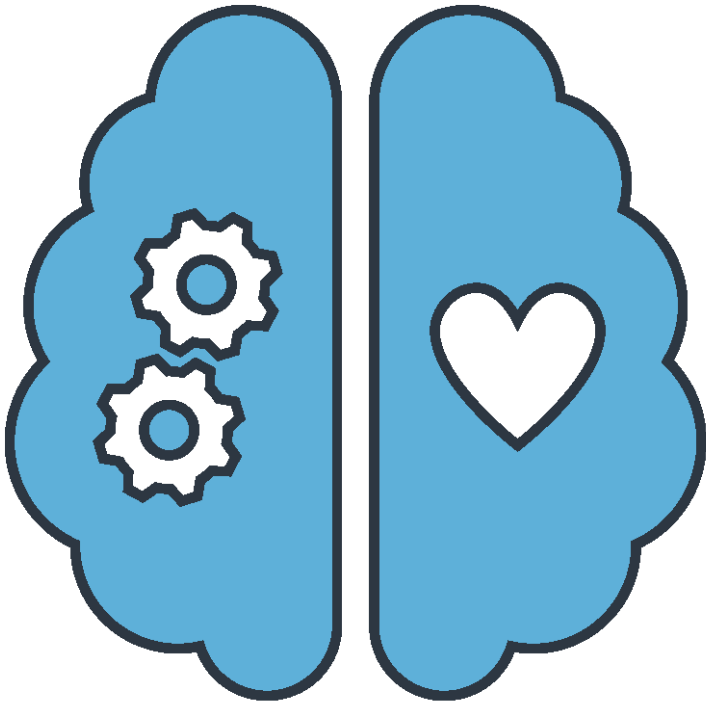


# Waallida-Qalabka Hawlaha Saaxiibtinimada

Hagaha hawlgelinta dadka  
waallida qaba



LIVE WELL  
SAN DIEGO

## Mahadnaq

Khayraadkan waxa kuu keenay Kooxda Asaasaqa-Saaxiibka ah ee Age Well San Diego iyo Kooxda Ka Qaybqaadashada Bulshada. Kooxaha Age Well waxay ka kooban yihiin dadka waaweyn ee waaweyn iyo wakiilo ka socda ururada bulshada ee kala duwan. Kooxaha waxaa isku dubariday Degmada San Diego Hay'adda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha, Adeegyada Gabowga & Madaxbanaanida. Si aad wax badan uga ogaato Age Well San Diego iyo sida ay ugu habboon tahay qaab dhismeedka guud ee degmada ee adeegyada gabowga, Roadmap-ka Gabowga, booqo [www.livewellsd.org/agingroadmap](http://www.livewellsd.org/agingroadmap).

## COVID-19 Xusuusin:

Qalabkan waxa sameeyay kooxda Asaasaqa-Saaxiibtinimada leh iyo Ka-qaybgalka Bulshada ee Age Well San Diego ka hor inta aanu dillaacin COVID-19. Xaaladdan isbedbedelka ah waxay keentay isbeddelo badan oo nolol maalmeedka ah, oo ay ku jiraan amarada caafimaadka dadweynaha iyo talooyinka u yeedhaya kala fogaanshaha bulshada kuwa aan isku qoys ahayn. Xaaladda hadda jirta awgeed, waxa laga yaabaa inay adkaato in meel kasta laga hirgeliyo hawlaha lagu tilmaamay qalabkan. Iyada oo badbaadada iyo samaqabka bulshada ay tahay mudnaanta koowaad, isticmaalayaasha qalabkan waxa lagu dhiirigelinayaa inay si hal abuur leh uga fikiraan siyaabaha looga qayb qaadan karo hawlaha soo socda iyagoo raacaya [Dalabka Caafimaadka Dadweynaha ee deegaanka](#).

