

## ■ Πώς μπορείτε να βοηθήσετε στη φροντίδα ατόμου με παραλήρημα;

Όταν οι άνθρωποι με παραλήρημα βλέπουν γνωστά τους πρόσωπα αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια και σιγουριά. Προσπαθείτε να τους επισκέπτεστε όσο πιο συχνά μπορείτε και να είστε κοντά τους για να βοηθάτε με τη φροντίδα τους.

Ενθαρρύνετε επίσης και άλλα μέλη της οικογένειας ή φίλους να βοηθήσουν.

- Όταν μιλάτε σε κάποιον ο οποίος έχει παραλήρημα, μιλάτε αργά με καθαρή φωνή. Αναφέρετε τόσο το δικό σας όνομα, όσο και το όνομα του προσώπου.
- Ενθαρρύνετε και βοηθάτε ένα άτομο με παραλήρημα να τρώει αρκετό φαγητό και να πίνει υγρά.
- Αν έχει επίγνωση της ώρας, μπορεί να μην αισθάνεται τόσο σύγχυση. Υπενθυμίστε του πού βρίσκεται, ποια είναι η ημέρα της εβδομάδας και τι ώρα είναι. Ανοίξτε τις κουρτίνες του δωματίου του.
- Αν δεν βλέπει ή δεν ακούει καλά μπορεί να έχει μεγαλύτερη σύγχυση. Αν ένα άτομο με παραλήρημα φοράει συνήθως γυαλιά ή ακουστικά βαρηκοΐας, βοηθήστε το να τα βάλει.
- Αν κάποιος με παραλήρημα είναι ταραγμένος ή επιθετικός, μην προσπαθήσετε να τον συγκρατήσετε. Αν θέλει να περπατήσει, αφήστε τον να το κάνει, αλλά προσπαθήστε να διασφαλίσετε ότι δεν κινδυνεύει να πέσει και ότι δεν υπάρχουν επικίνδυνα αντικείμενα ή εμπόδια στη γύρω περιοχή.
- Φέρτε προσωπικά αναμνηστικά που βοηθούν να του υπενθυμίσουν το σπίτι του, όπως φωτογραφίες, ρόμπα, ραδιόφωνο, CD, μαγνητόφωνο ή κασετόφωνο με την αγαπημένη του μουσική.
- Δώστε στο προσωπικό οποιεσδήποτε ειδικές προσωπικές πληροφορίες που μπορούν να βοηθήσουν ένα άτομο με παραλήρημα να ηρεμήσει και να προσανατολιστεί, όπως τα ονόματα της οικογένειας και των φίλων του, τα χόμπι του, σημαντικά γεγονότα κτλ.

Αν έχετε οποιεσδήποτε ανησυχίες ή απορίες σχετικά με το παραλήρημα, μιλήστε στον τοπικό σας γιατρό ή ρωτήστε το προσωπικό του νοσοκομείου.

### ΕΠΑΦΕΣ

**Carers Resource Centres**  
Κέντρα Εξυπηρέτησης Φροντιστών  
Τηλ: 1800 242 636

**Aged Care Information Line**  
Γραμμή Πληροφοριών Φροντίδας Ηλικιωμένων  
Τηλ: 1800 500 853

**National Dementia Helpline**  
Εθνική Γραμμή Βοήθειας για Άνοια  
Τηλ: 1800 100 500

**Carers Australia**  
Φροντιστές Αυστραλίας  
[www.carersaustralia.com.au](http://www.carersaustralia.com.au)

**Alzheimer's Australia**  
Αλτσχάιμερ Αυστραλίας  
[www.alzheimers.org.au](http://www.alzheimers.org.au)



Διασκευή με την άδεια της Τοπικής Υγειονομικής Περιφέρειας Βόρειας ΝΝΟ και του τμήματος Μεθόδων Φροντίδας Παραληρήματος (Delirium Care Pathways) του Υπουργείου Υγείας και Γήρανσης, Καμπέρα. 2010.

Αυτό το φυλλάδιο έχει εκδοθεί στο πλαίσιο της Μελέτης για τη Φροντίδα Νοσηλευόμενων Ηλικιωμένων που βρίσκονται σε Κατάσταση Σύγχυσης (Care of the Confused Hospitalised Older Persons Study - CHOPS), μια συνεργασία μεταξύ της Υπηρεσίας Κλινικής Καινοτομίας, της Επιτροπής Κλινικής Αριστείας και του Συλλόγου Γιατρών Παθολόγων ΝΝΟ (GP NSW) και χρηματοδοτείται από το Υπουργείο Υποθέσεων Παλαιών Πολεμιστών

H55011\_075

# Παραλήρημα Delirium

Το Παραλήρημα είναι ένα συνηθισμένο ιατρικό πρόβλημα που χαρακτηρίζεται από αλλαγές στη νοητική λειτουργία και εμφανίζεται πιο συχνά μεταξύ των ηλικιωμένων.

Όταν εκδηλωθεί παραλήρημα, οι άνθρωποι παθαίνουν σύγχυση και μπορεί είτε να είναι πολύ ταραγμένοι είτε να είναι ήσυχτοι και σε κατάσταση υπνηλίας.

Η έναρξη του παραληρήματος είναι πάντα αιφνίδια. Διάρκει συνήθως μόνο λίγες ημέρες αλλά μπορεί να επιμείνει για μεγαλύτερες περιόδους.

