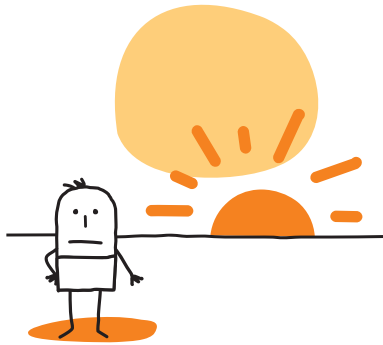


日落症候群

SUNDOWNING



為什麼會發生這種情況？

有阿茲海默症或失智症的人可能會：

- 在下午時分更累
- 由於光影變化而困惑
- 被陰影嚇到
- 受到您的疲勞情緒影響



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)
Traditional Chinese

有阿茲海默症 (疾病) 或失智症 (症狀) 的人可能在一天中 (特別是在太陽下山後) 變得更加困惑或緊張。這就是所謂的日落症候群。他們可能會看到或聽到不存在的東西。他們可能指責他人並無發生的事情, 如偷竊或撒謊, 並可能不安地來回走動。這不是有意的, 有失智症的人不能控制自己。

您可以做些什麼？

在家裡做出改變

- 在下午早些時候打開燈, 使房子更亮
- 調低 (或關閉) 電視或收音機音量
- 播放舒緩心情的音樂
- 避免喧鬧或混亂的噪音
- 清理出供受照顧者來回走動的通道

注意膳食和零食

- 午餐時量多些, 晚餐時量少些
- 下午3點後, 不讓他們攝取大量的咖啡因, 糖, 咖啡, 茶和汽水
- 收起含酒精飲料和香煙

維持固定作息

- 幫助他們每天在同一時間睡覺和起床
- 用散步或跳舞來幫他們消耗額外的體力
- 建議在上午安排看醫生, 外出, 洗澡, 諸如此類的活動

其他方法

- 保持平靜和持續安撫
- 保持靈活... 如果一個想法不行, 嘗試另一個
- 安撫受照顧者, 說或做某事來平息他們的恐懼
- 嘗試新的活動, 如把硬幣分類或跳舞