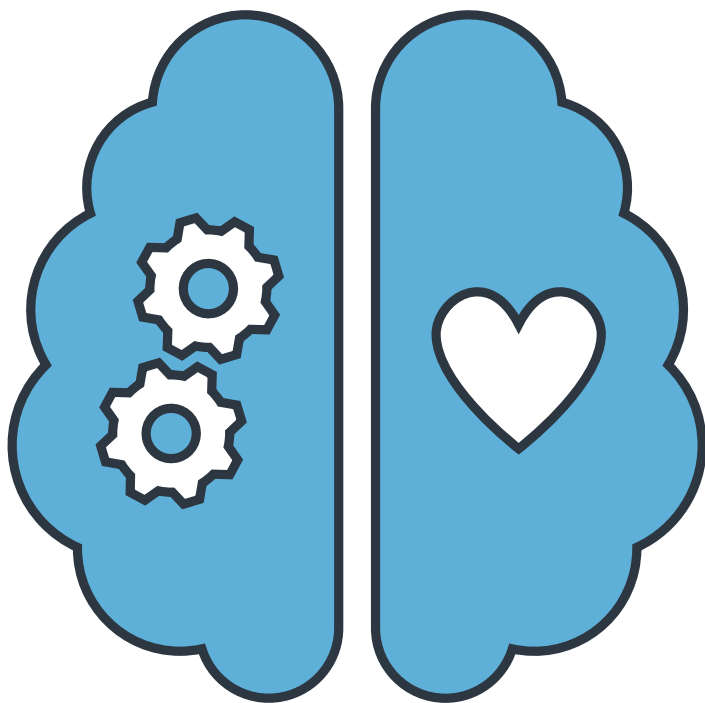


Cẩm Nang các Hoạt Động Thân Thiện với Người Mắc Chứng Suy Giảm Trí Nhớ

Hướng dẫn tham gia cho những người bị suy giảm trí nhớ



Lời Cảm Ơn

Nguồn tài liệu này là do Nhóm Thân Thiện với Chứng Suy Giảm Trí Nhớ và Nhóm Hòa Nhập Xã Hội thuộc Age Well San Diego (Tổ Chức Lão Hóa Lành Mạnh của San Diego). Các nhóm thuộc tổ chức Age Well gồm những người cao tuổi và đại diện đến từ nhiều tổ chức cộng đồng khác nhau. Các nhóm đều do Cơ quan Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh, Cơ Quan Cung Cấp Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Khuyết Tật và Người Cao Tuổi. Để biết thêm thông tin về tổ chức Age Well tại San Diego và việc tổ chức này phù hợp với khuôn khổ các dịch vụ hỗ trợ người cao tuổi cũng như Lộ Trình Lão Hóa toàn diện như thế nào, vui lòng truy cập www.livewellsd.org/agingroadmap.

Ghi Chú về COVID-19:

Cẩm Nang này được các nhóm hoạt động thân thiện với chứng suy giảm trí nhớ và hòa nhập xã hội thuộc tổ chức Age Well tại San Diego lập trước đợt bùng phát COVID-19. Tiến triển tình hình đã dẫn đến nhiều thay đổi trong cuộc sống thường nhật, bao gồm các lệnh và khuyến nghị từ y tế cộng đồng kêu gọi duy trì khoảng cách giao tiếp đối với những người không trong cùng một hộ gia đình. Do tình hình hiện nay, khó có thể thực hiện được các hoạt động nêu trong cẩm nang này ở nhiều môi trường khác nhau. Với ưu tiên hàng đầu là sự an toàn và phúc lợi của cộng đồng, người dùng cẩm nang này được khuyến khích suy nghĩ sáng tạo về cách tham gia các hoạt động dưới đây trong khi vẫn tuân thủ [Lệnh của Y Tế Công Đồng tại địa phương](#).

Để biết hướng dẫn và thông tin mới nhất về COVID-19 của Quận San Diego, vui lòng truy cập www.coronavirus-sd.com.

