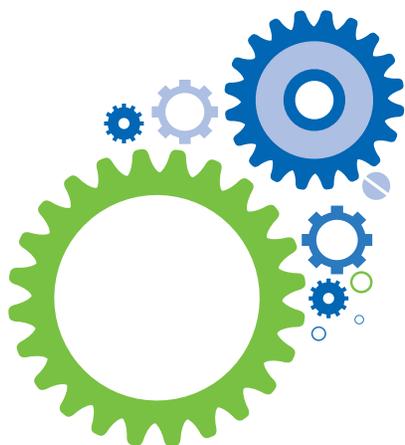


## 5. 保持健康的视力

- 如果您需要眼镜，请务必携带眼镜，并且即使您醒着的大多数时间躺在床上，也需要佩戴眼镜
- 确保眼镜是干净的

## 6. 保持健康的睡眠习惯

- 白天尽量保持清醒
- 入睡前2小时停止饮水
- 在晚间避免摄入咖啡因
- 从家里带来您自己的枕头和/或毯子



## 教育课程

### 免费线上和线下课程：

我们邀请患者和家属参加我们的“如何在住院期间保持健康的头脑”课程。该课程目前仅以英语提供。

线上课程安排在每星期四

上午 11:30 至 12:00

线下课程安排在每个月的第三个星期四

上午 11:30 至 12:00，地点为我院

Bayview 分院的 EG29A 室。

### 如何参加线上课程：

1. 安装 Zoom：如果您尚未安装 Zoom，请从[zoom.us/download](https://zoom.us/download) 将其下载并安装在您的设备上。

2. 输入 Zoom 详细信息：

**Zoom 会议 ID: 944 2778 9543**

**密码: 140212**

或

3. 使用智能手机扫描此二维码即可立即进入课程。



# 保持健康的 的头脑



住院期间预防

谵妄症的患者指南

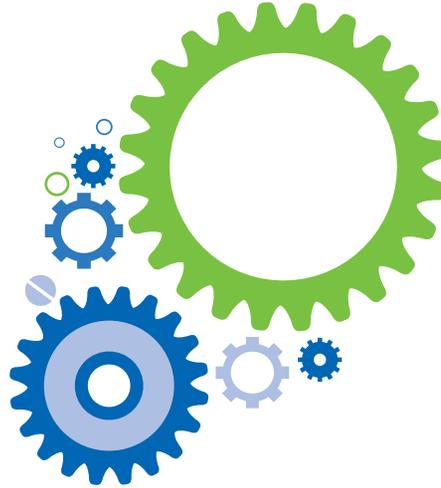
## 什么是谵妄症？

- 迅速发作的精神混乱状态
- 在一天中，思维混乱的程度可能发生变化
- 对于住院的老年人来说，这是一种严重且常见的疾病
- 这种病通常是暂时的，但可能会持续数周

## 谵妄症的特征可能包括：

- 感到不安、烦躁
- 健忘、注意力难以集中
- 出现幻视和幻听
- 分不清白天和夜晚
- 行为异常
- 试图以不安全的方式爬下床
- 比平时更困倦
- 言语不清楚

如果您注意到自己的思维、记忆或性格发生变化，请告知您的医疗团队成员。



## 家人和看护者帮助您在医院保持健康的头脑的方式

### 1. 保持思维活跃

- 掌握一天中的时间、日期以及您在 Sunnybrook 医院的位置
- 参与关于护理方面的决策
- 请您的家人在您的房间挂上一个日历、带来一个床头钟和一些家里熟悉的物品（例如照片）
- 参与阅读、玩游戏/打牌、玩字谜、看相册等活动
- 谈论时事或您的家庭往事
- 邀请家人和朋友来探访

### 2. 保持身体的活跃

- 尽可能地在床上或椅子上活动您的四肢。
- 咨询您的医疗团队以确认您是否可以安全地自行起身。如果得到允许：
  - 每天在病房内走动 3 次或以上
  - 参与您的个人护理，如：上厕所、梳洗和洗漱

### 3. 保持健康的饮食

- 咨询您的医疗团队以确认您是否有任何特殊饮食要求或限制。如果没有：
  - 每餐尽量多吃
  - 全天饮水
- 如果身体情况允许，坐在椅子上吃饭

### 4. 保持健康的听力

- 如果您需要助听器，请务必携带并佩戴。
- 如果您需要这方面的帮助，请告知您的医疗团队成员。