

WAA MAXAY DELIRIUM?

Somalian

Warbixin ku saabsan sida loo aqoonsado delirium ka iyo waxa laga qaban karo

warqadani waxaa lagu siiyey adiga, sababtoo ah waxa laga yaabaa in aad halis badan ugu jirto inuu ku halleelo xannuunka delirium, amba uu ku hayo ama qof aad jeceshahay uu soo halleelay.

Waa maxay Delirium?

Delirium waa xaalad guud oo dadka uu halleelo waxa laga yaaba inay dhibaato kala kulmaan dhanka fikirka iyo xasuusta, dareemaan cabsi iyo cadho badan, arkaan ama maqlaan waxaan jirin, taas oo soo laa'laaban karta saacado ama maalmo. Mana aha xanuun lagu waaro.

Maxaa keena delirium?

Waxaa jira wax yaabo badan oo qofka ku keeni kar inuu yeesho delirium. Kuwaas oo loo yaqaano cudurrada aasaasiga ah, tusaale ahaan: xannuun ad dareentid, caabuqa, cunto ama cabbitaan la'aanta , calool-istaagga iyo dhibaatooyinka daawooyinku keenaan.

Ayuu ku dhaci karaa delirium?

Dadku waxay ka qaadi karaan delirium ka goob kasta sida isbitaalada, guryaha daryeelka iyo hoyga ay ku nool yihiin. Waxaanu aad ugu badan yahay dadka:

- Ka weyn 65 sanno.
- Hore garasho la'aan, xannuunka dhimirka ama delirium ku, ugu dhacay
- Dhawaaan qaliin loo sameeyay, sida qaliinka misig jabtay.
- Qaba xaalado caafimaad daro oo badan, arragga ama maqal la'aanta.

Sidee loo garan karraa Qofka uu hayo delirium?

Si loo yareeyo saameynta suurtagalka ah ee delirium ka, waxaa muhiim ah in sida suurto-galka ah ee ugu dhakhsaha badan loo ogaado calaamadihiisa ee qofka ka muuqda in uu xanuunku ku soo socdo ama ku sii fidadyo.

Dabeecadda qofka uu haleelo delirium waxay isku badashaa si degdeg ah in ku dhaw saacado ama maalmo. Haddii aad aragto mid ka mid ah calaamadahan la hadal dhakhtar ama neerasta.

- Qofka oo ah bilaa nasasho iyo isku buuqsanaan.
- Ama laga isla-maqan ama luloonaya.
- Ama inay garan waayaan Meesha ay jooggaan
- Ama inay garan waayaan asxaabtooda iyo qoyskooda.
- Waxa laga yaabaa inay awoodi waayaan inay wada sheekaysi la yeeshaan dadka.
- Ama inay arkaan ama maqlaan waxyaabo aan jirin ama ay ka shakiyaan dadka ka agdhow.

Sidee loo caawiyaa qofka qaba delirium?

Waxyaalaha soo socdaa waxay ka caawiyaan qofka qaba delirium-ka inuu dareemo ladnaan iyo caafimaad.



Ku dhiiri geli si joogto ah inay cunnaan, haddii aanay cunin 3-da wakhti maalintii.



Ku dhiiri geli cabitaanka 6-8 koob maalintii.



Ku dhiiri geli inay xidhaan muraayadaha indhaha haddii ay haystaan iyo qalabka gargaarka maqalka.



Ku dhiiri geli jimicsiga iyo ka tooska sariirta.



Hubi inay hurdo fiican seexdaan.



Ku dhiiri geli inay musqusha si joogto ah u galaan, si looga hortago calool istaag.



Weydii dhakhtarka ama farmasiiga inuu hubiyo haday daawooyin badan qaadanayaan, ama ay xannuun qabaan.



U sharax meesha ay joogaan, haddii ay joogaan meel anay aqoon u lahayn, oo u qor waxyaabo ka caawinaya xusuusta.



Isticmaal waxyaabaha ay garanayaan sida sawirodda, si aad ula sheekaysato. Ku dhiiri-geli inay qabtaan madadaalada iyo xarkaadka ay jecel yihiin.



Isticmaal saacadaha iyo wargeysyada si aad u xasuusid taariikhda iyo wakhtiga.

Sidee looga ladnaan delirium ka?

Dadka badan kiisu way ka bogsadaan xannuunkan. Marka laga daweeyo xannuunada aasaasiga u ah xannuunkan, qofku wuu ku soo noqon karaa si ayar ayar ah xaaladiisii hore ee dabeeciga u ahayd, Laakin way ku adkaan karaan waxyaalihi joogtada u ahaan jiray dhawr maalmood ama wiigagbaa innu sameeyo.

Qofka xannuunkan mar qaadaa wuxuu u dhaw yahay in uu marlabaad qaado deliriimka. Waa in aad hubisaa in aad samayso wax walba oo qodobadda ku qoran si aad u yarayso halista delirium ka innu ku gu soo noqdo. Xasuusnaw in aad dhakhtarka ama neersta aad la hadashid haddii aad dareento calaamadaha deliriimka.

Qofka xannuunkan mar qaadaa wuxuu u dhaw yahay innuu marlabaad qaado deliriimka. Waa in aad hubiso in aad samayso wax walba oo qodobada kor ku qoran si aad u yarayso halista delirium ka in uu kugu soo noqdo. Xasuusnaw in aad dhakhtarka ama neersta aad la hadashid haddii aad dareento calaamadaha deliriim ka.

Macluumaad dheeraad ah

- **Dementia United** – waxay haysaa liifladyo ama warqaddo fahfahsan taas oo laga heli karo websitka dementia-united.org.uk/delirium-toolkit-training-resources/

Hayadaha kalmeeya dadka qaba deliriimka ee waliba caawiya dadka la nool xannuunka deliriim ka, ee halis ug jira inay qaadan deliriimka

- **Age UK:** warwar iyo gargaaro xaga ducfiga/naafada iyo deliriim ka: <https://www.ageuk.org.uk/our-impact/policy-research/frailty-in-older-people/common-conditions-frailty/> . Waxanad kala xidhiidh karta Age UK telephonka gargaarka halkan 0800 678 1602
- **Dementia UK:** Dimirka UK waxay bixisaa xanuunka dimirka arimo u khaas ah oo lagu kaalmeeyo xaasaska. Buuggaagta deliriim kana waxaa kaga rogtaa websitka dementiauk.org. Waxayna leeyihin telephonka gargaarka: **0800 888 667**

Kala xidhiidh

- **Emailka:** gmhscp.dementiaunited@nhs.net
- **Websitka:** dementia-united.org.uk