Để biết thông tin về các chương trình, dịch vụ và nguồn hỗ trợ dành cho người cao tuổi và người khuyết tật để được hỗ trợ trong đại dịch COVID-19, vui lòng truy cập trang web của AIS www.aging.sandiego.gov. Ở đầu trang, có một liên kết dẫn đến Nguồn Hỗ Trợ của Cộng Đồng dành cho Đại Dịch COVID-19. Trang web gồm những nguồn hỗ trợ và thông tin dành cho người chăm sóc liên quan đến COVID-19 và hỗ trợ những người mắc chứng suy giảm trí nhớ. Quý vị sẽ thấy nhiều nguồn video kèm theo các lời khuyên hữu ích về trao đổi với người thân mắc chứng suy giảm trí nhớ về COVID-19, thực hiện việc thăm người bệnh an toàn cũng như các biện pháp vệ sinh (như: rửa tay) để giảm sự lan truyền COVID-19, v.v...

Mục Lục

Giới Thiệu.....	1
Hoạt Động Tham Gia Xã Hội	3
Hoạt Động Nghệ Thuật	5
Hoạt Động Tập Thể Dục	7
Hoạt Động Âm Nhạc.....	9
Hoạt Động Nấu Ăn.....	11
Hoạt Động Làm Vườn.....	13
Hoạt Động Độc Lập	15
Các Nguồn và Ý Tưởng Hoạt Động Khác.....	17

Giới thiệu

Bất kể tuổi tác hay khả năng nhận thức của chúng ta như thế nào, thì việc duy trì năng lượng về thể chất và tinh thần đều quan trọng. Những lợi ích có thể bao gồm các mối quan hệ phong phú, sức khỏe tinh thần tốt hơn, cơ thể khỏe mạnh hơn, và chất lượng cuộc sống tổng thể được cải thiện. Với những người mắc chứng suy giảm trí nhớ, việc duy trì sự năng động có thể trở nên khó khăn khi họ gặp những vấn đề về khả năng nhớ, lập luận và hoạt động về mặt chức năng.

Gia đình và người chăm sóc đóng vai trò quan trọng trong việc giúp những người mắc chứng suy giảm trí nhớ tiếp tục tham gia. Tuy nhiên, việc tìm được những hoạt động phù hợp có thể sẽ là một thách thức. Cẩm nang này được xây dựng để khiến việc tìm kiếm các hoạt động này dễ dàng hơn. Ngoài ra, hướng dẫn này đưa ra những “phương pháp thực hiện thân thiện với người mắc chứng suy giảm trí nhớ” hoặc những cách hỗ trợ và giao tiếp tốt hơn với người mắc chứng suy giảm trí nhớ. Bằng việc áp dụng tin thần vui vẻ thân thiện với người mắc chứng suy giảm trí nhớ vào những hoạt động tương tác, việc giao tiếp sẽ được cải thiện, nỗi thất vọng có thể giảm, và thời gian bên nhau sẽ thú vị hơn.

Những thông tin khác về ý tưởng và nguồn hỗ trợ có thể thấy ở cuối cẩm nang này.

Phối hợp các Phương pháp thân thiện với Người mắc chứng Suy giảm trí nhớ

Phương pháp thân thiện với người mắc chứng suy giảm trí nhớ chính xác là gì? Những phương pháp này hỗ trợ nhu cầu của người mắc chứng suy giảm trí nhớ, giúp họ cảm thấy có giá trị, và giúp họ dễ dàng duy trì sự năng động trong cộng đồng. Một ví dụ là cho phép người đó nhiều thời gian để xử lý hoặc trả lời khi hỏi một câu hỏi. Hướng dẫn này kết hợp các phương pháp thân thiện với người mắc chứng suy giảm trí nhớ vào những hoạt động theo đề xuất. Có thể tìm thêm thông tin bằng việc tham khảo các nguồn ở cuối cẩm nang này.

Bằng việc tương tác với những người mắc chứng suy giảm trí nhớ một cách thân thiện, quý vị đã giúp xây dựng một cộng đồng thân thiện với người mắc chứng suy giảm trí nhớ. Chúng tôi hy vọng hướng dẫn này sẽ hỗ trợ nỗ lực cung cấp nhiều hoạt động tương tác nhiều ý nghĩa, tôn trọng và đồng cảm của quý vị dù đó là tại nhà, tại chương trình ban ngày, hay tại cơ sở chăm sóc nội trú. Ai cũng có thể áp dụng phương pháp và nguyên tắc thân thiện với người mắc chứng suy giảm trí nhớ để thúc đẩy môi trường thích thú cho mọi người. Khi có thêm nhiều người trong số chúng ta đóng góp vào những nỗ lực này, thì sẽ có thêm nhiều cộng đồng có sự tham gia của tất cả mọi người.

