

Hastanızla yapabileceğiniz 21 aktivite

- 1 Yürüyüşe çıkın - yaşadığınız binanın etrafında, ya da kuşları beslemek üzere evin yakınlarında bir parkta bile olabilir. Temiz hava ve egzersiz harikalar yaratacaktır.
- 2 Müzik dinleyin; mümkünse birlikte şarkı söyleyin - özellikle de hastanızın sevebileceği eski şarkıları. (Bilim insanları müziğin, özellikle de şarkı söylemenin bunama sorunu yaşayan kişilerle iletişim kurmaya yardımcı olduğunu keşfetmiştir)
- 3 Sesli olarak bir kitap, gazete veya dergi okuyun. Çoğumuz iyi bir hikâye dinlemekten hoşlanırsınız.
- 4 Birlikte bir masa veya kart oyunu oynayın veya bir yapboz yapın. Bu, zihninizin çalışmasına yardımcı olacaktır.
- 5 Bir film veya eski popüler dizilerden birini izleyin (TV veya DVD). Ardından senaryo ve favori karakterleriniz konusunda fikir alışverişinde bulunabilirsiniz.
- 6 Birlikte resim boyayın, çizim veya resim yapın. Yaratıcı olmak son derece keyiflidir.
- 7 Kare bulmaca, sudoku veya resimli bulmacalar çözün. Bunlar, zihni çalıştırmak için idealdir.
- 8 Bir aile üyesine yıldönümü, doğum günü veya yaklaşmakta olan bir bayram için (yılbaşı veya Ramazan Bayramı gibi) kart yazın. Her ikinizin de tanıdığı ve sevdiği bir kişiye zaman ayırmak hoşunuza gidecektir.
- 9 Bir arkadaşınızın evcil hayvanı ile birlikte sizi ziyaret etmesini sağlayın. Şirin bir köpek veya kedi, hasta bakımı ortamının havasını değiştirebilir.
- 10 Çiçek veya tohum dakin veya birlikte evdeki bitkileri sulayın. Büyümekte olan bitkiler size ilginç bir konuşma konusu sağlayacaktır.
- 11 Çiçek toplayın ve birlikte bir buket hazırlayın. Güzel renkler ve kokular kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacaktır.
- 12 Haftalık yemek menüsü hazırlayın. Böylece hayal gücünüzü harekete geçirebilir ve heyecanla bekleyebileceğiniz bir şey yaratabilirsiniz.
- 13 Birlikte eğlence parkı, hayvanat bahçesi, müze veya yakınlardaki tarihi bir yere, araba, otobüs, tramvay veya tren yolculuğu yapın. Harika bir macera yaşayabilirsiniz.
- 14 Yalnızca ikiniz veya diğer aile üyeleri/arkadaşlar ile piknik yapın. Temiz hava almak için harika bir fırsat daha.
- 15 Birlikte kek veya kurabiye pişirin. Evde kapalı kaldığınızda hafif fiziksel egzersizler yapmak iyidir.
- 16 Farklı egzotik meyveler alın ve bunları birlikte yerken, isimleri ve geldikleri ülkeler hakkında konuşun. Bu, sağlığınız için iyi ve hayal gücünüzü harekete geçiren bir deneyim olacaktır.
- 17 Halka açık bir yerde banka oturarak ortamı seyredin. Oldukça şaşırtıcı kişiler veya şeyler görebilirsiniz.
- 18 Birlikte dans edin, vücudunuzu esnetin veya jimnastik yapın. Hareket etmek ve düzenli egzersiz yapmak önemlidir.
- 19 Evinizde kendi spa/güzellik salonunuzu yaratın. Sevdiğiniz kişiye manikür yapın veya birlikte bir yüz maskesi uygulayın. Eğlenceli ve size iyi gelen bir aktivite olacaktır.
- 20 Eski dergilerden resimler keserek bir albüm yapın. Sevdiğiniz kişi, hoşuna giden bir konu seçebilir.
- 21 Birlikte eski fotoğraf albümleri, aile için önemli eşyalar veya tebrik kartlarına bakın. Bunlar, belleği çalıştıracak ve paylaşabileceğiniz hikâyeler bulmanızı sağlayacaktır.