc w zasypianiu.
- Monitoruj spożycie jedzenia. Po południu, spróbuj ograniczyć słodczy i kofeinę.
- Dbaj o siebie. Upewnij się, że dużo odpoczywasz i w razie potrzeby szukaj pomocy.

(Na podstawie: „Opieki nad pacjentami z chorobą Alzheimera” Lisy Gwyther).

## Gdzie uzyskać pomoc

- Porozmawiaj z lekarzem tej osoby o swoich obawach dotyczących zmian w zachowaniu i ich wpływie na ciebie i osobę, którą się opiekujesz.
- Zadzwoń do **Krajowej Infolinii ds. demencji (National Dementia Helpline)** pod numer **1800 100 500** aby dowiedzieć się o usługach wsparcia i programach edukacyjnych, w tym o grupach wsparcia dla opiekunów, poradnictwie oraz usługach i programach, które pomogą ci zrozumieć zmiany i reagować na nie oraz zachować zdrowie i dobre samopoczucie.
- Zadzwoń do **Usługi doradztwa dotyczącego kontroli zachowania w przypadku demencji (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** na numer **1800 699 799**. Oferuje ona wsparcie osobom żyjącym z demencją, które doświadczają zmian w zachowaniu, co ma wpływ na ich opiekę lub opiekuna.

## **Dodatkowe lektury i materiały**

- Arkusze pomocy Dementia Australia: Zmiany w zachowaniu  
Odwiedź: [dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- Usługa biblioteczna Dementia Australia  
Odwiedź: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Dementia Australia -Wsparcie  
Odwiedź: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Dementia Australia - Edukacja  
Odwiedź: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

## **Więcej informacji**

Dementia Australia oferuje wsparcie, informacje, edukację i doradztwo.

**Krajowa Infolinia ds. demencji: 1800 100 500**

**Pomoc językowa: 131 450**

**Odwiedź naszą stronę internetową: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**