

# Chăm Sóc Cho Người Thân Mắc Bệnh Sa Sút Trí Tuệ

**hướng dẫn**  
*thực tế để*  
*hướng dẫn cho*  
**người chăm**  
*sóc trong gia đình*

**7**

**10 Hoạt động Cần Thực hiện Tại  
Nhà Cùng Người thân của Bạn**



TAO RA NHỮNG NGÀY VUI VẺ VÀ KHỎE MẠNH HƠN

## Giới thiệu

---

**Một trong những thử thách của việc chăm sóc cho người thân mắc bệnh sa sút trí tuệ đó là tìm kiếm sự kích thích và giải trí phù hợp cho họ.**

Đó có thể là thách thức vì các hoạt động mà họ đã từng thích có thể không còn khiến họ hứng thú nữa. Họ cũng có thể không thể hiện mức độ tham gia như họ đã từng có trước đây.

**Lợi ích của việc giúp người thân của bạn hoạt động là rất lớn. Giúp người thân của bạn hoạt động cả ngày và giảm thiểu giấc ngủ ngắn quá mức, và bạn sẽ giữ cho tâm trí của họ được tỉnh táo và cải thiện giấc ngủ cho họ vào ban đêm.**

Cuốn sách này lựa chọn được 10 phương pháp thú vị và dễ dàng giúp cho tâm trí người thân của bạn luôn hoạt động, dễ dàng thích ứng với nhiều môi trường và bạn cũng có thể tự mình tận hưởng. Tất cả các hoạt động dưới đây kéo dài từ một tiếng trở xuống.



## 1. Du lịch ảo

Du lịch ảo là một trong nhiều hoạt động có thể mang đến cho người mắc bệnh sa sút trí tuệ trải nghiệm giác quan. Đây là một cơ hội cho người thân của bạn du lịch vòng quanh thế giới mà không làm mất đi sự thoải mái từ ngôi nhà của họ. Bạn có thể sử dụng iPad, Internet hoặc TV để giới thiệu các điểm đến du lịch khác nhau nhằm mục đích giúp tạo điều kiện cho một số liệu pháp hồi tưởng. Hoạt động này sẽ cho phép người thân của bạn hồi tưởng về quãng thời gian trong cuộc đời họ khi họ có thể đi du lịch, và kích hoạt cảm xúc tích cực thông qua những kỷ niệm của các địa điểm du lịch khác nhau.

### Cách thực hiện?

Tạo chủ đề hàng tuần (hàng ngày) với người thân của bạn. Họ đã có một nơi nghỉ ngơi yêu thích hoặc một nơi nào đó mà họ luôn muốn ghé thăm phải không? Thu thập các hiện vật độc đáo liên quan đến văn hóa của quốc gia đó, như đồ trang trí hoặc âm nhạc và kèm theo video và ảnh thể hiện địa điểm đó. Trong trường hợp này, một công cụ đặc biệt hữu ích đó là Google Maps. Khi bạn nhập địa chỉ vào ứng dụng, Google sẽ hiển thị cho bạn các hình ảnh về vị trí đó. Có thể sử dụng mẹo nhỏ này để kiểm tra ngôi nhà thời thơ ấu của người thân của bạn hoặc các góc nhìn cận cảnh của các địa danh lịch sử.

### Thời lượng

Thời lượng có thể kéo dài từ 30 phút đến một tiếng, và có thể khác nhau tùy theo lượng thông tin được tìm thấy tại mỗi điểm đến.



## 2. Hoạt động Nghệ thuật

Bệnh Alzheimer ảnh hưởng đến vùng hồi hải mã, một phần của não bộ nơi củng cố ký ức. Nó di chuyển đến một phần của não bộ nơi xử lý ngôn ngữ và sau đó đến trung tâm logic, nơi kiểm soát việc giải quyết vấn đề. Cảm xúc và sáng tạo vẫn tồn tại trong khoảng thời gian dài hơn, cho phép bệnh nhân thể hiện bản thân thông qua nhiều phương tiện sáng tạo hơn.

Liệu pháp Nghệ thuật được thiết kế nhằm kích thích người thân của bạn về mặt tinh thần, xã hội và thể chất. Điều này sẽ giúp thảo luận dễ dàng và nhanh chóng giữa người thân của bạn, bạn, và những người khác, khi đang tham gia, trao đổi ý kiến hoặc hồi tưởng về quá khứ.



