

## প্রলাপ কি?

Bengali

কিভাবে প্রলাপ চিনতে হয় এবং এটি সম্পর্কে কী করতে হবে তার তথ্য।

আপনাকে এই লিফলেটটি প্রদান করা হচ্ছে কারণ আপনি হয় প্রলাপ আক্রান্ত হওয়ার উচ্চ ঝুঁকিতে  
আছেন, আপনি প্রলাপ রোগে ভুগছেন, অথবা আপনার প্রিয়জন প্রলাপ রোগে ভুগছেন।

### প্রলাপ কি?

প্রলাপ একটি সাধারণ অবস্থা। প্রলাপে আক্রান্ত ব্যক্তিদের চিন্তা করতে এবং মনে রাখতে সমস্যা হতে পারে, ভয় বা বিচলিত  
বোধ করতে পারে, এমন কিছু দেখতে বা শুনতে পারে যা সেখানে নেই। এটি কয়েক ঘন্টা বা দিন ধরে আসতে পারে। এটি  
একটি স্থায়ী অসুস্থতা নয়।

### কি কারণে প্রলাপ হয়?

এমন অনেক জিনিস রয়েছে যা একজন ব্যক্তিকে প্রলাপ বিকাশে ট্রিগার করতে পারে। এগুলোকে অন্তর্নিহিত অসুস্থতা বলা  
হয়, যেমন: ব্যাথা, সংক্রমণ, পর্যাপ্ত পরিমাণে না খাওয়া বা পান না করা, কোষ্ঠকাঠিন্য এবং ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া।



## প্রলাপে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে কারা?

মানুষ যে কোনো জায়গায় প্রলাপ বিকাশ করতে পারে যেমন হাসপাতাল, কেয়ার হোম এবং বাড়িতে বসবাস। এটি এমন লোকদের জন্য আরও সাধারণ যারা:

- যাদের বয়স ৬৫ বছরের বেশি।
- জ্ঞানীয় প্রতিবন্ধকতা বা ডিমেনশিয়া অনুভব করুন বা এর আগে প্রলাপ ছিল।
- সাম্প্রতিক অস্ত্রোপচার হয়েছে, উদাহরণস্বরূপ ভাস্কা নিতম্বের জন্য।
- অনেক চিকিৎসা অবস্থা, বা দৃষ্টিশক্তি বা শ্রবণশক্তি হ্রাস।

## প্রলাপের লক্ষণগুলি চিহ্নিত করবেন কিভাবে?

প্রলাপের সম্ভাব্য প্রভাব কমাতে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব লক্ষণগুলি চিহ্নিত করা গুরুত্বপূর্ণ যে কেউ এটি বিকাশ করছে।

প্রলাপ আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণ কয়েক ঘন্টা বা দিনের মধ্যে দ্রুত পরিবর্তিত হবে। আপনি যদি এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোনটি দেখতে পান তবে একজন ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

- তারা অস্থির এবং উত্তেজিত হতে পারে।
- তারা প্রত্যাহার এবং তন্দ্রাচ্ছন্ন হতে পারে।
- তারা হয়তো জানে না তারা কোথায় আছে।
- তারা বন্ধু এবং পরিবার চিনতে পারে না।
- তারা একটি কথোপকথন ধরে রাখতে সক্ষম নাও হতে পারে।
- তারা এমন কিছু দেখতে বা শুনতে পারে যা সেখানে নেই বা তাদের আশেপাশের লোকদের সন্দেহ হতে পারে।

## প্রলাপ আক্রান্ত কাউকে কীভাবে সাহায্য করবেন

নিম্নলিখিত বিষয়গুলি প্রলাপ আক্রান্ত কাউকে ভাল বোধ করতে এবং সুস্থ হতে সাহায্য করে।



