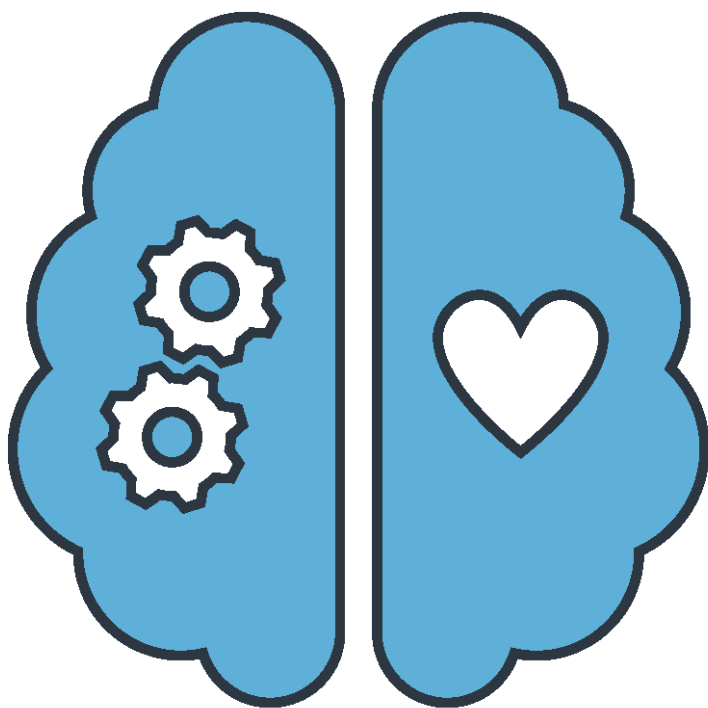


جعبه ابزار فعالیت های متناسب با مبتلایان زوال عقلی

راهنمایی برای مشارکت دادن
افراد مبتلا به زوال عقلی



LIVE WELL
SAN DIEGO

سپاس‌گزاری

این منبع را تیم متناسب با مبتلایان زوال عقلی برنامه Age Well سن دیگو و تیم مشارکت اجتماعی برای شما آماده کرده است. تیم های Age Well از بزرگسالان مسن تر و نمایندگان از سازمان های اجتماعی مختلف تشکیل شده اند. تیم ها توسط سازمان خدمات انسانی و سلامت شهرستان سن دیگو، خدمات سالمندی و استقلال، هماهنگ می شوند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره Age Well سن دیگو و ارتباط آن با چهارچوب جامع شهرستان برای خدمات سالمندی، ره نگاشت سالمندی، از www.livewellsd.org/agingroadmap بازدید کنید.

یادداشت COVID-19:

این جعبه ابزار توسط کارگروه های مشارکت اجتماعی و متناسب با مبتلایان زوال عقلی Age Well سن دیگو پیش از شیوع COVID-19 ایجاد شده بود. این وضعیت در حال تحول منجر به تغییرات بسیاری در زندگی روزمره شده است، شامل حکم ها و توصیه های بهداشت همگانی که خواستار فاصله گذاری اجتماعی برای افرادی می شوند که در یک خانوار یکسان زندگی نمی کنند. به دلیل وضعیت کنونی، ممکن است پیاده سازی فعالیت های عنوان شده در این جعبه ابزار در هر محیطی مشکل باشد. با در نظر داشتن ایمنی و سلامت اجتماع به عنوان اولویت برتر، به کاربران این جعبه ابزار توصیه می شود که خلاقانه درباره راه های پرداختن به فعالیت های زیر در عین رعایت [حکم بهداشت همگانی](#) فکر کنند.

برای جدیدترین اطلاعات در خصوص COVID-19 و راهنمایی در شهرستان سن دیگو، از www.coronavirus-sd.com بازدید کنید.

برای اطلاع از برنامه ها، خدمات و منابع برای بزرگسالان مسن تر و بزرگسالان دچار کم توانی جهت کمک در طول COVID-19، از وب سایت AIS به نشانی www.aging.sandiegocounty.gov بازدید کنید. در بالای صفحه، پیوندی به منابع اجتماعی COVID-19 وجود دارد. این صفحه وب شامل منابع و اطلاعاتی برای شریک های مراقبت در خصوص COVID-19 و پشتیبانی از افراد مبتلا به زوال عقلی است. منابع ویدیویی حاوی برخی نکات وجود دارد که چگونه با عزیزانتان که مبتلا به زوال عقلی هستند درباره COVID-19، رویه های ایمن عیادت، رویه های بهداشتی (مانند شستشوی دست ها) برای کاهش شیوع COVID-19 و موارد بسیار دیگر صحبت کنید.