Μπορεί να είναι μια σοβαρή κατάσταση.

Αυτό το φυλλάδιο παρέχει πληροφορίες για ανθρώπους που έχουν πάθει παραλήρημα, την οικογένεια και τους φροντιστές τους.

## ■ Ποιος κινδυνεύει να πάθει παραλήρημα;

Άνθρωποι οι οποίοι:

- είναι πολύ άρρωστοι
- έχουν άνοια
- είναι 70 ετών και άνω
- υποφέρουν από κατάθλιψη
- δεν βλέπουν καλά
- παίρνουν πολλαπλά φάρμακα
- κάνουν χειρουργική επέμβαση π.χ. στην καρδιά ή στο ισχίο.

## ■ Ποια είναι τα συμπτώματα του παραληρήματος;

Οι άνθρωποι που έχουν παραλήρημα μπορεί:

- να φαίνονται μπερδεμένοι και να ξεχνούν εύκολα
- να μην μπορούν να δώσουν προσοχή σε κάτι
- να μη συμπεριφέρονται ως συνήθως
- να είναι είτε πολύ ταραγμένοι, είτε ήσυχoi και απαθείς ή μισοκοιμισμένοι
- να μην είναι σίγουροι για την ώρα της ημέρας ή το πού βρίσκονται
- να παρουσιάζουν αλλαγές στις συνήθειες ύπνου, όπως να μένουν ξύπνιοι κατά τη διάρκεια της νύχτας και να έχουν υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας
- να αισθάνονται φοβισμένοι, ανήσυχoi, εκνευρισμένοι, θυμωμένοι ή στενοχωρημένοι
- να βλέπουν ανύπαρκτα πράγματα, αλλά να τους φαίνονται πολύ αληθινά
- να χάνουν τον έλεγχο της ούρησης ή αφόδευσης.

## ■ Πόσο κοινό είναι το παραλήρημα;

Περίπου το ένα πέμπτο των ηλικιωμένων που μπαίνουν στο νοσοκομείο, και οι μισοί σχεδόν οικότροφοι σε γηροκομεία θα πάθουν παραλήρημα σε κάποιο στάδιο της περιόδου που χρειάζονται φροντίδα.

## ■ Τι προκαλεί παραλήρημα;

Τα κοινά αίτια του παραληρήματος στους ηλικιωμένους περιλαμβάνουν:

- λοίμωξη (συμπεριλαμβανομένης της ουρολοίμωξης σε άνδρες ή γυναίκες)
- πολλαπλές σωματικές ασθένειες
- δυσκοιλιότητα
- αφυδάτωση/υποσιτισμό
- σοβαρό πόνο
- φάρμακα, συμπεριλαμβανομένων των φαρμάκων που διατίθενται χωρίς ιατρική συνταγή
- μεγάλη κατανάλωση οινοπνευματωδών
- απόσυρση από το αλκοόλ ή φάρμακα, ιδίως χάπια ύπνου.

## ■ Πώς ξεκινά το παραλήρημα;

Τα συμπτώματα εμφανίζονται πολύ γρήγορα, συνήθως μέσα σε ώρες ή ημέρες. Η συμπεριφορά ενός ατόμου μπορεί επίσης να παρουσιάζει διακυμάνσεις κατά τη διάρκεια μιας και μόνο ημέρας.

Το παραλήρημα συγχέεται μερικές φορές με την άνοια ή την κατάθλιψη, επομένως είναι σημαντικό για την οικογένεια/ φίλους να ειδοποιούν το ιατρικό/νοσηλευτικό προσωπικό για οποιαδήποτε ξαφνική αλλαγή στην πνευματική κατάσταση ενός ατόμου.

## ■ Πόσον καιρό διαρκεί το παραλήρημα;

Το παραλήρημα συνήθως διαρκεί μόνο λίγες ημέρες αλλά ορισμένες φορές συνεχίζεται για εβδομάδες ή ακόμη και μήνες. Αν δεν περάσει γρήγορα, το παραλήρημα μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές, όπως πτώσεις, έλκη κατάκλισης, παρατεταμένη παραμονή στο νοσοκομείο, ή ακόμη και θάνατο.

## ■ Θα επαναληφθεί το παραλήρημα;

Οι άνθρωποι που έχουν πάθει παραλήρημα διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να το ξαναπάθουν.

## ■ Πώς αντιμετωπίζεται το παραλήρημα;

Το παραλήρημα συνδέεται γενικά με μια προϋπάρχουσα σωματική ασθένεια. Ωστόσο, δεν είναι πάντα δυνατό να βρεθεί η αιτία. Το προσωπικό θα κάνει λεπτομερή ιατρική αξιολόγηση για να ανιχνεύσει και να χορηγήσει θεραπευτική αγωγή για την προϋπάρχουσα αιτία του παραληρήματος.

Η θεραπευτική αγωγή αποβλέπει επίσης στη μείωση του κινδύνου επιπλοκών και τον περιορισμό των συμπτωμάτων.

## Ο ρόλος της οικογένειας και των φροντιστών

- Τα μέλη της οικογένειας/φροντιστές μπορούν να παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες στο προσωπικό που φροντίζει το πρόσωπο με παραλήρημα.
- Είναι σημαντικό να ενημερώνετε το προσωπικό για οποιαδήποτε αιφνίδια μεταβολή στη διανοητική ή σωματική κατάσταση του ατόμου.