

6 METODER SOM ER DOKUMENTERT Å FORHINDRE DELIRIUM HOS ELDRE VOKSENE

DELIRIUM KAN FOREBYGGES!

For alle eldre voksne, bruk disse dokumenterte metodene for å forhindre delirium*.

(Hvis delirium utvikler seg, støtt den eldre voksne ved å fortsette å bruke disse metodene.)

01 STIMULERING AV HJERNEN/ SINNET

Fremme daglig sosialt samvær, lesing, musikklytting, fullføre hjernetrimoppgaver (kryssord, sudoku o.l. tankeutfordringsspill), samt aktiviteter og samtaler som hjelper eldre voksne å huske hvilken dag/måned/år det er.



02

BEVEGELSE

Tilrettelegg for fysisk aktivitet – minst 3 ganger om dagen.



03 SØVNKVALITET

Bruk teknikker for å fremme ro, avslapning og tilstrekkelig søvn.



04

04 SYN OG HØRSEL

Sørg for at nødvendige briller, høreapparat eller andre hjelpemidler er tilgjengelige til enhver tid.



06

MATINNTAK

Sørg for at næringsrik mat er tilgjengelig gjennom hele dagen, og oppfordre gjerne til å spise sammen med andre der det er mulig.



05 VÆSKEBALANSE

Sørg for rikelig med væske gjennom dagen for å unngå dehydrering.



05

RGP REGIONAL GERIATRIC PROGRAM OF TORONTO

www.rgptoronto.ca