Hoạt động này sẽ cho phép người thân của bạn hồi tưởng về quãng thời gian trong cuộc đời họ tương ứng với những hình ảnh bạn định cho họ thấy. Nghệ thuật sẽ cho phép người thân của bạn chủ động tham gia vào các hoạt động sáng tạo. Đây là một nguồn lực tuyệt vời về sự tự thể hiện, ý nghĩa mục đích, kích thích tinh thần và thể chất đồng thời cung cấp nhận dạng mẫu và dự đoán.

### Cách thực hiện?

Bầu trời là giới hạn khi nói đến nghệ thuật; bạn có thể cung cấp cho người thân của bạn bút nhớ và giấy hoặc thậm chí chỉ một cuốn sách tô màu. Bạn có thể tìm các hình ảnh hoặc tranh vẽ về các chủ đề cụ thể hoặc để cho họ vẽ bất cứ thứ gì xuất hiện trong tâm trí họ.

Dưới đây là một vài ví dụ:

- Sách Tô màu
- Bưu thiếp
- Hãy chỉ cho người thân của bạn cách tạo ra độ chênh lệch màu sắc



### Thời lượng

Những người mắc bệnh sa sút trí tuệ có thể tham gia liên tục vào hoạt động nghệ thuật trong vòng một tiếng trở lên.



## 3. Các hoạt động thụ động

### Gấp Khăn

Nhiệm vụ gấp đồ là một nhiệm vụ cơ bản trong các hoạt động sinh hoạt hàng ngày. Việc này có vẻ giống một nhiệm vụ trần tục thô sơ nhưng lại có một lợi ích vật chất liên quan đến việc tiếp cận, nắm bắt, nâng và các hành động khác liên quan đến việc gấp đồ. Khi giỏ đựng đồ giặt có nhiều đồ khác nhau, xuất hiện một khía cạnh nhận thức khi người bệnh xem xét lựa chọn tiếp theo và chọn điều đó vì lý do riêng của họ - màu sắc, kích thước, v.v. Bằng cách yêu cầu người thân của bạn tham gia vào công việc này, bạn giúp họ hoạt động và đưa ra ý nghĩa về mục đích trong ngày của họ.



### Cách thực hiện?

Ngồi tại bàn, người chăm sóc sẽ đặt một giỏ đựng đồ giặt với nhiều đồ quần áo khác nhau và khăn tắm trong đó. Người chăm sóc sẽ hướng dẫn bệnh nhân bắt đầu gấp, cho phép bệnh nhân lựa chọn và chọn những đồ nào họ thấy phù hợp. Nhiệm vụ này có thể dễ dàng lặp đi lặp lại cả ngày bằng cách đổ đầy giỏ đựng đồ giặt sau khi bệnh nhân đã gấp hết các đồ.

## Thú cưng robot Trị liệu

Mặc dù không phải lúc nào cũng thuận tiện để nuôi thú cưng trong nhà, nhất là khi bạn chăm sóc người thân mắc bệnh sa sút trí tuệ, thú cưng robot trị liệu có thể là người bạn đồng hành tuyệt vời cho họ.

Chúng có ảnh hưởng to lớn đối với những người lo lắng nhất: chúng giúp họ trở nên bình tĩnh và làm giảm bớt sự lo âu theo cách mà không có gì hoặc không ai khác có thể làm được. Một số người sẽ đặt tên cho chú chó của họ và chăm sóc cho nó giống như thật, những người khác sẽ dành hàng giờ để ôm chú mèo trị liệu vào lòng và dường như họ được an ủi bởi chú mèo này.

Các robot, phản ứng khi chúng được vuốt ve, xoay đầu, di chuyển bàn chân, hoặc sửa và vuốt ve, do Hasbro sản xuất.



## 4. Những chủ đề Hiện tại

Trong khi người thân của bạn không có khả năng duy trì thông tin lâu dài, đọc báo và đọc các sự kiện hiện tại với họ là một cách tuyệt vời nhằm tạo điều kiện cho các cuộc thảo luận. Việc này có thể giúp khởi động thói quen ghi nhớ ngày tháng hiện tại và yêu cầu người thân của bạn thể hiện quan điểm của họ. Bạn có thể sử dụng cơ hội này để nói về các sự kiện lịch sử đã xảy ra vào ngày cụ thể đó. Hoạt động này có thể mang tính chất điều trị và nhắc nhở bệnh nhân về bản thân họ trong quá khứ.



