

تجنب حصول الهذيان في المنزل

ما هو الهذيان؟

الهذيان هو بداية حالة مفاجئة ومؤقتة من الارتباك تؤدي إلى تغييرات في طريقة تفكير الشخص وتصرفاته. إن كبار السن هم الأكثر عرضة للخطر خاصة أولئك الذين يعانون من مشاكل في الذاكرة. معرفة العلامات التي يجب البحث عنها ومعالجة الأعراض في وقت مبكر قد تساعد في انقاذ الأرواح.

ماهي اسباب الهذيان؟

أشياء كثيرة يمكنها أن تتسبب بالهذيان بما في ذلك: العدوى، الآثار الجانبية للأدوية، تفاقم المرض المزمن، الجفاف، سوء التغذية، الإمساك، الإسهال، الألم، إصابة أو سقطة حديثة، الامتناع عن تناول الكحول، الإقامة مؤخرًا في المستشفى، أو استخدام جهاز السمع أو نظارات غير مناسبة.

ماهي علامات الهذيان؟

بعض العلامات المحتملة التي يجب عليك مراقبتها لدى المقربين لديك في المنزل تتضمن الظهور المفاجئ في اي مما يلي:

صعوبة البقاء مستيقظا	الانجراف ما بين النوم والاستيقاظ	رؤية أو سماع أشياء غير موجودة	الارتباك
عدم معرفة مكان تواجدهم	مشكله في التركيز	الخلط بين الليل والنهار	التلمل

اعرف المزيد حول الهذيان

- اعلم ماهي علامات الهذيان (المذكورة أعلاه).
- أخبر طبيبك أو أي عضو من فريق الرعاية الصحية على الفور إذا لاحظت أي عوارض للهذيان.
- تعرف على الفرق بين الهذيان والخرف (الخرف هو فقدان التدريجي لخلايا الدماغ مع مرور الوقت مما يؤدي الى فقدان الذاكرة وتراجع التفكير والوظائف اليومية للدماغ ولا يمكن معالجته، في حين أن الهذيان يظهر بشكل مفاجئ ويمكنه أن يزول تماما).

شجّع على الراحة الصحية والنوم

- خفف من الضوضاء والملهيات.
- ابق الإضاءة خافتة أو اطفئها عندما يأخذ من تحبهم قسطا من الراحة.
- حسّن وسائل الراحة باستخدام وسادة أو بطانية أو من خلال تقديم شراب ساخن أو بالقيام بتدليك للظهر.
- تجنب استخدام الحبوب المنومة إذا أمكن.
- خفّف من القيلولة خلال النهار

حبّد النشاط البدني

- ساعد أحبائك على الجلوس والمشي.
- تحدث مع فريق الرعاية الصحية حول التمارين والأنشطة الآمنة.

ادعم الطعام والشراب الصحي

- شجع وساعد من تحبهم على تناول الوجبات.
- قدم السوائل في اغلب الأحيان.
- تناول الوجبات جالساً على كرسي.

عزز السمع الجيد

- شجّع من تحب على استخدام جهاز السمع.
- تأكد من أن أجهزة السمع تعمل بشكل صحيح.

ادعم الرؤية الجيدة

- شجّع من تحبهم على ارتداء النظارات أو استخدام عدسة مكبرة.
- حافظ على نظافة النظارات.
- استخدم اضاءة جيدة للقراءة أو القيام بمهام أخرى

ادعم التحفيز الذهني

- عندما تتحدث مع من تحبهم، اجعل الجمل قصيرة وبسيطة وسهلة الفهم.
- تحدّث معهم عن الاحداث الجارية وما يدور حولهم.
- اقرا بصوت عال واستخدم الكتب المطبوعة بحروف كبيرة أو الكتب الناطقة.

لقد تم استحداث صحيفة المعلومات هذه باستخدام معطيات من هيئة الصحة التابعة لجزيرة فانكوفر – الهذيان لدى كبار السن: دليل للعائلات

يتم توفير هذه الموارد للعلم فقط وليس الغرض منها أن تكون بديلاً للرعاية الطبية إذا كانت لديك أي أسئلة تتعلق بالرعاية الصحية الخاصة بك يرجى استشارة من دار الرعاية الصحية الخاصة بك. إن ادراج أي مورد لا يعني انه تم المصادقة عليه من قبل

Trillium Health Partners

إن المعلومات الواردة في هذا البيان موجهة فقط للشخص الذي أعطية اليه من قبل فريق الرعاية الصحية. هي لا تغني عن النصيحة أو التوجيهات التي أعطيت لك من قبل طبيبك.