



## Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, eller har du brug for at tale med os om jeres situation, er du velkommen til at kontakte sygeplejens ressourcepersoner i palliation.

Kontakt:

**Sygeplejen**  
**Jammerbugt Kommune**  
**Stationsvej 20, 9460 Brovst**  
**Tlf: 7257 9460**



JAMMERBUGT  
KOMMUNE

# Gode råd, når din pårørende har delirium

- En vejledning til borgere i Jammerbugt kommune



JAMMERBUGT  
KOMMUNE

## **Gode råd, når dine pårørende har delirium.**

Uro hos alvorligt syge og eventuelt døende kaldes i fagsprog delirium. I daglig tale kalder vi det "delir". Delir er en reaktion på forskellige fysiske ændringer i kroppen. Det kan skyldes selve sygdommen, en infektion eller den medicin, som den syge får.

Delir er altså ikke en psykisk sygdom eller begyndende demens. Det er en psykisk reaktion på forskellige fysiske ændringer i kroppen.

### **Sådan viser uroen sig**

Delir kan vise sig ved, at den syge:

- ændrer opførsel og gør usædvanlige ting
- har svært ved at koncentrere sig
- har svært ved at huske, hvad der lige er sket
- er følsom overfor lyde
- er fysisk urolig og har behov for at bevæge sig hele tiden.
- mangler initiativ
- har svært ved at tage beslutninger
- er utryg eller fjendtlig i kontakten med andre mennesker
- er skiftende urolig i løbet af døgnet – ofte værst, når det er mørkt.

Delir kan optræde med ét eller flere af ovennævnte symptomer, ligesom det ofte varierer fra dag til dag.

### **Sådan kan du håndtere delir**

- Vær rolig – det har stor betydning og kan forplante sig til den syge.
- Undgå at diskutere med den syge.
- Respektér, hvis den syge ikke vil have hjælp. Prøv eventuelt igen senere.

- Sig højt, hvad du gør, samtidig med at du holder øjenkontakt med den syge. Fx: "Nu tænder jeg for musikken".
- Undgå løs snak.
- Tal med den syge på en fast, men venlig måde.
- Undgå at give valgmuligheder. Sig fx: "Nu henter jeg mad til dig" i stedet for: "Hvad vil du have at spise?"
- Svar kort på den syges kommentarer.
- Gentag gerne, det du siger, flere gange.
- Undgå at være for mange omkring den syge.
- Bliv hos den syge, også om natten, hvis du magter det.
- Nævn ugedag, måned og tid på dagen. På den måde bliver den syge mindet om virkeligheden.
- Undgå aktivitet i den tro, at den syge skal "køres træt". Det giver blot mangt mere uro.
- Gå en tur sammen, hvis den syge gerne vil ud.
- Ryd op omkring den syge. Den syge har gavn af overskuelige omgivelser, når han/hun oplever indre kaos.
- Sørg for svag belysning om natten.

Den syges delir kan behandles med medicin, som giver ro i tankekaos og dæmper angst. Det vil oftest føles som en lettelse, når den syge endelig falder til ro og sover. Når den syge falder til ro, kan du regne med, at symptomerne fra delir er under kontrol, og at delir tilstanden er ved at gå over.

### **Delir påvirker også dig.**

Vi ved, at det er svært at være pårørende til en syg med delir, fordi man oplever den syge som forandret. Det kan være svært at være sammen med den syge i længere tid ad gangen, og mange oplever at blive vrede, frustrerede, kede af det og at føle usikkerhed og afmagt. Det er både normalt og forståeligt. I den situation kan det være godt at dele tanker og følelser med fagpersoner, der kender reaktionerne hos både den syge og pårørende fra lignende situationer. Vi vil altid gerne tale med jer om jeres situation.