

# 下午至傍晚的不安行為

本幫助手冊介紹了腦退化症患者在下午至傍晚可能出現的不安行為，以及應對這些行為的實用方法。

腦退化症影響人們的方式不同，腦退化症患者的行為或情緒狀態發生變化十分常見。

患有腦退化症的人可能會在下午或傍晚（日落時分）變得更加困惑、不安或缺乏安全感。在他們的日常生活習慣發生變化後，這種行為可能會出現地更多。

患者可能會變得更加：

- 苛刻
- 不安
- 沮喪
- 可疑
- 迷惘。

他們也可能會看到、聽到或相信不真實的事物，尤其是在晚上。他們的注意力持續時間和專注能力可能會降低。有時，他們會變得更加衝動，將自己置於危險之中。

一些醫生或醫學專家可能將這種行為稱為日落症候群。

## 可能的原因

下午至傍晚時間出現不安行為的確切原因尚未查明。它似乎是大腦變化的結果。

該行為可能與以下因素有關：

- 睡眠中斷。腦退化症患者很容易疲倦，並因此變得不安，他們的行為可能會在疲倦時出現變化。
- 天黑後缺乏感官刺激。昏暗的燈光和缺乏白天的噪音會使患者更難知道他們在哪裡。
- 由於飢餓、不適、疼痛或需要上廁所而引起的不安。

一些重度腦退化症患者可能會變得狂躁，以恢復熟悉感或安全感。許多家人和照顧者表示，患者會在晚上變得對「回家」或「找媽媽」感到焦慮。這可能表明他們需要安全感和保護。患者可能在努力尋找一個他們熟悉的環境，尤其是他們早年生活的環境。

## 可以嘗試做些什麼

一定要與患者的醫生談談您對他們行為變化的擔憂。醫生能夠對患者進行全面的體檢。

- 用藥時請諮詢醫生。有時可以通過改變服藥劑量或時間來緩解症狀。醫生還可以查看藥物可能產生的副作用，並且推薦可能有助於緩解下午至傍晚時間的不安行為的藥物。
- 評估環境，如果可能的話，增加自然光照。
- 如果疲勞使患者行為變得更糟，在午餐後休息一下可能會有所幫助。把活動安排在上午，下午的時候進行休息和放鬆活動。

- 重新引入患者以前參與過的熟悉的傍晚活動。比如關上窗簾、幫助準備晚餐或佈置餐桌。
  - 如果患者需要來回踱步，請給他們找一個安全的空間。到戶外散步有助於減少不安的情緒。
  - 提供能讓人感到平靜和慰藉的活動和事物。可能包括：
    - 最喜歡的消遣方式
    - 寵物或毛公仔
    - 熟悉的歌曲
    - 暖牛奶。
  - 考慮來自電視和收音機的強光和噪音是否會導致患者的困惑和不安。
  - 如果泡澡或淋浴會讓患者感到不適，請在下午稍早時間進行。但是，如果這些活動可以舒緩身心，請在睡前定時泡澡或淋浴。
  - 夜燈或小聲播放收音機可能有助於睡眠。
  - 監測飲食攝取量。從下午開始盡量減少甜食和咖啡因的攝入。
  - 好好照顧自己。確保您獲得充足的休息，並在需要時尋求幫助。
- (基於Lisa Gwyther撰寫的《阿茲海默症患者護理》)。

## 從哪裡獲得幫助

- 與照顧對象的醫生討論您對其行為變化的擔憂，以及這種變化對您和您照顧對象的影響。
- 撥打**全國腦退化症幫助熱線1800 100 500**，了解支援服務和教育計劃，包括照顧者支援小組、心理諮詢服務以及其他服務和計劃，以幫助您了解和應對腦退化症患者的行為變化，並保持您的健康和福祉。
- 撥打**腦退化症行為管理諮詢服務熱線1800 699 799**。當腦退化症患者出現的行為變化影響其照顧和照顧者時，該服務會提供相關支援。

## 其他閱讀資料和資源

- 澳洲腦退化症協會幫助手冊：行為變化  
請瀏覽：[dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- 澳洲腦退化症協會圖書館服務  
請瀏覽：[dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- 澳洲腦退化症協會支援  
請瀏覽：[dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- 澳洲腦退化症協會教育  
請瀏覽：[dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

### 更多資訊

澳洲腦退化症協會提供支援、資訊、教育和諮詢服務。

**全國腦退化症幫助熱線：1800 100 500**

**翻譯服務：131 450**

**瀏覽我們的網站：[dementia.org.au](https://dementia.org.au)**