

6 DOKUMENTERTE* METODER FOR Å FOREBYGGE DELIRIUM HOS ELDRE

DELIRIUM KAN FOREBYGGES!

Bruk disse dokumenterte metodene ovenfor alle eldre for å forebygge delirium**.

(**Dersom delirium utvikler seg, støtt den eldre personen ved å fortsette å bruke disse metodene.)

01

STIMULERING AV HJERNEN



Oppmuntre til daglig sosialt samvær, lesing, musikklytting, utførelse av hjernetrimsoppgaver (som kryssord, sudoku og andre tankeutfordringsspill), samt aktiviteter og samtaler som hjelper eldre å huske hvilken dag/måned/år det er.



02

BEVEGELSE

Tilrettelegg og oppmuntre til fysisk aktivitet – minst 3 ganger om dagen.



03

SØVNKVALITET

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



04

SYN OG HØRSEL

Sørg for at briller og høreapparat er tilgjengelige for dem som trenger det.



05

VÆSKEBALANSE

Sørg for rikelig med drikke gjennom hele dagen for å unngå dehydrering.



06

MATINNTAK

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