Hoạt động này sẽ cho phép người thân yêu của bạn biết ngày tháng, các sự kiện lịch sử và cung cấp cho họ điều gì đó để chờ đợi mỗi ngày. Kiểu khuyến khích này vô cùng quan trọng.

### Cách thực hiện?

Bạn sẽ dẫn dắt cuộc thảo luận với người thân của bạn về những điều tích cực đang xảy ra trên thế giới cũng như những gì đã xảy ra về mặt lịch sử theo ngày tháng hiện tại. Internet hoặc báo chí có thể giúp bạn đưa ra những ý tưởng về các chủ đề.

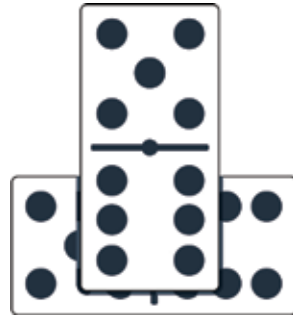
### Thời lượng

Chúng tôi khuyên bạn nên dẫn dắt hoạt động này tối thiểu 30 phút để dành thời gian cho người thân của bạn thể hiện bản thân.

## 5. Trò chơi Domino

Trò chơi domino đã trở thành một phần của văn hóa qua nhiều thế hệ, dành cho cả trẻ em và người lớn. Gần như chắc chắn, người thân của bạn đã chơi domino tại một số thời điểm trong cuộc đời họ và đã quen thuộc với các quy tắc của trò chơi. Ngay cả khi họ không lớn lên cùng với trò chơi này, domino vẫn là một cơ hội tuyệt vời cho người thân của bạn sử dụng não bộ một cách trực quan phù hợp. Hoạt động này chủ yếu hướng đến các cá nhân trong giai đoạn đầu của bệnh sa sút trí tuệ và giúp họ tìm kiếm các con số và theo dõi sự tiến triển của họ theo phương thức xã hội.

Nếu bạn không muốn chơi trò chơi truyền thống, bạn cũng có thể sử dụng domino để khuyến khích tinh thần và thể chất. Bạn có thể yêu cầu người thân của bạn phân loại gạch theo màu sắc hoặc tạo ra một chuỗi số liên tục. Ngoài ra, họ có thể thực hành vận động đôi tay bằng cách xếp chồng hoặc lật qua các viên gạch. Hoạt động này sẽ cho phép người thân của bạn giữ tâm trí luôn hoạt động bằng cách tìm kiếm các con số, theo dõi sự tiến triển của họ theo phương thức xã hội.



### Cách thực hiện?

Trò chơi này có thể dành cho 2 - 5 người nhằm mục tiêu xếp tất cả các viên gạch theo quy tắc trò chơi.

### Thời lượng

Trò chơi này kéo dài khoảng 1 tiếng.

## 6. Cắm Hoa

Cắm hoa là một hoạt động tuyệt vời nhằm khuyến khích thể chất, tinh thần và xã hội. Người thân của bạn sẽ thể hiện sự sáng tạo của họ thông qua việc phân biệt các màu sắc và hình dạng khác nhau. Để thiết lập, hãy mua hoa giả và tấm đệm bình Polystyrene, và đặt chúng lên bàn cho người thân của bạn. Sẽ hữu ích khi bạn sắp xếp cắm một lọ hoa để sử dụng làm mẫu cho người thân của bạn. Người thân của bạn làm bình hoa của riêng họ sẽ giúp tăng tự tin và ý nghĩa mục đích cho họ. Họ có thể nói rằng họ đã tự tạo ra một sản phẩm nào đó với ít hoặc không cần sự trợ giúp nào. Điều này cũng có thể giúp những người hay kích động và căng thẳng bình tĩnh trở lại.

Hoạt động này sẽ cho phép người thân của bạn hòa nhập xã hội đồng thời tích cực tham gia vào các hoạt động sáng tạo. Đây là một nguồn lực tuyệt vời về sự tự thể hiện, ý nghĩa mục đích, kích thích tinh thần và thể chất đồng thời cung cấp nhận dạng mẫu và dự đoán. Đây cũng là một hoạt động thư giãn, mang tính nghệ thuật và sáng tạo cho phép người bệnh dùng sử dụng màu sắc và cấu trúc.

