

ЩО ТАКЕ ДЕЛІРІЙ?

Ukrainian

Інформація про те, як розпізнати делірій і що з ним робити

Вам надається ця інструкція, тому що ви або маєте вищий ризик розвитку марення, або у вас є делірій, або ваша близька людина пережила марення.

Що таке марення?

Делірій є поширеним станом. Люди з маренням можуть мати проблеми з мисленням і запам'ятовуванням, можуть відчувати страх або засмучення, бачити або чути речі, яких немає. Це може відбуватися протягом годин або днів. Це не постійна хвороба.

Що викликає делірій?

Є багато речей, які можуть спровокувати у людини розвиток марення. Вони називаються основними захворюваннями, наприклад: біль, інфекції, недостатня кількість їжі або пиття, запор і побічні ефекти ліків.

У кого може бути марення?

У людей може розвинутися делірій будь-де, наприклад, у лікарні, будинках для людей похилого віку та вдома. Це частіше зустрічається у людей, які:

- Мають вік старше 65 років.
- Мають когнітивні розлади або деменцію, або раніше мали марення.
- Нещодавно перенесли операцію, наприклад, через перелом стегна.
- Мають багато захворювань або втрату зору чи слуху.

Як розпізнати марення?

Щоб зменшити можливий вплив марення, важливо якомога раніше виявити ознаки того, що у когось він розвивається.

Поведінка людини з маренням змінюється швидко, протягом годин або днів. Якщо ви помітили будь-який із цих ознак, зверніться до лікаря або медсестри.

- Вони можуть бути неспокійними та збудженими.
- Вони можуть бути замкнутими та сонливими.
- Вони можуть не знати, де вони.
- Вони можуть не впізнати друзів і родину.
- Можливо, вони не зможуть підтримувати розмову.
- Вони можуть бачити або чути речі, яких немає, або підозрювати людей навколо них.

Як допомогти людині з маренням

Наступні речі допомагають людині з маренням почуватися краще та одужати.



Заохочуйте харчуватися регулярно, потроху та часто, якщо вони не їдять 3 рази на день.



Заохочуйте випивати 6-8 чашок води на день.



Заохочуйте їх носити окуляри, якщо вони є, і слухові апарати.



Заохочуйте фізичні вправи та вставання з ліжка.



Подбайте про те, щоб вони добре виспалися.



Заохочуйте регулярно ходити в туалет, щоб уникнути запорів.



Попросіть лікаря або фармацевта перевірити, чи вони приймають кілька ліків, чи відчувають біль.



Поясніть, де вони знаходяться, якщо вони в незнайомому місці, напишіть те, що допоможе їм запам'ятати.



Використовуйте речі, які вони знають, наприклад фотографії, щоб спілкуватися з ними. Заохочуйте їх займатися діяльністю та хобі, які їм подобаються.



Використовуйте годинники та газети, щоб нагадати їм про дату та час.

Як почуватися краще

Більшість людей одужує. Коли ми лікуємо основне захворювання, людина повільно повертається до свого нормального стану. Вони можуть боротися з повсякденними справами протягом кількох днів або тижнів.

Той, хто одного разу мав делірій, має більше шансів захворіти ним знову. Переконайтеся, що ви робите все, що зазначено в списку вище, щоб зменшити ризик того, що вони знову отримають марення. Не забудьте поговорити з лікарем або медсестрою, якщо ви помітили ознаки марення.

Деякі люди мають симптоми, які ніколи не зникають. Якщо вони все ще мають проблеми з мисленням або запам'ятовуванням через кілька місяців, поговоріть з лікарем або медсестрою.

Подальша інформація

- Dementia United має подовжену версію цієї брошури, доступ до якої можна отримати на веб-сайті dementia-united.org.uk/delirium-toolkit-training-resources/

Організації, які підтримують людей з маренням, також допомагають людям із деменцією, які мають вищий ризик розвитку марення.

- Age UK: Інформація та ресурси про слабкість і делірій: <https://www.ageuk.org.uk/our-impact/policy-research/frailty-in-older-people/common-conditions-frailty/>. Ви також можете зателефонувати на консультативну лінію Age UK за номером 0800 678 1602
- Dementia UK надає спеціалізовану підтримку сім'ям при деменції. Їх буклет про марення можна завантажити з dementiauk.org. У них також є телефон довіри: 0800 888 667

На зв'язку

- Електронна пошта: gmhscp.dementiaunited@nhs.net
- Сайт: dementia-united.org.uk