

■ Paano kayo makakatulong sa pag-aalaga ng taong nahihibang?

Nakapagkalma sa isang taong nahihibang na makita ang mga kakilalang mukha. Bumisita ng madalas at tumulong sa kanilang pagkaka-alaga.

Hikayatin ang mga kapamilya o mga kaibigan na tumulong din.

- Magsalita ng banayad at klarong boses kung nakikipag-usap sa taong nahihibang. Sabihin ang inyong pangalan at pangala ng tao.
- Hikayatin at tulungan ang taong nahihibang na kumain at uminom ng sapat.
- Ang pagkakaalam ng oras ay maaaring makabawas ng pagkakatulo. Ipaalala sa kanila kung nasaan sila, at kung anong araw at oras. Buksan ang mga kurtina sa kanilang silid.
- Ang pagkakasira ng kanilang paningin at pandinig ay magpapalala sa kanilang pagkakatulo. Kung ang taong nahihibang ay kadalasang gumagamit ng salamin o pantulong sa pandinig, tulungan silang ilagay ang mga ito.
- Kung ang nahihibang ay nagagalit o agresibo, huwag silang pigilin. Kung gusto nilang maglakad-lakad, pabayaang lamang sila, ngunit tiyakin na sila ay ligtas sa pagkakatumba at ang lugar ay walang mga mapanghamakang bagay.
- Magdala ng mga personal na ari-arian na nakakatulong sa tao na maalaala ang kanilang bahay, katulad ng mga litrato, ang kanilang bata de banyo, radyo o pampatugtug ng kanilang paboritong musika.
- Sabihin sa mga kawani ang mga natatanging personal na impormasyon na maaaring makatulong sa pagpapakalma sa taong nahihibang, katulad ng mga pangalan ng mga kapamilya at kaibigan, mga gustong ginagawa, mga mahahalagang pangyayari, atbpa.

Kung kayo ay may mga pag-aalala o katanungan tungkol sa pagkakahibang, kausapin ang inyong lokal na doktor o magtanong sa mga kawani ng inyong ospital.

MGA MATATAWAGAN

Carers Resource Centres
Mga Sentro ng mga Tagapag-alaga
Tel: 1800 242 636

Aged Care Information Line
Teleponong Pang-impormasyon sa
Pag-aalaga ng mga Matatanda
Tel: 1800 500 853

National Dementia Helpline
Pambansang Telepono ng Demensya
Tel: 1800 100 500

Carers Australia
Mga Pag-aalaga sa Australya
www.carersaustralia.com.au

Alzheimer's Australia
www.alzheimers.org.au



May-permisong kinopya mula sa Northern NSW Local Health District and Delirium Care Pathways, Department of Health and Aging, Canberra. 2010.

Itong polyeto ay ginawa bilang bahagi ng Pag-aaral sa Pag-aalaga ng mga Nalilitong Matatandang Nasa Ospital (Care of the Confused Hospitalised Older Persons Study (CHOPS)), isang pagtutulongan ng Agency for Clinical Innovation, Clinical Excellence Commission at ang GP NSW at pinondohan ng Department of Veterans Affairs.

Pagkakahibang Delirium

Ang **Pagkakahibang (Delirium)** ay isang karaniwang problema sa kalusugan na nakikita sa mga pagbabago sa takbo ng pag-iisip at kadalasang nangyayari sa mga matatandang tao.

Kung nangyayari ang pagkakahibang, ang mga tao ay nalilito at maaaring masyadong balisa o tahimik at inaantok.

Ang pag-atake ng pagkakahibang ay palaging nangyayari kaagad-agad. Ito ay karaniwang nagtatagal lamang ng mga ilang araw ngunit maaaring patuloy na magtatagal pa ng mahababang panahon.

Ito ay maaaring isang malalang kondisyon.

Ang polyetong ito ay nagbibigay ng impormasyon sa mga taong nakaranas na nang pagkakahibang at sa kanilang kapamilya/mga tagapag-alaga.

■ Sino ang delikadong magkakaroon ng pagkahibang?

