

ALTERACIONES DEL SUEÑO

NOSOTROS SE LO EXPLICAMOS

cerebro*agil*.com

La mayoría de las personas con demencia suelen tener trastornos en el sueño y es el síntoma que más repercute en la persona cuidadora ya que tampoco podrá tener el sueño reparador que tanto necesita.

Recomendaciones:

- Es fundamental mantener la rutina y horarios para acostarse y levantarse, así como establecer una rutina o ritual para acostarse, intentando repetir los mismos pasos cada día. Intente que haya un ambiente lo más tranquilo posible al acostarse.
- Cuando tenga pesadillas, encienda la luz para que se ubique, tranquilícele e intente que vuelva a conciliar el sueño.
- Utilice el dormitorio sólo para dormir.
- Mantenga una actitud calmada, no se intranquile con su familiar.
- Organícele una actividad física durante el día.
- Evite cabezadas diurnas o que duren más de 30 minutos.
- Prepare cenas ligeras y evite exceso de líquidos antes de ir a la cama, podría aumentar su excitación.

cerebro*agil*.com