



### **Paglubog Ng Araw**

Ang dahilan ng palubog ng araw ay hindi malaman. Ang dahilan yata ay sa pagka-pagod ang utak, pagkalito sa pagitan ng araw at gabi, o kaunting liwanag na makapagbibigay ng a anino.

Ano ang gagawin upang makatulong ka?

- Samahan mo sila sa paglakad, lalong mabuti kaysa bigyan ng pag-iiglip.
- Iwasan ang magplaplano ng mga aktibidad sa gabi.
- Gumawa ka ang matahimik at payapang kapaligiran.
- Gamitin mo ang maramin ilaw.
- Gumanap ka ng aktibidad para sa kanila sa kuwarto nila at iyong kuwarto
- Subukan mo ang pagpatuwa at paglilibang muna upan makatululong sa pagpapababa ng tensyon.

### **Hindi Makatutulong**

Ang mga matatanda ay mayroon silang gulo sa pagtulog. Ang problemang ito ay madagdagan kung ang taong ito ay may Alzheimers. Ang hindi pagkatulog ng taong may Alzheimers ay may epecto sa hindi pagtulog ng taga-pagalaga.

Ano ang gagawin upang makatulong ka.

- Subukan mong laging aktibo sila at laging gising sa araw.
- Tingnan mong mabuti kong nagpunta sila sa banyo bago matulog.
- Kung hindi sila kumportable sa kama subukan mong patulugin sila sa silya.
- May ilaw nanakalanta sa gabi.
- Kung gumising sila sa gabi, maaaring nagugutom o kailangan pumunta sa banyo.

### **Lumilibot Sa Gabi**

Ang taong may Alzheimers ay maaaring magising sa gabi, ma-kalimutan kung saan siya, may gambalain sa pagtingin ng dilim, malilito at lumilibot sa bahay.

Ang Gagawin upang Makatulong Ka

- Lagyan ng pang gabing ilaw sa kuwarto o sa banyo.
- Kung ang paniniwala nila ay tinitingnan ng too, takpan ang mga salamin upang mapigilan ang pagkakita nila ng kanilang iniksip.

Ingatan ang Bahay Na Walang Panganib

- Ilagay ang mga paggamot at napanganib na bagay sa istante na may kandado.
- Alisin ang mga bukong sa kalan.
- Ilagay ang seradura ng pinto sa hindi maabot nila upang pag-alis nila sa bahay kong gabi.
- Gawin mong makinang ang sahig na walang nakakalat na kong anu-anong mga maruruming bagay na nakakalat.

Sundowning - Tagalog