Ang mga taong:

- may malalang sakit
- may demensya
- may 70 taong gulang o mahigit
- may depresyon
- may malabong mata
- umiinom ng maraming klaseng gamot
- magkakaroon ng operasyon - katulad ng operasyon sa puso o hita.

■ Ano ang mga sintomas ng pagkahibang?

Ang mga taong may pagkahibang ay maaaring:

- halatang nalilito at makakalimutin
- hindi nakakapagkonsentrasyon
- kakaiba sa dating normal na pagkilos
- nagiging masyadong pagkabalisa o matahimik at nahihya o naantok
- hindi sila tiyak kung ano ang oras o kung nasaan sila
- may pagbabago sa kanilang mga kagawian sa pagtulog, katulad nang hindi pagtulog sa gabi at pagiging inaantok sa araw
- nakakaramdam ng pagkakatakot, nababalisa, hindi mapakali, nagagalit o nalulungkot
- may mga nakikitang bagay na wala naman, ngunit parang katotohanan sa kanila
- nawalan ng pagkontrol sa kanilang pag-ihi o pagdumi.

■ Gaano kapangkaraniwan ang pagkahibang?

May isa sa limang mga matatandang naospital at malapit sa kalahati sa mga paalagaan ng mga matatanda ay makakaranas ng pagkakahibang sa loob ng panahong sila ay inaalagaan doon.

■ Ano ang kadahilanan ng pagkahibang?

Kabilang sa mga kadalasang ugat ng pagkakahibang sa mga matatanda ang:

- impeksyon (kasama ang impeksyon sa daluyan ng ihi sa mga kalalakhian at kababaihan)
- maramihang sakit sa katawan
- kahirapan sa pagdumi
- kakulangan ng tubig sa katawan/kulang sa nutrisyon
- malalang nararamdamang sakit
- mga gamot, kasama ang mga gamut na nabibili sa botika
- sugapa sa alak
- sintomas dahil sa pagpipigil sa pag-inom ng alak o gamot lalo na sa mga pampatulog.

■ Paano nagsisimula ang pagkahibang?

Ang sintomas ay nangyayari kaagad, kadalasan sa ilang mga oras o araw. Ang pag-aasal ng isang tao ay maaari ding magbabago-bago sa loob ng isang araw.

Ang pagkahibang ay minsang pinagpapalit sa demensya o malalang kalungkutan, kaya mahalaga na ang mga kapamilya/mga kaibigan ay magpasabi sa mga kawaning pangmedikal/nars kung may biglang pagbabago sa kalagayan ng pag-iisip ng isang tao.

■ Gaano nagtatagal ang pagkahibang?

Ang pagkahibang ay kadalasang nagtatagal nang ilang araw lamang ngunit kung minsan maaari itong magtagal ng ilang linggo o buwan. Kung hindi maagapan kaagad ang pagkahibang, maaari itong mauwi sa mas malalang komplikasyon katulad ng pagkakatumba, mga sugat-sugat dahil sa matagal na pagkaratay, mas mahabang panahon ng pagkakaospital, at pati pagkamatay.

■ Bumabalik ba ang pagkahibang?

Ang mga taong nakaranas na ng pagkahibang ay may mas mataas na peligrong makakaranas muli ng pagkahibang.

■ Paano ginagamot ang pagkakahibang?

Kadalasan ang pagkahibang ay may kaugnayan sa iba pang mga sakit sa katawan. Ngunit hindi palaging natutukoy ang kadahilanan. Ang mga kawani ay gagawa ng maigting na pagsusuring medikal upang malaman at malunasan ang ugat ng pagkahibang.

Kasali sa panlunas ang pagbawas ng peligro sa mga komplikasyon at mga sintomas.

Ang papel na gagampanan ng mga kapamilya at mga tagapag-alaga

- Ang mga kapamilya/mga tagapag-alaga ay maaaring magbigay ng mahahalagang impormasyon sa mga kawaning nag-aalaga sa taong nahihibang.
- Mahalagang masabihan kaagad ang mga kawani kung may biglang pagbabago sa kondisyon ng kalusugan o pag-iisip ng isang tao.