فهرست مطالب

- 1..... مقدمه
- 3..... فعالیت مشارکت اجتماعی
- 5..... فعالیت هنری
- 7..... فعالیت فیزیکی
- 9..... فعالیت موسیقی
- 11..... فعالیت آشپزی
- 13..... فعالیت باغبانی
- 15..... فعالیت های مستقل
- 17..... منابع و سایر ایده های فعالیت

مقدمه

صرف نظر از سن یا توانایی شناختی ما، فعال ماندن از لحاظ جسمی و ذهنی حائز اهمیت است. فواید آن می تواند شامل روابط پربارتر، سلامت روانی بهتر، بدن قوی تر و کیفیت کلی بهتر زندگی باشد. برای افراد مبتلا به زوال عقلی، فعال ماندن می تواند دشوار شود، چون آنها مشکلاتی در توانایی حافظه، استدلال و عملکرد خود تجربه می کنند.

خانواده ها و مراقبان نقشی حیاتی در کمک به حفظ مشارکت افراد مبتلا به زوال عقلی ایفا می کنند. البته پیدا کردن فعالیت های مناسب می تواند چالش برانگیز باشد. این جعبه ابزار برای ساده تر کردن جستجوی فعالیت ها توسعه یافته است. علاوه بر این، این راهنما «رویه های متناسب با مبتلایان زوال عقلی» یا راه های بهتر ارتباط برقرار کردن با مبتلایان زوال عقلی و پشتیبانی از آنها را معرفی می کند. با اعمال یک لنز متناسب با مبتلایان زوال عقلی در فعالیت ها و تعاملات، ارتباط تقویت خواهد شد، درماندگی می تواند کاهش یابد و زمانی که با همدیگر سپری می شود لذت بخش تر خواهد بود.

اطلاعات بیشتر در خصوص ایده ها و منابع در انتهای این جعبه ابزار ارائه شده است.

ادغام رویه های متناسب با مبتلایان زوال عقلی

رویه های متناسب با مبتلایان زوال عقلی دقیقاً چه هستند؟ این رویه ها از نیازهای افراد مبتلا به زوال عقلی پشتیبانی می کنند، به آنها کمک می کنند احساس ارزشمند بودن کنند و فعال ماندن در اجتماع را برای آنها آسان تر می کنند. برای مثال، اینکه وقتی سؤالی می پرسید، به آن فرد زمان کافی برای پردازش و پاسخگویی به سؤال بدهید. این راهنما رویکردهای متناسب با مبتلایان زوال عقلی را در فعالیت های پیشنهادی ادغام می کند. برای یافتن اطلاعات بیشتر، منابع موجود در انتهای این جعبه ابزار را بررسی کنید.

با معاشرت با افراد مبتلا به زوال عقلی به شیوه متناسب با مبتلایان زوال عقلی، به ساخت یک اجتماع مناسب برای مبتلایان زوال عقلی کمک می کنید. امیدواریم این راهنما از اقدامات شما در راستای فراهم کردن فعالیت ها و تعاملات معنادار، محترمانه و همدلانه پشتیبانی کند، چه در خانه باشد، چه در یک برنامه روزانه یا در یک مراقبتگاه اقامتی. هر فردی می تواند اصول و رویکردهای متناسب با مبتلایان زوال عقلی را اعمال کند تا محیطی را رواج دهد که همه بتوانند لذت ببرند. وقتی افراد بیشتری از ما در این اقدامات سهیم شوند، اجتماع های ما همه شمول تر خواهد شد.

نکات سریع برای راه اندازی شما

روی فرد تمرکز کنید - افراد را با فعالیت هایی مطابقت دهید که با توانایی ها و مهارت ها، شخصیت و سایر علایق آنها متناسب باشند.

مهارت های ارتباطی متناسب با مبتلایان زوال عقلی را تمرین کنید

- **حواستان به احساساتتان باشد** - هنگام صحبت کردن، از لحن و حالات چهره دوستانه، آرام و مثبت استفاده کنید.
- **از بحث یا تصحیح خودداری کنید** - گوش کنید و سعی کنید معنا را در حرف های آنها پیدا کنید، همچنین هر گونه عواطف نهفته، از قبیل ترس یا ناراحتی.
- **یک شنونده فعال باشید** - نشان دهید که حرف های آنها برایتان اهمیت دارد و آنها را تشویق کنید که ادامه دهند.
- **ارتباطات غیرکلامی را تشویق کنید** - از فرد بخواهید برای کمک به ارتباط، از ایما یا اشاره استفاده کند.

