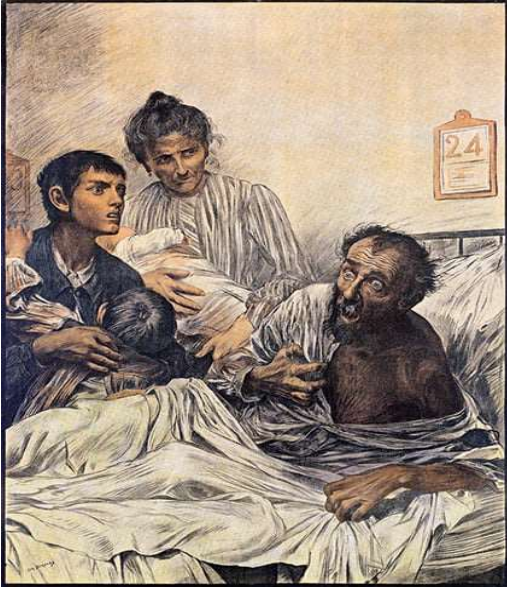


DELIRIUM (ચિત્તભ્રમણા)

Delirium (ચિત્તભ્રમણા) એ મગજના કાર્યમાં અચાનક અને ગંભીર ખલેલ છે જેના કારણે વ્યક્તિ મૂંઝવણમાં અથવા દિશાહિન દેખાય છે. ધ્યાન આપવામાં, સ્પષ્ટ રીતે વિચારવામાં અને વર્તમાન ઘટનાઓને યાદ રાખવામાં મુશ્કેલી પડે છે. Delirium (ચિત્તભ્રમણા) ગંભીર બિમારીને કારણે થઈ શકે છે જેમ કે ચેપ, લિવર-કિડનીની તકલીફો. મોટી surgery પછી તરત પછીના દિવસોમાં, ભારે accident/ મગજને ગંભીર ઇજા, દારૂનું વ્યસન અથવા અન્ય ભારે પદાર્થનું વ્યસન વગેરે .



Delirium (ચિત્તભ્રમણા) ની શરૂઆત અચાનક થાય છે, કલાકો સુધી અને ક્યારેક દિવસો સુધી ચાલે છે. જ્યારે મુખ્ય જવાબદાર કારણ ઉકેલાઈ જાય/solve થઈ જાય ત્યારે Delirium (ચિત્તભ્રમણા) સામાન્ય રીતે ટૂંકા ગાળા મા મટી જાય છે. તેઓ નિદ્રાધીન હોઈ શકે છે, હતાશ અથવા ઉશ્કેરાયેલા અને અતિસક્રિય/hyperactive કે નિષ્ક્રિય/Hypoactive હોઈ શકે છે. તેમને ઘણીવાર ધ્યાન આપવામાં/Attention રાખવામાં મુશ્કેલી પડે છે. તેઓ વાતચીતમાં વારંવાર વિષય બદલી શકે છે, નવી માહિતી જાળવી રાખવામાં મુશ્કેલી અનુભવી શકે છે, વિચિત્ર વિચારોનો ઉલ્લેખ કરી શકે છે, આડા-અવળા ચિત્રો દેખાય /અવાજ સંભળાય તેવું પણ બની શકે છે, અથવા દિશાહિન થઈ શકે છે (જગ્યાએ અથવા સમયે).

Delirium (ચિત્તભ્રમણાના) દર્દીઓની સંભાળ રાખનારાઓ માટે:



- ખાતરી કરો કે વ્યક્તિને ખાવા અને પીવા માટે પૂરતું મળે છે. ભોજન દરમિયાન તેમને મદદ કરો અને ખોરાક, પીણાં અથવા લાળ શ્વાસમાં લેવાના જોખમને ઘટાડવા માટે તેમને યોગ્ય રીતે બેસવા દો. ખાતરી કરો કે તેઓ પુષ્કળ પાણી પીવે છે. ખાતરી કરો કે તેઓ દિવસ દરમિયાન બારીઓ દ્વારા સૂર્યપ્રકાશ ના સંપર્કમાં રહે છે.

- જ્યારે શક્ય હોય ત્યારે નિયમિત રાત્રિ દરમિયાન ઊંઘ અને દિવસ દરમિયાન જાગવાનું ચક્ર જાળવવું અને ઊંઘનો અભાવ ટાળવો. નિદ્રા મર્યાદિત કરીને તેમને દિવસ દરમિયાન જાગૃત રહેવામાં મદદ કરો. રાત્રે સૂતી વખતે નાની લાઈટ ચાલુ રાખવી જેથી દર્દી જાગે ત્યારે તેને ડર ન લાગે.



- પરિચિત વસ્તુઓ અને આશ્વાસન આપતો support /સાથ પ્રદાન કરો. પરિવારના થોડા ફોટા તેમના માટે સુખદ આનંદ લાવી શકે છે. કુટુંબ અથવા મિત્રો પણ ઘણીવાર ખૂબ મદદરૂપ થાય છે કારણ કે તેઓ દર્દીને તેઓ જ્યાં છે અને શું થઈ રહ્યું છે તે તરફ ધીરે ધીરે પુનઃસ્થાપિત કરી શકે છે.

