

6 ESTRATÉGIAS COMPROVADAS* PARA PREVENIR O DELIRIUM EM IDOSOS

O DELIRIUM É EVITÁVEL

Para todos os adultos mais idosos, use estas estratégias comprovadas para ajudar a prevenir o delirium*.

** Se o delirium se desenvolver, dê suporte ao adulto idoso ao continuar a usar estas estratégias.*

06 ALIMENTAR-SE BEM

Garanta que alimentos nutritivos estejam disponíveis no decorrer do dia e promova a alimentação com outras pessoas se for possível.



01 ESTIMULAR A MENTE

Promova a socialização diária, a leitura, escuta de música, jogos complementares que desafiam a mente (tais como palavras cruzadas) e atividades ou conversações que ajudam a lembrar o adulto idoso que dia/mês/ano estamos.



02

MOVIMENTAR-SE

Promova a atividade física – pelo menos três vezes por dia.



05 MANTER-SE HIDRATADO

Garanta que bastante líquido seja ingerido no decorrer do dia para evitar a desidratação.



04

VER E OUVIR

Garanta que aparelhos de audição e óculos estejam disponíveis a todo o tempo, caso sejam necessários.



03 DORMIR BEM

Use técnicas para promover o relaxamento e horas de sono necessárias.



04