

Tips for Managing Agitation, Aggression, and Sundowning



People with Alzheimer's disease or a related dementia may become agitated or aggressive as the disease gets worse. Agitation means that a person is restless and worried, and they aren't able to settle down. 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 person's concerns and avoid arguing.
- Reassure the person that they are safe, and that you are there to help.
- Use other communication methods, such as gentle touching, to help them calm down.
- Take deep breaths and count to 10 if you get upset.

Environment: Create a comforting home setting.



- Try to keep to a routine, such as bathing, dressing, and eating at the same times each day.
- Reduce noise and clutter.
- Play soothing music.
- Keep well-loved objects and photos around the home.
- Let in natural light during the day.
- Slow down and try to relax if you think your own worries may be causing concern.

Activities: Try focusing on an object or activity.



- Distract the person with a snack or beverage.
- Watch a favorite TV show.
- Listen to music, sing, or dance.
- Go for a walk.
- Read a book or something else enjoyable.
- Do a household chore, like folding laundry.

Safety: Protect yourself and others if needed.



- Hide or lock up car keys and items that could be used in a harmful way, including guns and kitchen knives.
- If the person becomes aggressive, stay at a safe distance until the behavior stops.
- Talk to a doctor if aggressive behaviors worsen and consider medications that may help.
- In an emergency, call 911 and explain to responders that the person has dementia.

Sundowning: Avoid late-day confusion.

When restlessness, agitation, irritability, or confusion happen as daylight begins to fade, it's known as sundowning. Being overly tired can increase late-afternoon and nighttime restlessness. Try taking these steps to help prevent sundowning:



- Stick to a schedule, including bedtime routines.
- Plan activities that use more energy early in the day.
- Set a quiet, peaceful mood in the evening to help the person relax.
- Help the person exercise each day.
- Avoid alcohol and caffeine.
- Limit long naps and dozing late in the day.

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

Las personas que tienen la enfermedad de Alzheimer o una demencia relacionada pueden volverse agitadas o agresivas a medida que la enfermedad empeora. La agitación significa que una persona está inquieta y preocupada, y no puede calmarse. Pruebe las siguientes sugerencias para ayudar a controlar estos síntomas.



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



- Háblele con calma a la persona con demencia y sea consciente de sus expresiones faciales y lenguaje corporal.
- Escúchele sus inquietudes y evite las discusiones.
- Asegúrele a la persona que está a salvo y que usted está allí para ayudarlo.
- Use otros métodos de comunicación, como una caricia suave, para ayudarlo a calmarse.
- Si usted se enfada, respire profundamente y cuente hasta 10.

Entorno: Haga de su hogar un entorno reconfortante.



- Trate de mantener una rutina. Por ejemplo, bañarla, vestirla y darle de comer a la misma hora todos los días.
- Reduzca el ruido y el desorden.
- Ponga música relajante.
- Mantenga fotografías y objetos queridos alrededor de la casa.
- Deje entrar la luz natural durante el día.
- Tome las cosas con calma y trate de relajarse si cree que sus propias preocupaciones pueden estar causando alguna inquietud.

Actividades: Trate de concentrarse en un objeto o actividad.



- Distraiga a la persona con un refrigerio o una bebida.
- Miren un programa de televisión que les guste.
- Escuchen música, canten o bailen.
- Salgan a caminar.
- Lean un libro o hagan algo agradable.
- Hagan tareas domésticas como doblar ropa.

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



- Oculte o guarde bajo llave las llaves del carro y cualquier cosa que pudiera usarse de manera peligrosa, como armas y cuchillos de cocina.
- Si la persona con la enfermedad de Alzheimer se vuelve agresiva, manténgase a una distancia segura hasta que este comportamiento se detenga.
- Hable con un médico si las conductas agresivas empeoran y considere medicamentos que podrían ayudar.
- En caso de emergencia, llame al 911 y explique al personal de emergencias que la persona tiene demencia.

Síndrome vespertino: Evite la confusión al final del día.

Cuando la inquietud, la agitación, la irritabilidad o la confusión aparecen cuando está atardeciendo y la luz del día comienza a desvanecerse, se dice que una persona tiene síndrome vespertino. Estar demasiado cansado puede aumentar la inquietud al final de la tarde y durante la noche. Intente estas sugerencias con la persona con demencia para ayudar a prevenir el síndrome vespertino:

- Mantenga un horario, incluyendo rutinas para la hora de acostarse.
- Planifique hacer las actividades que consuman más energía temprano en el día.
- Establezca un ambiente tranquilo y pacífico por la noche para ayudar a la persona a relajarse.
- Ayude a que la persona haga ejercicio todos los días.
- Evite que tome alcohol y cafeína.
- Limite las siestas largas o al final del día.