- વાત કરવાની રીતો . સ્પષ્ટ રીતે અને ધીમી ગતિએ બોલો. ખાતરી કરો કે તમારી વાણીનો સ્વર હળવો અને નરમ છે. મોટેથી બોલવાનો પ્રતિકાર કરો. સરળ, સીધા શબ્દોનો ઉપયોગ કરો. એક સમયે એક પ્રશ્ન અથવા સૂચના રજૂ કરો.



- વ્યક્તિને જબરજસ્ત અથવા અતિશય ઉત્તેજિત કરવાનું ટાળો. વ્યક્તિ માટે માનસિક તાણ અથવા ભાવનાત્મક તાણ ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરો. (જેમકી-વધુ પડતાં મુલાકાતીઓ, મોટા અવાજ), જે Delirium (ચિત્તભ્રમણાને) વધુ ખરાબ કરી શકે છે, પરંતુ ઉત્તેજનાનો સદંતર અભાવ પણ ટાળો (જેમકે- રૂમ માં વધું પડતું અંધારું, સંપૂર્ણ મૌન).

- હલનચલન/શારીરિક પ્રવૃત્તિને પ્રોત્સાહિત કરો. શક્ય તેટલી વહેલી તકે સલામત પ્રવૃત્તિને પ્રોત્સાહિત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. તેમને ફરવા અને પથારીમાંથી બહાર નીકળવામાં મદદ કરો. તેમને દિવસ દરમિયાન ખુરશીમાં ઉભા થવા અને બેસવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. પોતાની સંભાળ રાખવા માટે તેમને રોજિંદા કાર્યો કરવામાં મદદ કરો જેમ કે બાથરૂમમાં જવું (પડતા ટાળવા માટે જરૂરી સહાય સાથે).



- પીડા અને અગવડતા ઓછી કરો. તેમને પૂછો કે શું તેઓ શારીરિક પીડા અથવા કબજિયાતથી પરેશાન છે. જો એમ હોય, તો તેને જલદી થી ડોક્ટરના ધ્યાન પર લાવો.
- નિયંત્રણોનો ઉપયોગ ઓછો કરવો. નિયંત્રણો (જેમકે - વ્યક્તિને તેમના પલંગ અથવા ખુરશી સાથે બાંધવો) નો ઉપયોગ યોગ્ય નથી, કારણ કે વધુપડતું નિયંત્રણ થી દર્દી ઉશ્કેરાયેલ અનુભવી શકે છે અથવા એમની તકલીફ વધી શકે છે. જો કે, દુર્લભ ગંભીર પરિસ્થિતિમાં જ્યાં દર્દીને નુકસાન થવાનું જોખમ હોય ત્યારે નિયંત્રણોનો ઉપયોગ કરી શકાય. દર્દીને ઓછામાં ઓછા દર બે કલાકે મોનિટર કરો અને જરૂરિયાત પ્રમાણે દર્દીની સ્થિતિ બદલો અથવા નિયંત્રણો હળવા કરો/દૂર કરો.
- તેમને સમય, સ્થળ અને વ્યક્તિથી દર કલાકે ભાન કરાવતા રહો /orientation આપતા રહો. તેમને ઘડિયાળ અને કેલેન્ડર બતાવો અને દિવસભર તેનું મોનિટર કરવામાં મદદ કરો.



• Cognitive Stimulation:

1. તેમના રૂમની અંદર અથવા બહારની વર્તમાન ઘટનાઓ અથવા વસ્તુઓ વિશે વાત કરવી.
2. તેઓ ક્યાં છે અને શા માટે છે તે સમજાવવું.
3. તેમને પુસ્તકો કે છાપું /newspaper વાંચવા આપવું / સારા સમાચાર સંભળાવવા .
4. તેમને ગમે તેવું અથવા શાંત કરે તેવું સંગીત વગાડવું .

Delirium (ચિત્તભ્રમણા) ની રિકવરી / Recovery

Delirium (ચિત્તભ્રમણા) સ્વતંત્ર રીતે કાર્ય કરવાની તેમની ક્ષમતા ઘટાડે છે અને તેમને લાંબા ગાળાની સંભાળની જરૂર પડે છે. Delirium (ચિત્તભ્રમણા) દર્દી માટે તેમજ સંભાળ રાખનાર અથવા પરિવાર માટે ડરામણી હોઈ શકે છે. દર્દીની સંભાળ લેવા માટે વધુ પડતો સમય અને અન્ય તકલીફોના કારણે સંભાળ રાખનારાઓ થાકેલા અને નિરાશ થઈ શકે છે. પરંતુ તમે તેમને જેટલી સારી સંભાળ આપશો, તેટલી ઝડપથી તેઓ આમાંથી સ્વસ્થ થઈ જશે. Delirium (ચિત્તભ્રમણા) ની અવસ્થા ક્યારેક કલાકોથી દિવસોમાં ઉકેલાઈ શકે છે. અન્ય કિસ્સાઓમાં, તેને સંપૂર્ણ રીતે ઉકેલવામાં અઠવાડિયા કે મહિનાઓ લાગે છે. સંભાળ રાખનારાઓએ દવાઓ અને સ્વ-સંભાળના સંદર્ભમાં complete રિકવરી થાય ત્યાં સુધી સંપૂર્ણ સહાય પૂરી પાડવી જોઈએ .

