



Zapobieganie delirium w domu

Czym jest delirium?

Delirium to nagłe, tymczasowe pojawienie się zamieszania w myśleniu powodujące zmiany w sposobie myślenia i zachowaniu. Osoby starsze są narażone na większe ryzyko wystąpienia delirium, zwłaszcza te, z problemami z pamięcią. Wiedząc na jakie objawy należy zwracać uwagę oraz wczesna pomoc w objawach może pomóc uratować życie.

Jaka jest przyczyna wystąpienia delirium?

Jest wiele rzeczy, które mogą powodować delirium, takie jak; infekcja, skutki uboczne leków, pogorszenie choroby przewlekłej, odwodnienie, niewłaściwe odżywianie się, zatwardzenie lub biegunka, ból, niedawny uraz lub upadek, skutek odstawienia alkoholu, niedawny pobyt w szpitalu, lub źle dopasowane aparaty słuchowe i okulary.

Jakie są oznaki delirium?

Niektóre z oznak, na które należy zwracać uwagę w domu opiekując się drogą ci osobą to nagłe pojawienie się lub nagła zmiana w następujących zachowaniach:

Zamieszanie	Widzenie lub słyszenie rzeczy, których tak naprawdę nie ma	Dryfowanie pomiędzy snem a jawą	Trudności z pozostaniem rozbudzonym
Nerwowość	Mieszanie dnia z nocą	Problemy z koncentracją	Brak świadomości gdzie dana osoba się znajduje

Dowiedz się więcej na temat delirium

- Zapoznaj się z oznakami delirium (wymienionymi powyżej)
- Natychmiast poinformuj lekarza lub członka zespołu opieki jeśli zauważysz jakiegokolwiek oznaki delirium
- Rozpoznaj różnicę pomiędzy delirium a demencją (Demencja to stopniowa utrata komórek mózgowych, która z czasem powoduje utratę pamięci oraz pogorszenie myślenia i funkcjonowania – nie może być wyleczona. Delirium pojawia się nagle i może całkowicie ustąpić.)

Pomóż pacjentowi dobrze wypocząć i wyspać się

- Ogranicz hałas i rzeczy rozpraszające uwagę

- Przyciemnij światło lub je wyłącz jeśli droga ci osoba wypoczywa
- Popraw komfort pacjenta podając mu poduszkę, koc, ciepły napój lub masując mu plecy
- Staraj się nie stosować leków nasennych, jeśli jest to możliwe
- Ogranicz drzemki w ciągu dnia

Wspieraj aktywność fizyczną

- Pomóż pacjentowi w siadaniu i chodzeniu
- Porozmawiaj z zespołem opieki na temat bezpiecznych ćwiczeń i zajęć

Wspieraj zdrowe jedzenie i picie

- Zachęcaj do jedzenia posiłków i pomagaj w ich jedzeniu
- Często podawaj napoje
- Posiłki powinny być spożywane na siedząco

Prawidłowy słuch

- Zachęcaj pacjenta do noszenia aparatu słuchowego
- Upewnij się, że aparat działa prawidłowo

Prawidłowy wzrok

- Zachęcaj pacjenta do noszenia okularów lub używania szkła powiększającego
- Okulary powinny być zawsze czyste
- Używaj dobrego oświetlenia do czytania i innych czynności

Wspieraj wysiłek umysłowy

- Rozmawiając z drogą ci osobą, mów krótkimi zdaniami, prostymi i łatwymi do zrozumienia
- Rozmawiaj na temat bieżących wydarzeń i tego co dzieje się dookoła pacjenta
- Czytaj na głos, używaj dużego druku lub książek audio

**Ten materiał informacyjny został stworzony używając informacji z broszury Izby Zdrowia dla Wyspy Vancouver – Delirium u osób starszych: przewodnik dla rodzin. (Vancouver Island Health Authority Delirium in the Older Person: A Guide for Families.)

Poniższe materiały są udostępnione jedynie w celach informacyjnych i nie mają na celu zastąpienie opieki medycznej. Wszelkie pytania dotyczące opieki medycznej należy skonsultować z personelem medycznym. podanie źródła informacji nie oznacza jego aprobaty przez Trillium Health Partners.

Informacje zawarte w niniejszej ulotce są przeznaczone wyłącznie do użytku osoby, która ją otrzymała od zespołu opieki. Nie zastępuje ona porady ani zaleceń lekarskich.