

# 6 דרכים מוכחות \* למנוע דליריום בזקנים

## דליריום ניתן למניעה!

עבור כל הזקנים, השתמשו בדרכים האלה כדי לסייע במניעת דליריום \*.

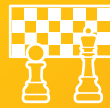
\* אם מתפתח דליריום, תמכו בזקן באמצעות המשך שימוש בדרכים הללו.

01



### לעורר את המוח

עודדו פעילות חברתית, קריאה, האזנה למוסיקה, משחקי מחשבה (כמו תשבצים), ופעילויות או שיחות שעוזרות להזכיר לאדם איזה יום/חודש/שנה עכשיו.



02

### לנוע

עודדו פעילות גופנית - לפחות 3 פעמים ביום.



03

### לישון היטב

השתמשו בטכניקות להרגעה ולהשריית שינה מספקת.

zzz



04

### לראות ולשמוע

ודאו זמינות עזרי שמיעה ומשקפיים לפי הצורך.



06

### לאכול

דאגו לזמינות אוכל מזין במהלך היום, ועודדו אכילה בצוותא אם אפשרי.



### למנוע התייבשות

ודאו זמינות משקאות ושתיה מספקת, כדי למנוע התייבשות.



05

:Supported by



REGIONAL GERIATRIC PROGRAM OF TORONTO



Ontario

Toronto Central Local Health Integration Network