

Riduci  
il  
rischio

# Previene il Delirium

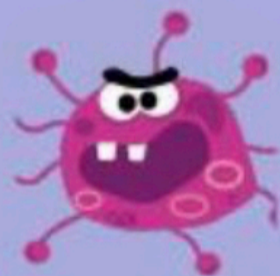
Assicurati che il dolore sia gestito bene, parla con il tuo medico, infermiere o farmacista se stai provando dolore

## Dolore



Controlla le infezioni!  
Le infezioni urinarie, toraciche e della pelle possono causare delirium

## Infezioni



Mangia cibo sano regolarmente, piccole quantità frequentemente se hai poco appetito

## Nutrizione



Assicurati di andare in bagno regolarmente. Aggiungi frutta secca, farina integrale, legumi e succhi di frutta alla tua dieta

## Regolarità



## #WDAD2023

Età > 65? Demenza? Fragilità?  
Vista e udito scarsi? Hai mai avuto il delirium? Hai una o più patologie croniche?



## Idratare

Assicurati di bere molti fluidi, questo ti aiuterà a prevenire le infezioni, la costipazione ed è molto sano per i tuoi reni



## Esercizio

Fai movimento! Fai una breve camminata, prova qualche leggera pratica yoga, se hai paura di cadere rivolgiti ai servizi disponibili per aiutarti sul tuo territorio



## Riposo

Per riuscire a dormire bene prova a goderti l'aria aperta durante il giorno. Segui una routine serale che sia adatta a te.



## Medicinali

Prendi le medicine sotto supervisione e aggiornamento del tuo medico, infermiere o farmacista. Non assumere altre sostanze senza consultare chi di dovere