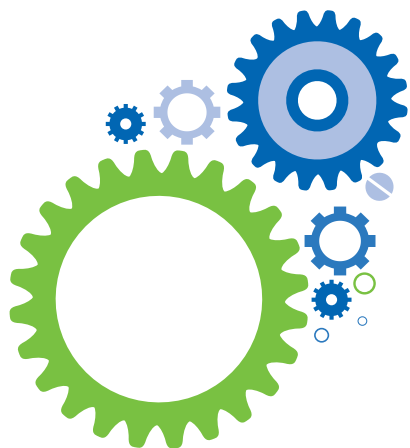


5. Поддерживайте здоровое зрение

- Если вам нужны очки, обязательно приобретите и носите их, даже если большую часть времени вы проводите в постели
- Следите за чистотой очков

6. Поддерживайте здоровый режим сна

- Старайтесь бодрствовать в течение дня
- За 2 часа до сна перестаньте пить жидкости
- Избегайте употребления кофеина по вечерам
- Принесите из дома собственную подушку и/или одеяло



Учебные занятия

Бесплатные виртуальные и очные занятия

Приглашаем пациентов и их семьи посетить наши занятия на тему «Как сохранять ясный ум в больнице». В настоящее время они проводятся исключительно на английском языке.

Виртуальные занятия проводятся по четвергам с 11:30 до 12:00.

Очные занятия проводятся в каждый третий четверг месяца с 11:30 до 12:00 в EG29A нашего комплекса в Bayview.

Как посещать виртуальные занятия:

1. Установите Zoom: если вы ещё этого не сделали, скачайте и установите на своё устройство программу Zoom с сайта zoom.us/download.

2. Введите в Zoom следующие данные:

Идентификатор встречи в Zoom:

944 2778 9543

Код доступа: 140212

ИЛИ

3. тсканируйте QR-код при помощи смартфона, чтобы сразу присоединиться к занятию.



Полностью согласовано с Университетом Торонто

PR 20197 (2024/12/18)

Сохранение Аясности ума



*Руководство пациента
по профилактике
бредовых состояний
в больнице*



Что такое бредовое состояние?

- Быстро появляющееся состояние спутанности сознания
- В течение дня степень спутанности сознания может изменяться
- Это серьёзное состояние распространено среди пожилых людей, оказавшихся в больнице
- Обычно оно носит временный характер, однако может сохраняться в течение нескольких недель

Для бредового состояния могут быть характерны следующие особенности:

- Беспокойство и расстройство
- Забывчивость и проблемы с концентрацией внимания
- Тенденция видеть и слышать то, чего нет
- Склонность путать день и ночь
- Поведение, отличающееся от обычного
- Небезопасные попытки встать с кровати
- Сонливость больше обычной
- Нечёткость речи

Если вы заметите какие-либо изменения мышления, памяти или личности, просим сообщить об этом одному из своих лечащих специалистов.



Каким образом члены семьи и опекуны могут помочь вам сохранять ясность ума в больнице

1. Поддерживайте активность ума

- Следите за временем суток, датой и местом вашего пребывания в Sunnybrook Hospital
- Участвуйте в принятии решений об уходе за вами
- Попросите членов своей семьи оставить в вашей палате календарь, принести прикроватные часы или несколько знакомых домашних предметов (например, фотографии)
- Занимайтесь такими видами деятельности, как чтение, игры, игра в карты, головоломки и просмотр фотоальбомов
- Говорите о текущих событиях или истории вашей семьи
- Попросите родственников и друзей навещать вас

2. Поддерживайте физическую активность

- Находясь в постели или на стуле, как можно больше двигайте руками и ногами;
- Узнайте у своих лечащих специалистов, безопасно ли вам вставать самостоятельно. Если вам это разрешат:
 - ходите по помещению по три раза в день или чаще
 - выполняйте действия по поддержанию личной гигиены, такие как пользование туалетом, уход за собой и умывание

3. Придерживайтесь здоровой диеты

- Узнайте у своих лечащих специалистов, предъявляются ли к вашей диете какие-либо особые требования или ограничения. Если нет:
 - съешьте как можно больше предлагаемой вам пищи
 - пейте жидкости в течение дня
- Для приёма пищи по возможности садитесь на стул.

4. Поддержание здорового слуха

- Если вам нужен слуховой аппарат, обязательно приобретите его и пользуйтесь им
- Если вам нужна помощь в этом вопросе, сообщите об этом своим лечащим специалистам

