

# Hành vi bồn chồn vào cuối buổi chiều

Tờ trợ giúp này nói về hành vi bồn chồn có thể xảy ra vào cuối buổi chiều ở những người bị chứng sa sút trí tuệ và những cách ứng phó thiết thực.

Chứng sa sút trí tuệ ảnh hưởng đến mọi người theo những cách khác nhau và những thay đổi về hành vi hoặc trạng thái cảm xúc của một người sống với chứng sa sút trí tuệ là điều bình thường.

Những người bị chứng sa sút trí tuệ có thể trở nên bối rối, bồn chồn hoặc bất an hơn vào cuối buổi chiều hoặc đầu buổi tối (khi mặt trời lặn). Hành vi này có thể tăng lên sau khi thay đổi thói quen của họ.

Họ có thể trở nên:

- đòi hỏi nhiều hơn
- bồn chồn hơn
- buồn bã hơn
- nghi ngờ nhiều hơn
- mất phương hướng nhiều hơn.

Họ cũng có thể nhìn thấy, nghe thấy hoặc tin vào những điều không có thật, cụ thể là vào ban đêm. Khoảng thời gian chú ý và khả năng tập trung của họ có thể bị giảm. Đôi khi, họ có thể trở nên bốc đồng hơn và đặt mình vào tình thế nguy hiểm.

Một số bác sĩ hoặc chuyên gia y tế có thể gọi hành vi này là mặt trời lặn (sundowning).

## Các nguyên nhân có thể xảy ra

Nguyên nhân chính xác của hành vi bồn chồn vào cuối buổi chiều vẫn chưa được tìm ra. Nó dường như là kết quả của những thay đổi trong não.

Hành vi có thể liên quan đến:

- Rối loạn giấc ngủ. Những người bị chứng sa sút trí tuệ dễ mệt mỏi và có thể trở nên bồn chồn hơn và hành vi của họ có thể thay đổi khi mệt mỏi.
- Thiếu kích thích giác quan sau khi trời tối. Ánh sáng mờ và không có tiếng ồn ban ngày có thể khiến người đó khó biết họ đang ở đâu hơn.
- Bồn chồn do đói, khó chịu, đau đớn hoặc có nhu cầu đi vệ sinh.

Một số người bị chứng sa sút trí tuệ nặng hơn có thể trở nên điên cuồng để tìm lại cảm giác quen thuộc hoặc an toàn. Nhiều gia đình và người chăm sóc cho biết người đó trở nên lo lắng về việc 'về nhà' hoặc 'tìm mẹ' vào cuối ngày. Điều này có thể cho thấy họ cần sự an ninh và bảo vệ. Họ có thể đang cố gắng tìm kiếm một môi trường quen thuộc với họ, đặc biệt là môi trường từ thời kỳ đầu trong cuộc đời họ.

## Thử những gì

Luôn thảo luận những mối quan ngại về những thay đổi về hành vi với bác sĩ của người đó. Họ sẽ có thể sẽ khám kỹ lưỡng.

- Nên thảo luận với bác sĩ về thuốc. Đôi khi các triệu chứng có thể thuyên giảm bằng cách thay đổi liều hoặc giờ uống thuốc. Họ cũng có thể thảo luận về các tác dụng phụ có thể xảy ra của thuốc và các loại thuốc có thể giúp cải thiện hành vi bồn chồn vào cuối buổi chiều.
- Thăm định môi trường và nếu có thể, hãy tăng tiếp xúc với ánh sáng tự nhiên.
- Nếu sự mệt mỏi làm cho hành vi trở nên tồi tệ hơn, nghỉ ngơi sau bữa trưa có thể giúp ích. Lập kế hoạch cho các hoạt động vào buổi sáng và khuyến khích các hoạt động nghỉ ngơi và thư giãn vào buổi chiều.

- Đưa vào lại các hoạt động quen thuộc vào đầu giờ tối mà trước đây người đó đã tham gia. Điều này có thể là đóng rèm cửa, giúp chuẩn bị bữa tối hoặc dọn bàn ăn.
- Hãy để người thân của quý vị đi lại ở một nơi an toàn, khi họ cần. Đi dạo ngoài trời có thể giúp giảm bồn chồn.
- Cung cấp các hoạt động và những thứ mang lại cảm giác bình tĩnh và thoải mái. Đây có thể là:
  - một trò tiêu khiển yêu thích
  - thú cưng hoặc thú nhồi bông
  - bài hát quen thuộc
  - uống sữa ấm.
- Cân nhắc xem liệu ánh sáng rực rỡ và tiếng ồn từ TV và radio có thể khiến họ bối rối và bồn chồn hay không.
- Nếu bồn tắm hoặc vòi sen có xu hướng khó chịu, hãy tắm vào đầu giờ chiều. Tuy nhiên, nếu những hoạt động này dễ chịu, hãy dành thời gian tắm hoặc tắm vòi sen trước khi đi ngủ.
- Đèn ngủ hoặc vận radio nhỏ có thể giúp dễ ngủ.
- Theo dõi chế độ ăn uống. Cố gắng giảm đồ ngọt và caffein từ buổi chiều trở đi.
- Chăm sóc bản thân. Hãy bảo đảm quý vị nghỉ ngơi nhiều và tìm kiếm sự giúp đỡ nếu cần.

(Dựa theo 'Care of Alzheimer's Patients' của Lisa Gwyther).

## Nhận trợ giúp ở đâu

- Thảo luận với bác sĩ của người đó về những mối lo lắng của quý vị về những thay đổi về hành vi và tác động đối với quý vị và người quý vị chăm sóc.
- Gọi **Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc** qua số **1800 100 500** để tìm hiểu về các dịch vụ hỗ trợ và các chương trình giáo dục, bao gồm các nhóm hỗ trợ người chăm sóc, tư vấn, và các dịch vụ, chương trình hỗ trợ quý vị hiểu và ứng phó với những thay đổi và duy trì sức khỏe và an sinh của quý vị.
- Gọi **Dịch vụ Tư vấn Kiểm soát Hành vi của Chứng Sa sút Trí tuệ (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** qua số **1800 699 799**. Họ hỗ trợ những người bị chứng sa sút trí tuệ, những người bị thay đổi về hành vi ảnh hưởng đến việc chăm sóc họ hoặc người chăm sóc.

## Bài đọc thêm và các nguồn tài liệu

- Tờ trợ giúp về Chứng Sa sút Trí tuệ Úc: Thay đổi về hành vi  
Truy cập: [dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- Dịch vụ thư viện về Chứng Sa sút Trí tuệ Úc  
Truy cập: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Hỗ trợ về chứng Sa sút Trí tuệ Úc  
Truy cập: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Giáo dục về chứng Sa sút Trí tuệ Úc  
Truy cập: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

## Thông tin thêm

Dementia Australia cung cấp hỗ trợ, thông tin, giáo dục và tư vấn.

**Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc:  
1800 100 500**

**Để được trợ giúp về ngôn ngữ: 131 450**

**Truy cập trang mạng của chúng tôi: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**