

Tips for Managing Agitation, Aggression, and Sundowning

People living with Alzheimer's disease or a related dementia may act restless or worried. They may even lash out verbally or physically. These changes in behavior are common and can be very difficult for caregivers and family members. Try the following tips to help manage these symptoms.



Communication: Be patient and try not to show frustration.



- Speak calmly and be aware of your facial expressions and body language.
- Listen to the concerns of the person living with dementia. Avoid arguing or trying to reason.
- Offer reassurance that your family member or friend is safe, and you are there to help.
- Use other communication methods besides speaking, such as gentle touching.
- Explain what you are going to do before touching the person with dementia, or starting a new activity, such as when bathing or going to the doctor.
- Show that you understand your family member or friend is upset. For example, say, "You seem worried."
- Take deep breaths and count to 10 if you get upset.

Activities: Try focusing on an object or activity.



- Enjoy a favorite caffeine-free snack or beverage.
- Watch a familiar TV show.
- Listen to music, sing, or dance.
- Go for a walk.
- Read something enjoyable.
- Do simple tasks, like folding laundry.

Sundowning: Avoiding Late-Day Confusion

When restlessness, agitation, irritability, and confusion happen as daylight begins to fade, it's known as sundowning. Being overly tired can increase late-afternoon and early-evening restlessness. Try taking these steps with the person living with dementia to help prevent sundowning:

- Stick to a schedule.
- Arrange a time to go outside or sit by a window to get sunlight each day.
- Aim to be physically active each day, but don't plan too many activities.
- Avoid alcoholic drinks and beverages with caffeine, such as coffee or cola, late in the day.
- Discourage long naps and dozing late in the day.



Environment: Create a comforting home setting.



- Try to keep a routine, such as bathing, dressing, and eating at the same times each day.
- Reduce noise, clutter, or the number of people in the room.
- Play soothing music.
- Keep well-loved objects and photographs around the home.
- Adjust lighting, letting in natural light during the day, if possible, and try softer room lighting in the evening.
- Slow down and try to relax if you think your own worries may be causing concern.

Safety: Protect yourself and others if needed.



- Hide or lock up car keys and possible weapons, including kitchen knives and guns.
- If your loved one becomes aggressive, stay at a safe distance until the behavior stops.
- Talk with a doctor if problems such as hitting, biting, depression, or hallucinations appear to worsen. Medications may help treat some behavioral symptoms.
- Call 911 in an emergency and be sure to tell responders that your family member or friend has dementia.

Consejos para manejar la agitación, la agresión y el síndrome vespertino



Las personas que tienen la enfermedad de Alzheimer o una demencia relacionada pueden mostrarse inquietas o preocupadas. Incluso pueden reaccionar de manera violenta sea verbal o físicamente. Estos cambios en el comportamiento son frecuentes y pueden ser muy difíciles para los cuidadores y familiares. Vea los siguientes consejos para ayudar a controlar estos síntomas.

Comunicación: Tenga paciencia y trate de no mostrar su frustración.



- Hable con calma y sea consciente de sus expresiones faciales y lenguaje corporal.
- Escuche las inquietudes de la persona que tiene demencia. Evite discutir o tratar de entrar en razón.
- Asegúrele a su familiar o amigo que está a salvo y que usted está allí para ayudarlo.
- Use otros métodos de comunicación además de hablar, como un toque suave.
- Explíquele qué va a hacer antes de tocar a la persona con demencia, o de iniciar una nueva actividad, como bañarlo o llevarlo al médico.
- Demuestre que comprende que su familiar o amigo está molesto. Por ejemplo, dígame “Pareces preocupado”.
- Respire profundo y cuente hasta 10 si se enfada.

Actividades: Trate de concentrarse en un objeto o una actividad.



- Disfruten de un refrigerio o bebida favorita sin cafeína.
- Miren un programa de televisión que les guste.
- Escuchen música, canten o bailen.
- Salgan a caminar.
- Lean algo agradable.
- Hagan tareas simples, como doblar la ropa.

Ambiente: Tenga un entorno hogareño reconfortante.



- Trate de mantener una rutina, como bañarse, vestirse y comer a la misma hora todos los días.
- Reduzca el ruido, el desorden o la cantidad de personas en la habitación.
- Ponga música relajante.
- Mantenga fotografías y objetos queridos alrededor de la casa.
- Ajuste la iluminación, dejando entrar la luz natural durante el día, si es posible, y, por la noche, intente una iluminación más suave en la habitación.
- Tome las cosas con calma y trate de relajarse si cree que sus propias inquietudes pueden estar causando preocupación.

Seguridad: Protéjase a sí mismo y a los demás si es necesario.



- Oculte o guarde bajo llave cualquier posible arma como cuchillos de cocina o pistolas, así como las llaves del carro.
- Si su ser querido se vuelve agresivo, manténgase a una distancia segura hasta que pare este comportamiento.
- Hable con un médico si parecen empeorar ciertos problemas, como golpear, morder, estar deprimido o tener alucinaciones. Los medicamentos pueden ayudar a tratar algunos síntomas conductuales.
- Llame al 911 en caso de emergencia y asegúrese de informar al personal de respuesta que su familiar o amigo tiene demencia.

Síndrome vespertino: Evite la confusión al final del día

Cuando está atardeciendo y la luz del día comienza a desvanecer, y la persona con la enfermedad de Alzheimer muestra inquietud, agitación, irritabilidad y confusión, se dice que tiene el síndrome vespertino. Estar demasiado cansado puede aumentar la inquietud al final de la tarde y al anochecer. Trate de seguir los siguientes pasos con la persona con demencia para ayudarlo a prevenir el síndrome vespertino:

- Fíjese un horario y manténgalo.
- Organice horas para salir o sentarse juntos frente a la ventana para que reciba luz del sol todos los días.
- Trate de que haga actividad física todos los días, pero no planifique demasiadas actividades.
- Evite las bebidas alcohólicas o con cafeína, como el café o los refrescos de cola al final del día.
- Desaliente las siestas largas o dormir en la tarde.