Mẹo Nhanh Giúp Quý Vị Bắt Đầu

Tập trung vào con người – Phối chọn người với những hoạt động phù hợp với khả năng, kỹ năng, tính cách, và mối quan tâm của họ.

Thực hành kỹ năng giao tiếp thân thiện với người mắc chứng suy giảm trí nhớ

- **Nhận biết cảm xúc của bản thân** – Sử dụng những biểu cảm mặt và giọng nói bình thản, tích cực, và thân thiện khi nói chuyện.
- **Tránh tranh luận hoặc sửa lỗi** – Lắng nghe và cố hiểu ý nghĩa ở những gì họ nói, cũng như cảm xúc bên dưới, chẳng hạn như nỗi buồn hoặc sợ.
- **Làm người lắng nghe tích cực** – Thể hiện rằng quý vị quan tâm đến những gì họ nói và khuyến khích họ tiếp tục.
- **Khuyến khích giao tiếp phi ngôn ngữ** – Yêu cầu người đó chỉ hoặc ra hiệu để giúp giao tiếp.

Thiết kế môi trường hỗ trợ

- **Khả năng đi lại phù hợp** – Cố đảm bảo các lối đi bằng phẳng, không trơn trượt và đơn sắc.
- **Duy trì mọi sự đơn giản** – Đảm bảo chương trình hoạt động của quý vị có bố cục dễ hiểu kèm theo những hướng dẫn đơn giản rõ ràng.
- **Công cụ vật dụng dễ sử dụng** – Cân nhắc sử dụng những công cụ tiện lợi (ví dụ: luống cây trồng trong vườn có khả năng nâng hạ để thuận tiện cho việc làm vườn).
- **Cơ hội để thư giãn** – Cung cấp môi trường yên tĩnh có ghế ngồi sao cho người đó và những người khác có cơ hội tận hưởng khoảnh khắc yên tĩnh.
- **Lưu ý sự thoải mái về thể chất** – Kiểm tra nhiệt độ, âm thanh, ánh sáng và những yếu tố có khả năng gây căng thẳng khác trong môi trường.

Trong quá trình diễn ra hoạt động, nhớ là:

- Các hoạt động không nhất thiết phải tuân thủ nghiêm ngặt; hãy linh hoạt và thực hiện điều chỉnh khi cần.
- Lưu ý những gì có hiệu quả tốt nhất (ví dụ: những hoạt động/môi trường ưa thích).
- Một số hoạt động có thể được sử dụng trên cơ sở một-một, những hoạt động khác có thể phù hợp với những nhóm nhỏ.
- Mục tiêu của việc lên kế hoạch hoạt động thân thiện với người mắc chứng suy giảm trí nhớ là kích thích và kết nối các trải nghiệm cảm xúc; chứ không phải là phục hồi ký ức.
- Thực hiện những hoạt động này *với* họ, chứ không phải là *hướng tới* hoặc *cho* họ.

Hoạt Động Tham Gia Xã Hội

Tham gia xã hội là một thành phần quan trọng trong việc duy trì tốt chất lượng cuộc sống. Những người ở giai đoạn đầu của bệnh Alzheimer (mất trí nhớ) hoặc có liên quan tới chứng suy giảm trí nhớ có thể vẫn thích đi chơi những nơi họ yêu thích trước đây như công viên, nhà hàng, bảo tàng ưa thích hoặc chỉ để gia đình và bạn bè đến thăm họ.



Ảnh của Alzheimer's San Diego: Đi chơi để kết nối.

“...mẹ tôi yêu mọi hoạt động, được tự do, hoạt động.”

