# Các gợi ý để lập kế hoạch hoạt động: nghệ thuật và viết

**Tờ trợ giúp này đưa ra các gợi ý để tham gia vào các hoạt động nghệ thuật, thủ công và viết lách cho người bị chứng sa sút trí tuệ. Mỗi người bị chứng sa sút trí tuệ mỗi khác nhau, vì vậy khi đọc những gợi ý này, hãy cân nhắc khả năng của người đó, tác động của chứng sa sút trí tuệ đối với họ và các triệu chứng của họ.**

Mọi người đều có tính sáng tạo. Bạn bè hoặc thành viên gia đình của quý vị có thể đã từng thích nghệ thuật hoặc viết lách trước đây hoặc đây có thể là một hoạt động mới đối với họ. Biểu hiện nghệ thuật có thể là một phần của việc sống tích cực với chứng sa sút trí tuệ. Các hoạt động có thể giúp cho việc giao tiếp và tham gia xã hội.

Nghệ thuật, thủ công và viết lách cũng có thể là những hoạt động sáng tạo dành cho người có vai trò chăm sóc.

Dưới đây là một số lời khuyên về cách tận hưởng nghệ thuật sáng tạo và các hoạt động viết lách với người mà quý vị đang hỗ trợ.

### 1. Chuẩn bị không gian

Tìm một cái bàn ở độ cao thoải mái. Chuẩn bị không gian với các vật liệu sáng tạo. Điều này có thể bao gồm giấy (A4 là cỡ phù hợp; giấy màu rất thú vị) và vật liệu nghệ thuật (phấn màu, sơn, bút lông, bút mực, bút chì, đất nặn hoặc vải). Để sự lựa chọn tùy ý về những gì người đó quan tâm. Họ có thể chọn tạo ra thứ gì đó hoặc chỉ thích tương tác với các đồ vật qua việc đụng chạm.

Mời họ tham gia cùng quý vị trong hoạt động. Nếu họ không có hứng thú, hãy bỏ qua và thử hỏi lại họ sau.

### 2. Cung cấp nguồn cảm hứng

Để lấy cảm hứng, hãy cung cấp các đồ vật trong tầm với như vỏ sò, hoa, hạt hoặc lá mùa thu. Hoặc quý vị có thể mang theo ảnh cá nhân hoặc sách hình để tạo cảm hứng.

Để khuyến khích sự sáng tạo, hãy đưa cho bạn bè hoặc người thân của quý vị một món đồ và mô tả nó cho họ, hoặc gợi cho họ một ký ức mà họ có thể đã có với món đồ đó.

### 3. Giúp bắt đầu hoạt động

Nếu hữu ích, hãy sẵn sàng bắt đầu tiến trình sáng tạo, bằng cách chọn màu, vẽ đường đầu tiên hoặc chọn và mô tả vải hoặc đồ vật. Nếu người đó đã từng là một họa sĩ hoặc thường xuyên thích các hoạt động sáng tạo, thì có thể không cần thiết phải nhắc nhở.

### 4. Một dự án viết lách

Một số người bị chứng sa sút trí tuệ thích viết để bày tỏ suy nghĩ của họ và ghi lại những điều quan trọng về cuộc sống của họ.

Nếu người đó cần giúp đỡ với dự án, quý vị có thể:

- sử dụng hình ảnh để truyền cảm hứng cho một câu chuyện
- đọc chính tả hoặc ghi lại những gì họ nói và chép lại câu chuyện của họ, sau đó đọc lại cho họ nghe
- hỏi xem liệu họ có muốn tiếp tục dự án dù có hay không có sự giúp đỡ của quý vị.

### 5. Hỗ trợ mọi công việc sáng tạo

Hãy ủng hộ mọi nỗ lực nghệ thuật. Nếu quý vị không hiểu tác phẩm nghệ thuật, hãy chiêm ngưỡng màu sắc hoặc hoa văn. Đừng lo lắng về việc sửa những từ sai chính tả. Hãy thử tưởng tượng từ đó có thể là gì. Nếu quý vị nhớ lại những kỷ niệm theo cách khác, đừng sửa chúng. Hãy coi những câu chuyện là tác phẩm của trí tưởng tượng. Đọc lớn bài viết.

### 6. Trình bày tác phẩm

Tôn trọng bất cứ thứ gì được tạo ra như một biểu hiện nghệ thuật và yêu cầu bạn của quý vị ký tên. Sau đó, quý vị có thể:

- gắn nó lên giấy màu
- sao chép nó và biến nó thành một tấm thiệp để gửi cho bạn bè và gia đình
- đóng khung nó.

## Giúp người chăm sóc sáng tạo

Nếu quý vị là người chăm sóc, hãy nhận ra sự cần thiết hỗ trợ cảm xúc của quý vị, để giúp quý vị sống vui sống khỏe.

Nuôi dưỡng nhu cầu sáng tạo của riêng quý vị. Nếu quý vị không có cơ hội để sáng tạo, thì khó có thể khuyến khích người khác thử những loại hoạt động này.

Một số ý tưởng để giúp quý vị bắt đầu:

- Thiết lập một không gian cho chính mình với các vật liệu được bày ra (bút, vở, màu vẽ, giấy).
- Để công việc của quý vị qua một bên để có thể nắm bắt những khoảnh khắc sáng tạo.
- Hãy thử làm nghệ thuật hoặc viết một hoạt động hàng ngày để nuôi dưỡng bản thân.
- Hãy tự thưởng cho mình những vật liệu nhỏ nhắn, đẹp đẽ: một cây bút viết trơn tru, hoặc màu hoặc phấn màu mới.
- Hãy tôn trọng những tác phẩm nghệ thuật của riêng quý vị và thay vì xé bỏ những bức tranh hoặc bức vẽ 'thất bại' cũ, hãy thử ghép chúng. Với bài viết, hãy thêm các cụm từ vào các bài viết sau này.

## Bài đọc thêm và các nguồn tài liệu

- **Dịch vụ thư viện về Chứng Sa sút Trí tuệ Úc**
  Truy cập: **dementia.org.au/library**
- **Gia đình và bạn bè quan trọng**
  Truy cập: **dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter**
- **Cộng đồng thân thiện với người bị chứng sa sút trí tuệ**
  Truy cập: **dementiafriendly.org.au**

## Thông tin thêm

Dementia Australia cung cấp hỗ trợ, thông tin, giáo dục và tư vấn.

**Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc: 1800 100 500**

**Để được trợ giúp về ngôn ngữ: 131 450**

**Truy cập trang mạng của chúng tôi: dementia.org.au**

**© Dementia Australia 2022. Tái duyệt vào Tháng 5 năm 2022**
Điều quan trọng cần nhớ là mỗi người sống chung với chứng sa sút trí tuệ đều khác nhau. Nội dung trong tờ trợ giúp này về bản chất chỉ là tổng quát và chúng tôi khuyên quý vị nên tìm lời khuyên chuyên nghiệp liên quan đến bất kỳ mối bận tâm hoặc vấn đề cụ thể nào mà quý vị có thể có.