محیط های حامی طراحی کنید

- **دسترس پذیری کافی** - سعی کنید اطمینان یابید که مسیرها هموار، ضدلغزش و تک رنگ باشند.
- **سادگی را حفظ کنید** - اطمینان یابید که فعالیت شما چیدمان سراسر است با دستوراتعمل های واضح و ساده داشته باشد.
- **مطالب و ابزارهایی که به آسانی قابل استفاده باشند** - سعی کنید از ابزارهای ارگونومیک استفاده کنید (مانند بسترهای بالآمده هنگام باغبانی).
- **فرصتی برای آرام گرفتن** - محیطی آرام با جای نشستن فراهم کنید تا فرد و دیگران فرصت داشته باشند از لحظه لذت ببرند.
- **به راحتی فیزیکی دقت کنید** - دما، صدا، نور و سایر عوامل استرس زای احتمالی در محیط را بررسی کنید.

در حین فعالیت ها، به یاد داشته باشید:

- قرار نیست فعالیت ها به طور دقیق دنبال شوند؛ انعطاف پذیر باشید و تغییرات را به تناسب نیاز اعمال کنید.
- توجه کنید که چه چیزی بهتر جواب می دهد (مثلاً فعالیت های مورد علاقه، محیط).
- ممکن است بعضی از فعالیت ها به صورت یک به یک استفاده شوند و بعضی دیگر برای گروه های کوچک مناسب باشند.
- در برنامه ریزی فعالیت های متناسب با مبتلایان زوال عقلی، هدف انگیزش و ارتباط با تجربه های عاطفی است؛ نه بازیابی خاطره ها.
- فعالیت ها را با آنها انجام دهید، نه در مورد آنها یا برای آنها.

فعالیت مشارکت اجتماعی

مشارکت اجتماعی یک مؤلفه کلیدی در حفظ کیفیت خوب زندگی است. افرادی که در مراحل اولیه بیماری آلزایمر یا زوال عقلی مرتبط قرار دارند ممکن است همچنان از رفتن به مکان هایی که در گذشته در آنجا اوقات خوشی داشته اند لذت ببرند، مانند پارک مورد علاقه، رستوران، موزه یا حتی دیدار خانواده و دوستان با آنها.



عکس توسط انجمن آلزایمر سن دیگو: گردش ارتباطی.

«...مادرم همه فعالیت ها را دوست دارد، حس آزاد بودن، زنده بودن.»

— شرکت کننده فعالیت گردش اجتماعی —

هنگام برنامه ریزی:

- فعالیت ها را برای محیط داخل و بیرون برنامه ریزی کنید:
- **داخل** – کتاب رنگ آمیزی، مجله، فیلم، پازل یا بازی بیاورید.
- **بیرون** – زمانی را برای قدم زدن یا وقت گذرانی در باغ اختصاص دهید.
- از دوستان و خویشاوندان دعوت کنید که به شما پیوندند یا کارهای هنری نوه ها را بیاورید.
- می توانید از برخی از فعالیت های عنوان شده در این جعبه ابزار استفاده کنید و آنها را گسترش دهید.

نکات مکالمه:

- تماس چشمی برقرار کنید و نام فرد را صدا بزنید تا توجه او را جلب کنید.
- شمرده و واضح صحبت کنید و هر جا لازم بود، اطلاعات را تکرار کنید.
- از سؤال پیچ کردن خودداری کنید. یادآوری خاطرات می تواند مفید باشد، اما از پرسیدن سؤالاتی مثل «یادت هست چه زمانی؟» خودداری کنید.

نکات تکمیلی برای برنامه ریزی دیدار:

- **فعالیت ها را در طول روز برنامه ریزی کنید** – ممکن است افراد مبتلا به زوال عقلی در اواخر بعدازظهر در بهترین حال خود نباشند.
- **به یک برنامه زمانی مقید باشید** – نگذارید گردش ها بیش از حد طولانی و خسته کننده شود.
- وقتی بیرون در اجتماع هستید، یک کارت به اندازه کارت ویزیت با خود داشته باشید که نکات و یادآورها در خصوص نحوه ارتباط با فرد مبتلا به زوال عقلی در آن درج شده باشد. به اشتراک گذاری این اطلاعات با اعضای اجتماع (مانند کارمندان فروشگاه ها، متصدیان باجه ها، همسایه ها) می تواند تعاملات مثبت تری را رقم بزند.
- مثلاً، متن کارت می تواند اینگونه باشد: «عضو خانواده من مبتلا به زوال عقلی است. ممکن است حرفی بزند یا کاری بکند که غیرمنتظره است. سپاس از درک شما.»

