

دماغ میں اچانک تبدیلیاں:

آخری عمر میں ہزیان/سرسام کو سمجھنا



ڈیلیرئیم (ہزیان/سرسام) کیا ہے؟

- ڈیلیرئیم (ہزیان/سرسام) دماغ کا شدید اور اچانک زوال ہے -1
- اس کے بارے میں ایسے سوچا جا سکتا ہے جیسے اچانک دل کا بند ہونا ، لیکن دماغ کے لیے -1
- ڈیلیرئیم (ہزیان/سرسام) خود ایک بیماری نہیں ہے بلکہ دیگر طبی مسائل کی پیچیدگی ہے ، جیسے انفیکشن (عفونت) ، پانی کی کمی یا درد -1,2
- ڈیلیرئیم (ہزیان/سرسام) ایک طبی ہنگامی حالت ہے جس کا علاج کرنے کی ضرورت ہے -3

ڈیلیرئیم (ہزیان/سرسام) کیسا نظر آتا ہے؟^{1,3}

- ڈیلیرئیم (ہزیان/سرسام) اچانک تبدیلی ہے:
- آگاہی میں: نا جاننا کہ کون سا دن ہے یا توجہ مرکوز کرنا مشکل ہو
- عمل میں: سست ، غیر فعال یا معمول سے زیادہ فعال
- نیند میں: دن کے وقت غنودگی یا ڈراؤنے خواب
- جذبات میں: بے چین ، پریشان ، مخالفانہ ، ضرورت سے زیادہ خوش یا نڈھال
- سوچ میں: چیزیں سنیں/دیکھیں یا سمجھ میں نہ آئیں

میں کیسے ٹھیک رہ سکتی / سکتا ہوں -3,4

- پانی پیتی / پیتے رہیں
- چاک و چوبند ہو جائیں
- متوازن غذا کھائیں
- سونے کا معمول بنائیں
- اپنے پیاروں کے ساتھ وقت گزاریں
- ایک گھڑی یا کیلنڈر قریب رکھیں



مجھے مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

آپ کے علاقے میں ذہنی صحت اور نشے کے تدارک کے لیے وسائل اور مدد دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لیے درج ذیل تنظیموں میں سے کسی سے رابطہ کریں:

ConnexOntario (کونیکس اونٹاریو)

پورے اونٹاریو میں ذہنی صحت، نشے اور جوئے کے مسئلہ کے لیے خدمات کے بارے میں رازداری اور مفت معلومات کے لیے ۲۴/۷ رابطہ کریں -

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health

(کینیڈا کا اشتراک برائے ذہنی صحت بزرگ افراد)

www.ccsmh.ca 289-846-5383

Canadian Mental Health Association

(کینیڈا کی انجمن برائے ذہنی صحت)

https://ontario.cmha.ca 1-800-875-6213

Centre for Addiction and Mental Health

(مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت)

www.camh.ca 1-800-463-2338

Community Information Centres

(اونٹاریو کی انجمن برائے مسائل مزاج)

www.211Ontario.ca ڈائل کریں 211

وسائل

ڈیلیریئم (ہزیان/سرسام) کا کتابچہ برائے مریض، خاندان اور احباب از طرف یونیورسٹی ہیلتھ نیٹ ورک

https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Delirium.pdf

حوالہ جات

1. اینایے، ایس-کے، ویسٹن ڈراپ، آر-جی- و ساچنرکی، جے- ایس- (2014)۔ بوڑھے افراد میں ڈیلیریئم (ہزیان/سرسام)۔ دا لینسٹ، 383 (9920)، 911-922۔
2. برنز، اے، گیلگلی، اے و برن، جے- (2004)۔ ڈیلیریئم (ہزیان/سرسام)۔ جرنل آف نیورولوجی، نہوروسرجری و سائیکیاٹری، 75 (3)، 362-367۔
3. کینیڈین کو ایلیشن فار سینئرز مینٹل ہیلتھ (2009)۔ بزرگ بالغان میں ڈیلیریئم (ہزیان/سرسام): آ گائیڈ فار سینئرز اینڈ دیئر فیملیز۔ ٹورانٹو، اونٹاریو
4. او ایچ، ای- ایس، فانگ، ٹی- جی، ہشیم، ٹی- ٹی- و اینایے، ایس- کے- (2017)۔ بوڑھے لوگوں میں ڈیلیریئم (ہزیان/سرسام): ایڈوانسز ان ڈانگناسس اینڈ ٹریٹمنٹ۔ جما، 318 (12)،

اونٹاریو منسٹری آف سینئرز اینڈ ایکسیسیبلٹی (اونٹاریو کی وزارت برائے بزرگ افراد اور رسائی) کی مالی اعانت سے سینٹر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ (مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت) میں پروونشل سسٹم سپورٹ پروگرام (صوبائی معاونت انتظام کا پروگرام) کے ذریعہ تیار کیا گیا۔

camh