

ডেলিরিয়াম কি?

ডেলিরিয়াম কীভাবে চিহ্নিত করবেন এবং এটি
সম্পর্কে কী করা যায় সে সম্পর্কিত তথ্য



আপনাকে এই লিফলেটটি সরবরাহ করা হচ্ছে কারণ আপনি হয় ডেলিরিয়ামের
উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন বা আপননি বর্তমানে ডেলিরিয়ামে আক্রান্ত অথবা আপনার
প্রিয়জন ডেলিরিয়াম সমস্যা অনুভব করেছেন।

ডেলিরিয়াম কি?

ডেলিরিয়াম একটি সাধারণ অবস্থা। ডেলিরিয়াম আক্রান্ত ব্যক্তিদের ভাবতে এবং মনে রাখতে সমস্যা হতে পারে, আতঙ্কিত বা বিচলিত বোধ করতে পারে, আশেপাশে যে জিনিসগুলি নেই তা দেখতে বা শুনতে পারে। এই সমস্যা ঘন্টা বা দিনভর ধরে চলতে পারে। এটি স্থায়ী অসুস্থতা নয়।

ডেলিরিয়াম হওয়ার কারণগুলো কি?

এমন অনেকগুলি বিষয় রয়েছে যা একজন ব্যক্তিকে ডেলিরিয়াম বিকাশে প্ররোচিত করতে পারে। এগুলিকে অন্তর্নিহিত অসুস্থতা বলা হয়, উদাহরণস্বরূপঃ ব্যথা, সংক্রমণ, পর্যাপ্ত পরিমাণে খাওয়া বা পানীয় না করা, কোষ্ঠকাঠিন্য এবং ওষুধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া।

কারা ডেলিরিয়াম আক্রান্ত হতে পারে?

লোকদের যে কোনও জায়গায় ডেলিরিয়াম বিকাশ হতে পারে যেমন হাসপাতাল, কেয়ার হোমস এবং বাড়িতে থাকার অবস্থায় ও। এটি যাদের মধ্যে বেশি দেখা যায়ঃ

- ৬৫ বছরের বেশি বয়সী।
- জ্ঞানের দুর্বলতা বা স্মৃতিলোপের অভিজ্ঞতা অথবা ডেলিরিয়াম ছিল আগে।
- সাম্প্রতিক সার্জারি হয়েছে, উদাহরণস্বরূপ একটি ভাঙ্গা নিতম্বের জন্য।
- অনেক চিকিত্সা সংক্রান্ত জটিলতা, বা দৃষ্টিশক্তি বা শ্রবণ শক্তি হ্রাস।

ডেলিরিয়াম কিভাবে চিহ্নিত করবেন?

ডেলিরিয়ামের সম্ভাব্য প্রভাব কমাতে **যত তাড়াতাড়ি সম্ভব** এর লক্ষণগুলি চিহ্নিত করা গুরুত্বপূর্ণ যা কিনা কারো মধ্যে ইতিমধ্যে বিকাশ করে চলছে।

ডেলিরিয়াম আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণ ঘন্টা বা দিন অতিবাহিত হওয়ার সাথে দ্রুত পরিবর্তন আসে। যদি আপনি এই লক্ষণগুলির কোনটা চিহ্নিত করতে পারেন তবে **একজন ডাক্তার বা নার্সের** সাথে কথা বলুন।

- তারা অস্থির এবং উত্তেজিত হতে পারে।
- তারা নীরব এবং নিশ্চেষ্ট থাকতে পারে।
- তারা হয়তো জানে না তারা কোথায় আছেন তা।
- তারা বন্ধু এবং পরিবারকে চিনতে পারে না।
- বা তারা হয়তো কথোপকথন ধরে রাখতে সক্ষম নাও হতে পারে।
- তাদের আশেপাশে নেই এমন জিনিস দেখতে বা শুনতে পারে বা আশেপাশের লোকদের সন্দেহ করতে পারে।

ডেলিরিয়াম আক্রান্ত কাউকে কীভাবে সাহায্য করবেন?