### Cách thực hiện?

Người chăm sóc sẽ hướng dẫn người thân của họ trong hoạt động này, và khuyến khích họ cùng cắm hoa để trưng bày trong nhà và thẩm nhàn cảm giác hoàn thành hoặc tự hào về người thân của bạn.



## Thời lượng

Chương trình này có thể kéo dài ở bất kỳ đâu trong khoảng thời gian từ 30 phút đến 1 tiếng.

## Lời khuyên

Để tăng mức độ tham gia cho người thân của bạn trong hoạt động này, hãy nói với họ rằng các sản phẩm cắm hoa sẽ được sử dụng cho một bữa tiệc hoặc làm quà tặng.

Những người mắc bệnh sa sút trí tuệ nói chung vẫn thích cho đi và sự nhân từ và hào phóng của họ có thể được thể hiện rất rõ.

## 7. Thiền

Thiền là một kiểu thực hành kết hợp giữa tâm-thể với nhiều phương pháp và biến thể, lấy sự yên lặng và tĩnh tại của nhận thức tại thời điểm hiện tại làm cơ sở. Bằng chứng về các tác dụng sức khỏe của thiền đã được ghi chép đầy đủ: việc luyện tập giúp cải thiện các triệu chứng của nhiều loại bệnh khác nhau ngoài trải nghiệm kết nối tâm linh sâu sắc hơn.

Những thay đổi tích cực diễn ra trong quá trình thiền định liên quan đến các hoạt động telomerase lớn hơn, một loại enzyme quan trọng đối với sức khỏe lâu dài của các tế bào trong cơ thể. Telomerase liên quan đến việc đảo ngược hoặc làm chậm quá trình lão hóa cũng như cải thiện chức năng miễn dịch.

Các nhà thiền định đã chứng minh sự cải thiện lớn nhất về các biện pháp tâm lý và mục đích khác nhau trong cuộc sống (xem cuộc sống của một người có ý nghĩa, đáng giá và phù hợp với các mục tiêu và giá trị lâu dài) và có mức telomerase cao hơn những người không phải là các nhà thiền định (Tin tức và Thông tin UC Davis, 2010).

- Cải thiện luồng khí vào phổi
- Tăng cường mức năng lượng
- Giảm mức catecholamine
- Giảm cortisol (một loại hormone chính gây căng thẳng)
- Tăng sức đề kháng cho da (do giảm sự lo âu và mồ hôi)
- Giảm nhịp tim và nhịp thở
- Giảm huyết áp
- Giảm căng cơ
- Tăng sóng alpha (do sự thư giãn tăng lên)
- Giảm đau đớn và nhận thức về cơn đau



## Cách thực hiện?

Tùy thuộc vào phương pháp thiền được thực hiện, người chăm sóc sẽ cung cấp các ví dụ và hướng dẫn rõ ràng. Có ba loại thiền hiệu quả bao gồm Thiền Cười, Thiền Tập trung và Thiền Ngồi.

- **Thiền Cười**

Người chăm sóc sẽ bắt đầu với câu thần chú cười (ha ha ha, he he he, ho ho ho) cho đến khi tiếng cười trở thành tự nguyện, giúp người thân của họ đến với sự bình an nội tâm (sử dụng thần chú "ohm").

- **Thiền Tập trung**

Người chăm sóc sẽ sử dụng phán đoán tốt nhất của họ về kỹ thuật này; đòi hỏi sự chú ý tập trung vào một đối tượng duy nhất trong suốt buổi thiền.

Các đối tượng có thể là hơi thở, câu thần chú, hình ảnh, một bộ phận cơ thể, vật thể bên ngoài.

- **Thiền Ngồi**

Người chăm sóc sẽ giúp bệnh nhân tập trung vào hơi thở.

Sự tập trung nên hướng vào chuyển động, hít vào và thở ra.

Hít vào qua đường mũi và thở ra cũng qua đường mũi.

Có thể bổ sung việc đếm nhằm giảm bớt “tiếng ồn” bên ngoài.

## Thời lượng

Lý tưởng nhất chương trình này sẽ kéo dài trong khoảng 30 phút.

## 8. Trò chơi Nintendo Wii

Trò chơi điện tử không chỉ dành cho trẻ em mà còn có thể sử dụng nhằm mục đích trị liệu. Trò chơi Wii là cơ hội cho những người mắc bệnh sa sút trí tuệ để duy trì hoạt động thể chất mà không phải từ bỏ những tiện nghi trong ngôi nhà của họ. Wii và TV được sử dụng để giới thiệu các bài tập thể dục có ảnh hưởng nhẹ khác nhau cùng với các trò chơi karaoke.