**Macluumaadkii ugu dambeeyay ee COVID-19 iyo hagidda degmada San Diego booqo [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com).**

**Barnaamijyada, adeegyada, iyo agabka loogu talagalay dadka waaweyn iyo dadka waaweyn ee naafada ah si ay u caawiyaan inta lagu jiro COVID-19, booqo bogga AIS ee [www.aging.sandiegocounty.gov](http://www.aging.sandiegocounty.gov).** Xagga sare ee bogga, waxaa jira isku xidhka COVID-19 Khayraadka Bulshada. Bogga shabakadda waxaa ku jira agab iyo macluumaadka iskaashadayaasha daryeelka ee ku saabsan COVID-19 iyo taageeridda dadka waallida qaba. Waxaad ka heli doontaa ilo muuqaal ah oo leh talooyin ku saabsan sida loola hadlo qofka aad jeceshahay ee la nool xanuunka waallida ee ku saabsan COVID-19, dhaqamada booqashada badbaadada leh, dhaqamada nadaafadda (tusaale, gacmaha dhaqida) si loo yareeyo fiditaanka COVID-19, iyo wax ka badan.

# Tusmada Tusmada

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Hordhaca .....</b>                              | <b>1</b>  |
| <b>Hawlaha Ka qaybgalka Bulshada .....</b>         | <b>3</b>  |
| <b>Dhaqdhaqaaqa Farshaxanka .....</b>              | <b>5</b>  |
| <b>Dhaqdhaqaaqa Jirka .....</b>                    | <b>7</b>  |
| <b>Dhaqdhaqaaqa Muusiga .....</b>                  | <b>9</b>  |
| <b>Hawsha karinta.....</b>                         | <b>11</b> |
| <b>Waxqabadka beerta .....</b>                     | <b>13</b> |
| <b>Hawlaha Madaxbanaan .....</b>                   | <b>15</b> |
| <b>Khayraadka iyo Fikradaha Hawlaha Kale .....</b> | <b>17</b> |

# Hordhaca

Si kastaba ha ahaatee da'deena ama awooda garashadeena, joogitaankeena jidh ahaan iyo maskax ahaanba waa muhiim. Faa'iidooyinka waxaa ku jiri karaa cilaqaad la hodmay, caafimaad maskaxeed oo wanaagsan, jir xoog badan, iyo guud ahaan tayada noolasha oo hagaagtay. Dadka waallida qaba, firfircoonidu waxay ku noqon kartaa mid adag markay la kulmaan dhibaatooyin xagga awoodda xusuusta, sabab bixinta, iyo shaqada.

Qoysaska iyo daryeel-bixiyeyaasha ayaa door muhiim ah ka qaata caawinta dadka waallida qaba si ay u hawl galnaadan. Si kastaba ha ahaatee, helista waxqabadyo habboon waxay noqon kartaa caqabad. Qalabkan waxaa loo sameeyay si uu u fududeeyo raadinta hawlaha. Intaa waxa dheer, hagaha waxa uu soo bandhigayaa “dhaqannada saaxiibtinimada ee waallida,” ama siyaabo wanaagsan oo loola xidhiidho laguna taageero kuwa waallida qaba. Marka la codsado muraayad-saaxiibtinimo ee hawlaha iyo isdhexgalka, isgaarsiintu wuu fiicnaan doonaa, niyad-jabka ayaa laga yaabaa inuu yaraado, iyo wakhtiga la wada qaatay wuxuu noqon doonaa mid xiiso leh.

**Macluumaad dheeri ah oo ku saabsan fikradaha iyo agabka waxaa laga heli karaa dhamaadka xirmadan.**

## ***Isku-dhafka Asaasaqa-Dhaqdhaqaaqa Saaxiibtinimada***

Waa maxay dhab ahaan dhaqamada saaxiibtinimo ee waallida? Dhaqannadani waxay taageeraan baahiyaha qofka waallida qaba, waxay ka caawiyaan inay dareemaan in la qiimeeyo, waxayna u fududeeyaan inay ka sii firfircoonaadaan bulshada dhexdeeda. Tusaaluhu waa in waqti ku filan loo oggolaado qofka inuu ka shaqeeyo ama ka jawaabo marka su'aal la weydiinayo. Hagahan waxa uu ku darayaa dhaqamada saaxiibtinimada la'aanta ee hawlaha la soo jeediyay. Macluumaad dheeraad ah ayaa laga heli karaa adiga oo la tashanaya agabyada dhammaadka xirmadan.