فعالیت هنری

پروژه های هنری می توانند نوعی حس کامیابی و هدفمندی ایجاد کنند. این پروژه ها می توانند فرصتی برای ابراز خود در اختیار فرد مبتلا به زوال عقلی و مراقبان قرار دهند.



عکس توسط انجمن آلزایمر سن دیگو: خاطره ها در حال ساخت.

«ذهن مادرم انگیزه می گیرد و می بیند که هنوز هم می تواند هنر خلق کند. او از معاشرت با دیگران هم لذت می برد. این یک محیط بسیار مثبت برای او و من است.»

— شرکت کننده در فعالیت هنری —

ایده فعالیت: رنگ آمیزی خلاقانه

وسایل لازم:

1. مداد رنگی، ماژیک، مداد شمعی
2. کتاب رنگ آمیزی یا طراحی های قابل چاپ



مراحل:

1. ابتدا یک محیط آرامش بخش ایجاد کنید. می توانید موسیقی ملایم در پس زمینه پخش کنید.
2. چیزی را برای رنگ آمیزی انتخاب کنید. از کتاب های رنگ آمیزی مناسب سن یا طراحی های چاپ شده استفاده کنید.
3. وسایل رنگ آمیزی را انتخاب کنید و روی میز بچینید.
4. رنگ آمیزی را شروع کنید!
5. تشویق کنید، درباره چیزی که فرد در حال خلق آن است یا به خاطر می آورد گفتگو کنید.

تغییرات:

- برای افرادی که در مراحل پیشرفته آلازایمر یا زوال عقلی مرتبط قرار دارند از طراحی های ساده تر استفاده کنید.

نکات:

- از نقاشی هایی که خیلی بچگانه هستند استفاده نکنید.
- تصاویری را انتخاب کنید که بتوانند شناسایی کنند (گربه، گل، پرنده، غیره).
- می توانید این فعالیت را تطبیق دهید تا به صورت یک فعالیت انفرادی یا بین نسلی انجام شود.

فعالیت فیزیکی

فعال بودن به افراد مبتلا به آلزایمر و زوال عقلی مرتبط کمک می کند احساس بهتری داشته باشند. ورزش به حفظ وضعیت مطلوب عضلات، مفاصل و قلب کمک می کند. می توانید با هم ورزش کنید تا مفرح تر و لذت بخش تر باشد.



عکس توسط انجمن آلزایمر سن دیگو: حرکت و جنب و جوش.

«فضای مثبت و لبخندهای اینجا را دوست دارم.»

— شرکت کننده در فعالیت فیزیکی —

ایده فعالیت: ورزش های نشسته

وسایل لازم:

1. صندلی دسته دار
 2. حوله
 3. وزنه (اختیاری)
- اگر امکان پذیر است، برای انجام ورزش ها بایستید تا چالشی تر باشند.
 - س

مراحل:

1. قبل از انجام روتین، 5 دقیقه گرم کنید (مثلاً راه رفتن، رقصیدن).
2. ورزش های مختلف (مانند بالا آوردن پاها، حرکات جلوبازو، انداختن توپ) متناسب با توانایی های آنها انجام دهید.*



3. بعد از انجام روتین، سرد کنید و حرکات کششی ساده انجام دهید.
- * منابع موجود در بخش فعالیت فیزیکی را در انتهای این جعبه ابزار مشاهده کنید.

نکات:

- شرکت کنندگان را تحت نظر داشته باشید تا مطمئن شوید به طور منظم نفس می کشند و حواستان به نشانه های درد یا فشار باشد
- اگر وزنه آماده در دسترس ندارید، از قوطی کنسرو یا جایگزین های مشابه استفاده کنید.
- هر کدام از ورزش ها را پیشاپیش به صورت نمایشی اجرا کنید.
- روتین راه رفتن ساده هم می تواند مفید باشد.

فعالیت موسیقی

موسیقی می تواند نیروبخش باشد، چون راهی برای ارتباط فراهم می کند، حتی بعد از اینکه ارتباط کلامی مشکل شده است. پژوهش ها نشان داده است که موسیقی می تواند پریشانی را کاهش و مشکلات رفتاری را بهبود دهد.



