

# CZYM JEST DELIRIUM?

---

## Polish

### Informacje o tym, jak rozpoznać delirium i co zrobić po diagnozie.

Otrzymujesz tę ulotkę, ponieważ albo jesteś w grupie większego ryzyka wystąpienia delirium, albo masz zdiagnozowane delirium, lub twoja ukochana osoba doświadczyła majaczenia.

### Czym jest delirium?

Delirium jest powszechnym stanem. Ludzie cierpiący na majaczenie mogą mieć problemy z myśleniem i zapamiętywaniem, mogą czuć się przestraszeni lub zdenerwowani, widzieć lub słyszeć rzeczy, których nie ma. Może pojawić się w ciągu kilku godzin lub dni. To nie jest trwała choroba.

### Co powoduje delirium?

Jest wiele rzeczy, które mogą wywołać majaczenie. Nazywa się je chorobami podstawowymi, na przykład: ból, infekcje, niewystarczające jedzenie lub picie, zaparcia i działania niepożądanych leków.

## Kto może dostać delirium?

Delirium może rozwinąć się w dowolnym miejscu, na przykład w szpitalu, domach opieki i mieszkając w domu. Jest to bardziej powszechne dla osób, które:

- Mają powyżej 65 lat.
- Doświadczają upośledzenia poznawczego lub demencji lub miały wcześniej delirium.
- Niedawno przeszły operację, na przykład złamanego biodra.
- Mają wiele schorzeń lub utraty wzroku lub słuchu.

## Jak rozpoznać delirium?

Aby zmniejszyć możliwy wpływ delirium, ważne jest, aby **jak najwcześniej** wykryć oznaki, świadczące, że choroba się rozwija.

Zachowanie osoby z majaczeniem zmieni się szybko, w ciągu kilku godzin lub dni. Jeśli zauważysz którykolwiek z tych objawów, **porozmawiaj z lekarzem lub pielęgniarką**.

- Mogą być niespokojne i wzburzone.
- Mogą być odcięte i senne.
- Mogą nie wiedzieć, gdzie są.
- Mogą nie rozpoznawać przyjaciół i rodziny.
- Mogą nie być w stanie prowadzić rozmowy.
- Mogą widzieć lub słyszeć rzeczy, których nie ma lub być podejrzliwi wobec ludzi wokół nich.

## Jak pomóc osobie z delirium

Następujące czynności pomagają komuś z majaczeniem poczuć się lepiej i wyzdrowieć.



Zachęcaj do regularnego jedzenia, w małych ilościach ale często, jeśli nie jedzą 3 posiłków dziennie.



Zachęcaj do picia 6-8 filiżanek dziennie.



Zachęć ich do noszenia okularów, jeśli mają tekowe i aparaty słuchowe.



Zachęcaj do ćwiczeń i wstawania z łóżka.



Upewnij się, że dobrze się wyśpią.



Zachęcaj do regularnego chodzenia do toalety, aby uniknąć zaparcí.



Poproś lekarza lub farmaceutę o sprawdzenie, czy przyjmują wiele leków lub czy odczuwają ból.



Wyjaśnij, gdzie są, jeśli są w nieznanym miejscu, napisz rzeczy, które pomogą ci zapamiętać.



Używaj przedmioty, które znają, takich jak zdjęcia, aby z nimi rozmawiać. Zachęcaj ich do angażowania się w zajęcia i hobby, które lubią.



Użyj zegarów i gazet, aby przypomnieć im o dacie i godzinie.

## Zdrowienie

Większość ludzi wyzdrowieje. Gdy leczymy chorobę podstawową, osoba powoli powraca do swojego normalnego ja. Mogą zmagać się z codziennymi sprawami przez kilka dni lub tygodni.

Ktoś, kto miał już delirium jest bardziej narażony, aby stan powrócił. Upewnij się, że robisz wszystko z powyższej listy, aby zmniejszyć ryzyko ponownego wystąpienia delirium. Pamiętaj, **aby porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką**, jeśli zauważysz objawy delirium.

Niektórzy ludzie mają objawy, które nigdy nie znikają. Jeśli po kilku miesiącach nadal mają problemy z myśleniem lub zapamiętywaniem, porozmawiaj z lekarzem lub pielęgniarką.

## Dalsze informacje

- **Dementia United** ma dłuższą wersję tej ulotki, do której można uzyskać dostęp za pośrednictwem strony internetowej [dementia-united.org.uk/delirium-toolkit-training-resources/](https://dementia-united.org.uk/delirium-toolkit-training-resources/)

Organizacje, które wspierają osoby z delirium, pomagają również osobom cierpiącym na demencję, które są bardziej narażone na rozwój delirium.

- **Wiek UK:** Informacje i zasoby na temat słabości i delirium: <https://www.ageuk.org.uk/our-impact/policy-research/frailty-in-older-people/common-conditions-frailty/> Możesz również zadzwonić na infolinię Age UK Advice Line **pod numer 0800 678 1602**
- **Demencja w Wielkiej Brytanii:** Demencja w Wielkiej Brytanii zapewnia specjalistyczne wsparcie dla rodzin z demencją. Ich broszurę można pobrać z [dementiauk.org](https://dementiauk.org). Posiadają również infolinię: **0800 888 667**

## Bądź w kontakcie

- **E-mail:** [gmhscp.dementiaunited@nhs.net](mailto:gmhscp.dementiaunited@nhs.net)
- **Strona internetowa:** [dementia-united.org.uk](https://dementia-united.org.uk)