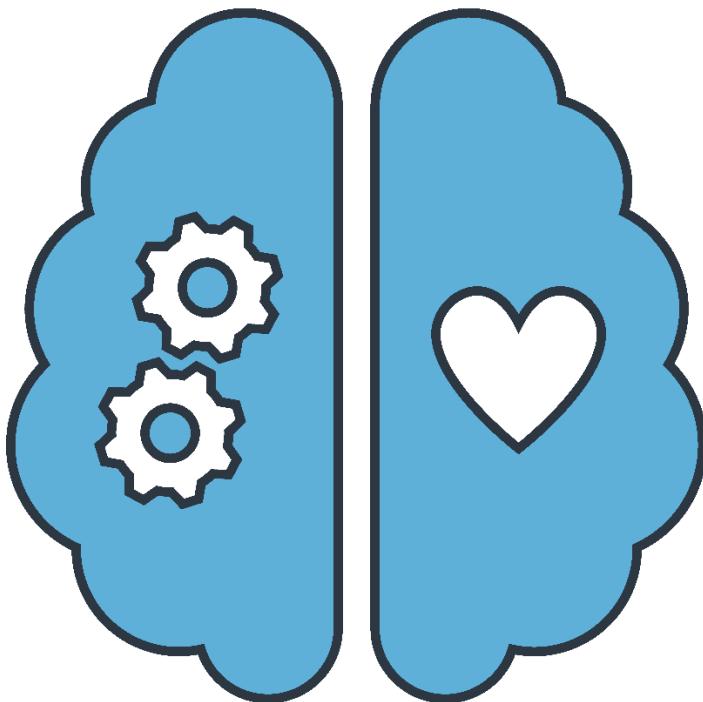


Aqabka hawlahu u wanaagsan dadka dhimirka maskaxda haayo

Hage loogu talagalay dadka
la nool dementia



LIVE WELL
SAN DIEGO

Jedwalka Nuxurka

Hordhaca	1
Daryeelka Qofka u wanaagsan	2
Hawsha ku lug lahaanshaha Bulshada	4
Howsha Farshaxanka	6
Halwaha Jidhka	8
Hawsha muusikada	10
Waxqabadka karinta	12
Waxqabadka beerta	14
Waxqabadyo madax-bannaan	16
Ilaha iyo fikradaha hawlaha kale	18

Oggolaanshaha

Khayraadkan waxaa kuu keenay kooxda da"da ceelka San Diego Dementia & Kooxda Caafimaadka Maskaxda iyo kooxda kaqeybgalka bulshada.

Kooxaha ceelasha da"da waxay ka kooban yihiin dad waayeel ah iyo wakiillo ka socda ururo kala duwan oo bulshada ah. Kooxaha waxaa isku duba ridaya Hay"adda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee County of San Diego, Adeegyada Gabowga & Madaxbanaanida. Si aad wax badan uga ogaatid da"da Well San Diego iyo sida ay ugu haboontahay qaab dhismeedka dhamaystiran ee degmada ee adeegyada gabowga, Qariirada Gabowga, booqo www.livewellsd.org/agingroadmap.

Hordhaca

In aan loo eegin da'deena ama awooddeena garashada, joogista jir ahaan iyo maskax ahaanba waa wax muhiim u ah fayo-qabka. Sidaa sameynta waxay sare u qaadi kartaa niyadda, taageeri karto caafimaadka maskaxda, kobcinta xiriirinta dadka kale, iyo waxay gacan ka geysan kartaa nolol tayo wanaagsan leh. Si kastaba ha ahaatee, dadka la nool waallida cudurka waallida, ka joogista hawl-galku waxay noqon kartaa mid aad u adag oo ay sabab u tahay isbedelka maskaxda ee isbeddelka maskaxda.

Daryeelayasha iyo xubnaha qoyskuba waxay door muhiim ah ka ciyaraan taageeridda hawlaho macno leh, laakiin helitaanka hawlaho muhiimka ah ma ahan wax sahlan. Toolkit Tani waxaa loogu talagalay si ay u fududeeyaan in habka iyo caawiyaan abuuro fursado dementia-friendly. Iyada oo la adeegsanayo habka dementia-friendly ee waxqabadka iyo isdhexgalka, isgaarsiinta hagaajin kartaa, niyad-jabka hoos u dhici kartaa, iyo waqtiga la wadaago noqon kartaa wax ku ool ah qof walba oo ku lug leh.

Isdhexginka Hawlaho u wanaagsan

Dhaqamada u wanaagsan xanuunka dhimirka waa hab sahlan, oo ka fikir leh oo taageeraya baahida gaarka ah ee dadka la nool dementia. Waxaa ka mid noqon kara in qofka la siiyo waqtidheeri ah oo uu kaga jawaabo, la adeegsado luuqad sahlan, ama bixinta howlo tacsida ah oo caan ah, tacsida. Wuxuu ugu muhiimsan, waxaa ay diiradda saaraan waxa uu qofku qaban *karo*, isla markaana ay aqoonsanayaan muhiimadda ay leedahay in xooggooda, danahooda, iyo kartidooda ay ku xoojiyaan ka qeybgalka iyo sharafta uu leeyahay. Adoo ka qaybqaadanaya hab dementia-friendly ah, waxaad gacan ka geysaneysaa sidii loo abuuri lahaa bulsho loo wada dhanyahay oo taageero u leh. Hagahan waxaa loogu talagalay in lagu taageero dadaalladaada si aad u bixiso hawlo macno leh, ixtiraam leh, iyo dareen leh-ha ahaadeen guriga, barnaamij maalinle ah, ama goob xanaano degaan ah gudahood.

"Ku lug lahaanshaha ma ahan mid ku saabsan in dadka mashquuliyo; waxay ku saabsan tahay inaad la xirato iyaga si ay u siiso ujeedo iyo macnooyin." - Teepa Snow, Specialist Dementia Care Specialist

Daryeelka Qofka u wanaagsan

Daryeel qofka u wanaagsan u yahay ayaa aasaas u ah taageerada macnaha leh ee dadka la nool cayilka.

Daryeelka qofka ku saleysan macneheedu waa in diiradda la saaro qofka oo dhan, ee ma ahan oo kaliya cudurka uu qofku ku saleysan yahay. Waxay ku saabsan tahay maamuuska taariikhdooda gaarka ah, qiyamkooda, caadooyinka, danahooda, iyo doorbididdooda. Habkaan waxaa ugu horeyn lagu arkaa qofka, ee ma ahan cudurka. Marka aad hal qof la kulantid waallid, hal qof oo keliya ayaad la kulantay waallid kalluun. Qaybta waxqabadka, daryeelka qofku ku salaysan yahay waxaa loola jeedaa inaad doorato ama la qabsato waayo-aragnimada iyadoo la tixraacayo waxa qofkaas u keeno farxad, macneyn iyo xiriir. Hoos waxaa ku yaala su "aalaha qaar si ay uga caawiyaan in ay sheeqeeyaan sheekaysiga oo aad qof u barato si ka fican.

Macluumaadka Aasaaska

- Magacee bay jecel yihiin in loogu yeedho?
- Xaggee bay ku koreen?

Taariikhda Noolasha

- Shaqo nooceee ah ay qabteen?
- Maxay yihiin kuwan maxay ku faani jireen?
- Ma waxay ahaayeen milateri ama koox kale ayaa ka mid ahaa?

Xiisaha & Raaxada

- Waa maxay nooca muusikada ma waxay ku raaxaystaan?
- Waa maxay hiwaayadaha ama pastimes-ka ay jecel yihiin?
- Ma waxay jecel yihiin in dibadda joogaan?
- Waa maxay hawlaho ka caawinaya inay dareemaan inay deganaadaan ama farxad?

Caadooyinka Maalinlaha ah

- Ma jiraan caadooyin muhiim ah ama caadooyin maalintooda?
- Waqtigee ayay maalinka sida caadiga ah dareemaan sida caadiga ah waxay dareemaan sida ugu fiican?
- Ma waxay leeyihiin cuntooyin la jecel yahay ama wax cabitaan ah?

