

ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਕੀ ਹੈ?



ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਚਾਣਨਾ ਹੈ
ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੀਫਲੈੱਟ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਡੇਲੀਰੀਅਮ
ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉੱਚ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਹੈ,
ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਨੇ ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਕੀ ਹੈ?

ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਇੱਕ ਆਮ ਹਾਲਾਤ ਹੈ। ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਡਰੇ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖ ਜਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਾਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ: ਦਰਦ, ਲਾਗ, ਪੂਰਾ ਨਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ, ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਕਿਤੇ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਹਸਪਤਾਲ, ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ ਜੋ:

- 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ।
- ਬੁੱਧੀ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਜਾਂ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਟੁੱਟੀ ਕਮਰ ਲਈ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਦਿੱਕਤਾਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ।

ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਚਾਣਨਾ ਹੈ?

ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਖੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਤੁਰੰਤ, ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ **ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।**

- ਉਹ ਬੇਚੈਨ ਅਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਅਲੱਗ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਹਿਚਾਣ ਸਕਦੇ।
- ਉਹ ਗਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।
- ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਣ ਜਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ੱਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਨਿਯਮਿਤ, ਘੱਟ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਜੇਕਰ ਉਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ।



ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6-8 ਕੱਪ ਪੀਣਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।



ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਸਮੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤਾਂ ਹਨ।



ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੈੱਡ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।



ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।



ਨਿਯਮਿਤ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ, ਤਾਂ ਕਿ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ।



ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਹਨ।



ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਇੱਕ ਅਣਜਾਣ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੋ।



ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੇ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਚੈਟ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਟੋਆਂ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਘੜੀਆਂ ਅਤੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ

ਕਈ ਲੋਕ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਮ ਸਵੈ ਵਿੱਚ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਵਾਪਿਸ ਆ ਜਾਣਗੇ। ਉਹ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਇਹ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਕੇ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਯੂਨੀਟਿਡ ਕੋਲ ਇਸ ਲੀਫਲੈੱਟ ਦਾ ਲੰਬਾ ਸੰਸਕਰਨ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ www.dementia-united.org/delirium-toolkit-training-resources/
- (ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜੋ ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।)
- **ਏਜ ਯੂਕੇ:** ਫ੍ਰੈਇਲਟੀ ਅਤੇ ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਉੱਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ:
ageuk.org.uk/our-impact/policy-research/frailty-in-older-people/common-conditions-frailty/
ਤੁਸੀਂ ਏਜ ਯੂਕੇ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 0800 678 1602 ਉੱਤੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਯੂਕੇ: ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਯੂਕੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਹਰ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਡੇਲੀਰੀਅਮ ਬੁੱਕਲੈੱਟ dementiauk.org. ਤੋਂ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਵੀ ਹੈ: 0800 888 667

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਈਮੇਲ

gmhscp.dementiaunited@nhs.net

ਵੈੱਬਸਾਈਟ:

dementia-united.org.uk

Greater
Manchester
Health and
Social Care
Partnership

