

LES TROUBLES NEUROCOGNITIFS MAJEURS



Programme régional ambulatoire de gériatrie
(PRAG)

LE SYNDROME CRÉPUSCULAIRE



QU'EST-CE QUE LE SYNDROME CRÉPUSCULAIRE?

Il est possible que votre proche présente une hausse d'anxiété en fin de journée, principalement, lorsque le soleil se couche. Il peut alors présenter :

- ❖ De l'agitation;
- ❖ De la méfiance;
- ❖ Des comportements répétitifs (questions ou gestes);
- ❖ Une désorientation ou l'envie de « retourner chez lui ».



QUELLES SONT LES CAUSES POSSIBLES?

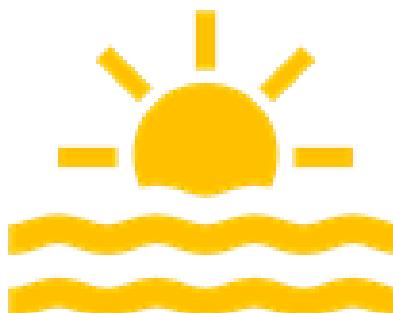
- ❖ Faim ou soif;
- ❖ Déshydratation;
- ❖ Fatigue (mentale et physique);
- ❖ Environnement de plus en plus sombre (apparition d'ombres, augmentation de la confusion et de l'anxiété);
- ❖ Inversion du cycle sommeil-éveil (dormir de jour, être éveillé la nuit);
- ❖ Consommation d'aliments stimulants (café, thé, sucreries, etc.);
- ❖ Surplus d'énergie à cause de l'inactivité dans la journée;
- ❖ Ennui ou besoin d'une routine, d'être occupé.



COMMENT PRÉVENIR ?

**Prenez tout d'abord un moment pour consulter le document
« L'approche adaptée ».**

- ❖ Veillez aux besoins de base de votre proche (faim, hydratation);
- ❖ Gardez l'environnement bien éclairé, et ce, avant même que le soleil se couche;
- ❖ Minimisez les temps de sieste en journée;
- ❖ Évitez de donner du café, du thé ou des sucreries en soirée afin de favoriser le sommeil la nuit;
- ❖ Stimulez votre proche en journée (activités, promenades, etc.), tout en respectant son niveau d'énergie;
- ❖ Proposez une activité calme en fin de journée, au moment où votre proche tend à devenir anxieux.



COMMENT INTERVENIR?

- ❖ Faites de la diversion en lui demandant de vous aider à mettre la table, vous pouvez jouer aux cartes, regarder un album photo, etc;
- ❖ Donnez-lui une collation ou un verre d'eau.

Si les comportements persistent malgré l'application des mesures présentées dans ce guide, n'hésitez pas à aller chercher un accompagnement spécialisé :

- **Info-Santé ou Info-Social au 811;**
- **L'intervenant pivot au soutien à domicile (CLSC);**
- **L'équipe soignante;**
- **Le médecin de famille ou le médecin de la résidence.**

Les stratégies proposées dans ce document sont des pistes de solutions à explorer. Soyez créatif et adaptez-les à votre proche, car **c'est vous qui le connaissez le mieux!**

Conception par Guillaume Lajoie et Natacha Aubé, psychoéducateurs PRAG. Mai 2022.
En collaboration avec l'équipe professionnelle PRAG et une proche aidante.

Inspiré de :

Société Alzheimer (2017). *Le syndrome d'état crépusculaire*. Repéré à <https://alzheimer.ca/fr/on/We-can-help/Resources/Shifting-Focus/Examples-of-responsive-behaviour/Sundowning>

Rey, S. (2015). *Gestion optimale des symptômes comportementaux et psychologiques de la démence chez les aînés vivant en centre d'hébergement et de soins de longue durée – Guide de pratique clinique pour les infirmières*. Repéré à https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/2018/07/Guide-de-pratique-clinique-SCPD_Sciences-infirmieres_2015.pdf