— Người tham gia Hoạt Động Đi Chơi Bên Ngoài Xã Hội —

Ý Tưởng Hoạt Động: Tham Gia Xã Hội

Khi Lên Kế Hoạch:

- Lên kế hoạch các hoạt động trong nhà hoặc ngoài trời:
 - **Trong nhà** – Mang theo sách tô màu, tạp chí, phim, câu đố, hoặc trò chơi.
 - **Ngoài trời** – Đôi khi sắp xếp thời gian đi dạo hoặc dành thời gian làm vườn.
- Mời bạn bè, người thân tham gia hoặc mang theo tác phẩm nghệ thuật của các cháu nhỏ.
- Quý vị có thể sử dụng/mở rộng một số hoạt động được nêu trong cẩm nang này.

Lời khuyên hữu ích khi giao tiếp:

- Giao tiếp bằng mắt và gọi tên người đó để có sự chú ý của họ.
- Nói chậm rõ ràng và lặp lại thông tin khi cần.
- Tránh căn vặn. Việc hỏi tường có thể là hữu ích, nhưng tránh hỏi, “Bác/Ba/Mẹ có nhớ khi nào không?”

Lời khuyên hữu ích khi lên kế hoạch thăm bệnh nhân:

- **Lên kế hoạch hoạt động trong ngày** – Những người mắc chứng suy giảm trí nhớ có khả năng không có trạng thái tốt nhất khi chiều muộn.
- **Duy trì một thời khóa biểu cố định** – Duy trì các buổi đi chơi không quá dài và mệt mỏi.
- Khi đi chơi ngoài cộng đồng, hãy mang theo tấm ghi chú nhỏ cỡ một danh thiếp có các mẹ và lời nhắc về cách tương tác với người mắc chứng suy giảm trí nhớ. Chia sẻ thông tin này với các thành viên trong cộng đồng (ví dụ: nhân viên cửa hàng, giao dịch viên, hàng xóm) có thể tạo thêm nhiều tương tác tích cực hơn.
 - Ví dụ, trên thẻ có thể bao gồm nội dung: “Thành viên trong gia đình tôi bị mắc chứng suy giảm trí nhớ. Họ có thể nói hoặc thực hiện những điều bất ngờ. Cảm ơn quý vị đã thông cảm.”

Hoạt động Sáng tạo Nghệ thuật

Sáng tạo nghệ thuật có thể tạo ra cảm giác hoàn thành và có mục đích. Sáng tạo nghệ thuật cũng có thể tạo cơ hội cho người mắc chứng suy giảm trí nhớ và người chăm sóc thể hiện bản thân.



Ảnh của Alzheimer's San Diego: Ký ức nằm trong quá trình thực hiện.

“Tinh thần của mẹ tôi được khơi năng lượng, và mẹ thấy là mình vẫn có thể sáng tạo nghệ thuật. Mẹ cũng thích giao lưu. Đó là môi trường đầy tích cực cho mẹ và cho cả tôi”.

— Người Tham Gia Hoạt Động Nghệ Thuật —

Ý Tưởng Hoạt Động: Tô màu Sáng tạo

Vật dụng:

1. Bút chì màu, bút dạ, màu sáp
2. Sách tô màu hoặc tranh vẽ được in ra



Các Bước:

1. Bắt đầu bằng việc tạo môi trường thư giãn.
Tìm chọn nền nhạc nhẹ nhàng.
2. Chọn đồ để tô màu. Sử dụng sách tô màu hoặc bản in vẽ phù hợp lứa tuổi.
3. Chọn chất liệu màu và bày chất liệu màu trên bàn.
4. Bắt đầu tô màu!
5. Đưa ra sự khích lệ động viên và thảo luận về những gì người đó đang sáng tạo hoặc hồi tưởng.

Điều chỉnh:

- Sử dụng hình vẽ đơn giản hơn cho những người ở giai đoạn Alzheimer tiến triển hoặc người có liên quan đến chứng suy giảm trí nhớ.

Lời khuyên hữu ích:

- Tránh những gì quá trẻ con.
- Chọn những hình ảnh mà họ có thể nhận biết (mèo, hoa, chim, v.v...).
- Hoạt động này có thể được dùng vào hoạt động một mình hoặc hoạt động chung có nhiều thể hệ.

Hoạt Động Thể Dục

Sống năng động sẽ giúp người mắc bệnh Alzheimer và người có liên quan đến chứng suy giảm trí nhớ cảm thấy dễ chịu hơn. Tập thể dục giúp duy trì cơ, khớp và tim của họ ở trạng thái tốt. Quý vị có thể tập thể dục chung để khiến việc tập thể dục trở nên vui vẻ và thú vị hơn.