Adigoo ula macaamilaya dadka waallida qaba si saaxiibtinimo-saaxiibtinimo ah, waxaad gacan ka geysaneysaa dhisidda bulsho waallida u saaxiib ah. Waxaan rajeyneynaa in hagahan uu ku taageeri doono dadaalkaaga si aad u bixiso waxqabadyo iyo isdhexgal macno leh, ixtiraam leh, iyo ixtiraam leh, hadday tahay guriga, barnaamijka maalinlaha ah, ama goobta daryeelka degaanka. Qof kastaa wuxuu codsan karaa mabaadi'da iyo dhaqamada saaxiibtinimo ee waallida si kor loogu qaado bay'ad qof kastaa ku raaxaysan karo. Marka in badan oo naga mid ah ay gacan ka geystaan dadaalladan, bulshooyinkeenu waxay noqon doonaan kuwo loo wada dhan yahay.

## Talooyin Deg-deg ah oo lagugu Bilaabay

**Qofka uun diirada saar** – Isku dhig dadka waxqabadyada ku habboon awooddooda iyo xirfadahooda, shakhsiyadooda, iyo danaha kale.

### **Ku celceli xirfadaha wada xidhiidhka saaxiibtinimada waallida**

- **Ka war hay dareenkaaga** – Isticmaal waji wanaagsan, deggan, waji saaxiibtinimo iyo cod wacan markaad hadlayso.
- **Ka fogow muranka ama sixitaanka** – Dhegayso oo isku day inaad hesho macnaha waxa ay ku hadlayaan, iyo sidoo kale shucuur kastoo hoos diirada saaran, sida cabsi ama murugo.
- **Noqo dhegeyste firfircoon** – Muuji inaad danaynayso waxay ku hadlayaan kuna dhiiri geli inay sii wadaan.
- **Ku dhiiri geli isgaarsiinta aan hadalka ahayn** – Weydii qofka inuu tilmaamo ama u muujiyo si uu uga caawiso wad xiriirka.

### **Nakhshadee deegaan taageero leh**

- **Helitaanka ku filan** – Isku day inaad hubiso in jidadku yihiin kuwo siman, aan sibiq lahayn, iyo hal midab.
- **Fududee Waxyaalaha** – Xaqiiji in hawshaadu ay leedahay qaab toosan oo leh tilmaamo cad oo fudud.
- **Shayaal fudud iyo qalabla isticmaalo** – Tixgeli isticmaalka qalabka ergonomic (tusaale, sariiraha kor loo qaado marka beerta la samaynayo).
- **Fursad lagu nasto** – Sii jawi degan oo leh fadhi si qofka iyo dadka kale ay u helaan fursad ay ku raaxaystaan waqtiga.
- **Fiiro gaar ah lahaw raaxada jirka** – Xaqiiji heerkulka, codka, iftiinka, iyo walwalka kale ee suurtagalka ah ee deegaanka.

### **Inta lagu guda jiro dhaqdhaqaaqyada, xusuusnow:**

- Hawlaha loolama jeedin in si adag loo raaco; dabacsanaan oo samee waxka bedelka hadba sida loo baahdo.
- Ogow waxa sida ugu fiican u shaqeeya (tusaale, hawlaha aad jeceshahay, dejinta).
- Dhaqdhaqaaqyada qaar ayaa laga yaabaa in loo isticmaalo si hal-hal ah, kuwa kalena waxay ku haboonaan karaan kooxo yaryar.
- Hadafka qorshaynta hawlaha saaxiibtinimo ee waallida waa kicinta iyo xidhiidhka khibradaha shucuureed; maaha soo kabashada xusuusta.
- *La* samee hawlaha iyaga, oo *ha* u samayn ama *u* samayn iyaga.

# Hawlaha Ka qaybgalka Bulshada

Ka qaybgalka bulshadu waa qayb muhiim u ah ilaalinta tayada noolasha ee wanaagsan. Dadka ku jira marxaladaha hore ee cudurka Alzheimers ama waallida la xidhiidha ayaa laga yaabaa inay weli ku raaxaystaan inay u baxaan meelihii ay ku raaxaysan jireen waagii hore sida beerta la jecel yahay, makhaayadda, madxafka, ama inay qoyska iyo saaxiibada soo booqdaan.



