

# 6 استراتيجيات\* مثبتة لمنع الهذيان عند كبار السن

## الهذيان مرضٌ يمكننا الوقاية منه!

لكل كبار السن، استخدموا  
هذه الاستراتيجيات المثبتة  
للمساعدة على منع الهذيان.\*

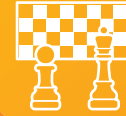
\*في حالة تطور الهذيان، يمكنكم  
مساعدة كبار السن عبر الاستمرار في  
استخدام هذه الاستراتيجيات.

01



### تحفيز العقل

الحثّ اليومي على التواصل الاجتماعي،  
والقراءة، والاستماع إلى الموسيقى، وممارسة  
ألعاب التحدي الذهني (مثل الكلمات  
المتقاطعة)، والأنشطة أو المحادثات التي  
تساعد على تذكير كبار السن باليوم / الشهر  
/ السنة.



02

### الحركة

تعزيز النشاط البدني - على  
الأقل 3 مرات يوميًا.



03

### أخذ قسط كافٍ من النوم

استخدام تقنيات تعزيز الاسترخاء  
والنوم الكافي.



04

### الرؤية والسمع

التأكد من توفّر السماعات والنظارات  
في كل حينٍ إذا لزم الأمر.



06

### الأكل

التأكد من توفّر الطعام المغذي على  
مدار اليوم وتشجيع تناول الطعام مع  
الآخرين إن أمكن ذلك.



### ترطيب الجسم

تأكد من شرب الكثير من  
السوائل طوال اليوم لتجنّب  
الجفاف.



05

مدعوم من

RGP

REGIONAL GERIATRIC  
PROGRAM OF TORONTO



Ontario

Toronto Central Local Health  
Integration Network