عکس توسط خدمات سالمندان سنت پاول

«مادر همسر می تواند موسیقی بنوازد، به موسیقی های آشنا گوش کند، می تواند ذهنش را تحریک کند.»

— شرکت کننده در فعالیت موسیقی —

ایده فعالیت: به یادآوری خاطرات موسیقایی

وسایل لازم:

1. پخش کننده سی دی، کاست یا غیره (iPod, mp3)
2. هدفون/بلندگو
3. کمک های بصری مرتبط (مانند جلد آلبوم ها)



مراحل:

1. یک لیست پخش موسیقی ایجاد کنید و موسیقی هایی را انتخاب کنید که برای فرد آشنا و معنادار باشند.
2. اطمینان یابید که محیط آرامش بخش باشد.
3. لیست را پخش کنید و واکنش فرد به هر انتخاب یا قطعه موسیقی را تحت نظر و توجه داشته باشید.
4. از کمک های بصری مرتبط برای برانگیختن ارتباط با خاطرات استفاده کنید و هرچا مناسب بود، درباره فعالیت ها، رویدادها و تجربه های گذشته پرسید.

نکات:

- کودکان و/یا نوه ها را تشویق کنید که از جلسه های موسیقی با عزیزشان لذت ببرند.
- از موسیقی برای ساختن حس و حال دلخواه خود استفاده کنید.
- موسیقی ملایم می تواند به ایجاد فضای آرام کمک کند و آهنگ های سرعتی تر می توانند روحیه را تقویت کنند.
- تشویق کنید که همراه با آهنگ بخوانند و تحرک داشته باشند.
- برای جلوگیری از سردرگمی، منابع موسیقی بدون وقفه (بدون تبلیغات) انتخاب کنید و حواستان به میزان صدا باشد.
- برای مشاهده پیوندهای لیست های پخش، منابع انتهایی این جعبه ابزار را ببینید.

فعالیت آشپزی

بسیاری از افراد در طول سال ها زمان زیادی را صرف آماده کردن غذا یا کار با آن می کنند. فراهم کردن فرصت هایی برای ادامه این امر می تواند نوعی حس هدفمندی و مفید بودن ایجاد کند که می تواند اعتماد به نفس و عزت نفس را تقویت کند و همچنین علاقه به غذا و وعده های غذایی را گسترش دهد.



ایده فعالیت: درست کردن سالاد میوه



وسایل لازم:

1. میوه های متنوع
2. پوست کن میوه/سبزیجات
3. سینک برای شستن میوه ها
4. قاشق و کاسه

مراحل:

1. از فرد مبتلا به زوال عقلی بخواهید میوه دلخواه خود را برای استفاده در سالاد میوه انتخاب کند.
2. شرکت کننده را تشویق کنید که میوه را بو بکشد و لمس کند و درباره بو و طعم آن صحبت کند.
3. از آنها بخواهید در شستن میوه ها یا سایر کارهای آماده سازی کمک کنند.
4. به گفتگو بپردازید و درباره منشأ هر میوه صحبت کنید.
5. آنها را تشویق کنید که سالاد میوه را برای خودشان و/یا دیگران با قاشق درون کاسه ها بریزند.

تغییرات:

- به عزیزتان اجازه دهید در صورتی که امن است، در کارهای مشکل تر مانند پوست کردن یا خرد کردن میوه ها کمک کند.

نکات:

- فعالیت را به یک مضمون، تعطیلات یا رویداد از قبیل عید پاک، کریسمس یا هالووین ربط دهید.
- از روی تجربه زندگی فرد، از ارتباط او با غذا و وعده های غذایی آگاهی پیدا کنید.
- با شرکت دادن یک کودک یا نوجوان در آماده سازی غذا، این فعالیت را بین نسلی کنید.

فعالیت باغبانی

طبیعت شفابخش است. باغبانی و کاشت گل و گیاه می تواند تأثیر مثبتی روی سلامتی افراد داشته باشد، شامل افراد مبتلا به زوال عقلی و سایر کم توانی ها.



عکس توسط خدمات سالمندان سنت پاول: شرکت کنندگان مرکز روزانه باغچه شهری خودشان را می کارند و نگهداری می کنند.

«مادر همسرم می تواند در کنار افرادی که درک می کنند و صمیمی و مهربان هستند خود را ابراز کند و خودش باشد.»