Sawirka Alzheimer's San Diego: Isku xirka dibadda.

***“...Hooyaday waxay jeceshahay dhammaan hawlaha, xornimada, noolaanshaha.”***

— Ka qaybqaataha Dhaqdhaqaaqa Banaanka Bulshada —

### Marka la qorsheynayo:

- U qorshee hawlaha gudaha iyo kuwa dibadda:
  - **Gudaha** – La imaw buugaagta midabaynta, majaladaha, filimada, xujooyinka, ama ciyaaraha.
  - **Banaanka** – Waqti u qabso socod ama waqti ku qaado beerta.
- Ku martiqaad asxaabta iyo qaraabada inay kugu soo biiraan ama ay keenaan farshaxanada ayeeyo u yihiin.
- Waxaad isticmaali kartaa oo aad ballaarin kartaa qaar ka mid ah waxqabadyada lagu qeexay qalabkan.

### Talooyinka wada sheekeysiga:

- Indho ku toosi oo u wac qofka magaca si aad u hesho dareenkiisa.
- Si tartiib ah oo hufan u hadal oo ku celi macluumaadka hadba sida loogu baahdo.
- Ka fogow su'aalaha. Dib u xasuusinta ayaa laga yaabaa inay caafimaad qabto, laakiin iska ilaali inaad waydiiso, “Ma xasuusataa goorma?”

### Talooyin Dheeraad ah oo loogu talagalay Qorsheynta

#### Booqashada:

- **Qorshayso waxqabadyada maalintii** – Dadka waallida qaba waxaa laga yaabaa inaysan ugu fiicnaan galabtii dambe.
- **Ku dheggan jadwal** – Ka ilaali bannaanbaxyadu inay noqdaan kuwo aad u dheer oo daalan.
- Markaad ku dhex jirto bulshada, qaado kaarka cabbirka ganacsiga oo leh talooyin iyo xusuusin ku saabsan sida loola macaamilo qofka waallida qaba. La wadaagida macluumaadkan xubnaha bulshada (tusaale, karraaniyayaal dukaanka, waxsheegayaasha, deriska) waxay samayn kartaa isdhexgal togan.
  - Tusaale ahaan, kaadhku waxa uu odhan karaa: “Xubinkayga qoyskaygu waxa uu la nool yahay waallida. Waxa laga yaabaa inay sheegaan ama sameeyaan waxyaalo lama filaan ah. Waad ku mahadsan tahay fahamkaaga.”

# Dhaqdhaqaaqa Farshaxanka

Mashaariicda farshaxanku waxay abuuri karaan dareen guul iyo ujeedo. Waxay siin karaan qofka waallida qaba iyo daryeelayaasha fursad uu isku muujiyo.



Sawirka Alzheimer's San Diego: Xusuus samaynta.

*“Hooyaday maskaxdeeda waa la kiciyay, oo waxay arki kartaa inay weli samayn karto fanka. Waxay kaloo ku raaxaysataa dhexgalka bulshada. Waa jawi aad u wanaagsan aniga iyo iyada.”*

— Ka qaybqaataha Waxqabadka Farshaxanka —



## Fikradda Hawsha: Midabaynta hal-abuurka leh

### Qalabka:

1. Qalimaan midab leh, calamadaha, qalamaanta midabada
2. Midabaynta buugaagta ama sawiro daabacan



### Talaabooyinka:

1. Ku billow abuurista jawi nasasho leh. Ka fiirso muusig jilicsan xagga dambe.
2. Dooro wax aad midabayso. Isticmaal buug midabaynta da'da ku habboon ama daabacaadda.
3. Dooro qalabka midabaynta oo dhig miiska dushiisa.
4. Bilow midabaynta!
5. Dhiirrigelin sii, ka hadal waxa uu qofku abuurayo ama xasuusinayo.

### Wax ka bedelka:

- Isticmaal sawiro fudud kuwa ku jira marxaladaha hore ee cudurka Alzheimers ama waallida la xidhiidha.

