

Alteracions del son

Què és?

En les persones amb Alzheimer, el cicle de son-vigília es pot veure alterat.



En fases inicials
la persona tendeix a dormir més del que és habitual.

Més endavant se solen donar despertars nocturns.

Com es manifesta?

- La persona es pot despertar de matinada i **creure que ja és hora d'iniciar la rutina diària** (encendre llums, vestir-se, passejar per la casa...)
- Pot experimentar **confusió i desorientació** en no reconèixer correctament el seu entorn.

Recomanacions

- ✓ Procurar un **final del dia plàcid**, fent activitats més tranquil·les a la nit.
- ✓ **Establir rutines**, amb horaris regulars per anar a dormir i despertar-se.
- ✓ Practicar algun tipus d'**activitat física durant el dia**.
- ✓ Assegurar **condicions adequades d'il·luminació**.
- ✓ Procurar un **sopar lleuger i saludable**, limitant la ingesta de líquids en hores prèvies a anar a dormir.

A evitar

- ✗ **Becaines superiors a 20 minuts** o freqüents durant el dia.
- ✗ Mantenir **converses acalorades** o discutir en les hores prèvies a ficar-se al llit.
- ✗ **Realitzar activitats estimulants** o activitat física en les tres hores prèvies a anar a dormir.
- ✗ **Consumir substàncies estimulants** com cafeïna, alcohol o begudes ensucrades.

Amb el suport de: