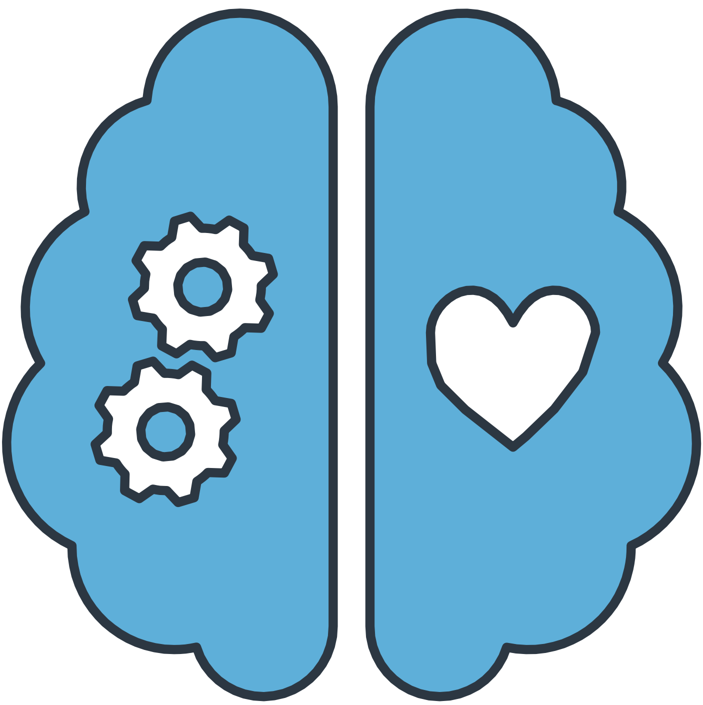
Manual ng mga Aktibidad na Sumusuporta sa Demensya

Isang gabay sa pakikupag-ugnayan sa mga taong may demensya



LIVE WELL
SAN DIEGO

Mga Pasasalamat

Ang mapapagkukunang-impormasyon na ito ay inihahatid sa iyo ng Koponang Sumusuporta sa Demensya ng Age Well San Diego at ng Koponan ng Panlipunang Pakikilahok. Ang mga koponan ng Age Well ay binubuo ng mga nakatatandang indibiduwal at mga kinatawan mula sa iba't ibang mga organisasyon sa komunidad. Ang mga koponan ay pinag-ugnay ng Ahensiya sa Kalusugan at Pangkatauhang Mga Serbisyo sa Lalalawigan ng San Diego, Mga Serbisyo sa Pagtanda at Pansariling Kalayaan. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa Age Well San Diego at kung paano ito umaangkop sa komprehensibong balangkas ng Lalawigan sa mga serbisyo sa pagtanda, ang "Aging Roadmap," mangyaring bisitahin ang www.livewellsd.org/agingroadmap.

Abiso tungkol sa COVID-19:

Ang manual na ito ay nilikha ng Age Well San Diego na Sumusuporta sa Demensya at mga grupo ng Partisipasyong Panglipunan bago kumalat ang COVID-19. Ang umuusbong na sitwasyong ito ay nagresulta sa maraming mga pagbabago sa pang-araw-araw na buhay, kabilang na ang mga pangkalusugang ordinansya sa publiko at mga rekomendasyon kasama na ang pagsunod sa mga utos tungkol sa pagpapanitili ng pagitan mula sa kapwa-tao at sa mga indibiduwal na hindi naninirahan sa isang sambahayan. Dahil sa kasalukuyang sitwasyon, maaaring mahirap ipatupad ang mga aktibidad na minumungkahi ng manual na ito sa iba't-ibang kalagayaan. Gamit ang kaligtasan at ikabubuti ng komunidad bilang pangunahing priyoridad, ang mga gumagamit ng manual na ito ay hinihimok na magkaroon ng malikhaing kaisipan tungkol sa mga pamamaraan upang makisali sa mga sumusunod na aktibidad habang sumusunod sa local na Pag-uutos sa Pampublikong Kalusugan.

Para sa pinakabagong impormasyon at patnubay tungkol sa COVID-19 bisitahin ang www.coronavirus-sd.com.

Para sa mga programa, serbisyo, at mga mapagkukunan ng impormasyon at tulong para sa mga nakatatanda at matatanda na may mga kapansanan upang makatulong sa panahon ng COVID-19, bisitahin ang website ng AIS sa www.aging.sandiegocounty.gov. Sa tuktok ng pahina, mayroong isang link sa Mga Mapagkukunang-Impormasyon sa Komunidad tungkol sa COVID-19. Kasama sa website na ito ang mga Mapagkukunan ng Impormasyon sa Komunidad para sa mga kasamahan sa pangangalaga tungkol sa COVID-19 at pagsurporta sa mga taong nabubuhay na may demensya. Mahahanap mo ang mga bidyo na mapagkukunan ng impormasyon at mga suhestiyon kung paano makipag-usap tungkol sa COVID-19 sa isang minamahal na may demensya, ligtas na pamamaraan ng pagbisita, gawi sa kalinisan (halimbawa, paghuhugas ng kamay) upang mabawasan ang pagkalat ng COVID-19, at marami pang iba.

Talaan ng Nilalaman

Panimula 1

Aktibidad sa Panlipunang Pakikipag-ugnay 3

Aktibidad sa Sining 5

Pisikal na Aktibidad 7

Aktibidad sa Musika 9

Aktibidad sa Pagluluto 11

Aktibidad sa Paghahardin 13

Independiyenteng Mga Aktibidad 15

Mapapagkukunan ng Impormasyon
at Iba Pang Ideya sa Mga Aktibidad 17

Panimula

Anuman ang ating edad o kakayahan sa pag-iisip, mahalaga na panatilihin ang pagiging aktibo sa pisikal na pagkilos at mental na pag-iisip. Ang ilan sa mga benepisyong ihahatid nito ay maaaring magdala ng mas pinabuting mga relasyon o pakikipag-ugnayan sa iba, mas mahusay na kalusugan sa pag-iisip, isang mas malakas na pangangatawan, at pangkalahatang pagpapabuti ng kalidad ng buhay. Para sa mga taong nabubuhay sa sakit na demensya, ang pananatiling aktibo ay maaaring maging mahirap gawin habang nakakaranas ng mga problema sa kanilang kakayahang matandaan ang mga bagay-bagay, mangatuwiran at gumana ng maayos.

Ang mga pamilya at mga tagapag-alaga ay may kritikal na papel sa pagtulong sa mga taong may demensya na manatiling nakatuon sa pakikipag-ugnayan. Gayunpaman, ang paghanap ng angkop na mga aktibidad ay maaaring maging isang paghamon. Ang manual na ito ay binuo upang gawing mas madali ang paghahanap ng mga aktibidad. Bilang karagdagan, ang gabay na ito ay nagbibigay ng mga pamamaraan na nagbibigay-suporta sa mayroong demensya o pinagbuting komunikasyon at pagsuporta sa mga taong nakakaranas ng demensya. Sa pamamagitan ng paglalapat ng pananaw galing sa punto ng mayroong demensya patungkol sa mga aktibidad at interaksyon, mapapabuti ang komunikasyon at mababawasan ang pakiramdam ng kabiguan, at makaranas ng kasiyahan sa oras na igugugol sa pagsasama.

Ang karagdagang impormasyon sa mga ideya at mapapagkunang-tulong at kaalaman ay matatagpuan sa dulo ng manual na ito.

Pagsasama-sama ng Mga Kasanayan na Sumusuporta sa Demensya

Ano nga ba ang mga kasanayan na sumusuporta sa demensya? Ang mga kasanayang ito ay nagbibigay-suporta sa pangangailangan ng isang taong may demensya, tinutulungan silang makadama ng pagpapahalaga, at gawing madali para sa kanila ang manatiling aktibo sa komunidad. Ang isang halimbawa ay pagbibigay ng sapat na panahon para sa indibiduwal na maproseso at tumugon sa mga katanungan. Kasama sa gabay na ito ang mga mungkahing mga aktibidad na na sumusuporta sa demensya. Ang karagdagang impormasyon ay matatagpuan sa pamamagitan ng pagkonsulta sa dulo ng manual na ito na mayroong mga mapagkukunan ng impormasyon at kaalaman.

Sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa mga taong nabubuhay sa demensya gamit ang mga paraang sumusuporta sa demensya, nakakatulong ka sa pagbubuo ng isang komunidad na sumusuporta sa demensya. Inaasahan namin na susuportahan ng gabay na ito ang iyong pagsisikap na makapagbigay ng makabuluhan, magalang, at nakikiramay sa mga aktibidad at pakikipag-ugnayan, sa bahay man ito, sa isang pang-araw na programa, o sa isang pasilidad na tirahan sa pangangalaga. Ang sinuman ay maaaring maglapat ng mga prinsipyo at kasanayang sumusuporta sa demensya upang mapaunlad ang isang kapaligiran na ikasisiya ng lahat. Kapag marami sa atin ang nag-aambag sa mga pagsisikap na ito, ang ating mga komunidad ay magiging mas kaaya-aya para sa lahat.

Mga Suhestiyon

Ituon ang pansin sa Indibiduwal – Itugma ang mga indibiduwal base sa mga aktibidad na angkop sa kanilang mga kakayahan at kasanayan, pagkatao, at iba pang mga interes.

Magsanay sa Komunikasyon na Suportado sa Demensya

- **Pakiramdaman ang iyong mga damdamin –** Gumamit ng positibo, mahinahon, magiliw na ekspresyon ng mukha at tono kapag nagsasalita.
- **Iwasang makipagtalo o magkorekta –** Makinig at subukang hanapin ang kahulugan sa sinasabi nila, pati na rin ang anumang pinagbabatayan na emosyon, tulad ng takot o kalungkutan.
- **Maging isang aktibong tagapakinig –** Ipakita na nagmamalaskit ka sa sinasabi nila at hikayatin silang magpatuloy.
- **Hikayatin ang komunikasyon na hindi sa paraan ng pagsasalita –** Hilingin sa indibiduwal na ituro o ikilos upang makatulong sa komunikasyon.

Mag-Disenyo ng mga Suportadong Kapaligiran

- **Adequate accessibility –** Subuking tiyakin na ang mga daanan ay patag, hindi madulas, at isang kulay lamang.
- **Panatilihing simple ang mga bagay –** Tiyakin na ang iyong aktibidad ay mayroong diretsong paglalarawan at may malinaw at simpleng mga direksyon.
- **Mga materyales at kasangkapan na madaling gamitin –** Isaalang-alang ang paggamit ng mga ergonomikong kagamitan (halimbawa, nakataas na taniman kung maghahalaman)
- **Isang pagkakataon upang makapagpahinga –** Magbigay ng isang kalmadong kapaligiran na may mga upuan upang ang indibiduwal at ang iba ay may pagkakataong masiyahan
- **Isaalang-alang ang pisikal na ginhawa –** Suriin ang temperatura, tunog o ingay, ilaw, at iba pang mga posibleng panggagalingan ng dahilan ng pagkabahala sa kapaligiran

Habang ginagawa ang aktibidad, tandaan:

- Ang mga aktibidad ay hindi inilaan upang sundin ng strikto; maging bukas sa posibilidad na kailangang gumawa ng pagbabago o pagsasaayos kung kinakailangan.
- Tandaan kung ano ang pinakamahusay at naaangkop (halimbawa, mga paboritong aktibidad, lokasyon)
- May mga aktibidad na pang-dalawahan, may iba na maaaring angkop sa maliliit na grupo.
- Ang layunin sa pagpaplano ng mga aktibidad na makabubuti sa may demensya ay ang stimulasyon at pagpapasigla at koneksyon sa mga emosyonal na karanasan; hindi upang mapanumbalik ang mga alaala.
- Gawin ang mga aktibidad kasama sila, at hindi sa o para sa kanila.

Aktibidad sa Panlipunang Pakikipag-ugnay

Ang pakikipag-ugnayan sa lipunan ay isang pangunahing sangkap sa pagpapanatili ng isang mahusay na kalidad ng buhay. Ang mga indibiduwal na nasa simulang yugto ng sakit na Alzheimer o kaugnay na demensya ay maaari pa ring magpakasaya sa pagbisita sa mga dating lugar na kanilang ikinasisiya tulad ng paboritong parke, kainan, museo, o pagbisita sa kanila ng pamilya at mga kaibigan.

Larawan ng Alzheimer's San Diego: Pamamasyal para Makakonekta

"... gustong-gusto ng aking ina ang lahat ng mga aktibidad, ang pagiging malaya, pagiging buhay."

—— Kalahok sa Aktibidad sa Panlabas na Aktibidad ——

Ideyang Aktibidad: Panglipunang Pakikipag-ugnayan

Kung Nagpaplano:

- Magplano ng mga aktibidad para sa loob o labas ng bahay:
    - **Sa panloob –** Magdala ng mga aklat na kukulayan, magasin, pelikula, palaisipan, o laro.
    - **Sa panlabas –** Mag-iskedyul ng ilang oras para sa isang lakad o maggugol ng oras sa hardin.
- Anyayahan ang mga kaibigan at kamag-anak na sumali sa iyo o magdala ng likhang sining ng mga apo.
- Maaari mong gamitin at palawakin ang ilan sa mga aktibidad na nakasaad sa manual na ito.

Mga Suhestiyon sa Pakikipag-usap:

- Makipag-ugnay habang nakatingin sa mata at tawagin ang indibiduwal sa pangalan upang makuha ang kanyang atensyon.
- Magsalita nang dahan-dahan at malinaw at ulitin ang impormasyon kung kinakailangan.
- Iwasan ang pagsusuri. Maaaring karaniwan ang pagpapaalala, ngunit iwasang magtanong ng "Naaalala mo ba kung kalian?"

Karagdagang Mga Suhestiyon para sa Pagplano ng isang Pagbisita:

- **Magplano ng mga aktibidad sa araw –** Ang mga taong may demensya ay maaaring wala sa kanilang elemento sa bandang hapon.
- **Manatili sa nakaplanong iskedyul –** Iwasan sa mga paglabas ang pagiging masyadong mahaba at nakakapagod.
- Kapag nasa labas ng komunidad, magdala ng isang kard na may mga suhestiyon at paalala kung paano makihalubilo sa taong may demensya. Ang pagbabahagi ng impormasyong ito sa mga miyembro ng komunidad (halimbawa, mga nagtitinda, taga-banko, kapitbahay) ay maaaring magawa para sa mas positibong pakikipag-ugnayan.
    - Halimbawa, maaaring sabihin ng kard: "Ang miyembro ng aking pamilya ay may demensya. Maaari nilang sabihin o gawin ang mga bagay na hindi inaasahan. Salamat sa inyong pag-unawa."

Aktibidad sa Sining

Ang mga proyekto sa sining ay maaaring lumikha ng isang pakiramdam ng tagumpay at layunin. Maaari nilang bigyan ang tao ng demensya at mga tagapag-alaga ng isang pagkakataon para sa pagpapahayag ng sarili.

Larawan ng Alzheimer's San Diego: Paggawa ng mga alaala.

"Ang pag-iisap ng aking ina ay nai-istimyula, at nakikita niya na makakalikha pa rin siya ng sining. Nasisiyahan din siya sa pakikisalamuha. Ito ay isang napaka-positibong kapaligiran para sa kanya at sa akin."

—— Kalahok sa Aktibidad sa Sining ——

Ideyang Aktibidad: Malikhaing Pagkulay

Mga Materyales:

1. Mga lapis na pangkulay, mga pananda, krayola
2. Mga libro sa pangkulay o mga naka-print na larawang maaaring kulayan

Mga Hakbang:

1. Magsimula sa pamamagitan ng paglikha ng isang nakaka-relaks na kapaligiran. Isaalang-alang ang pagpapatugtog ng banayad na musika.
2. Pumili ng isang bagay na maaaring kulayan. Gumamit ng naaangkop na librong kinukulayan o mga print-out.
3. Piliin ang mga kagamitan na pangkulay at ilatag ang mga ito sa ibabaw ng mesa.
4. Simulan ang pagkukulay!
5. Magbigay ng pampatibay-loob, talakayin kung ano ang nililikha o ginugunita ng indibiduwal.

Mga Pag-iiba:

- Gumamit ng mas simpleng mga ilustrasyon para sa mga mayroong mas malalang yugto ng sakit na Alzheimer o mga kaugnay na demensya.

Mga Suhestiyon:

- Iwasan ang anumang bagay na pang-bata.
- Pumili ng mga larawan na makikilala nila (mga pusa, bulaklak, ibon, atbp.)
- Ang aktibidad na ito ay maaaring iakma upang maging isang solo na aktibidad o isang aktibidad para sa lahat ng edad.

Pisikal na Aktibidad

Ang pagiging aktibo ay makakatulong sa pagpapabuti ng pakiramdam ng mga taong may sakit na Alzheimer at ang kaugnay nito na demensya. Nakakatulong ang ehersisyo na panatilihing maayos ang kanilang kalamnan, kasukasuan, at puso. Maaari kayong mag-ehersisyo nang magkasama upang gawin itong mas masaya at kasiya-siya.

Larawan ng Alzheimer's San Diego: Pagkilos at paggalaw.

"Gustung-gusto ko ang positibong kapaligiran na puno ng mga ngiti."

—— Kalahok sa Pisikal na Gawain ——

Ideyang Aktibidad: Ehersisyo Habang Nakaupo

Mga Materyales:

1. Mga upuan na may armas
2. Tuwalya
3. Mga Pabigat (opsyonal)

Mga Pag-iiba:

- Kung kaya, tumayo upang magsanay para sa mas mahihirap na ehersisyo
- Taasan ang timbang ng pabigat habang lumalakas sila

Mga Hakbang:

1. Gumugol ng 5 minuto para magpa-init bago gawin ang iyong gawain (halimbawa, paglalakad, sayaw)
2. Magsagawa ng iba't-ibang ehersisyo (halimbawa, pagtaas ng paa/binti, mga pagbaluktot ng mga braso, paghagis ng bola) na naaangkop sa kanilang mga kakayahan) *

Larawan ng St. Paul's Senior Services

3. Magpalamig pagkatapos ng nakagawiang gawain at magsagawa ng ilang mga madadaling ehersisyo sa pag-iinat.

** Tingnan ang mga mapapagkukunan ng kaalaman sa seksyong Pisikal na Aktibidad na matatagpuan sa dulo ng manual na ito.*

Mga Suhestiyon:

- Subaybayan ang mga kalahok upang matiyak na regular silang humihinga, at mag-ingat at matyagan ang mga palatandaan ng sakit o pagkabalisa
- Gumamit ng mga lata ng sopas o iba pang materyales kung wala kang makitang panimbang na magagamit.
- Ipakita muna ang bawat ehersisyo.
- Ang simpleng paglalakad ay maaari ding maging kapani-pakinabang.

Aktibidad sa Musika

Ang musika ay maaaring maging isang makapangyarihang paraan upang kumonekta, kahit na maging mahirap na ang komunikasyon sa pamamagitan ng pananalita. May mga pag-aaral na nagpapakita na ang musika ay maaaring makabawas sa pagkabalisa at makapagpapabuti ng mga isyu sa pag-uugali.

Larawan ng St. Paul's Senior Services

"Ang aking biyenan ay maaaring gumawa ng musika, makinig sa pamilyar na musika, maaaring pasiglahin ang kanyang pag-iisip."

—— Kalahok sa Aktibidad sa Musika ——

Ideyang Aktibidad: Mga Alaala sa Musika

Materyales:

1. CD, cassette, o iba pang gamit sa pagpapatugtog ng musika (iPod, mp3)
2. Mga headphone / speaker
3. Nauugnay na mga pantulong sa paningin (halimbawa, mga takip ng mga plaka)

Mga Hakbang:

1. Lumikha ng isang playlist ng musika, habang nag-iisip ng mga pagpipilian na pamilyar at makabuluhan sa indibiwal.
2. Tiyaking ang kapaligiran ay nakaka-relaks.
3. Patugtugin ang playlist at obserbahan at tandaan ang tugon ng indibiduwal sa bawat seleksyon o trak ng musika.
4. Gumamit ng mga kaugnay na pantulong na bisual upang pukawin ang koneksyon sa mga alaala, at kung naaangkop, magtanong tungkol sa mga nakaraang aktibidad, kaganapan, at karanasan.

Mga Suhestiyon:

- Hikayatin ang mga bata at / o mga apo na tangkilikin ang mga sesyon ng musika kasama ang kanilang minamahal.
- Gamitin ang musika upang likhain ang kondisyon sa kapaligiran na nais mo.
  - Ang banayad na musika ay maaaring makatulong sa paglikha ng isang kalmado na kapaligiran, habang ang isang mabilis na awit ay maaaring magpalakas ng loob.
- Hikayatin ang pag-awit at paggalaw.
- Upang maiwasan ang pagkalito, pumili ng mapagkukunan ng musika na tuluy-tuloy (walang mga patalastas), at maging maingat sa lakas ng tunog.
- Tingnan ang mga mapagkukunan ng musika 13ad ulo ng manual na ito para sa link sa mga "playlist" ng musika.

Aktibidad sa Pagluluto

Maraming mga tao ang gugugol ng maraming oras sa paghahanda ng pagkain. Ang pag-aalok ng mga oportunidad na ipagpatuloy ito ay makapagbibigay ng mabuting pakiramdam at pagiging kapaki-pakinabang, na maaaring magpalakas ng kumpiyansa sa sarili, pati na rin sa pagsulong ng interes sa pagkain at sa tamang mga oras ng pagkain.

Ideyang Aktibidad: Paghahanda ng Ensaladang Prutas

Mga Materyales:

1. Iba't-ibang prutas
2. Pangbalat ng prutas
3. Panghugas ng prutas
4. Mga kutsara at mangkok

Mga Hakbang:

1. Papiliin ang indibiduwal na may demensya ng mga prutas na gusto nila para maisama sa paggawa ng ensaladang prutas.
2. Hikayatin ang indibiduwal na amuyin at hawakan ang prutas at pag-usapan ang amoy at lasa nito.
3. Patulungin sila sa paglilinis ng prutas o iba pang gawain sa paghahanda.
4. Pag-usapan ang prutas at kung saan ito nanggaling sa mundo.
5. Hikayatin silang gumamit ng kutsara para maglagay ng ensaladang prutas sa mga mangkok para sa kanila o para sa iba.

Mga Pag-iiba:

- Kung ligtas na gawin ito, payagan ang iyong minamahal na tumulong sa mas mahirap na gawain tulad ng pagbabalat o pagpuputol ng prutas.

Mga Suhestiyon:

- I-link ang aktibidad sa isang tema o isang kaganapan tulad ng Easter, Pasko, o Halloween.
- Alamin ang koneksyon ng isang tao sa klase ng pagkain at mga okasyong kainan mula sa kanilang karanasan sa buhay.
- Gawing pangkalahatan ang aktibidad sa pamamagitan ng pagsasama ng isang bata o tinedyer sa paghahanda ng pagkain.

Aktibidad sa Paghahardin

Ang kalikasan ay magagamit na pangterapeutika. Ang paghahalaman at pagtatanim ay maaaring magkaroon ng positibong epekto sa kagalingan ng mga indibiduwal, kabilang ang mga nabubuhay na may demensya at iba pang mga kapansanan.

Larawan ng St. Paul's Senior Services: Ang mga kalahok sa Day Center ay nagtatanim at nagpapanatili ng kani-kanilang sariling hardin.

"Ang aking biyenan ay maaaring ipahayag ang kanyang sarili at maging kanyang sarili sa mga taong nakakaunawa at nagmamalasakit.

—— Kalahok sa Aktibidad sa Paghahardin ——

Ideyang Aktibidad: Paghahardin

Mga Materyales:

1. Lupa
2. Tray o palayok *(opsyonal)*
3. Mga binhi o punla
4. Mga kagamitan sa paghahalaman (halimbawa, mga pala, panghukay, asarol)

Mga Hakbang:

1. Anyayahan ang taong may demensya upang pumili ng mga binhi o halaman na nais nilang itanim.
2. Magtulungan upang itanim ang binhi alinsunod sa mga tagubilin na kasama nito. Maaari kayong magpalitan sa paghukay ng lupa at pagtakip sa paligid ng halaman.
3. Diligan nang regular ang iyong halaman.
4. Panatilihin ang hardin at ang patuloy na paglahok sa proseso (halimbawa, pagdidilig, pagtatabas).

Mga Pagbabago:

- Kung walang magagamit na lugar sa panlabas, palaguin ang ilang mga halaman sa loob. Kahit isang halaman lamang na aalagaan ay maaring magdala ng kasiyahan at magaang na pakiramdam.

Mga Suhestiyon:

- **Pagtatanim –** Pumili ng mga halaman na makulay, maganda ang samyo, at kagiliw-giliw na hawakan.
- **Mga Rekomendadong Halaman –** Carnation, Lemon Thyme, Rosemary
- **Kapaligiran –** Piliin ang mga halaman na lalago sa iyong kapaligiran.
- **Pagkakataon upang makapagpahinga –** Maglagay ng silungan at mga upuan sa hardin upang makasama ang pamilya at mga kaibigan.

Independiyenteng Mga Aktibidad

Walang masama kung may mga araw na hindi mo aktibong maaasikaso ang iyong minamahal. Maraming mga independyenteng aktibidad na nakapagbibigay ng stimulasyon sa iyong minamahal habang inaasikaso mo ang ibang gawain. May mga independyenteng aktibidad na kapaki-pakinabang din kung ang iyong oras ay limitado o kung nangangailangan ka ng pag-aalaga sa sarili.

"Kapag ang aking ama ay masayang nakikibahagi sa mga independiyenteng aktibidad, makakapag-gugol ako ng de-kalidad na oras kasama ang iba pang mga miyembro ng aking pamilya."

—— Tagapag-alaga ——

Ideya na Aktibidad: Pagsusunud-sunod at Pagtutugma-tugma

Mga Materyales:

1. Anumang materyales sa paligid na maaaring ayusin, tulad ng mga butones, kard, kutsara, medyas, at iba pang mga bagay.

Mga Hakbang:

Halimbawa ng medyas –

1. Maghanda ng iba't-ibang mga kulay ng medyas
2. Paayusin sa kanila ang mga medyas ayon sa kulay. Ang hakbang na ito ay maaaring mag-iba depende sa mga materyal na ibibigay mo. Halimbawa, maaari mong pag-uri-uriin ang mga bagay batay sa laki o hugis.
3. Tulungan sila kung kinakailangan.
4. Patuloy na ulitin ang gawain hangga't nasisiyahan sila.
5. Subukang baguhin ang mga gawain o palitan ang materyales kung nais nila ng isang bagong aktibidad.

Mga Suhestiyon:

- Siguraduhin na ang lahat ng mga bagay na ibinigay ay hindi madaling lunukin.
- Hayaang gawin nila kung ano ang natural. Ang punto ay upang mapukaw ang kanilang interes.
- Hindi mahalaga kung ang mga bagay ay tapos nang "tama."

Iba Pang Mga Ideya para sa Independyenteng Aktibidad:

Bingo, palaisipan, mga album ng litrato, musika, mga aklat, mga lumang bideo ng pamilya.

Mapapagkukunan ng Impormasyon at Iba Pang Ideya sa Mga Aktibidad

Sumusuporta sa Demensya:

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

Sining at Musika:

1. https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/art-music
2. https://https://www.alzheimers.org.uk/dementia-together-magazine/dec-jan-2018-2019/activity-ideas-enjoying-music
3. BBC Music Memories: offers around 1,800 clips of music from the last 100 years, which could help to explore what someone would like on their playlist. (https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/)
4. PlayList for Life: https://www.playlistforlife.org.uk/

Pisikal na Aktibidad:

1. https://http://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

Pagluluto:

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

Paghahardin:

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

Independyenteng Aktibidad:

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

Iba Pang Mapapagkukunan ng Kaalaman na Maaaring Gamitin:

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://https://www.alzheimers.org.uk/blog/steves-story-paradise-lodge-singing-with-dementia
5. https://https://www.nia.nih.gov/health/adapting-activities-people-alzheimers-disease