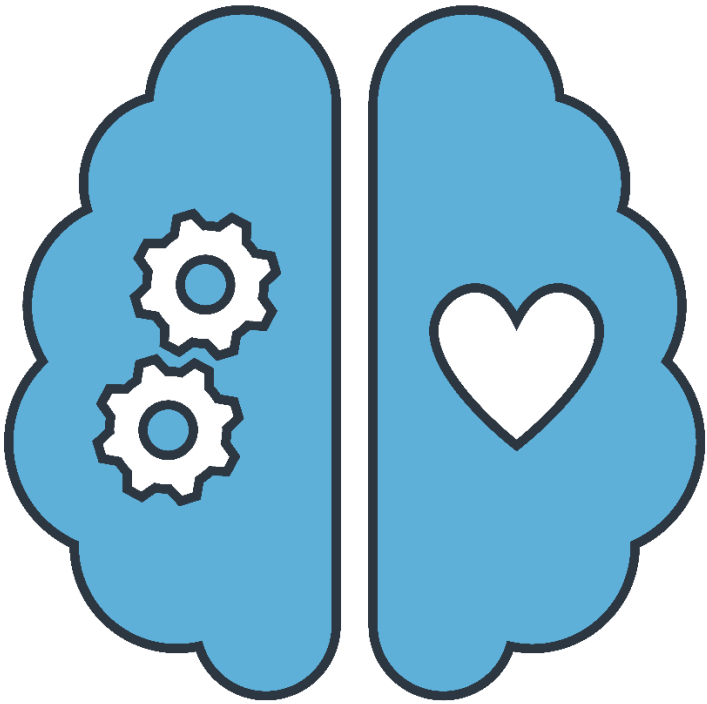
Bộ Công Cụ Hoạt Động cho Bệnh Nhân Sa Sút Trí Tuệ

Hướng dẫn gắn kết bệnh nhân sa sút trí tuệ



COUNTY OF SAN DIEGO
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY

LIVE WELL SAN DIEGO

Mục Lục

Giới Thiệu 1

Chăm Sóc Xoay Quanh Bệnh Nhân 2

Hoạt Động Gắn Kết Xã Hội 4

Hoạt Động Nghệ Thuật 6

Hoạt Động Thể Chất 8

Hoạt Động Âm Nhạc 10

Hoạt Động Nấu Ăn 12

Hoạt Động Làm Vườn 14

Các Hoạt Động Độc Lập 16

Các Nguồn Lực và Ý Tưởng Hoạt Động Khác 18

Lời Nói Đầu

Tài liệu này được cung cấp bởi Nhóm Sức Khỏe Não Bộ và Sa Sút Trí Tuệ và Nhóm Tham Gia Xã Hội của Age Well San Diego. Các nhóm của Age Well bao gồm nhiều người cao tuổi và đại diện từ nhiều tổ chức cộng đồng khác nhau. Các nhóm của chúng tôi được điều phối bởi Dịch Vụ Lão Hóa và Tự Lập, Cơ Quan Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Quận San Diego. Để biết thêm thông tin về Age Well San Diego và sáng kiến này phù hợp như thế nào với Lộ Trình Lão Hóa, khung toàn diện về dịch vụ lão hóa của Quận, vui lòng truy cập www.livewellsd.org/agingroadmap.

Giới Thiệu

Bất kể độ tuổi hay năng lực nhận thức, việc đảm bảo liên hệ cả về thể chất lẫn tinh thần là cần thiết để có sức khỏe tốt. Bằng cách đó, quý vị có thể cải thiện tâm trạng, hỗ trợ sức khỏe não bộ, tăng cường liên kết với người khác và nâng cao chất lượng cuộc sống. Tuy nhiên, những người mắc chứng sa sút trí tuệ có thể gặp khó khăn trong việc gắn kết với người khác do những thay đổi trong não bộ.