Ảnh của Alzheimer's San Diego: Đi lại và vận động.

“Tôi yêu bầu không khí tích cực và những nụ cười.”

— Người Tham Gia Hoạt Động Thể Dục —

Ý Tưởng Hoạt Động: Tập Thể Dục ở Tư Thế Ngồi

Vật dụng:

1. Ghế có tay vịn
2. Khăn
3. Tạ tập (không bắt buộc)

Điều Chỉnh:

- Nếu có thể, thì tập thể dục ở thể đứng để có nhiều thử thách hơn.
- Tăng trọng lượng của tạ khi họ khỏe hơn.

Các Bước:

1. Dành 5 phút trước khi thực hiện công việc hàng ngày để khởi động (ví dụ: đi bộ, khiêu vũ).
2. Thực hiện nhiều bài tập thể dục khác nhau (ví dụ: nâng chân, gập bụng, tung hứng bóng) phù hợp với khả năng của họ. *



Ảnh của Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Cao Tuổi St. Paul

3. Dừng nghỉ sau khi thực hiện công việc hàng ngày và thực hiện một số động tác giãn cơ dễ dàng.

* Xem các nguồn ở phần Hoạt Động Thể Dục cuối cẩm nang này.

Lời khuyên hữu ích:

- Kiểm tra người tham gia để đảm bảo họ thở đều, và quan sát những dấu hiệu đau đớn hoặc khó chịu
- Sử dụng lon súp hoặc đồ thay thế tương đương nếu quý vị không có sẵn tạ tập.
- Làm mẫu trước mỗi bài tập thể dục.
- Thực hiện thói quen đi bộ đơn giản cũng có thể có lợi.

Hoạt Động Âm Nhạc

Âm nhạc có thể có tác động mạnh khi âm nhạc cung cấp cách kết nối, ngay cả khi giao tiếp bằng lời đã trở nên khó khăn. Các nghiên cứu cho thấy âm nhạc có thể giảm kích động và cải thiện những vấn đề về hành vi.



Ảnh của Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Cao Tuổi St. Paul

“Mẹ chồng/vợ tôi có thể sáng tác nhạc, nghe những bản nhạc quen thuộc có thể kích thích trí não của bà”.

— Người Tham Gia Hoạt Động Âm Nhạc —

Ý Tưởng Hoạt Động: Hồi Tưởng Ký Ức Âm Nhạc

Vật dụng:

1. Đĩa, cassette, hoặc thiết bị chơi nhạc khác (iPod, mp3)
2. Tai nghe/loa
3. Những phương tiện hỗ trợ hình ảnh liên quan (như trang bìa album)



Các Bước:

1. Tạo danh sách nhạc, lưu ý những lựa chọn quen thuộc và có ý nghĩa với người đó.
2. Đảm bảo có môi trường thoải mái.
3. Bật danh sách nhạc, quan sát và ghi nhận phản ứng của người đó với mỗi lựa chọn hoặc bản nhạc.
4. Sử dụng những phương tiện hỗ trợ hình ảnh liên quan để gợi mối liên hệ với ký ức, và khi phù hợp, hỏi về những hoạt động, sự kiện và trải nghiệm trong quá khứ.

Lời khuyên hữu ích:

- Khuyến khích con cháu thưởng thức những buổi chơi nhạc với người thân.
- Sử dụng âm nhạc để tạo tâm trạng mong muốn.
 - Nhạc êm đềm có thể giúp tạo môi trường yên tĩnh, trong khi bài hát có tiết tấu nhanh hơn có thể thúc đẩy tinh thần.
- Khuyến khích hát và lắc lư theo nhạc.
- Để tránh tạo mơ hồ bối rối, chọn những nguồn nhạc liên tục (không có quảng cáo), và lưu ý đến âm lượng.
- Xem nguồn thông tin ở cuối cẩm nang để có được đường dẫn đến các danh sách nhạc.