Wii là một bàn phím điều khiển trò chơi điện tử phản ứng với các chuyển động thực của cơ thể. Có rất ít nút để điều khiển và có thể chơi nhiều trò chơi chỉ bằng cách vung tay lên. Wii khuyến khích chuyển động của cơ thể, nhưng có thể chơi với mức độ di chuyển khác nhau. Có nhiều trò chơi Wii được thiết kế dành cho sự tham gia của cả gia đình.

### Một số trò chơi dành cho người thân của bạn:

- **Wii Sports Resort**

Wii Sports đánh thức người thân của bạn và chuyển động cùng các trò chơi như golf, bowling và tennis. Wii Sports Resort cung cấp 12 trò chơi nhỏ khác nhau. Các trò chơi đấu kiếm, bóng rổ và đi xe đạp khuyến khích người chơi đứng dậy và di chuyển. Các trò chơi như bắn cung và ném đĩa đòi hỏi sự tập trung và phối hợp tay-mắt tuyệt vời.



Ảnh: New York Daily News.



- **Wii Fit Plus**

Wii Fit Plus chủ yếu là một trò chơi thể dục, và đi kèm với Wii Balance Board, là trung tâm của hầu hết các trò chơi nhỏ.

Balance Board đo trọng lượng và sự thăng bằng. Trong khi yếu tố trọng lượng chủ yếu đóng vai trò “kiểm tra cơ thể” hàng ngày của bạn để bạn có thể theo dõi cân nặng của mình trong một khoảng thời gian, thì tính năng cân bằng là chìa khóa cho hầu hết các trò chơi nhỏ. Trong trò chơi bóng đá, ví dụ: bạn phải đứng trên bảng thăng bằng và nghiêng sang trái và phải để chặn các đường bóng đang đến và né tránh các viên đạn.

Bài tập sức bền và yoga kiểm tra khả năng giữ thăng bằng ổn định khi bạn chống đẩy, crunch và các tư thế yoga khác nhau.

- **Big Brain Academy: Wii Degree**

Big Brain Academy: Wii Degree tuyên bố sẽ giúp tâm trí tỉnh táo và tập trung theo cách tương tự như giải đố ô chữ, Sudoku, đọc sách và trò chơi kích thích trí tuệ khác.

Trò chơi này bao gồm một loạt các trò chơi nhỏ giúp kiểm tra khả năng của người chơi trong các mục như toán học, ngôn ngữ và logic. Bạn có thể làm bài kiểm tra hàng ngày để có được chỉ số thông minh, chơi các trò chơi nhỏ một cách tự do hoặc cạnh tranh ở chế độ nhiều người chơi. Chế độ nhiều người chơi cho phép bạn chọn trò chơi hai người hoặc tám người đồng thời mà bạn chỉ được chơi một lần và bằng điều khiển Wii xung quanh, mang lại niềm vui cho người thân của bạn khi chơi cùng gia đình hoặc bạn bè.

## 9. Các trò chơi năng động về thể chất

**Khi bệnh bắt đầu phát triển, điều quan trọng đó là người thân của bạn vẫn duy trì hoạt động thể chất của họ trong ngày.** Hoạt động thể chất có thể bao gồm bài tập đứng nhón bấp chân đến hoạt động đi bộ vào phòng tắm. Các phương án tập thể dục thay đổi theo giai đoạn của bệnh nhân.

Các bệnh nhân thuộc giai đoạn đầu đến giữa có thể tham gia vào các hoạt động mạnh mẽ hơn như:

- Làm vườn
- Tập thể hình
- Nhảy múa
- Đi bộ trong công viên



Tập thể dục cũng có thể mang lại lợi ích cho những bệnh nhân giai đoạn cuối, nếu có thể. Vận động là yếu tố cơ bản hơn, chỉ sử dụng các bài tập chuyển động và cân bằng. Một số phương án bao gồm:

- Di chuyển ghế thường xuyên
- Giữ thăng bằng tại vị trí đứng
- Ngồi xồm vài phút mỗi ngày
- Trò chơi ném ngô
- Tập thể hình:
  - o Squat với trọng lượng cơ thể
  - o Tập cuốn cơ tay
  - o Đẩy tạ qua đầu tập cơ vai
  - o Tập tay sau cơ tam đầu
  - o Ngồi và đứng nhón bấp chân

- Gấp Đồ giặt là
- Bài tập đứng nhón bấp chân trong khi đang đánh răng

### Những điều quan trọng cần ghi nhớ:

- Ngồi và đứng mỗi giờ là hoạt động thể chất
- Đi bộ vào phòng tắm là hoạt động thể chất
- Các hoạt động của Cuộc sống Hàng ngày về bản chất là hoạt động thể chất (Các hoạt động trong Cuộc sống Hàng ngày, hoặc ADL, là các hoạt động thường lệ mà mọi người thường làm mỗi ngày mà không cần sự trợ giúp. Có sáu ADL cơ bản bao gồm: ăn uống, tắm rửa, mặc quần áo, đi vệ sinh, di chuyển (đi bộ) và tiết dục).

## 10. Âm nhạc và Trí nhớ

Trong nghiên cứu của mình về âm nhạc và bệnh sa sút trí tuệ, tác giả chính Linda Maguire đã viết: “Năng khiếu âm nhạc và khả năng cảm thụ âm nhạc là hai trong số những khả năng còn lại cuối cùng ở những bệnh nhân mắc bệnh Alzheimer.” Ngay cả trong giai đoạn phát triển nhất, âm nhạc vẫn có thể kích thích cảm xúc ở bệnh nhân và khuyến khích những cảm xúc tích cực.



**Âm nhạc và Trí nhớ là một chương trình cá nhân hóa được thiết kế nhằm giảm bớt sự kích động và lo âu cho người thân của bạn.**

Sử dụng internet để tìm kiếm âm nhạc mà người thân của bạn nhận ra và phối hợp. Đặt một chiếc iPod hoặc thiết bị vào túi của người thân và đeo tai nghe vào tai họ.

Nếu bạn không biết nên chọn loại nhạc nào, dưới đây là một vài tác phẩm để lựa chọn:

- Sound of Music
- Somewhere Over the Rainbow (Phù thủy xứ Oz)
- Wish Upon a Star (Pinocchio)
- Hound Dog
- Good Golly Miss Molly

Hoạt động này sẽ cho phép người thân của bạn hồi tưởng về quãng thời gian trong cuộc đời họ tương ứng với âm nhạc với hy vọng làm giảm bớt sự lo lắng và kích động của họ. Mục đích nhằm hỗ trợ các biểu hiện hành vi sa sút trí tuệ của người thân của bạn và hỗ trợ giảm nhẹ các triệu chứng có thể gây nên thách thức cho họ khi tham gia.

### Thời lượng

Bạn nên có đủ nguồn lực giúp người thân của bạn tham gia trong vòng 45 phút đến 1 tiếng.

## Kết luận

Giúp người thân của bạn hoạt động và tham gia có thể kích thích não bộ của họ và làm chậm quá trình suy giảm nhận thức. Bằng cách chọn các hoạt động mà cả hai bạn đều quan tâm, bạn và người thân của bạn có thể dành thời gian và tận hưởng khoảnh khắc cùng nhau trong khi tạo nên những kỷ niệm mới hoặc chia sẻ những hoài niệm.

## Các nguồn lực

### Thú cưng Robot

[www.joyforall.hasbro.com](http://www.joyforall.hasbro.com)

### Wii Sports

[www.nintendo.com](http://www.nintendo.com)

**Bộ sách dành cho Người chăm sóc "Chăm sóc Người thân Mắc Bệnh sa sút trí tuệ - Hướng dẫn thực hành cho Người chăm sóc trong Gia đình" do Trung tâm Gia đình của Bệnh nhân Alzheimer tại Huntington Beach, California phát triển nhờ sự tài trợ hào phóng của Quỹ Arthur N. Rupe.**

### **Những người đóng góp cho bộ sách này bao gồm:**

Cheryl Alvarez, PsyD; Marie Oyegun, MA; Corinne Enos, LCSW; Traci Roundy, RN; Patrick Wallis, MSG; Irma Marin, CNA; Judy Osuna; Becky Barney-Villano; cũng như nhóm chương trình, nhóm điều dưỡng viên, nhóm hoạt động và nhóm công tác xã hội tại *Trung tâm Gia đình Bệnh nhân Alzheimer* tại Huntington Beach, CA. Xin gửi lời cảm ơn đặc biệt tới Judy Culhane.

[www.AFSCenter.org](http://www.AFSCenter.org)