নিম্নলিখিত জিনিসগুলি ডেলিরিয়াম আক্রান্ত লোককে আরও ভাল বোধ করতে এবং সুস্থ হতে সহায়তা করে।



যদি তারা দিনে ৩ খাবার খাচ্ছেন না তবে নিয়মিত, সামান্য খেতে সবসময় উত্সাহিত করুন।



দিনে ৬-৮ কাপ পান করতে উত্সাহিত করুন।



তাদের যদি চশমা ও কানে শোনার যন্ত্র থাকে তবে তাদের তা পরতে উত্সাহিত করুন।



ব্যায়াম এবং বিছানা থেকে উঠতে উত্সাহিত করুন।



তারা যেন রাতে একটি ভাল ঘুম দিতে পারে তা নিশ্চিত করুন।



কোষ্ঠকাঠিন্য এড়াতে নিয়মিত টয়লেটে যাওয়ার জন্য উত্সাহ দিন।



তারা একাধিক ওষুধ গ্রহণ করছে, বা ব্যথা অনুভব করছে কিনা তা চিকিত্সক বা ফার্মাসিস্টকে পরীক্ষা করতে বলুন।



তারা কোথায় আছে তা ব্যাখ্যা করুন, যদি তাদের কাছে অপরিচিত জায়গায় মনে হয়, তবে মনে করানোর জন্য জিনিসগুলো লিখুন।



তাদের সাথে চ্যাট করার সময় ফটোগ্রাফের মতো জিনিসগুলি ব্যবহার করুন। তাদের পছন্দসই কার্যকলাপ এবং শখগুলি করতে উত্সাহিত করুন।



তারিখ এবং সময় মনে করিয়ে দিতে ঘড়ি এবং সংবাদপত্রগুলি ব্যবহার করুন।

সুস্থ হওয়া

বেশিরভাগ মানুষ সুস্থ হয়ে উঠেন। আমরা ভিতরের অসুস্থতার চিকিত্সা করার সাথে ব্যক্তিটি আস্তে তাদের স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসবে। তারা কিছু দিনের বা সপ্তাহের জন্য দৈনিক কার্যকলাপ করার ক্ষেত্রের লড়াই করতে হতে পারে।

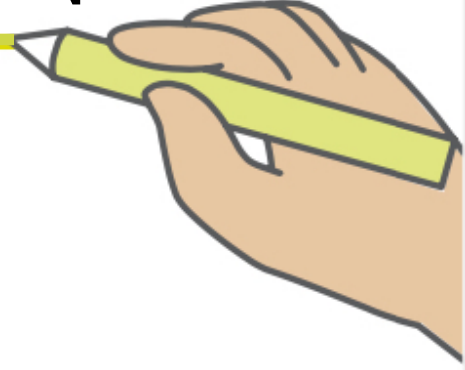
যিনি একবারে ডেলিরিয়াম আক্রান্ত হয়েছিল তার আবার হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। আবার ডেলিরিয়াম আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য নিশ্চিত হয়ে নিন যে উপরের তালিকার প্রতিটি জিনিসই আপনি করেছেন। **একজন চিকিত্সা বা নার্সের সাথে কথা বলতে ভুলবেন না, যদি আপনি ডেলিরিয়াম লক্ষণগুলি খুঁজে পান।**

কিছু লোকের এমন লক্ষণ থাকে যা কখনই চলে যায় না। বেশ কয়েক মাস পরে এখনও যদি তাদের জিনিস ভাবার বা মনে রাখার সমস্যা থাকে, তবে একজন ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

আরো তথ্য

- ডিমেনশিয়া ইউনাইটেডের এই লিফলেটটির দীর্ঘতর সংস্করণ রয়েছে, যা ওয়েবসাইটের মাধ্যমে অ্যাক্সেস করা যাবে।
dementia-united.org/delirium-toolkit-training-resources/
- *(সংস্থানগুলি ডেলিরিয়াম আক্রান্ত ব্যক্তিদেরও সহায়তা করে, এছাড়াও জীবন নিয়ে উদ্বিগ্ন নিয়ে ব্যক্তিদের সহায়তা করে, যারা ডেলিরিয়াম আক্রান্ত হওয়ার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকে।)*
- **এইজ ইউকে:** বয়স্ক দুর্বল ব্যক্তি ও ডেলিরিয়াম সংক্রান্ত তথ্য এবং সংস্থানগুলি: **ageuk.org.uk/our-impact/policy-research/frailty-in-older-people/common-conditions-frailty/**
আপনি এইজ ইউকে পরামর্শ লাইন **0800 678 1602** ও কল করতে পারেন
- **ডিমেনশিয়া ইউকে:** ডিমেনশিয়া ইউকে পরিবারগুলির জন্য ডিমেনশিয়া বিশেষজ্ঞ সরবরাহ করে। তাদের ডেলিরিয়াম পুস্তিকাটি **dementiauk.org**. থেকে ডাউনলোড করা যায়। তাদের একটি হেল্পলাইনও রয়েছে: **0800 888 667**

যোগাযোগ করুন



ইমেল

gmhscp.dementiaunited@nhs.net

ওয়েবসাইটঃ

dementia-united.org.uk

Greater
Manchester
Health and
Social Care
Partnership