Hoạt Động Nấu Ăn

Nhiều người dành nhiều thời gian mỗi năm để chuẩn bị hoặc nấu thực phẩm. Cung cấp cơ hội để tiếp tục thực hiện điều này có thể đem lại cảm giác có mục đích và có ý nghĩa, mà có thể thúc đẩy sự tự tin và lòng tự trọng, cũng như thúc đẩy mối quan tâm về thực phẩm và giờ ăn.



Ý Tưởng Hoạt Động: Chuẩn bị món Salad Trái cây

Nguyên liệu:

1. Nhiều loại trái cây
2. Dao gọt rau củ quả
3. Chậu/bồn rửa trái cây
4. Đồ đựng và muỗng/thìa



Các Bước:

1. Để cho người mắc chứng suy giảm trí nhớ chọn những loại trái cây mà họ thích để đưa vào món salad trái cây.
2. Khuyến khích người tham gia ngửi và sờ trái cây và trao đổi về mùi và hương vị của trái cây.
3. Nhờ họ phụ giúp việc rửa trái cây hoặc những công việc chuẩn bị khác.
4. Tham gia nói chuyện bằng việc trao đổi về việc trái cây đến từ đâu trên thế giới.
5. Khuyến khích họ múc salad trái cây vào bát cho bản thân và/hoặc những người khác.

Điều Chỉnh:

- Hãy để người thân của quý vị phụ giúp những công việc khó hơn như gọt hoặc cắt trái cây, nếu việc cắt gọt trái cây an toàn.

Lời khuyên hữu ích:

- Liên kết hoạt động này với một đề tài, ngày lễ hoặc sự kiện như Lễ Phục Sinh, Giáng Sinh hoặc Halloween.
- Tìm hiểu về mối liên hệ với thực phẩm và giờ ăn từ trải nghiệm sống của người đó.
- Biến hoạt động này trở thành hoạt động của nhiều thế hệ bằng việc cho trẻ em hoặc thanh thiếu niên tham gia chuẩn bị thực phẩm.

Hoạt Động Làm Vườn

Môi trường tự nhiên có tính trị liệu. Làm vườn, trồng cây có thể có tác động tích cực đến sức khỏe và hạnh phúc của nhiều người, bao gồm những người mắc chứng suy giảm trí nhớ và những người khuyết tật khác.



Ảnh của Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Cao Tuổi St. Paul: Những người tham gia Trung Tâm Ban Ngày trồng và duy trì vườn riêng của họ nơi đô thị.

“Mẹ chồng/vợ tôi có thể thể hiện bản thân và là chính mình quanh những người thông cảm, ấm áp và nhân ái.”

— Người Tham Gia Hoạt Động Làm Vườn —

Ý Tưởng Hoạt Động: Làm Vườn

Vật dụng/Vật liệu:

1. Đất
2. Khay hoặc chậu (tùy ý)
3. Hạt giống hoặc cây con
4. Dụng cụ làm vườn (ví dụ: xẻng, thuổng và cuốc)

Các Bước:

1. Mời người mắc chứng suy giảm trí nhớ chọn hạt giống hoặc cây mà họ muốn trồng.
2. Cùng nhau trồng hạt giống theo hướng dẫn đi kèm. Quý vị có thể thay phiên nhau đào lỗ trồng cây, lấp đất quanh cây.
3. Tưới nước cho cây thường xuyên.
4. Duy trì chăm sóc vườn và sự tham gia của những người tham gia trong việc này. (như: tưới cây, cắt tỉa cây).

Điều Chỉnh:

- Nếu không có không gian ngoài trời, thì trồng một vài loại cây trong nhà. Thậm chí chỉ cần một cây để chăm sóc có thể đem lại cảm giác có mục đích và sự thích thú.

Lời khuyên hữu ích:

- **Trồng cây** – Chọn những cây khuấy động các giác quan có màu sắc rực rỡ, hương thơm ngọt ngào, và thú vị khi chạm vào.
- **Những cây trồng gợi ý** – Hoa cẩm chướng, Cỏ xạ hương, Hương thảo.
- **Môi trường** – Chọn những cây trồng phát triển tốt ở môi trường quanh quý vị.
- **Cơ hội thư giãn** – Cung cấp ghế ngồi và chỗ trú trong vườn để người ta có thể ngồi, ngắm, và hưởng thụ thời gian ra ngoài với quý vị, gia đình và bạn bè.