Người chăm sóc và thành viên gia đình đóng vai trò quan trọng để người bệnh có thể gắn kết xã hội một cách có ý nghĩa. Tuy nhiên, việc tìm hoạt động phù hợp lại không hề dễ dàng. Bộ công cụ này được thiết kế để đơn giản hóa quy trình này và giúp tạo ra các cơ hội phù hợp với bệnh nhân sa sút trí tuệ. Bằng cách áp dụng cách tiếp cận phù hợp với bệnh nhân sa sút trí tuệ vào trong các hoạt động và tương tác, mọi người có thể cải thiện giao tiếp, giảm sự bối rối và giao lưu với nhau một cách vui vẻ hơn.

Kết Hợp Thực Hành Phù Hợp với Bệnh Nhân Sa Sút Trí Tuệ

Các thực hành phù hợp với bệnh nhân sa sút trí tuệ và các cách tiếp cận đơn giản và chu đáo có thể hỗ trợ các nhu cầu đặc thù của người bệnh. Những cách đó bao gồm cho người bệnh thêm thời gian để phản hồi, sử dụng ngôn ngữ đơn giản hay sử dụng những hoạt động quen thuộc, thoải mái. Điều quan trọng nhất là phải tập trung vào những gì người bệnh *có thể* làm và ghi nhận sức lực, sự quan tâm và năng lực còn lại của người bệnh để cải thiện sự gắn kết và lòng tự trọng của họ. Bằng cách tiếp cận sao cho phù hợp với bệnh nhân sa sút trí tuệ, quý vị có thể tạo ra một cộng đồng hòa nhập và hỗ trợ lẫn nhau hơn. Hướng dẫn này được thiết kế để hỗ trợ quý vị cung cấp các hoạt động có ý nghĩa, đồng cảm và tôn trọng lẫn nhau–dù cho đang ở nhà, trong một chương trình chăm sóc ban ngày hay trong môi trường chăm sóc nội trú.

"Gắn kết không chỉ là giữ con người luôn bận rộn; đó còn là liên kết với họ theo cách mà họ cảm thấy có ý nghĩa và có mục đích." - Teepa Snow, Chuyên Gia Chăm Sóc Sa Sút Trí Tuệ

Chăm Sóc Xoay Quanh Bệnh Nhân

Chăm sóc xoay quanh bệnh nhân là nền tảng để hỗ trợ có ý nghĩa cho người mắc chứng sa sút trí tuệ.

Chăm sóc xoay quanh bệnh nhân nghĩa là tập trung vào toàn bộ bản thân người bệnh, thay vì chỉ tập trung vào chẩn đoán của họ. Điều đó nghĩa là coi trọng lịch sử, gia trị, thói quen, sở thích và ưu tiên của riêng họ. Cách tiếp cận này phân tích con người trước tiên thay vì bệnh của họ. Khi gặp người mắc chứng sa sút trí tuệ, quý vị chỉ gặp duy nhất một người mắc chứng bệnh này. Về khía cạnh hoạt động, chăm sóc xoay quanh bệnh nhân nghĩa là lựa chọn hoặc điều chỉnh trải nghiệm dựa trên những điều mang lại niềm vui, ý nghĩa và cảm giác kết nối cho người bệnh. Dưới đây là một số câu hỏi gợi ý cho các cuộc trò chuyện và để hiểu rõ người bệnh hơn.

Thông Tin Cơ Bản

- Người bệnh muốn được gọi bằng tên nào?
- Người bệnh lớn lên ở đâu?

Câu Chuyện Cuộc Đời

- Họ làm công việc gì?
- Điều gì khiến họ tự hào nhất?
- Họ có tham gia quân đội hay tổ chức nào khác không?

Sở Thích và Nguồn An Ủi

- Họ thích nghe loại nhạc gì?
- Họ từng có sở thích hoặc trò tiêu khiển gì?
- Họ có thích hoạt động ngoài trời không?
- Hoạt động nào khiến họ trở nên bình tĩnh hoặc vui vẻ?

Thói Quen Hàng Ngày

- Có thói quen hoặc sinh hoạt trong ngày nào quan trọng với họ không?
- Họ thường cảm thấy khỏe nhất vào thời điểm nào?
- Họ có món ăn hoặc đồ uống yêu thích không?

Sự Nhạy Cảm

- Có điều gì khiến họ cảm thấy ghét hoặc căng thẳng không?
- Có chủ đề nào cần tránh đề cập không?
- Họ thích dành thời gian yên tĩnh hay giao lưu?

