

策划活动的小贴士：艺术和写作

本帮助手册提供了与脑退化症患者一起进行艺术、手工艺和写作活动的小贴士。每个脑退化症患者的情况都是独一无二的，因此在阅读这些小贴士时，请考虑患者的能力、脑退化症对他们的影响以及他们的症状。

每个人都有创造力。您的朋友或家人以前可能喜欢艺术或写作，或者这对他们来说可能是一件新鲜事。艺术表达可以成为脑退化症患者积极生活的一部分。活动有助于沟通和社会参与。

艺术、手工艺和写作也是承担护理角色的人可以完成的创造性活动。

下面是有关如何与您照护的人一起享受创意艺术和写作活动的一些小贴士。

1. 准备空间

找一张高度适中的桌子。在活动空间放置创意材料。材料可能包括纸张（A4大小比较合适，彩纸会很有趣）和艺术材料（蜡笔、颜料、记号笔、钢笔、铅笔、造型粘土或织物）。让照护对象自己选择感兴趣的东西。他们可能会选择创造一些东西，或者只是喜欢通过触摸与材料互动。

邀请他们加入您的活动。如果他们不感兴趣，不要强求，可以稍后再尝试。

2. 提供灵感

为了获得灵感，请提供一些触手可及的物品，例如贝壳、花朵、种子或秋叶。或者您可以带一些个人照片或图画书来启发灵感。

为了鼓励创造力，请将一件物品递给您的朋友或亲戚并为他们描述这件物品，或者提示他们可能对物品有过的记忆。

3. 帮助开始一项活动

如果有帮助的话，请准备好帮助对方开始创作过程，可以为他们选择颜色、画第一笔或拿起并描述一件织物或物体。如果他们曾经是艺术家或很喜欢创意活动，则可能不需要提示。

4. 写作项目

一些脑退化症患者喜欢通过写作来表达自己的想法并记录生活中的重要事情。

如果他们需要写作方面的帮助，您可以：

- 使用照片激发故事灵感
- 听写或记录他们说的话，转录他们的故事，然后再读给他们听
- 询问他们是否愿意在有或没有您帮助的情况下继续写作。

5. 支持所有创意努力

支持他们所有在艺术方面的努力。如果您不理解他们的艺术作品，请欣赏颜色或图案。不要纠正书写错误的字词。试着想象这个词可能是什么。如果你们有不同的记忆，请不要纠正它们。把故事当作想象的作品。大声读出文字。

6. 作品展示

尊重任何形式的艺术表达，并请您的朋友签名。然后您可以：

- 把作品贴在彩纸上
- 复印作品并制作成卡片送给朋友和家人
- 把作品装裱起来。

帮助照护者发挥创造力

如果您是照护者，请认识到支持自己情绪健康的需要，这样才能更好地生活。

培养自己的创造性需求。如果自己没有机会发挥创造力，也就很难鼓励别人尝试这些活动。

一些让您开始行动的建议：

- 为自己搭建一个空间，摆好材料（笔、笔记本、颜料、纸）。
- 将您的创作摆在外面，以便及时抓住创造性的时刻。
- 尝试每天进行艺术创作和写作来滋养自己。
- 给自己准备一些漂亮的材料：书写流畅的钢笔，或者不同颜色的颜料或蜡笔。
- 尊重自己的艺术作品，不要撕毁旧的“失败”的素描或绘画，可以试着用它们制作拼贴画。对于写作的内容，可以在以后的写作中添加语句。

其他阅读资料和资源

- 澳大利亚脑退化症协会图书馆服务
请访问：dementia.org.au/library
- 家人和朋友很重要
请访问：dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter
- 脑退化症友好社区
请访问：dementiafriendly.org.au

更多信息

澳大利亚脑退化症协会提供支持、信息、教育和咨询服务。

全国脑退化症帮助热线：1800 100 500

翻译服务：131 450

访问我们的网站：dementia.org.au