

預防長者譫妄的6種有效策略

譫妄 是可以預防的！

對於所有的長者，請使用
這些行之有效的策略來
幫助預防譫妄*。

*如果發生譫妄，請繼續使用
這些策略支持長者。

01

刺激大腦

多進行日常社交、閱讀、聽音樂、
完成智力挑戰遊戲(如填字遊戲)、
以及可幫助提醒長者當下所處的年、
月、日的活動或對話。



02

動起來

多進行體能活動
—每天至少3次。



03

良好的睡眠

使用技巧來促進放鬆
及保持充足的睡眠。



04

視覺和聽覺

如有需要，請確保隨時備
有助聽器和眼鏡可供使用。



06

進食

確保每天能吃到營養
豐富的食物，並儘可能
與他人一起進食。



多喝水

確保每天攝入足夠的
水分以避免缺水。



05

支持機構：

RGP REGIONAL GERIATRIC
PROGRAM OF TORONTO

*www.hospitalelderlifeprogram.org

www.rgptoronto.ca

 Ontario

Toronto Central Local Health
Integration Network