Mục Đích và Niềm Vui

- Điều gì mang lại cho họ cảm giác có mục đích?
- Điều gì khiến họ vui hoặc cười?

Hướng Dẫn Nhanh Trước Khi Bắt Đầu

Tập trung vào người bệnh – Cung cấp các hoạt động phù hợp với năng lực, kỹ năng, tính cách và sở thích khác của người bệnh.

Thực hành các kỹ năng giao tiếp phù hợp với bệnh nhân sa sút trí tuệ

- **Nhận thức được cảm xúc của bản thân** – Sử dụng biểu khuôn mặt và tông giọng tích cực, bình tĩnh và thân thiện.
- **Tránh tranh cãi và sửa lỗi** – Lắng nghe và cố gắng hiểu những gì người bệnh nói cũng như chú ý đến cảm xúc của họ, ví dụ như lo sợ hoặc buồn bã.
- **Hãy lắng nghe** – Thể hiện rằng quý vị quan tâm đến những gì người bệnh nói và khuyến khích họ nói chuyện nhiều hơn.
- **Khuyến khích giao tiếp phi ngôn ngữ** – Yêu cầu người bệnh chỉ tay hoặc sử dụng ký hiệu để hỗ trợ giao tiếp.

Xây dựng môi trường hỗ trợ

- **Khả năng tiếp cận phù hợp** – Đảm bảo lối đi bằng phẳng, chống trượt và đơn sắc.
- **Làm mọi thứ đơn giản** – Đảm bảo các hoạt động đều trực tiếp với chỉ dẫn đơn giản và rõ ràng.
- **Tài liệu và công cụ dễ sử dụng** – Cân nhắc sử dụng các công cụ công thái học (ví dụ: giường nâng khi làm vườn).
- **Cơ hội thư giãn** – Tạo môi trường yên tĩnh với chỗ ngồi để người bệnh và người khác có cơ hội để tận hưởng khoảnh khắc.
- **Xem xét các yếu tố vật lý để tạo sự thoải mái** – Kiểm tra nhiệt độ, âm thanh, nguồn sáng và các nguồn gây căng thẳng khác trong môi trường.

Trong các hoạt động, hãy nhớ rằng:

- Các hoạt động không cần phải được tuân thủ tuyệt đối; hãy linh hoạt thay đổi khi cần.
- Hãy chú ý những gì hiệu quả (ví dụ: hoạt động, môi trường yêu thích).
- Một số hoạt động có thể được sử dụng khi tương tác một kèm một, một số khác sẽ phù hợp cho nhóm nhỏ.
- Mục tiêu của việc lên kế hoạch hoạt động phù hợp với bệnh nhân sa sút trí tuệ là kích thích và kết nối các trải nghiệm cảm xúc; thay vì khôi phục trí nhớ.
- Thực hiện các hoạt động *cùng* bệnh nhân, chứ không phải *làm cho* hoặc *làm thay* 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 hồi tưởng 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 mẹo 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 thế 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 thế 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

Các Nguồn Lực và Ý Tưởng Hoạt Động Khác

Phù Hợp với Bệnh Nhân Sa Sút Trí Tuệ:

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

Mỹ Thuật và Âm Nhạc:

1. https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/art-music
2. BBC Music Memories: cung cấp khoảng 1.800 đoạn phim âm nhạc trong vòng 100 năm trở lại để giúp quý vị khám phá danh sách phát yêu thích của bệnh nhân. (https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/
3. PlayList for Life: https://www.playlistforlife.org.uk/

Hoạt Động Thể Chất:

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.as

Làm Vườn:

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

Các Hoạt Động Độc Lập:

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

Các Nguồn Lực Khác Được Sử Dụng:

1. https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/activities
2. https://www.alzsd.org/services/social-activities/
3. https://www.alzheimers.org.uk/blog/steves-story-paradise-lodge-singing-with-dementia
4. https://www.nia.nih.gov//health/adapting-activities-people-alzheimers-disease

Để biết thêm về các chương trình, dịch vụ và nguồn lực cho người cao tuổi và người lớn khuyết tật, truy cập www.aging.sandiegocounty.gov hoặc liên hệ với chúng tôi theo số 1-800-339-4661