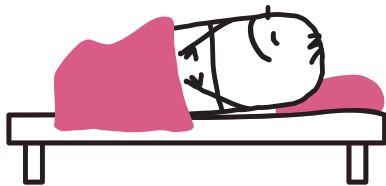


Sleeping



Sleeping problems are common for people living with Alzheimer's or other dementias. Many people are restless at night and feel tired during the day. Poor sleep can also lead to other health problems.

WHAT CAN YOU DO?

KEEP A REGULAR SCHEDULE

- begin each morning at the same time and the same way
- keep them as active as possible during the day-walks, gardening, and other daytime activity is good
- avoid naps later in the day
- make sure to keep the same relaxing routine before bedtime

OTHER THINGS YOU CAN DO

- provide as much bright light as possible during the day
- if they really want to be up at night, do not force them to be in bed or to sleep
- keep everything quiet and dark at nights
- help them avoid drinking coffee, tea, or soda with caffeine after 2PM
- give less liquids in the evening
- keep a light on in the bathroom to avoid accidents
- massages may help some people

SPEAK WITH A DOCTOR IF:

- they have pain
- they snore badly
- they go to the bathroom a lot
- they seem very sad or nervous

Don't use sleep medicines of any kind without speaking with a doctor first. Sleep medicines can cause confusion and falls.

WHY DOES THIS HAPPEN?

Changes in sleep can happen for many reasons:

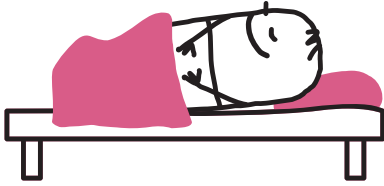
- changes in the brain may cause the body's natural "clock" to change – the body can feel awake during the night and sleepy during the day
- pain from arthritis or other illnesses can wake the person
- the person needs to go to the bathroom
- the person may have problems breathing while they sleep; this can cause loud snoring
- feeling very sad or nervous can wake the person



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)

Dormir



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Hay muchas razones porque las personas tienen problemas para dormir:

- cambios en el cerebro pueden afectar el “reloj” natural del cuerpo – el cuerpo puede sentirse despierto durante la noche y con sueño durante el día.
- el dolor causado por la artritis u otras enfermedades pueden despertar a la persona
- la persona necesita ir al baño
- la persona puede tener problemas para respirar mientras duerme; esto puede causar ronquidos fuertes
- sentirse muy triste o nerviosa puede despertar a la persona

Los problemas para dormir son comunes para las personas que viven con la enfermedad de Alzhéimer u otra clase de demencia. Muchas personas se sienten inquietas durante la noche y se sienten cansadas durante el día. El no dormir suficiente puede provocar otros problemas de salud.

¿QUE PUEDE HACER USTED?

MANTENER UN PROGRAMA FIJO:

- comience cada mañana a la misma hora y de la misma manera
- mantenga a la persona lo más activa posible durante el día-caminatas, jardinería, y otras actividades de día son buenas
- evite siestas por las tardes
- asegúrese de mantener la misma rutina relajada a la hora de acostarse

OTRAS COSAS QUE PUEDE HACER:

- asegúrese de que haya suficiente luz durante el día
- mantenga todo oscuro y en silencio por la noche
- si la persona realmente desea estar despierta por la noche, no la obligue a acostarse o dormir
- evite darle café, té, chocolate, o los refrescos con cafeína después de las 2 de la tarde
- evite darle muchos líquidos por la tarde
- mantenga una luz encendida en el baño para evitar accidentes
- darles masajes pueden ayudar a algunas personas

HABLE CON EL MEDICO SI LA PERSONA:

- tiene dolor
- ronca mucho
- va mucho al baño
- parece muy triste o nerviosa

No le de pastillas para dormir de ninguna clase sin antes consultar con un médico. Estos medicamentos pueden causar confusión y caídas.



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)