Hoạt Động Độc Lập

Nếu có những ngày quý vị không thể chủ động tham gia với người thân của mình thì cũng không sao. Có nhiều hoạt động khơi dậy sự hào hứng cho phép người thân của quý vị thực hiện độc lập khi quý vị chăm sóc những việc khác. Những hoạt động độc lập còn hữu ích khi thời gian của quý vị bị hạn chế hoặc khi quý vị cần tự chăm sóc bản thân.



“Khi ba tôi tham gia vui vẻ vào những hoạt động độc lập, tôi có thể dành thời gian chất lượng cho các thành viên khác trong gia đình”.

— Người Chăm Sóc —

Ý Tưởng Hoạt Động: Phân Loại và Phối Hợp

Vật dụng:

1. Mọi vật dụng có sẵn có thể phân loại, như cúc áo, thẻ, muỗng/thìa, vớ/tất, và những vật dụng khác.



Các Bước:

Ví dụ về vớ/tất –

1. Cung cấp vớ/tất có nhiều màu khác nhau
2. Yêu cầu họ phân loại vớ/tất theo màu. Bước này có thể thay đổi tùy thuộc vào vật dụng quý vị cung cấp. Ví dụ, quý vị có thể phân loại đồ vật theo kích thước hoặc kiểu dáng.
3. Giúp họ nếu cần.
4. Tiếp tục lặp lại nhiệm vụ này miễn là họ thích.
5. Thử thay nhiệm vụ hoặc vật dụng nếu họ muốn có hoạt động mới.

Lời khuyên hữu ích:

- Đảm bảo các đồ vật được cung cấp không dễ đưa vào miệng nuốt phải.
- Để họ thực hiện những gì đến tự nhiên. Điều quan trọng là gây mối quan tâm.
- Nếu mọi thứ được thực hiện “đúng cách” hay không không quan trọng.

Ý tưởng về các hoạt động độc lập khác: Trò chơi Bingo ở mức dễ, câu đố, album ảnh, âm thanh, sách, video cũ của gia đình

Nguồn và Ý Tưởng Hoạt Động Khác

Thân Thiện với Người Mắc Chứng Suy Giảm Trí Nhớ:

1. Dementia Friendly America: www.dfamerica.org
2. Age Well San Diego, Nhóm Dementia-Friendly: www.livewellsd.org/dementiafriendly

Âm Nhạc và Nghệ Thuật:

1. <https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/art-music>
2. <https://www.alzheimers.org.uk/dementia-together-magazine/dec-jan-2018-2019/activity-ideas-enjoying-music>
3. **BBC Music Memories:** cung cấp khoảng 1.800 clip âm nhạc từ trên 100 năm qua, có thể giúp khám phá những gì người nào đó muốn có trong danh sách nhạc của mình. (<https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/>)
4. Danh Sách Nhạc cho Cuộc Sống: <https://www.playlistforlife.org.uk/>

Hoạt Động Thể Dục:

1. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/dementia-activities-and-exercise>
2. https://go4life.nia.nih.gov/sample_workout/6-flexibility-exercises-older-adults/
3. <https://www.nia.nih.gov/health/staying-physically-active-alzheimers>

Nấu Ăn:

1. <https://www.scie.org.uk/dementia/living-with-dementia/eating-well/activities-around-food.asp>

Làm Vườn:

1. <https://lakesidemanager.org/dementia-gardens-help-people-alzheimers-dementia/>
2. <https://www.understandtogether.ie/bloom/Detailed-garden-design-info-final.pdf>

Hoạt Động Độc Lập:

1. <https://www.nccdp.org/resources/AlzheimersDementiaActivityIdeas.pdf>

Những Nguồn Khác Được Sử Dụng:

1. <https://championsforhealth.org/wp-content/uploads/2019/09/09.20.19-CFH-Alzheimer-Project-BookletEMAIL.pdf>
2. <https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/activities>
3. <https://www.alzsd.org/services/social-activities/>
4. <https://www.alzheimers.org.uk/blog/steves-story-paradise-lodge-singing-with-dementia>
5. <https://www.nia.nih.gov/health/adapting-activities-people-alzheimers-disease>