নিয়মিতভাবে উৎসাহিত করুন, অল্প এবং প্রায়ই যদি তারা দিনে 3 বার খাবার না খায়।



দিনে ৬-৮ কাপ পান করতে উৎসাহিত করুন।



তাদের চশমা পরতে উৎসাহিত করুন যদি তাদের কাছে এইগুলি এবং শ্রবণযন্ত্র থাকে।



ব্যায়াম এবং বিছানা থেকে উঠতে উৎসাহিত করুন।



নিশ্চিত করুন যে তারা একটি ভাল রাতে ঘুম পায়।



কোষ্ঠকাঠিন্য এড়াতে নিয়মিত টয়লেটে যেতে উৎসাহিত করুন।



একজন ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টকে চেক করতে বলুন যে তারা একাধিক ওষুধ খাচ্ছেন, বা ব্যথা করছেন।



তারা কোথায় আছে ব্যাখ্যা করুন, যদি তারা একটি অপরিচিত জায়গায় থাকে, মনে রাখতে সাহায্য করার জন্য কিছু লিখুন।



তাদের সাথে চ্যাট করার জন্য তাদের জানা জিনিসগুলি যেমন ফটোগ্রাফ ব্যবহার করুন। তাদের পছন্দের ক্রিয়াকলাপ এবং শখগুলিতে জড়িত হতে উৎসাহিত করুন।



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

## প্রলাপ থেকে পুনরুদ্ধারের পথ

অধিকাংশ মানুষ পুনরুদ্ধার হয়। যেহেতু আমরা অন্তর্নিহিত অসুস্থতার চিকিৎসা করি, সেই ব্যক্তি ধীরে ধীরে তার স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসবে। তারা কয়েক দিন বা সপ্তাহের জন্য প্রতিদিনের জিনিসগুলির সাথে লড়াই করতে পারে।

যার একবার প্রলাপ হয়েছে তার আবার হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। তাদের আবার প্রলাপ হওয়ার ঝুঁকি কমাতে আপনি উপরের তালিকায় সবকিছু করেছেন তা নিশ্চিত করুন। আপনি যদি প্রলাপের লক্ষণ দেখতে পান তবে একজন ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলতে ভুলবেন না।

কিছু লোকের উপসর্গ থাকে যা কখনই দূর হয় না। কয়েক মাস পরেও যদি তাদের চিন্তাভাবনা বা মনে রাখতে সমস্যা হয়, তাহলে একজন ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

## আরো তথ্য

- ডিমেনশিয়া ইউনাইটেডের কাছে এই লিফলেটটির একটি দীর্ঘ সংস্করণ রয়েছে, যা [dementia-united.org.uk/delirium-toolkit-training-resources/](https://dementia-united.org.uk/delirium-toolkit-training-resources/) ওয়েবসাইটের মাধ্যমে অ্যাক্সেস করা যেতে পারে

যে সংস্থাগুলি প্রলাপে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সহায়তা করে তারা ডিমেনশিয়ায় বসবাসকারী ব্যক্তিদেরও সাহায্য করে, যাদের প্রলাপ হওয়ার ঝুঁকি বেশি।

- বয়স ইউকে: দুর্বলতা এবং প্রলাপ সম্পর্কিত তথ্য এবং সংস্থান: [ageuk.org.uk/our-https://www.ageuk.org.uk/our-impact/policy-research/frailty-in-older-people/common-conditions-frailty/](https://www.ageuk.org.uk/our-impact/policy-research/frailty-in-older-people/common-conditions-frailty/)। এছাড়াও আপনি 0800 678 1602 এ এজ ইউকে অ্যাডভাইস লাইনে কল করতে পারেন
- ডিমেনশিয়া ইউকে: ডিমেনশিয়া ইউকে পরিবারগুলির জন্য বিশেষজ্ঞ ডিমেনশিয়া সহায়তা প্রদান করে। তাদের প্রলাপ পুস্তিকা [dementiauk.org](https://dementiauk.org) থেকে ডাউনলোড করা যেতে পারে। তাদের একটি হেল্পলাইনও রয়েছে: 0800 888 667

## যোগাযোগ করুন

- ইমেল: [gmhscp.dementiaunited@nhs.net](mailto:gmhscp.dementiaunited@nhs.net)
- ওয়েবসাইট: [dementia-united.org.uk](https://dementia-united.org.uk)