



# Óráð

## Upplýsingar til aðstandenda

Óráð er skyndilegt ruglástand, oftast tímabundið sem veldur breytingum á því hvernig fólk hugsar og hegðar sér. Mikilvægt er að fylgjast með einkennum um óráð og meðhöndla það tímanlega. Óráð er algengur fylgikvilli veikinda og dvalar á sjúkrahúsi. Óráð dregur úr bata og eykur líkur á öðrum vandamálum. Hægt er að minnka líkur á óráði með forvörnum.

Mikilvægt er að hafa í huga að óráð er ekki heilabilun. Heilabilun er yfirheiti á sjúkdómum í heila sem geta valdið margháttaðri skerðingu á vitrænni getu. Algengastur þeirra er Alzheimerssjúkdómur.

### Orsakir óráðs

Margt getur valdið óráði. Oft er um nokkra samverkandi þætti að ræða og í sumum tilvikum finnst engin orsök. Líkurnar á óráði aukast með hækkandi aldri. Aldraðir eru því útsettari fyrir því en yngra fólk. Aðrir áhættuþættir geta tengst heilsufari eða meðferð vegna tímabundinna veikinda.

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Sýking</li><li>Aukaverkanir lyfja</li><li>Nýleg aðgerð</li><li>Versnandi langvarandi veikindi</li><li>Vökvaskortur/þurrkur/truflun á saltbúskap</li><li>Vannæring</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Hægðatregða</li><li>Verkir</li><li>Beinbrot</li><li>Breyting á umhverfi/ sjúkrahúsvist</li><li>Skert sjón og heyrn</li><li>Fráhvarf áfengis og lyfja</li></ul> |
|---|--|

### Auknar líkur eru á óráði ef:

- Borið hefur á óráði áður
- Sjúkdómur er í heila svo sem Alzheimerssjúkdómur, Parkinsonsveiki eða heilablóðfall
- Dvalið er á sjúkrahúsi vegna alvarlegra veikinda
- Vökvaskortur/þurrkur er til staðar
- Vandamál er með sjón eða heyrn
- Notuð eru mörg lyf að staðaldri
- Sjúklingur er mjaðmarbrotinn

- Sjúklingur hefur farið í skurðaðgerð
- Sjúklingur hefur verið á gjörgæsludeild
- Vandamál er með þvag- eða hægðalosun
- Vandamál er með svefn

## Einkenni óráðs

Óráð einkennist af nýlegum breytingum á athygli, meðvitund, hegðun eða tilfinningum. Einkennin koma fram á nokkrum klukkustundum eða dögum og eru breytileg yfir sólarhringinn. Einkenni óráðs geta verið:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfiðleikar með einbeitingu</li> <li>• Rugl</li> <li>• Syfja eða sljóleiki</li> <li>• Óróleiki og æsingur</li> <li>• Minnistruflanir</li> <li>• Breytingar á tilfinningum, s.s. reiði, pirringur, viðkvæmni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samhengislaust tal</li> <li>• Samhengislaus svör</li> <li>• Truflun af áreiti í umhverfi</li> <li>• Ofskynjanir eða skyntruflanir</li> <li>• Óáttun á stað, stund og persónu</li> <li>• Truflun á svefni og vöku</li> </ul>
---	--

## Greining á óráði

Óráð er greint með því að meta einkenni óráðs reglulega, fá upplýsingar um sjúkrasögu, vitræna getu, daglegar athafnir (venjur), samskiptamáta, skapferli, hegðun og svefnmynstur og leita að orsökum til dæmis með blóð-, þvag- og/eða myndrannsóknnum.

## Meðhöndlun á óráði

Reynt er koma í veg fyrir óráð eins og hægt er, til dæmis með því að huga að næringu, vökvabúskap, meltingu, verkjameðferð og rétttri notkun hjálpartækja. Ef ekki næst að koma í veg fyrir óráð er mikilvægt að finna orsökina eins fljótt og auðið er og hefja meðferð.

Venjulega gengur óráð yfir á nokkrum dögum eða vikum, en sumir ná sér aldrei að fullu og röskun á minni og hugsun hverfur ekki.

**Aðstandendur eru lykilaðilar í greiningu og meðferð óráðs því þeir þekkja einstaklinginn best.**

## Hvað er hægt að gera til að hjálpa?

### Fræðast um óráð

- Þekkja einkenni óráðs sem fram koma hér að ofan
- Láta lækni eða hjúkrunarfræðing vita ef vart verður við eitthvert þessara einkenna eða aðrar nýtilkomnar breytingar

### Stuðla að heilbrigðum svefni og hvíld

- Draga úr áreitum og hávaða
- Minnka eða slökkva ljós á hvíldartíma
- Auka vellíðan með koddum, teppum, heitum vökva eða baknuddi
- Forðast svefnlyf

### Efla hreyfingu

- Aðstoð við að setjast upp eða ganga
- Fá leiðbeiningar um réttar æfingar og hreyfingu

### Gæta að hollustu í mat og drykk

- Hvetja og aðstoða við að matast
- Þjóða oft vökva að drekka

### Stuðla að betri heyrn

- Hvetja til notkunar á heyrnartækjum
- Tryggja að heyrnartæki virki rétt

### Huga að betri sjón

- Hvetja til notkunar á gleraugum eða stækkunargleri
- Halda gleraugum hreinum
- Nota góða lýsingu

### Veita andlega örvun

- Fá vini og fjölskyldu til að koma í heimsókn, fáa í einu til að forðast of mikið áreiti
- Hafa setningar stuttar og einfaldar
- Minna hlýlega á staðsetningu og hvað er að gerast
- Tala um atburði líðandi stundar
- Lesa upphátt, nota stórt letur eða hljóðbækur

## Heimsóknir fjölskyldu og vina

Óráð getur verið óþægileg og jafnvel ógnvekjandi reynsla og valdið kvíða og hræðslu hjá þeim sem upplifir það og nánustu aðstandendum. Nærvera fjölskyldu og vina getur skipt sköpum í að bæta líðan og auka öryggistilfinningu þess sem er í óráði. Mikilvægt er að hafa eftirfarandi þætti í huga við heimsókn nánustu fjölskyldu eða vina:

- Vera í augnsambandi
- Kynna sig með nafni
- Tala hægt og skýrt
- Takmarka hljóð í umhverfi, svo sem frá sjónvarpi
- Koma með kunnuglega hluti, svo sem ljósmynd
- Aðstoða við að drekka og borða
- Láta heilbrigðisstarfsmenn vita af breytingum á hegðun

Velkomið er að hafa sambandi við starfsmenn deildarinnar sem sjúklingur dvelur á ef frekari spurningar vakna.