



藍田街坊福利會長者鄰舍中心

健腦小百科(2024年2月號)

上月的健腦小百科向大家簡介了抑鬱症與認知障礙症的關係。本月的小百科會為大家介紹有機會出現在部分認知障礙症長者身上的一個情況 - 「日落症候群」(又名「黃昏症候群」)。

「日落症候群」常見於認知障礙症長者或意識混亂的長者身上。這些長者在日間時間多是平靜生活，但到達傍晚、天晚前等光線較昏暗的時段，就會出現一些行為或意識上的混亂，包括不斷來回踱步、無目的地遊走、發出尖叫、有攻擊性、躁動、焦慮、沮喪、不安、注意力不集中或出現幻覺等症狀。如長者本身已有精神行為問題，則情況可能會變得更嚴重。

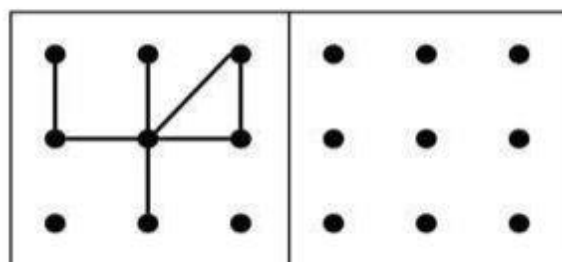
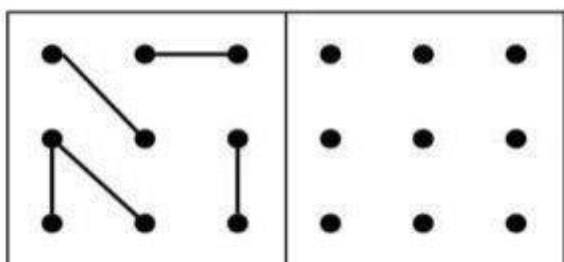
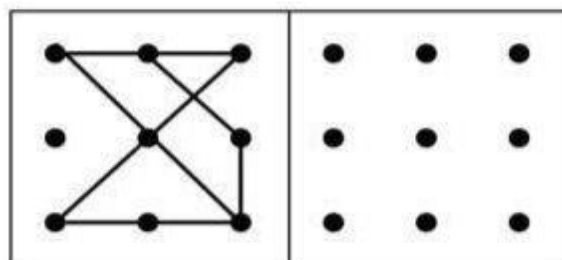
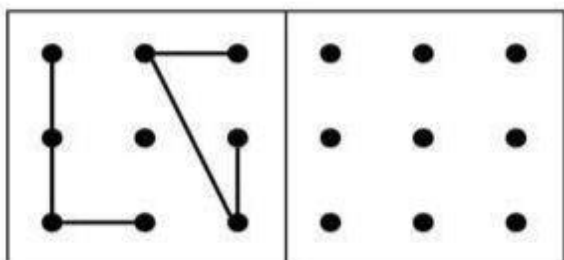
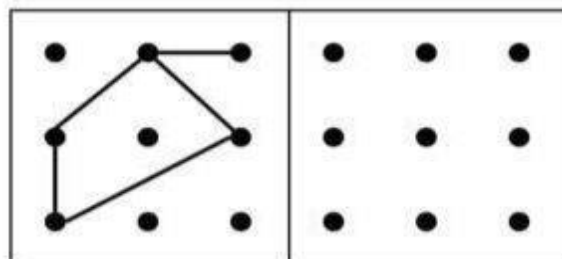
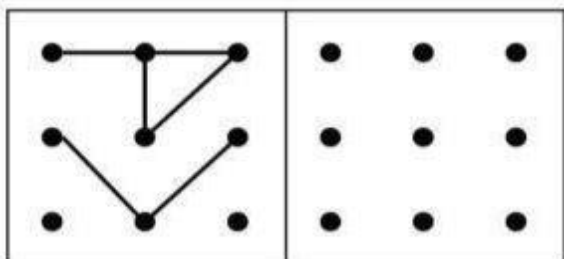
現時醫學界仍未能解釋「日落症候群」的成因，但情況可能與長者的身體情況及環境因素有關。首先是長者認知能力下降，天色昏暗令其未能分辨時間/周遭的人/物，令他產生不安及混亂感；另一方面，屋內變暗的環境有機會引起長者的負面情緒。

當長者出現「日落症候群」情況時，應避免與長者爭論及試圖「講道理」，此舉可能令長者情緒更激動；家人可用其他話題轉移長者的注意力、與長者到樓下散步等方法，以安撫其情緒。

家人亦可嘗試一些措施，減少「日落症候群」出現的機會。例如：為長者安排固定的生活作息、避免長者白天睡太長時間，令晚上失眠；在有日照時間多安排長者曬太陽；在傍晚或夜間時段，保持室內有充足的光線及安排長者做一些輕鬆的活動以分散其注意力等。

健腦小遊戲

模仿左邊的圖案，在右邊空白的位置把它畫出來。



數獨遊戲玩法：在空格中填入數字「1、2、3或4」，令每一直行、橫行及每組不同顏色的四方格均含有1、2、3及4。每個數字只可在每一直行、橫行及每組四方格中出現一次，不可重複或缺漏。

題目一

2	4		
			3
	1	4	

題目二

1			
	4		
2			3
			2

完成小遊戲後可以在2月份內把答案交到中心接待處，答案正確的話可以換領小禮物一份。