# ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਡਿਲੀਰੀਅਮ (ਧੲਲਰਿੁਮਿ) ਰੋਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

## ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਦਾ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?

- ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਮੂਡ ਦਾ ਇਕਦਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚੰਡ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।[1]
- ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਵਾਂਗ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਰ ਦਿਮਾਗ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।[1]
- ਡਿਲਿਰੀਅਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।[1,2]
- ਡਿਲਿਰੀਅਮ ਇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।[3]

## ਡਿਲੀਰੀਅਮ ਦੇ ਲੱਛਣ[1,3]

Delirium is the sudden change in:

**ਜਾਗਰੂਕਤਾ:** ਦਿਨ ਅਤੇ ਤਾਰੀਖ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਫੋਕਸ ਨਾ ਕਰ ਪਾਉਣਾ

**ਗਤੀਵਿਧੀ:** ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਐਕਟਿਵ ਨਾ ਹੋਣਾ

**ਨੀਂਦ:** ਸੁਸਤੀ

**ਭਾਵਨਾਵਾਂ:** ਬੇਚੈਨ, ਚਿੰਤਤ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਜਾਂ ਦੁਖੀ

**ਸੋਚਣਾ:** ਸੁਣੇ / ਵੇਖੇ ਦਾ ਸਮਝ ਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸਮਝਾ ਨਾ ਪਾਉਣਾ

## ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?[3,4]

- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ (ਐਕਟਿਵ) ਰਹੋ।
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਸੌਣ ਦੀ ਇਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ।
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।
- ਘੜੀ ਅਤੇ ਕੈਲੰਡਰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
- ਯੋਗਾ ਤੇ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਕਰੋ।

# ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ:

**ਕੋਨੈਕਸ ਓਨਟਾਰੀਓ (ਛੋਨਨਏਣੌਨਟਓਰਗੌ):**
ਪੂਰੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਜੂਏ ਦੀ ਲੱਤ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।
www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

**ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੋਅਲੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ**
(Canadian Coalition for Seniors' Mental Health) www.ccsmh.ca **289-846-5383**

**ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ**
(Canadian Mental Health Association)
https://ontario.cmha.ca/
**1-800-875-6213**

**ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ**
(Centre for Addiction and Mental Health)
www.camh.ca **1-800-463-2338**

**ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨਫਾਰਮੇਂਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰਜ਼**
(Community Information Centres)
www.211Ontario.ca **ਕਾਲ ਕਰੋ 211**

## ਸਰੋਤ

Delirium booklet for patients, families, and friends, University Health Network https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Delirium.pdf

### ਹਵਾਲੇ


1. Inouye, S.K., Westendorp, R.G. & Saczynski, J.S. (2014). Delirium in elderly people. *The Lancet, 383* (9920), 911–922.
2. Burns, A., Gallagley, A. & Byrne, J. (2004). Delirium. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry, 75* (3), 362–367.
3. Canadian Coalition for Seniors' Mental Health (2009.) *Delirium in older adults: A guide for seniors and their families.* Toronto, Ontario.
4. Oh, E.S., Fong, T.G., Hshieh, T.T. & Inouye, S.K. (2017). Delirium in older persons: advances in diagnosis and treatment. *Jama, 318* (12), 1161–1174.



ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਮੰਤਰਾਲੇ ਤੋਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਐਕਸੈਸਿਬਿਲਟੀ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਨਾਲ



ਵਿਕਸਤ। ©CAMH 2020


pchs Leading With Conviction And Care