

# ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਡੇਲੇਰੀਅਮ: ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇਕ ਗਾਈਡ

## Delirium in the Older Adult: A Family Guide

### ਡੇਲੇਰੀਅਮ ਕੀ ਹੈ?

ਡੇਲੇਰੀਅਮ (ਸਰਸਾਮ) ਉਦੋਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਡੌਰ-ਭੌਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਅਤੇ ਵਤੀਰਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੰਟਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੀ। ਡੇਲੇਰੀਅਮ (ਸਰਸਾਮ) ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਹੈ।

### ਡੇਲੇਰੀਅਮ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਦਵਾਈਆਂ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ, ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਡੇਲੇਰੀਅਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਡੇਲੇਰੀਅਮ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਜੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡੇਲੇਰੀਅਮ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਮੈਡੀਕਲ ਬੀਮਾਰੀ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ)
- ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਈ ਸਰਜਰੀ
- ਤਾਜ਼ਾ ਤਾਜ਼ਾ ਡਿਗਣਾ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ
- ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ
- ਦਰਦ
- ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ
- ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਸੁਣਨ ਯੰਤਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਮਾੜੀ ਫਿਟਿੰਗ ਜਾਂ ਇਹ ਨਾ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਡੇਲੇਰੀਅਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਡੇਲੇਰੀਅਮ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਡੌਰ-ਭੌਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 75 ਸਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡੇਲੇਰੀਅਮ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੋਵੇ:

- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ)
- ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਡੇਲੇਰੀਅਮ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ
- ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਨਿਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਪੱਕੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ, ਗੁਰਦੇ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ)
- ਖਾਸ ਸਰਜਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ, ਚੂਲੇ, ਅੱਖ ਦੀ ਸਰਜਰੀ)

### ਡੇਲੇਰੀਅਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

ਡੇਲੇਰੀਅਮ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਔਖ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ:

- ਨਰਵਿਸ ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹਨ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੁੱਲ ਰਹੇ ਹਨ
- ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹਨ
- ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤਾਂ ਦਾ ਘਾਲਾ-ਮਾਲਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਜੇ ਉਹ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ
- ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ
- ਬੇਆਰਾਮ ਜਾਂ ਗੁੰਮਸੁੰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹਨ

## ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰ ਤੱਕ ਚੈੱਕ ਕਰਕੇ ਡੇਲੇਰੀਅਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੱਭ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਆਮ ਵਤੀਰੇ, ਨੇਮ, ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਡੇਲੇਰੀਅਮ ਦੇ ਕਾਰਨ (ਕਾਰਨਾਂ) ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣਾ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਪੀਣ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਕ ਵੇਲੇ ਦੇਖਣ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲਾਈਟਾਂ ਬੁਝਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਕਿਉਂ ਹੈ।
- ਬਹਿਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਅਕਸਰ ਮਿਲਣ ਆਉ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੌਰ-ਭੌਰ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਥੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਘਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਵਾਕ ਬੋਲੋ।
- ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹੈ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉ ਕਿ ਇਹ ਹਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਚਿੰਤਾ, ਡਰ, ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਸ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਕੋਈ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਕੋਈ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਜਾਂ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ, ਰੌਲੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਲਾਈਟਾਂ ਮੱਧਮ ਜਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਦੀ ਬਹਿਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਅਕਸਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਦਿਉ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਤੋਂ ਉਸ ਦੀ ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਸੰਗੀਤ, ਖਾਣਾ, ਮਨਪਸੰਦ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਬਲ, ਅਤੇ ਸਿਰ੍ਹਾਣਾ।
- ਉਸ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ, ਸੁਣਨ ਯੰਤਰ (ਵਾਯੂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਨਾਲ), ਅਤੇ ਬਣਾਉਣੀ ਦੰਦ ਲੈ ਕੇ ਆਉ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
- ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

## ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ:

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਫਾਰ

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ

[ccsmh.ca](http://ccsmh.ca)

(ਥੱਲੇ ਨੂੰ 'ਡੇਲੇਰੀਅਮ' 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ ਇਹ ਲਿੰਕ ਵਰਤੋ [goo.gl/CtHQzr](http://goo.gl/CtHQzr))

ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ

'ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਡੇਲੇਰੀਅਮ'

[viha.ca](http://viha.ca)

(‘ਡੇਲੇਰੀਅਮ’ ਸਰਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਹ ਲਿੰਕ ਵਰਤੋ [goo.gl/7rxF6p](http://goo.gl/7rxF6p))