



گھر میں ہڈیان کی روک تھام کرنا

ہڈیان کیا ہے؟

ہڈیان ایک اچانک، عارضی بوکھلاہٹ ہے جو لوگوں کے سوچنے اور برتاؤ کرنے کے انداز میں تبدیلی کا سبب بنتی ہے۔ بڑی عمر کے بالغوں کو اس کا سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے، خاص طور پر ان لوگوں کو جو یادداشت کے مسائل سے دوچار ہیں۔ کون سی علامات کو تلاش کرنا ہے اور علامات کا جلد علاج کرنے کا علم جانیں بچانے میں مدد دے سکتا ہے۔

ہڈیان کا سبب کیا ہے؟

بہت سی چیزیں ہڈیان کا سبب بن سکتی ہیں، بشمول؛ انفیکشن، دوائیوں کے مضر اثرات، دائمی بیماری کا خراب ہونا، پانی کی کمی، ناقص غذائیت، قبض یا اسہال، درد، حالیہ چوٹ یا گرنا، شراب سے دستبرداری، ہسپتال میں حالیہ قیام، یا ناقص والی بیئرنگ ایڈز یا عینکیں۔

ہڈیان کی علامات کیا ہیں؟

اپنے پیارے کے ساتھ گھر میں خیال رکھنے والی کچھ ممکنہ علامات میں مندرجہ ذیل میں سے کسی میں اچانک آغاز یا اچانک تبدیلی شامل ہے:

بوکھلاہٹ	ایسی چیزیں دیکھنا یا سننا جو وہاں نہیں ہیں	نیند اور بیدار ہونے کے مابین بہنا	جاگنے میں دشواری
بے آرامی	دنوں اور راتوں کو خلط ملط کرنا	توجہ مرکوز کرنے میں دشواری	اس بات کو نہ جاننا کہ وہ کہاں ہیں

ہڈیان کے بارے میں جانئے

- ہڈیان کی علامتوں کو جانئے (مندرجہ بالا فہرست)
- اگر آپ ہڈیان کی کوئی بھی علامات محسوس کریں تو فوری طور پر ان کے ڈاکٹر یا دیگر صحت کی نگہداشت کے ٹیم ممبر کو بتائیں۔
- ہڈیان اور ڈیمینشیا کے مابین فرق کو جانیں (ڈیمینشیا دماغی خلیوں کا وقت کے ساتھ بتدریج کمی ہونا ہے جس کے نتیجے میں یادداشت میں کمی واقع ہوتی ہے اور روزانہ سوچنے اور افعال میں کمی آتی ہے)۔ اس کا علاج نہیں ہوسکتا۔ ہڈیان اچانک دھاوا ہے اور وہ مکمل طور پر صاف ہوسکتا ہے۔)

صحت افزا آرام اور نیند کی تائید کریں

- شور اور بدحواسیوں کو کم کریں۔
- جب آپ کا پیارا آرام کر رہا ہو تو روشنیوں کو کم یا بند رکھیں
- تکیہ، کمبل، گرم مشروب یا کمرکی مالش سے آرام کو بہتر بنائیں

- اگر ممکن ہو تو نیند کی گولیاں استعمال کرنے سے گریز کریں۔
- دن کے وقت قیلولوں کو کم کریں

جسمانی سرگرمی کی تائید کریں

- اپنے پیارے کی بیٹھنے اور چلنے میں مدد کریں۔
- صحت کی نگہداشت کرنے والی ٹیم سے محفوظ ورزش اور سرگرمیوں کے بارے میں بات کریں

صحت افزا کھانے پینے کی تائید کریں

- کھانوں میں مدد اور حوصلہ افزائی کریں
- مائعات کثرت سے پیش کریں
- کھانا کرسی پر بیٹھ کر کھائیں

اچھی سماعت کی تائید کریں

- اپنے پیارے کو سننے کے لئے بیئرنگ ایڈز پہننے کی ترغیب دیں
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ بیئرنگ ایڈز مناسب طور پر کام کر رہی ہیں

اچھی بینائی کی تائید کریں

- اپنے پیارے کو نظر کے چشمے پہننے یا محدب عدسہ استعمال کرنے کی ترغیب دیں
- نظر کے چشموں کو صاف رکھیں
- پڑھنے یا دیگر کاموں کو کرنے کیلئے اچھی روشنی استعمال کریں

دماغی محرک کی تائید کریں

- اپنے پیارے سے بات کرتے وقت جملوں کو مختصر، آسان اور سمجھنے کیلئے آسان رکھیں
- موجودہ واقعات اور اس شخص کے آس پاس کیا ہو رہا ہے اس کے بارے میں بات کریں
- اونچی آواز میں پڑھیں، بڑے پرنٹ یا بولنے والی کتابیں استعمال کریں

**یہ معلوماتی شیٹ وینکوور آن لائنڈ ہیلتھ اتھارٹی ڈیلیوریم ان دی اولڈ پرسن کے لئے معلومات کا استعمال کرتے ہوئے تخلیق کی گئی تھی: اے گائیڈ فار فیملیز

یہ وسائل صرف معلومات کے مقاصد کے لئے فراہم کئے جاتے ہیں اور یہ طبی نگہداشت کے متبادل کے طور پر نہیں ہوتے ہیں۔ اگر اپنی صحت کی نگہداشت کے بارے میں آپ کے کوئی سوالات ہیں، تو براہ کرم اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے مشورہ کریں۔ کسی وسیلہ کو شامل کرنا ٹریلیم ہیلتھ شراکت داروں کی توثیق کی دلالت نہیں کرتا۔

اس پینڈ آؤٹ میں معلومات صرف اس شخص کے لئے ہیں جسے صحت کی نگہداشت کرنے والی ٹیم نے اسے دیا تھا۔ یہ آپ کے ڈاکٹر کے مشورے یا ہدایات کا بدل نہیں ہے۔