



Programa de información y apoyo dirigido a cuidadores y familiares de pacientes con demencia

Alteración del ritmo del sueño



Las alteraciones del sueño pueden aparecer en cualquier fase de la enfermedad. Existen diversas alteraciones del sueño y distintas causas que pueden desencadenarlas. Intentaremos comentar las causas más frecuentes.

- Paciente con cambio de ritmo nictemeral, es decir duerme de día y de noche está despierto.
- Paciente que está confuso durante la noche y no duerme.
- Paciente que está incomodo, por frio, por calor o porque se ha orinado....
- Paciente con dolor. Que aumenta con la inmovilidad de la cama.

En este caso el paciente duerme durante el día, normalmente porque deja de hacer actividades diurnas que antes realizaba, además las siestas pueden alargarse más de 3 horas. Esto descompensa el ritmo del sueño y por la noche no descansa, agravando la situación a medida que pierde autonomía.

Cómo podemos actuar cuando un paciente presenta insomnio o somnolencia.

Si el paciente duerme de día y no por la noche, es importante mantener un plan de actividades, para que no se duerma de aburrimiento y esté más cansado de noche. Si el paciente no mejora consulte el tratamiento con su médico.

Es importante mantener el descanso nocturno del paciente y de su cuidador. Un cuidador que no duerme durante varias noches no puede seguir cuidando.

Prómeplan®

Programa de información y apoyo dirigido a cuidadores y familiares de pacientes con demencia

Valorar aspectos de comodidad, habitación caliente pero sin excesos, posibilidad de dolor, tenía dolor antes de estar enfermo. Informar al médico, solicitar tratamiento.