### Talooyin:

- Ka fogow wax kasta oo caruur u eg.
- Dooro sawirro ay garan karaan ( bisadaha, ubaxa, shimbiraha, iwm.).
- Hawshani waxa loo waafajin karaa inay noqoto hawl keli ah ama hawl fac-dhexe ah.

# Dhaqdhaqaaqa Jirka

Firfircoonida waxay caawisaa dadka qaba cudurka Alzheimers iyo waallida la xidhiidha inay dareemaan fiicnaan. Jimicsigu waxa uu caawiyaa in muruqyadooda, kala-goysyada, iyo wadnahooda ay qaab wanaagsan u noqdaan. Waad wada jimicsan kartaan si aad uga dhigto mid xiiso badan oo lagu raaxaysto.



Sawirka Alzheimer's San Diego: Dhaqdhaqaaqa iyo dhaqdhaqaaqa.

***“Waan jeclahay jawiga wanaagsan iyo dhammaan dhoola cadeynta.”***

— Ka qaybqaataha Dhaqdhaqaaqa Jirka —

### Qalabka:

1. Kursi gacmo leh
2. Shukumaan
3. Miisaanka (ikhtiyaar)

### Wax ka bedelka:

- Haddii aad awooddo, u istaag si aad jimicsiyo u sameyso caqabad dheeraad ah.
- Kordhi miisaanka markay sii xoogaystaan.

### Talaabooyinka:

1. Qaado 5 daqiiqo ka hor si aad u kululaato (tusaale, soco, qoob ka ciyaar).
2. Samee jimicsiyo kala duwan (tusaale, kor u qaadida lugaha, laablaabashada bicep, kubad tuurista) oo ku haboon awoodooda.\*



3. Is qabooji ka dib jadwalka oo samee kala baxyo fudud.

\* Fiiri agabka qaybta Dhaqdhaqaaqa Jirka ee laga helay dhamaadka xirmadan.

### Talooyin:

- La soco ka qaybgalayaasha si aad u hubiso inay si joogto ah u neefsanayaan, oo ka fiirso calaamadaha xanuunka ama murugada
- Isticmaal gasacadaha maraq ama beddel la mid ah haddii aanad haysan miisaan diyaarsan.
- Horay u muuji jimicsi kasta.
- Jadwalka socodka fudud ayaa sidoo kale faa'iido yeelan kara.

# Dhaqdhaqaaqa Muusiga

Muusigu wuxuu noqon karaa mid awood leh maadaama ay bixiso hab lagu wada xidhiidho, xitaa ka dib marka isgaadhsiinta afka ah ay noqoto mid adag. Daraasaduhu waxay muujiyeen in muusiggu uu yarayn karo kacsanaanta oo uu wanaajiyo arrimaha dhaqanka.



Sawirka St. Paul's Senior Services

***“Soddohday waxay samayn kartaa muusik, dhegaysan kartaa muusik la yaqaan, waxay kicin kartaa maskaxdeeda.”***

— Ka qaybqaataha Hawsha Muusiga —

## Fikradda Hawsha: Xusuusta Muusiga ee Taariikhda hore

### Qalabka:

1. CD, cajalad, ama ciyaaryahan kale oo muusig ah (iPod, mp3)
2. Taleefonnada dhegaha la gashado/hadlaayaasha
3. Aaladaha aragga ee khuseeya (tusaale daboolka albamada)



### Talaabooyinka:

1. Samee liiska muusiga, adigoo maanka ku haya xulashooyinka la yaqaan oo macne u leh qofka.
2. Hubi in ay jirto jawi deggan.
3. Daar liiska-ciyaaraha oo fiirso oo fiirso jawaabta qofka ee xul kasta ama muusig kasta.
4. Isticmaal qalab muuqaal ah oo khuseeya si aad u kiciso xidhiidhka xusuusta, iyo sida ku habboon, wax ka weydii waxqabadyadii hore, dhacdooyin, iyo waayo-aragnimadii.

