

Een delier

Wat goed is om als naaste te weten



Uw naaste heeft een delier. Dat betekent dat diegene ineens in de war is en zich anders gedraagt dan u gewend bent. U kunt hiervan schrikken. Hier leest u wat een delier is en wat u kunt doen om uw naaste zo goed mogelijk te ondersteunen.

Voor wie is deze informatie?

Deze informatie is allereerst bedoeld voor de naasten van iemand die een delier heeft.

Maar als de klachten minder worden is het voor de persoon zelf ook zeker nuttig om dit door te lezen.

Wat is een delier?

Iemand met een delier raakt opeens in de war. De verwardheid kan tijdens een delier binnen een paar uur tot een paar dagen ontstaan. Meestal komt het door een ziekte, een operatie of medicijnen. Als de oorzaak duidelijk is en behandeld wordt, kan een delier binnen een paar dagen verbeteren. Soms kan het ook een paar weken duren. Ouderen of mensen die problemen met het geheugen hebben kunnen nog lang klachten houden.



Wat merkt u?

Door een delier kan uw naaste verschillende klachten krijgen. U merkt bijvoorbeeld dat diegene:

- ineens in de war is
- niet weet welke dag of hoe laat het is
- heel onrustig, snel boos en emotioneel is, of heel stil en afwezig
- mensen niet meer herkent
- dingen zegt die niet kloppen
- niet weet waar hij of zij is
- niet (of niet goed) reageert op wat u zegt
- zich niet kan concentreren en afgeleid is
- dingen hoort of ziet die er niet zijn (hallucineren)
- overdag veel slaapt en 's nachts vaak wakker is

De klachten verschillen per persoon en per moment. Het ene moment is iemand heel rustig, dan juist weer onrustig.



Hoe komt het?

Een delier kan door verschillende dingen ontstaan, bijvoorbeeld:

- ziekte, zoals een longontsteking of blaasontsteking
- een operatie
- opname in het ziekenhuis
- bepaalde medicijnen

Sommige mensen hebben een grotere kans op een delier. Zoals ouderen van 70 jaar of ouder, mensen met dementie of met meerdere gezondheidsproblemen. Ook mensen die al eerder een delier hebben gehad hebben meer kans op een delier.

Een delier is geen dementie

De klachten van een delier en dementie lijken veel op elkaar. Misschien bent u bang dat uw naaste ineens dement wordt. Het belangrijkste verschil is: een delier gaat weer over, dementie niet.

Wat kunt u doen?

- Zorg voor een **rustige omgeving**. Niet teveel mensen en/of prikkels en vertrouwde spullen in de buurt.
- Laat diegene **niet alleen**. Het liefst is er steeds een vertrouwd iemand in de buurt.
- Geef **medicijnen** op tijd.
- Zorg overdag voor genoeg **daglicht** en zet 's nachts alleen een klein lampje aan. Zo is de kans kleiner dat uw naaste overdag te veel gaat slapen en 's nachts wakker is.
- Zet een **klok en een kalender** neer, zodat de dag en tijd zichtbaar zijn.
- Blijf **rustig herhalen** als uw naaste niet meer weet waar hij/zij is, of wie u bent.
- Probeer **niet boos of ongeduldig** te worden. Zeg niet dat iets onzin is als uw naaste dingen hoort of ziet die er niet zijn. Voor diegene is het heel echt.
- Als uw naaste een **gehoorapparaat** of bril heeft: zorg als het kan dat hij/zij deze gebruikt.
- Probeer te zorgen dat uw naaste genoeg **eet en drinkt**.
- Ga samen lopen of op een andere manier **bewegen**.

Na een delier

Waar u op kunt letten als u een delier heeft gehad



U heeft een delier gehad. Misschien zijn u en uw omgeving daar erg van geschrokken. Hier leest u wat u kunt doen om te herstellen. En om te zorgen dat u minder kans heeft dat het nog eens gebeurt.

Voor wie is deze informatie?

Deze informatie is geschreven voor mensen die een delier hebben gehad. Maar het is ook voor de naasten nuttig om dit door te lezen.



Welke klachten kan ik hebben?

Het delier zelf is meestal na een paar dagen tot een paar weken voorbij. Daarna kunt u nog wel een tijd lang klachten houden. Het is niet raar als u na een half jaar nog steeds klachten ervaart. Zoals:

- Uw geheugen is nog niet zo goed als eerst
- U kunt zich minder goed concentreren
- U voelt zich somber
- U slaapt slecht
- U bent lichamelijk minder fit dan eerst
- U hebt stress, omdat u bang bent dat het terugkomt



Hoe herstel ik het beste?

Soms blijft uw geheugen minder goed dan voor het delier. Als u ouder bent heeft u hier meer kans op. De adviezen die uw naaste heeft gekregen om u te helpen tijdens het delier, kunnen u ook nu nog helpen. Zorg bijvoorbeeld voor regelmaat in uw dag, eet en drink genoeg, blijf in beweging en neem genoeg rust. Zie ook het kopje Wat kunt u doen.

Komt het terug?

Een delier kan terugkomen. De kans dat een delier terugkomt is groter in deze situaties:

- Als u al een keer eerder een delier heeft gehad.
- Als u hersenen minder goed gaan werken, bijvoorbeeld door dementie.
- Als u ziek wordt (bijvoorbeeld door een longontsteking of blaasontsteking).
- Als u in het ziekenhuis wordt opgenomen, bijvoorbeeld voor een operatie.
- Als u bepaalde medicijnen gebruikt.
- Als u te weinig drinkt.
- Als u slaapproblemen heeft.
- Als u niet goed hoort of ziet.
- Als u niet genoeg beweegt, bijvoorbeeld als u door ziekte lang uw bed niet uit kunt komen.

Praat erover

Het is goed om een paar maanden na het delier nog eens met een zorgverlener te gaan praten. Dat kan een wijkverpleegkundige zijn, de huisarts, de verpleegkundig specialist, een praktijkondersteuner van de huisarts of bijvoorbeeld een casemanager. Soms wordt zo'n gesprek aangeboden en anders kunt u er zelf naar vragen als u dat prettig vindt.

Het is goed als ook uw familie of andere naaste bij zo'n gesprek aanwezig is. U bespreekt dan samen hoe het met u gaat, waar u nog last van heeft en wat nodig is om zo goed mogelijk te herstellen. Ook kunt u bespreken waar u in de toekomst op moet letten.

Laat het weten

Moet u naar het ziekenhuis voor een operatie? Of wordt u opgenomen door ziekte? Vertel dan dat u eerder een delier heeft gehad. Zorgverleners kunnen daar dan extra op letten en sneller reageren als het weer gebeurt.

Ongerust?

Raakt u weer meer in de war? Of bent u ongerust? Praat er over met uw naasten. Merken die ook dat u opeens meer in de war bent? Of bijvoorbeeld dat u heel onrustig wordt, of juist heel stil? Vertel dat dan aan de (wijk)verpleegkundige. Of bel de huisarts.



Meer informatie

Lees meer over het verzorgen van iemand met een delier of hoe het verder gaat na een delier op www.thuisarts.nl.



Vragen?

Heeft u of uw naaste na het lezen van deze informatie nog vragen? Of heeft u meer hulp nodig? Praat er dan over met de zorgverlener van wie u deze informatie heeft gekregen. Samen kunt u op zoek naar oplossingen.