

## ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

### How can you help?

- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਪਕੜੋ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ।
- ਹਲਕਾ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਸਾਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਬੇਸ਼ਕ ਉਹ ਨੀਮ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਿਚ ਹੈ।
- ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਐਨਕਾਂ, ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਦਿਓ।
- ਘਰੋਂ ਕੋਈ ਜਾਣੀ ਪਹਿਚਾਣੀ ਚੀਜ਼ ਲਿਆਓ ਜਿਵੇਂ ਕਈ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਫੋਟੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਖਬਾਰ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਵਾਲੀ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਘਰੋਂ ਲਿਆਓ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਰਮਲ ਸੌਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਓ। ਉਸ ਵਿਚ ਕੌਣ ਆਇਆ ਹੈ, ਪਰਵਾਰਕ ਸਮਾਗਮਾਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਟੈਂਸਟਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਭਰਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਅਜੀਬ ਸੁਪਨਿਆਂ ਜਾਂ ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਅਸਥਾਈ ਅਵਸਥਾ ਹੈ!

## ਘਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ Going home

ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਦੇ ਅਸਰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਿਸੈਂਸ਼ਨਿਆ ਜਿਹੀਆਂ ਸੋਚਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਸ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਯਾਦ ਭੁਲਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਵਿਸਤਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਉਹ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗੰਭੀਰ ਧਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ, ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਮਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਰੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਤੀਖਣ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਦੀ ਹੱਦ ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:

- ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁਲ ਜਾਣਾ, ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਣਾ, ਕੋਈ ਕੰਮ ਖਤਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ
- ਉਦਾਸੀ, ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਸਦਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਮਾਗੀ ਦਬਾਅ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ
- ਮੂਡ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ
- ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ, ਜਲਨ ਜਿਹੀ ਦਰਦ ਜਾਂ ਨਸਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਬਕਾਵਟ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਭਾਰ ਘਟਣਾ

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #268125 (June 2023) Punjabi  
For more copies: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

## ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਡਿਲੀਰੀਅਮ

### Delirium in the Critical Care Patient

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ  
ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਬੀਆਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ  
ਲਈ ਗਾਈਡ

 **fraserhealth**

## ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਕੀ ਹੈ? What is delirium?

ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ:

- ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦਾ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ
- ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਕੁੱਝ ਐਸਾ ਸੁਣਦਾ ਜਾਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ

ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦਿਨ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਅਸਥਾਈ ਹਾਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਹਫਤਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ?

### What does delirium look like?

ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ:

- ਬੜੇ ਬੇਚੈਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਚੁੱਪ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਭੁੱਲੜ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ
- ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਵਗੈਰਾ ਨੂੰ ਰਲਗੱਡ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਕੁੱਝ ਯਾਦਾਂ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਰਾਤਿਂ ਸੌਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨੇ ਖੂਬ ਸੌਂਦੇ ਹਨ
- ਕੁੱਝ ਸੁਣਦੇ ਜਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (ਕੁੱਝ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣਾ)
- ਉਲੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੀਆਂ ਆਪਣੇ ਵਰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ

## ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? Why does it happen?

ਦਿਮਾਗ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਉਸ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਹ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ. ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕਾਢੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ
- ਦਿਮਾਗ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਿਆ
- ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
- ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ
- ਦਰਦ
- ਘੱਟ ਨੀਂਦ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ

## ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

### Who could develop delirium?

ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹਨ
- ਪੁਰਸ਼ ਹਨ
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ
- ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਵਰਿਅਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ
- ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

## ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਆਮ ਹੈ

- ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ. ਵਿਚ 3 ਵਿਚੋਂ 2 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵਾਲੇ 10 ਵਿਚੋਂ 8 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

## ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ?

### How do we care for people with delirium?

- ਅਸੀਂ ਐਸੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸ਼ਾਇਦ ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।
- ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਦੇ ਲੱਛਣਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਇਲਾਜ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਅਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਬਿਠਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।
- ਅਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਅਸੀਂ ਗੁੱਟਾਂ ਨੂੰ ਪੋਲਾ ਜਿਹਾ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਟਿਚੁਕਿਆਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾਣ। ਹਰ ਇੱਕ ਨਰਸ ਇਹ ਚੈਕ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਗੁੱਟਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਹਰ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਚਿੱਟੇ ਬੋਰਡ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਉਸ ਦਿਨ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਨਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਹੀਂ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਥਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।