

“Mijn naaste is totaal anders dan anders. Ik schrik ervan. Ik weet niet wat er aan de hand is en wat ik kan doen om te helpen.”

Wat doe je bij Delier ?

INFORMATIE OVER ACUTE VERWARDHEID DELIER VOOR NAASTEN

Mogelijk herkent u deze uitspraak van een familielid. Deze folder, bedoeld voor naasten, legt uit wat een delier is en hoe u uw naaste kunt ondersteunen, maar ook hoe u de professional van waardevolle informatie kunt voorzien en goed voor uzelf kunt blijven zorgen.

Familieleden of mantelzorgers zijn meestal de eersten die signalen van acute verwardheid opmerken en hebben daarom in het opstarten van de behandeling een belangrijke rol. Hoe vroeger een delier herkend wordt, hoe sneller kan worden geholpen.

Watdoejebijdelier.nl

Wat is een delier (delirium)?

Een delier is een plotseling optredende verwardheid. Mensen met een delier hebben onder andere problemen met denken, kunnen informatie niet goed meer onthouden en vaak nemen zij de werkelijkheid anders waar. Mensen met een delier kunnen erg onrustig of juist abnormaal slaperig zijn. De verwardheid is meestal tijdelijk. Als de lichamelijke conditie verbetert, neemt de verwardheid af. De periode van verwardheid kan variëren van enkele uren tot dagen en soms nog langer. Er bestaan twee zeer verschillende vormen van delier: een zogenaamd stil- en een hyperactief delier. Bij een stil delier is een persoon heel teruggetrokken, apathisch en veel stiller dan u van de persoon gewend bent. Bij een hyperactief delier is iemand juist heel onrustig, angstig, gejaagd en plukkerig. Ook in dit onrustige en dwangmatige gedrag herkent u uw naaste niet.

Oorzaken delier

Het ontstaan van een delier heeft een lichamelijke oorzaak. Ziekten aan hart, longen, ontstekingen en operaties zijn bekende voorbeelden. Maar ook een darmverstopping, een blaasontsteking, het gebruik van medicijnen of het plots stoppen van medicijnen of alcohol kunnen een delier veroorzaken. Zeker bij oudere mensen in de thuissituatie of in een verpleeghuis is een blaasontsteking de meest voorkomende oorzaak van een delier.

Mogelijke verschijnselen van een delier

De volgende verschijnselen kenmerken een delier:

- Het bewustzijn is wisselend: soms helder, dan weer suf. In gesprekken lijkt niet alles door te dringen. Iemand kan de aandacht er niet bij houden.
- Het geheugen functioneert minder goed. Iets wat u net heeft verteld, kan even later weer vergeten zijn.
- Iemand is onrustig en probeert bijvoorbeeld uit bed te stappen.
- Iemand ziet of hoort dingen die er in werkelijkheid niet zijn. Dit kunnen (bekende) personen zijn, maar ook bijvoorbeeld beestjes.
- Door de verwardheid kan iemand angstig worden en vanuit die angst agressief reageren. Het is mogelijk dat u uitgescholden wordt door uw naaste.

Deze verschijnselen zijn niet voortdurend en even duidelijk aanwezig. Vaak neemt vooral 's avonds en 's nachts de verwardheid toe.

Wat kunt u zelf doen als uw naaste een delier heeft?

Om uw naaste te steunen in zijn verwarde toestand kunt u het volgende doen.

- Blijf rustig, laat u niet opjagen door gedrag van uw naaste;
- Indien uw naaste een bril, hoorapparaat of horloge heeft, zorg er dan voor dat deze hulpmiddelen ook gebruikt worden.
- Probeer de omgeving prikkelarm te houden.
- Houd uw zinnen kort en praat rustig.

Signaleren bij de huisarts of andere professional

Als naaste kunt u sommige verschijnselen van een delier sneller herkennen, omdat u uw naaste als geen ander kent. Daarom is het belangrijk dat u tijdig een professional, zoals de huisarts, inschakelt indien u ervaart dat uw naaste zich “anders dan anders” gedraagt. Voor de professional is het eenvoudiger de situatie in te schatten als u “mijn naaste is anders dan anders” concreter kunt omschrijven.

Daarvoor kunt u gebruik maken van de onderstaande lijst met voorbeelden:

- Mijn naaste is anders dan anders. Ik maak me zorgen.
- Mijn naaste is sinds xx dagen suf en stil, (bijna) apathisch. Zo ken ik hem niet.
- Mijn naaste is sinds xx dagen heel onrustig, angstig, niet goed georiënteerd.
- Mijn naaste kan ons gesprek niet volgen, kan het niet onthouden.
- Mijn naaste weet niet welke dag, maand, jaar het is.
- Mijn naaste ziet of hoort dingen in huis die er niet zijn.
- Mijn naaste is angstig en ik kan hem niet troosten of geruststellen.
- Mijn naaste zegt dingen die hij anders nooit zegt, bijvoorbeeld
- Mijn naaste verwijdt me iets wat niet klopt en blijft volharden, bijvoorbeeld

Zorg goed voor uzelf

Als uw naaste een delier doormaakt is dat ook voor u belastend. Misschien voelt u zich hulpeloos, angstig, uitgeput of wordt u boos op uw naaste omdat hij zo raar doet. Belangrijk is dat u niet alleen aandacht voor uw naaste heeft, maar ook voor uw eigen conditie en gezondheid. De volgende adviezen kunnen u helpen om met deze situatie om te gaan en uzelf vitaal te houden:

- Bedenk bij het confronterende gedrag van uw naaste dat een delier een lichamelijke ziekte is en dat uw naaste niet expres kwetsende of gênante dingen zegt of doet.
- Zorg ervoor dat u zelf ook uw rustmomenten krijgt. Zeker als uw naaste 's nachts heel onrustig is, zult u vaak zelf ook minder slapen. Probeer via burens, vrienden of familie om ondersteuning te vragen.
- Blijf zo veel mogelijk uw contacten en activiteiten onderhouden, bijvoorbeeld naar uw clubje gaan en vrienden ontmoeten.

Om tot rust te komen kunt u:

- Eenvoudige ademhalingsoefeningen doen. Ga lekker zitten, leg uw handen op uw buik en adem rustig naar uw handen toe.
- Afleiding zoeken, door bijvoorbeeld een ommetje te maken, muziek te luisteren, te lezen, te handwerken, te gaan winkelen, een film te kijken.
- Aan het einde van elke dag 3 dingen opschrijven die vandaag positief waren, die u gesteund hebben.
- Houd een dagboekje bij met de gebeurtenissen die op een dag plaatsvinden. Maak eventueel foto's.

Nazorg

Een delier doormaken is niet alleen voor de persoon met een delier onprettig en heftig, maar ook voor u als naaste kan dit heel ingrijpend zijn. Het is daarom belangrijk om, wanneer de situatie weer rustiger is, de periode van een delier en de mogelijke schaamte hierbij te bespreken met de behandelend (huis)arts of verpleegkundig specialist. Hierbij kunnen de aantekeningen en foto's uit de tijd van het delier handig zijn.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht bij onze website www.watdoejebijdelier.nl. Hier vindt u uitgebreide informatie voor mantelzorgers en (zorg) professionals

