



CÓMO ABORDAR

LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO Y DEL RITMO DIURNO

DE LA PERSONA QUE CUIDO

El tiempo de sueño nocturno de las personas con demencia no suele superar las 7-8 horas por lo que no es aconsejable acostarles muy temprano.

Las alteraciones del sueño pueden adquirir distintas formas por lo que es necesario definir el problema concreto de cada persona para poder ponerle la mejor solución.

Estrategias recomendadas.....

- ▶ Establecer rutinas diarias con mayor actividad por la mañana que por la tarde. Evitar las actividades muy estimulantes a última hora de la tarde. Seguir siempre los mismos pasos a la hora de acostarse y levantarse de la cama.
- ▶ Evitar las siestas prolongadas durante el día. Si la persona enferma duerme durante el día y no se puede regular su ciclo de sueño, es aconsejable que quien le cuida aproveche la ocasión para descansar también.
- ▶ Evitar el exceso de líquidos antes de ir a la cama. Proponerle ir al lavabo antes de acostarse.
- ▶ Si la persona se despierta durante la noche, evitar discutir e intentar tranquilizarle.
- ▶ Poner luces piloto en la habitación y en los pasillos. Si la persona enferma necesita ir al baño por la noche, conviene asegurarse de que el camino hasta allí está iluminado y libre de obstáculos. En la actualidad también existen luces que se activan con el movimiento.
- ▶ Evitar dejar a la vista de la persona con demencia su ropa para evitar que se vista en mitad de la noche.
- ▶ Cerrar las puertas de los lugares a los que no queremos que entre la persona enferma. Emplear dispositivos de seguridad en balcones y ventanas.