### Talooyin:

- Ku dhiiri geli carruurta iyo/ama ay awoowaha u yihiin inay ku raaxaystaan kulammada muusigga ee ay jecel yihiin.
- Isticmaal muusig si aad u abuurto niyadda aad rabto.
  - Muusigga xasillooni wuxuu kaa caawin karaa abuurista jawi deggan, halka heesaha degdegga ah laga yaabo inay kor u qaadaan niyadda.
- Ku dhiiri geli heesaha iyo dhaqdhaqaaqa.
- Si aad isaga ilaaliso jaahwareerka, dooro ilo muusig oo aan kala go' lahayn (wax xayaysiis ah ma laha), oo ka fiirso mugga.
- Fiiri ilaha dhamaadka xirmadan qalabyada isku xirka liisaska ciyaarta.

# Hawsha karinta

Dad badan ayaa wakhti badan ku qaadan doona sanado badan diyaarinta ama la shaqaynta cuntada. Bixinta fursadaha lagu sii wadi karo tan waxay siin kartaa dareen ujeedo iyo faa'iido leh, taas oo kor u qaadi karta kalsoonida iyo isku kalsoonida, iyo sidoo kale kor u qaadida xiisaha cuntada iyo wakhtiyada cuntada.



## Fikradda Hawsha: Diyaarinta salad khudaar ah

### Qalabka:

1. Miraha kala duwan
2. Hilibka khudaarta
3. Quus si aad u dhaqdo miraha
4. Qaado iyo maddiibado



### Talaabooyinka:

1. Qofka waallida qaba ha doorto midhaha uu doorto si loogu daro saladh khudradeed.
2. Ku dhiirigeli ka qaybqaataha inuu ursado oo taabto midhaha oo uu ka hadlo urtiisa iyo dhadhankiisa.
3. Ha ku caawiyaan dhaqidda midhaha ama hawlaha kale ee diyaarinta.
4. La qaybso wada sheekeysiga adiga oo ka hadlaya halka midhuhu ka yimaadaan adduunka.
5. Ku dhiiri geli inay salad miraha ku shubaan maddiibado naftooda iyo/ama kuwa kaleba.

### Wax ka bedelka:

- Haddii ay nabdoon tahay in sidaas la yeelo, u oggolow qofka aad jeceshahay in uu ku caawiyo hawlo aad u adag sida in la diiriyo ama la gooyo midhaha.

### Talooyin:

- Ku xidh hawsha mawduuc, fasax, ama dhacdo sida Easter, Christmas, ama Halloween.
- Wax ku saabsan xidhiidhka qofka ee cuntada iyo wakhtiyada cuntada ka ogow khibradiisa nololeed.
- Hawshani ka dhig mid dhex dhexaad ah adiga oo ku daraya ilmo ama kurayda diyaarinta cuntada.

# Waxqabadka beerta

Dabecadda waa daaweyn. Beerista iyo talaalista/abuurista waxay saamayn togan ku yeelan karaan fayoobida shakhsiyaadka, oo ay ku jiraan kuwa la nool waallida iyo naafada kale.



Sawirka St. Paul's Senior Services: Ka qaybgalayaasha Xarunta Maalinta ayaa beera oo dayactira beertooda magaalada.

***“Hooyaday soddohday way sheegi kartaa nafteeda waxayna la joogi kartaa dadka wax fahma oo diirran oo naxariis badan.”***

— Ka qaybqaataha Hawlaha beerta —



## Fikradda Hawsha: Beerista

### Qalabka:

1. Ciid
2. Saxarada ama dheryaha (*ikhtiyaar*)
3. Seeds ama geedo
4. Qalabka beerta (tusaale, majarafad, koofiyo iyo daloolo)

### Talaabooyinka:

1. Ku martiqaad qofka waallida qaba inuu doorto abuurka ama dhirta uu jeclaan lahaa inuu ku shaqeeyo.
2. Ka wada shaqeeya si aad abuurkiinna u beertaan sida waafaqsan tilmaamaha la socda. Waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad sameyso godadka ciidda, adoo salaaxaya wasakhda agagaarka geedka.
3. Si joogto ah u waraabi dhirtaada.
4. Ilaali beerta iyo ka qaybgalka ka qaybqaataha ee habka. (tusaale ahaan, waraabinta, jarista).

### Wax ka bedelka:

- Haddii meel bannaanka ah aan la heli karin, ku dhex beer dhowr geedo. Xitaa hal geed oo kaliya oo la daryeelo ayaa ku siin kara dareen ujeedo iyo raaxaysi.

