

## هډيان (اله گویی) څه شي دي؟



هډيان (اله گویی) د تشخیص په اړه څرنګوالی او تاسو باید پدې اړه څه وکړئ؟

هډيان (اله گویی) څه شي دي؟

دا الرینود ستاسو لپاره چمتو شويدي ځکه چې تاسو د اله گویی د خطر په مرض

خته شوي یاست، تاسی اوس محال د اله گویی په مرض آخته یاستي او ستاسو عزیزانو اله گویی تجربه کړي

هډيان (اله گویی) څه شي دي؟

اله گویی یوه عامه ناروغي ده. هډيان (اله گویی) لرونکي خلک ممکن فکر او یادونه یې د ډار احساس، د پریشاني د لیدلو یا اوریدلو هغه شیان چې شتون یا واقعیت نلري، ستونزه ولری، امکان لري ساعتونه او ورځي ورته پېښ شي. دا یوه دایمي ناروغي نده.

کوم الملونه دي چې د هډيان (اله گویی) المل کیږي؟

ډیری شیان شتون لري چې کولی شي د اله گویی په مرض کس سړی زیانمن کړي. دا شیان، الندې ناروغيو د مثال په توګه ویل کیږي : درد ، انتان ، د نه خوارلو یا څښلو ، قبضیت او د درملو ځانی (بدنی) اغیزی.

کوم کسان په اله گویی باندی آغوشته کیږي ؟

خلک کولی شي د روغتون په څیر ځای کې د سالمندانو د (زارو) په کورونو کې او د اله گویی په مرض آغوشته شي دا د الندې خلکو لپاره خورا عام دی:

کوم کسان په اله گویی باندی آغوشته کیږي ؟

خلک کولی شي د روغتون په څیر ځای کې د سالمندانو د (زارو) په کورونو کې او د اله گویی په مرض آغوشته شي دا د الندې خلکو لپاره خورا عام دی:

د کالو څخه ډیر عمر لرونکي خلکو لپار

• هغه څوک چې د ادراکي کمزوری یا خفګان سره مخ شوي یا

دمخه د الهگویی مرض و لري

دوی پدې وروستیو کې جراحي درلوده ، د بیلګې په توګه د ورانه

څنگه کوالی شو چې اله گویی تشخیص کړو؟

د اله گویی د تاثیر د کمولو لپاره ، دا مهمه ده چې نښې نښانې ژر تر ژره وپیژندل  
د شي چې په هغو کسانو کې چې د اله گویی په مرض آغوشته وي.

- د هغو کس چلند چې د اله گویی په مرض آغوشته وي به د ساعتونو یا
- د ورځو په اوږدو کې گړندی بدلون ومومي، خپل ډاکټر یا نرس سره خبرې
- د وکړئ که تاسو د دې کومې نښې لیدلې وي.

دوی ممکنه نارام او اندېښمن وي.

دوی ممکنه گوښه گیره او خوب وړي وي.

دوی ممکنه ونیو هیږی چې چیره دي.

دوی ممکنه وي چې ملگری او دکورنیکسان ونیږني.

دوی ممکنه وی و نشي کولی خبرې وکړي.

دوی ممکنه وی و نشي کولی خبرې وکړي.

دوی ممکنه وی هغه شیان ونگوري یا وا نوري چې نه وي یا دوی ممکنه د شاوخوا

د اطرافیانو څخه مشکوک وي.

څه رنگه د هغو چا سره مرسته وکړو چې په اله گویی باندې گرفتاره وي

ستالندي شیان هغو کسانو ته چې د اله گویی په مرض آغوشته وي مره کوي تر

څو ښه حس ولری او ښه شي.

که دوی د ورځی ۳ وخته خواړه نخوري دوي په منظمه توگه د ته تشویق کړي  
چې خواړه وڅوري .

دوی د ورځی ۶ تر ۸ گیالسو د اوبو څښلو ته و هڅوي.

که دوی عینکي یا د اوریدني مرستې شی ولري ، دوی و هڅوي چې وکاروي.

دوی و هڅوي چې ورزش وکړی او له بستر څخه ووځي.

داد ترالسه کړی چې دوی ښه خوب کوي

په منظم ډول تشناب ته دوی د تلو لپاره و هڅوي ترڅو دوی قبضیت ونلري.

د خپل ډاکټر یا درمل پلورونکي څخه وپوښتی چې دا وگوري چې آیا دوی له

د یو څخه ډیر درمل اخلي یا کوم درد لري کنه.

تشری ح کړی چې دوی چیرې دي .که چیرې دوی په ناپیژندل شوي ځای کې وي

نو هغه شیان ورته ولیکئ چې د دوی په یاد راوړلو کې ورته مرسته وکړي.  
هغه شیان وکاروئ چې دوی پری پوهیږي ، لکه عکسونه د دوی سره د  
خبرو کولو لپاره .دوی وهڅوئ چې هغه فعالیتونه او شوقونه ترسره کړئ چې  
دوی یې خوښوي.  
د یاد راوړلو لپاره نیټه، وخت، ساعت او ورځپاڼه وکاروئ.

ښه کیدل  
ډیری خلک روغ کیږي .که مور د الندې ناروغی درملنه وکړو ، نو سری به ورو  
ورو عادي حالت ته راشي .هغه ممکن دي څو ورځو یا اونيو لپاره د ورځني  
مسایلو سره مبارزه وکړي.

که یو څوک چې یوځل د اله گویی په ناروغی آغوشته وي بیا احتمال لري چې  
آغوشته شي .داد ترالسه کړئ چې تاسو د پورته ستندو خطر کمولو لپاره پورته  
لیست کې هرڅه ترسره کوئ .په یاد ولرئ چې خپل ډاکټر یا نرس سره خبرې  
وکړئ که تاسو د اله گویی ښي وگورئ.

په ځینو خلکو کې ځیني ښي هیڅکله نه ليري کیږي .که د څو میاشتو وروسته  
تاسو الهم د شیانو په فکر کولو یا یاد ساتلو کې ستونزه لری ، نو خپل ډاکټر یا  
نرس سره خبرې وکړئ.

ډیر نور مالومات

**United Dementia** د دي خپروني اورده نسخه شتون لري چې تاسو یې د سایت له الږې السرسی کولی شئ-**Dementia** .  
**/delirium-**  
**toolkit-training-resources/united.org.uk**

(هغه سازمانونه چې د اله گویی د خلکو مالترکوي هم د دماغی د ناروغیو د خلکو سره څوک چې د اله گویی د خطر په مرض کې وی هم  
مرسته کوي).

• **Age UK** د ضعف او اله گویی پورې اړوند معلومات او

**geuk.org.uk/our-impact/policy-research/frailty-in-older-people/common-conditions-frailty**

تاسو کولی شئ د تلفون شمیرې ته زنگ ووهئ 1602 678 0800 او یا

Line Advice Age UK سره اړیکه ونیسی

- دمنشا بریتانیا **Dementia UK** : ( د عقل خرابوالی د بریتانیا د کورنیو
- لپاره د عقل خرابوالی متخصص مالتر چمتو کوي .او د اله گویی الرینود د
- الندی ویب سایت څخه کولی شئ دا ونلود کړي dementiauk.org او همدا
- رنگه یوه د تلفون شمیره هم لری

886660800  
په اريڪه كي اوسي

اي ميل : [gmhscp.dementiaunited@nhs.net](mailto:gmhscp.dementiaunited@nhs.net)

وب سائيت:

[dementia-united.org.uk](http://dementia-united.org.uk)