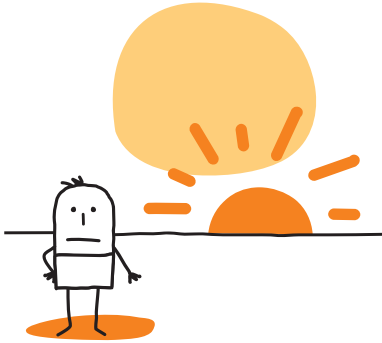


# Sundowning



## WHY DOES THIS HAPPEN?

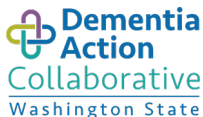
*People with Alzheimer's or dementia might be:*

- more tired in the late afternoon
- confused by changing amounts of light
- scared by shadows
- reacting to your feelings of being tired



844.HELP.ALZ  
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles  
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)



[dshs.wa.gov/altsa/dementia-action-collaborative](https://dshs.wa.gov/altsa/dementia-action-collaborative)

People with Alzheimer's or dementia may become more confused or nervous later in the day, often as the sun sets. This is called sundowning. They may see or hear things that are not there. They may accuse people of things that are not true, like stealing or lying, and may pace or walk back and forth. This is not done on purpose, and people with dementia cannot control it.

## WHAT CAN YOU DO?

### MAKE CHANGES AT HOME

- turn lights on early in the afternoon to make the house brighter
- turn down (or turn off) the television or radio
- turn on soothing music
- avoid loud or confusing noises
- clear a path for the person to walk back and forth

### PAY ATTENTION TO MEALS AND SNACKS

- provide a large meal at lunch and a light meal at dinner
- allow less caffeine, sugar, coffee, tea, and soda after 3PM
- remove access to alcohol and cigarettes

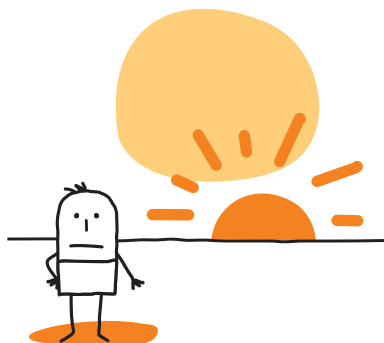
### KEEP A SCHEDULE

- make going to bed and waking up at the same time every day
- take walks or dance to use up extra energy
- plan doctor visits, outings, baths in the morning

### OTHER IDEAS

- be calm and reassuring
- be flexible... if one idea doesn't work, try another
- comfort her and say or do something to calm her fears
- try a new activity, like sorting coins or dancing

# Cambios al Atardecer



## ¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

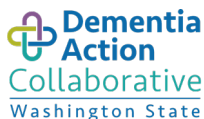
*Personas con Alzheimer o demencia pueden estar:*

- muy cansados por la tarde
- confundidos porque hay menos luz en la casa
- asustados por las sombras
- respondiéndolo a sus sentimientos si usted está cansada



844.HELP.ALZ  
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles  
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)



[dshs.wa.gov/altsa/dementia-action-collaborative](https://dshs.wa.gov/altsa/dementia-action-collaborative)

Personas que tienen Alzheimer o demencia se pueden confundir o ponerse nerviosos por la tarde, especialmente cuando baja el sol. Esto se llama cambios al atardecer. A veces pueden ver o escuchar cosas que no están allí. Pueden acusar a los demás de cosas que no son ciertas, como robar o mentir, y ponerse a caminar de un lado a otro. Recuerde que no lo hacen a propósito o para molestar, si no que no pueden controlar ese comportamiento.

## ¿QUÉ PUEDE HACER?

### HAGA CAMBIOS EN EL HOGAR

- encienda las luces por la tarde para hacer la casa más brillante
- baje el volumen (o apague) el televisor o la radio
- ponga música suave
- evite ruidos confusos o muy altos
- mantenga un espacio libre en donde la persona pueda caminar de un lado a otro

### PONGA ATENCIÓN A LAS COMIDAS Y BEBIDAS

- sirva un almuerzo grande y una cena ligera
- limite el consumo de cafeína, azúcar, café, té y refrescos después de las 3PM
- manténgalos alejados de alcohol y cigarrillos

### MANTENGA UNA RUTINA

- trate de mantener una rutina todos los días, como la hora de dormir y levantarse
- camine o baile con la persona con Alzheimer para que se cansen y así puedan dormir mejor por la noche
- cambie las actividades que causan enojo o ansiedad a la persona con Alzheimer por la mañana para cuando la persona esté más tranquila, por ejemplo: visitas al médico, bañarse o ir de compras

### OTRAS IDEAS

- mantenga su actitud y tono de voz calmada
- sea flexible... si lo que hizo no funcionó, después de un par de minutos trate algo nuevo
- diga o haga algo que tranquilice a la persona
- trátelo una actividad nueva, como organizar monedas o bailar