

Qu'est-ce que le syndrome crépusculaire ?

Un changement de comportements chez les personnes ayant des troubles neurocognitifs qui se produit en fin d'après-midi ou en début de soirée. Il se peut que votre proche ressent de l'anxiété ou commence à être agité à ce moment de la journée, observable par un ou plusieurs comportements typiques :

- Agitation ou errance
- Confusion, désorientation, impulsivité
- Difficultés au niveau du langage
- Idées délirantes ou hallucinations
- Tristesse, anxiété ou agressivité
- Changement dans l'état d'éveil
- Tentation de quitter la demeure

Quelles sont les causes ?

- Niveau de fatigue plus élevé en fin d'après-midi
- Anxiété à la suite d'un changement de routine ou d'environnement
- Lumière ambiante faible et plus d'ombres (ce qui peut causer confusion et hallucinations)
- Trouble cognitif plus avancé
- Perturbation du cycle circadien (la personne atteinte ne distingue pas le jour de la nuit)
- Très peu d'activité en après-midi comparé au matin entraîne une agitation future

Comment atténuer ce syndrome ?

- Maintenir une routine et éviter les changements d'environnements
- Planifier des activités calmes et relaxantes
- Fermer les rideaux et augmenter la luminosité ambiante avant le déclin de lumière extérieure
- Encourager la détente par une musique apaisante
- Réconforter la personne en lui montrant des objets familiers
- S'assurer de son confort
- Observer ce qui déclenche le changement de comportement