

10 Consejos para Ayudar a Dormir a Personas con Alzheimer

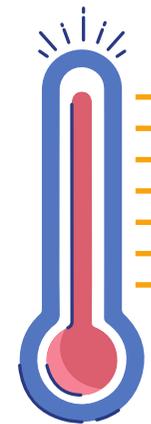
1

Es importante que esté **activo y despierto durante el día**, pudiendo tener una siesta de media hora después de comer (aconsejable evitar que sea en su cama)



2

La **temperatura** de la habitación ha de ser **adecuada**. Debemos recordar que suelen ser especialmente sensibles con el frío.



3

Procurar tener un **ambiente tranquilo, sin ruidos y con una luz tenue**. Esto les ayuda a relajarse y conciliar el sueño.



10 Consejos para Ayudar a Dormir a Personas con Alzheimer

4

Retirar los objetos que puedan asustarlos, para evitar dificultades en la conciliación del sueño.



5

Es conveniente tener un despertador grande y luminoso de noche a la vista. Esto les permite orientarse si se desvelan.



6

No dejar ropa a mano, podrían desorientarse y pensar que es hora de levantarse y vestirse.



7

Establecer una rutina de actividades antes de acostarse, para que identifique lo que debe hacer (lavarse los dientes, ponerse el pijama, etc.)



10 Consejos para Ayudar a Dormir a Personas con Alzheimer

8 Procurar acostarle y levantarlo siempre a la **misma hora**, incluso cuando sea festivo.



9 Si se levanta por la noche, **mostrarle** que aún **es de noche**, y ayudarlo a volver a acostarse



10 Si, a pesar de los cuidados, no duerme bien, **consultar al médico** las medidas a tomar

