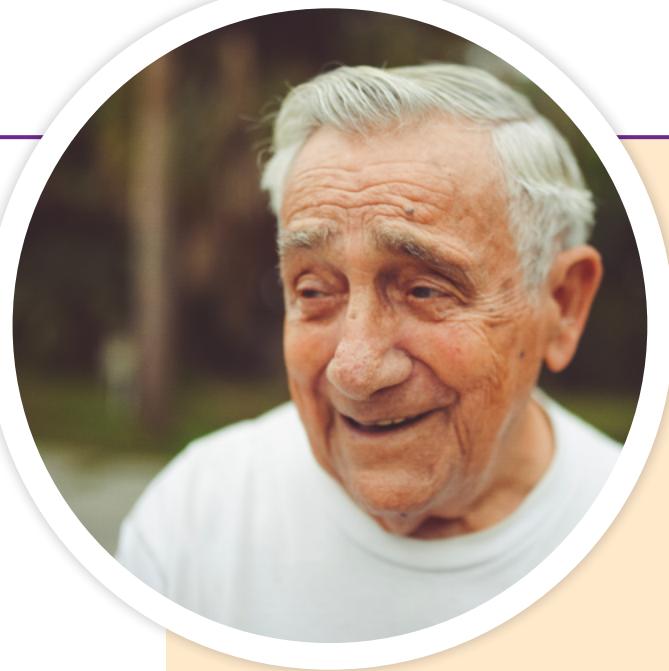


## فهم الذهيان في العمر المتقدم



### ما هو الذهيان؟

- الذهيان هو تدهور حاد ومفاجئ في العقل.<sup>١</sup>
- يمكن اعتباره مثل قصور القلب المفاجئ، ولكن متعلق بالدماغ.
- الذهيان ليس مرضًا في حد ذاته ولكنه أحد مضاعفات مشاكل طبية أخرى، مثل العدوى أو الجفاف أو الألم.<sup>١,٢</sup>
- الذهيان هو حالة طيبة طارئة تحتاج إلى علاج.<sup>٣</sup>

### كيف يبدو الذهيان؟<sup>١,٣</sup>

- الذهيان هو التغيير المفاجئ في:
- الوعي: عدم معرفة ما هو اليوم أو صعوبة التركيز
- الحركة: أبطأً أو غير نشطة أو أكثر نشاطاً من المعتاد
- النوم: النعاس، وقت النهار أو الكوابيس
- المشاعر: عدم الراحة، القلق، العدائية، السعادة المفرطة أو الانسحاب
- التفكير: سماع / رؤية الأشياء أو عدم فهمها

### كيف يمكنني البقاء بصحة جيدة؟<sup>٣,٤</sup>

- حافظ على تناول كمية كافية من السوائل
- كن فعالاً
- تناول نظام غذائي متوازن
- ضع روتيناً للذهاب إلى النوم
- اقضِ وقتاً مع أحبائك
- احتفظ بساعة أو تقويم في مكان قريب



أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

توفر الموارد والدعم للصحة العقلية والإدمان في مجتمعك. لمزيد من المعلومات، تواصل مع أي من المنظمات التالية:.

جمعية الصحة العقلية الكندية  
<https://ontario.cmha.ca> 1-800-875-6213

مركز الادمان والصحة النفسية  
[www.camh.ca](http://www.camh.ca) 1-800-463-2338

مراكز معلومات المجتمع  
211 اتصل على [www.211Ontario.ca](http://www.211Ontario.ca)

جمعية اضطرابات المزاج في أونتاريو  
[www.mooddisorders.ca](http://www.mooddisorders.ca) 1-888-486-8236

مراكز الحياة النشطة لكبار السن  
<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you> 1-888-910-1999

التحالف الكندي للصحة العقلية لـ كبار السن  
[www.ccsmh.ca](http://www.ccsmh.ca) 289-846-5383

## المصادر

كتيب الهذيان للمرضى والأسر والأصدقاء، شبكة الصحة الجامعية

[https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health\\_Information/Health\\_Topics/Documents/Delirium.pdf](https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Delirium.pdf)

## المراجع

١. Inouye, S.K., Westendorp, R.G. & Saczynski, J.S. (١٩٩٢). الهذيان عند كبار السن. *لانسيت*, ٣٨٣, ٩١١-٩٢٢.
٢. بيرزن, أ.,جالاجلي, إيه, بيرن, ج. (٢٠٠٤). الهذيان. *مجلة طب الأعصاب وجراحة الأعصاب والطب النفسي*, ٧٥ (٣), ٣٦٢-٣٧٣.
٣. التحاليف الكندي للصحة العقلية لكبار السن (٢٠٠٩). الهذيان عند كبار السن: دليل لكبار السن وعائلاتهم. تورنتو، أونتاريو.
٤. الهذيان عند كبار السن: تطورات في التشخيص والعلاج. جاما, ٣١٨ (١٢), ١١٦١-١١٧٤.