— شرکت کننده در فعالیت باغبانی —

ایده فعالیت: باغبانی

وسایل لازم:

1. خاک
2. سینی یا گلدان (اختیاری)
3. بذر یا نهال
4. ابزار باغبانی (مانند بیل، بیلچه و شلنگ)

مراحل:

1. از فرد مبتلا به زوال عقلی بخواهید بذرها یا گیاه هایی را که دوست دارد با آنها کار کند انتخاب کند.
2. با همکاری یکدیگر، بذر را مطابق با دستورالعمل های مربوطه آن بکارید. می توانید به طور نوبتی گودال ها را درون خاک حفر کنید و خاک را دور گیاه بریزید.
3. گیاه خود را به طور منظم آبیاری کنید.
4. از باغ نگهداری کنید و همکاری شرکت کننده را در این فرایند حفظ کنید. (مثلاً آبیاری، هرس).

تغییرات:

- اگر محدوده فضای باز در بیرون در دسترس نیست، چند گیاه را در داخل پرورش دهید. وجود حتی فقط یک گیاه برای نگهداری می تواند نوعی حس هدفمندی و لذت ایجاد کند.

نکات:

- گیاه کاری - گیاه هایی را انتخاب کنید که با رنگ های زنده، رایحه های زیبا و حس لامسه جالب خود حواس را تحریک می کنند.
- گیاه های توصیه شده - میخک ها، آویشن لیمویی، رزماری.
- محیط - گیاه هایی را انتخاب کنید که در محیط پیرامونتان رشد خواهند کرد.
- فرصت استراحت - سرپناه و جای نشستن در باغچه فراهم کنید تا فرد بتواند بنشیند و کاملاً همه چیز را درک کند و از وقتی که با شما، خانواده و دوستان می گذرانند لذت ببرد.

فعالیت های مستقل

اشکالی ندارد اگر بعضی روزها قادر نیستید به طور فعال با عزیزتان معاشرت کنید. فعالیت های انگیزشی زیادی وجود دارد که به عزیزتان امکان می دهد در مواقعی که شما به کارهای دیگر رسیدگی می کنید، به طور مستقل این فعالیت ها را انجام دهد. همچنین، در مواقعی که زمان شما محدود است یا نیاز به مراقبت از خودتان دارید، فعالیت های مستقل مفید هستند.



«وقتی پدرم با خوشحالی مشغول انجام فعالیت های مستقل است،
من می توانم با سایر اعضای خانواده ام وقت بگذرانم.»

— مراقب —

ایده های فعالیت: مرتب کردن و مطابقت دادن

وسایل لازم:

1. هر وسیله ای که به طور آماده در دسترس است که می توان آن را مرتب کرد، مانند دکمه، ورق، قاشق، جوراب و وسایل دیگر.



مراحل:

مثال جوراب -

1. چند رنگ جوراب فراهم کنید
2. از او بخواهید جوراب ها را بر اساس رنگ مرتب کند. بسته به وسایلی که فراهم می کنید، این مرحله می تواند متفاوت باشد. برای مثال، می توانید وسایل را بر اساس اندازه یا شکل مرتب کنید.
3. در صورت نیاز، به او کمک کنید.
4. این کار را تا هر زمان که از آن لذت می برد تکرار کنید.
5. اگر فعالیت جدیدی می خواهد، سعی کنید کارها یا وسایل را عوض کنید.

نکات:

- اطمینان یابید که هیچ کدام از وسایل به سادگی قابل قورت دادن نباشند.
- بگذارید کاری را بکنند که طبیعی است. هدف این است که علاقه ایجاد شود.
- مهم نیست چیزها «به درستی» انجام شود.

سایر ایده های فعالیت مستقل: بینگوی ساده، پازل، آلبوم عکس، صوت، کتاب، فیلم های خانوادگی قدیمی

منابع و سایر ایده های فعالیت

متناسب با مبتلایان زوال عقلی:

1. متناسب با مبتلایان زوال عقلی آمریکا: www.dfamerica.org
2. Age Well سن دیگو، متناسب با مبتلایان زوال عقلی:
www.livewellsd.org/dementiafriendly

هنر و موسیقی:

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. **خاطره های موسیقی BBC**: حدود 1,800 کلیپ موسیقی از 100 سال گذشته دارد که می تواند به پیدا کردن موسیقی های مورد نظر فرد برای لیست پخش خود کمک کند.
(<https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/>)
4. <https://www.playlistforlife.org.uk/>: Playlist for Life

فعالیت فیزیکی:

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>

آشپزی:

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

باغبانی:

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

فعالیت های مستقل:

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

سایر منابع مورد استفاده:

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>