Dareemaha

- Ma jiraan waxyaabo ay nacaan ama walwal keenaya?
- Ma jiraan wax mowduucyo ah oo ay tahay in laga fogaado?
- Ma waxay doorbidaan wakhtiga aamusnaanta ama wakhtiga bulshada?

Ujeeddo & Farxad

- Maxaase u macneeyey ujeeddo?
- Maxaa ka qosliya ama qosliya?

Talooyin Dhakhsa Ah In Aad Ku Bilowdo

Qofka Diiirada Saar – La kulan dadka wax qaba hawlaho ku habboon kartidooda iyo xirfadooda, shakhsiyaddooda, iyo danaha kale.

Ku tababaro xirfadaha isgaarsiinta u wanaagsan waalida

- **Ka warqabo dareenkaaga** – Iisticmaal toggaan, degan, saaxiibtinimo tabaha wajiga iyo codka markaad ka hadlayso.
- **Iska ilaali muran ama saxid** – Dhegayso oo isku day inaad ka hesho macnaha ku jira waxa ay sheegayaan, iyo sidoo kale caadooyin kasta oo hoos yimaada, sida cabsi ama murugo.
- **Noqo dhegaysade firfircoon** – Tus inaad danaynayo waxa ay sheegayaan iyo ku dhiirigeli si ay u sii wadaan.
- **Ku dhiirigeli isgaarsiinta aan afka ahayn** – Weydii qofka inuu farta ku fiiqo ama farta u fiiqdo si uu uga caawiyo isgaarsiinta.

Kobcin jawi taageero leh

- **Helitaanka ku filan** – Isku day inaad hubiso in waddooyinka ay yihiiin heer, sibiiriq lahayn, iyo midab hal mar ah.
- **Ka dhig Sheeyaasha wax fudud** – Hubi in dhaqdhaqaqa aad leedahay qaabka toosan la jiheeyo cad oo fudud.
- **Alaabta iyo qalabka fudud ee la isticmaalo** – Ka fikir inaad isticmaasho qalabka ergonomic (tusaale ahaan, sariiro kor loo kiciyey markaad beerayeysid).
- **Waa fursad lagugu nastro** – In la siiyo jawi degan fadhiga si qofka iyo dadka kaleba ay fursad ugu helaan in ay ku raaxeystaan xilligaan.
- **Ka fikir raaxada jirka** – Hubi heerkulka, codka, nalalka, iyo stressors kale ee suurtogalka ah ee bay"ada.

Inta waxqabadka lagu jiro, xusuusnow:

- Waxqabadyada looguma talogalin in si adag loo raaco; noqoto mid dabacsan oo aad sameysid isbedelka sida loogu baahan yahay.
- Ogsoonow waxa u shaqeeyaa ugu fiican (e.g., hawlaho ugu jecel, dejinta).
- Hawlaho qaarkood waxaa laga yaabaa in loo adeegsado si hal-ku-fool ah, kuwa kalena waxay ku haboonaan karaan kooxaha yaryar.
- Ujeedada qorshaynta hawlaho waxqabadka u waqnaagsan dhimirka maskaxda waa kicinta iyo xiriir la leh khibradaha qirada; ma ahan soo kabashada xusuusta.
- Howlaho ay la socdaan *la samee*, 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 Dhaqdhaqaqa Banaanka Bulshada —

Marka la qorsheynayo:

- U qorshee hawlahu gudaha iyo kuwa dibadda:
 - **Gudaha** – La imaw buugaagta midabaynta, majaladaha, filimada, xujooyinka, ama ciyaaraha.
 - **Banaanka** – Waqtii u qabso socod ama waqtii ku qaado beerta.
- Ku martiqaad asxaabta iyo qaraabada inay kugu soo biiraan ama ay keenaan farshaxanada ayeeyo u yihiin.
- Wuxaan 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 xasuuusinta ayaa laga yaabaa inay caafimaad qabto, laakiin iska ilaali inaad waydiiso, “Ma xasuuusataa 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 dhix jirto bulshada, qaado kaarka cabbirka ganacsiga oo leh talooyin iyo xusuusin ku saabsan sida loola macaamilo qofka waallida qaba. La wadaagjida macluumaadkan xubnaha bulshada (tusaale, karraaniyayaal dukaanka, waxsheegayaasha, deriska) waxay samayn kartaa isdhixgal togan.
 - Tusaale ahaan, kaadhku waxa uu odhan karaa: “Xubinkayga qoyskaygu waxa uu la nool yahay waallida. Waxa laga yaabaa inay sheegaan ama sameeyaan waxyaal lama filaan ah. Waad ku mahadsan tahay fahamkaaga.”

Dhaqdhaqaqa 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 welii samayn karto fanka. Waxay kaloo ku raaxaysataa dhiegalka bulshada. Waa jawi aad u wanaagsan aniga iyo iyada."

— Ka qaybqaataha Waxqabadka Farshaxanka —

Qalabka:

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



Talaabooyinka:

1. Ku billow abuurista jawi nasasho leh. Ka firsso 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.

Dhaqdhaqaqa Jirka

Firfircoonda waxay caawisaa dadka qaba cudurka Alzheimers iyo waallida la xidhiidha inay dareemaan fiicnaan. Jimicsigu waxa uu caawiyyaa 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: Dhaqdhaqaqa iyo dhaqdhaqaqa.

“Waan jeclahay jawiga wanaagsan iyo dhammaan dhoola cadeynta.”

— Ka qaybqaataha Dhaqdhaqaqa 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 daqiqo 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
- Iisticmaal 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 ilaalso 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.



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 qaybsso wada sheekeysiga adiga oo ka hadlaya halka midhuuhu 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 diiriyoo 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 dhixaad ah adiga oo ku daraya ilmo ama kurayda diyaarinta cuntada.

Waxqabadka beerta

Dabeecadda 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 Hawlaho beerta —

Qalabka:

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

Talaabooyinka:

1. Ku martiqaad qofka waallida qaba inuu doorto abuurka ama dhirta uu jeelaan 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 waraabii dhirtaada.
4. Ilaalii 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 firfircooni, 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 firfircoo ul a falgalan qofka aad jeceshahay. Waxaa jira hawlo badan oo dhiirigelinaya kuwaas oo u oggolaanaya qofka aad jeceshahay inuu si madax-bannaan u shaqeyyo marka aad qabanayso hawlo kale. Hawlaha madax-bannaani waxay sidoo kale waxtar leeyihin 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 waqtii fiican xubnaha kale ee qoyskayga.”

— Daryeel bixiye —

Qalabka:

1. Wax kasta oo diyaar u ah oo la kala sooci karo, sida badhamada, kaadhadhka, 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, fiidiowyada qoyska hore

Ilaha iyo fikradaha hawlaha kale

U wanaagsan Waalida:

1. Ameerikaanka u wanaagsan Waalida: www.dfamerica.org
2. Age Well San Diego, u wanaagsan Waalida:
www.livewellsd.org/dementiafriendly

Farshaxanka iyo Muusikada:

1. <https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/art-music>
2. Xusuusta Muusigga ee BBC: waxay bixisaa ku dhawaad 1,800 clips oo muusikada ah sanadihii 100 ee la soo dhaafay, taas oo ka caawin karta in ay sahamiso waxa uu qofku jeelaan lahaa liiska loo yaqaan "Liiska".
(<https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/>)
3. Keydka Ciyaaraha ee Noolasha: <https://www.playlistforlife.org.uk/>

Halwaha Jidhka:

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>

Karinta:

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

Beerida:

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

Waxqabadyo madax-bannaan:

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

Kheyraadka kale la isticmaalo:

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>

Barnaamijyada, adeegyada, iyo ilaha loogu talagalay dadka waayeelka ah iyo dadka waaweyn ee naafada ah waxay booqdaan www.aging.sandiegocounty.gov ama nala soo xiriir 1-800-339-4661