### Talooyin:

- **Beeritaanka** – Dooro dhirta kicinaysa dareenka midabyo firfircoon, ur qurux badan, oo xiiso leh in la taabto.
- **Dhirta lagu taliyay** – Kaarnations, Lemon Thyme, Rosemary.
- **Deegaanka** – Dooro dhirta ku kobcin doonta deegaanka ku hareeraysan.
- **Fursad lagu nasto** – Sii hoy iyo fadhiyo beerta dhexdeeda si qofku u fadhiisto, u wada qaato, oo uu kula raaxaysto wakhti adiga, qoyska, iyo asxaabta.

# Hawlaha Madaxbanaan

Waa caadi haddii ay jiraan maalmo aadan awoodin inaad si firfircoon ula falgalaan qofka aad jeceshahay. Waxaa jira hawlo badan oo dhiirigelinaya kuwaas oo u oggolaanaya qofka aad jeceshahay inuu si madax-bannaan u shaqeeyo marka aad qabanayso hawlo kale. Hawlaha madax-bannaani waxay sidoo kale waxtar leeyihiin marka wakhtigaagu xaddidan yahay ama marka aad u baahan tahay is-daryeel.



*“Marka aabbahay uu si farxad leh ugu hawlan yahay hawlo madax-bannaan, waxaan la qaadan karaa waqti fiican xubnaha kale ee qoyskayga.”*

— Daryeel bixiye —

## Fikradda Hawsha: Kala-soocidda iyo Isbarbardhigga

### Qalabka:

1. Wax kasta oo diyaar u ah oo la kala sooci karo, sida badhamada, kaadhahka, malqacadaha, sharabaadada, iyo shay kale.



### Talaabooyinka:

#### Tusaale sharabaad –

1. Bixi dhowr midab oo sharabaadada ah
2. Weydii inay sharabaadada ku kala soocaan midab. Talaabadani way kala duwanaan kartaa iyadoo ku xidhan agabka aad bixiso. Tusaale ahaan, waxaad u kala sooci kartaa shayada cabbir ahaan ama qaab ahaan.
3. Caawi haddii loo baahdo.
4. Sii wad ku celcelinta hawsha ilaa iyo inta ay ku raaxaysanayaan.
5. Isku day inaad beddesho hawlaha ama alaabta haddii ay rabaan hawl cusub.

### Talooyin:

- Hubi in dhammaan alaabta la bixiyay aan si fudud loo liqi karin.
- Ha sameeyaan waxa si dabiici ah u yimaada. Ujeedadu waa in xiisaha la dhaliyo.
- Dhib ma laha haddii wax loo sameeyo “si sax ah.”

**Fikradaha Hawlaha Madaxbanaan ee Kale:** bingo fudud, halxiraalaha, albamada sawirada, maqalka, buugaagta, fiidiyowyada qoyska hore

# **Khayraadka iyo Fikradaha Hawlaha Kale**

## **Waallida-Saaxiib:**

1. Waallida Saaxiibtinimada Ameerika: [www.dfamerica.org](http://www.dfamerica.org)
2. Da'da Wanaagsan San Diego, Dementia-Saaxiib: [www.livewellsd.org/dementiafriendly](http://www.livewellsd.org/dementiafriendly)

## **Fanka iyo Muusiga:**

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. **Xusuusta Muusiga ee BBC:** waxa ay soo bandhigtaa ilaa 1,800 clips oo muusik ah 100kii sano ee la soo dhaafay, kuwaas oo ka caawin kara sahaminta waxa uu qof ka jeclaan lahaa liiskooda heesaha. (<https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/>)
4. Playlistfor Life: <https://www.playlistforlife.org.uk/>

## **Dhaqdhaqaaqa Jirka:**

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/](https://go4life.nia.nih.gov/sample_workout/6-flexibility-exercises-older-adults/)
3. <https://www.nia.nih.gov/health/staying-physically-active-alzheimers>

## **Karinta:**

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

## **Beerista:**

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

## **Hawlaha Madaxbanaan:**

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

## **Ilaha kale ee la isticmaalay:**

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>