



Playlist
for Life



Taas
maanta
bilow!



Muusiga loogu talogalay assaasaqa

Sahami faa'iidooyinka liisaska shaqsi
ahaaneed iyo sida muusiga loogu
wada xiriiro

Faa'iidooyinka liisaska la dhageysanayo ee shaqsi ahaaneed

Playlist for Life waa muusig iyo hey'ad samofal oo assaasaqa qaabilsan. Cilmi baaris in ka badan labaatan sanno la sameynaayey ayaa muujisay in shidashada liiska la dhageysanaayo ay ka wanaajiso nolosha dadka assaasaqa qaba. Xaqiiq ahaan in la dhageysto muusig shaqsi ahaan micno kuu leh ayaa ley faa'iidooyin badan oo nafsi ahaaneed, taas oo micnaheedu yahay in qof kastaa ka faa'iideysan karo liiska la dhageysanaayo.

Waxay Liisaska la dhageysanayaa:

- hoos u dhigeysaa welwelka/cabsida
- kor u qaadeysaa niyadaada/muudhkaaga
- fududeynaysaa hawlaha adag
- kicineysaa xusuuso qoysaska iyo daryeelayaasha ka caawin kara inay isku xirmaan

Wax dheeraad ah ka akhriso warbixinta Hey'ada Caafimaadka Adduunka ee ku saabsan doorka fanka uu ku leeyahay horumarinta caafimaadka iyo bad qaba oo ku jirta bogga [playlistforlife.org.uk/who-report-on-dementia](https://www.playlistforlife.org.uk/who-report-on-dementia)

Sidan ku bilow

Muusigu waxa laga helayaa meel kasta waana qeyb ka mid ah nolol maalmeedkeena. Liiskan la dhageysanaayo waa mid u gaar ah sida aad adigu gaarka ugu tahay, markaas waa in liiskaaga la dhageysanayaa ay ku jiraan muusig shaqsi ahaaneed oo kicinaaya xusuus wanaagsan ama falcelin qiiri leh.

Raadinta heesaha saxda ah ayaa ah helitaanka xulka heesaha adiga noloshaada. Sidan lagu bilaabaayo waxay u fududahay sida dhageysiga muusiga ama heesida. Miyey jiraan heeso xusuusta kiciyaa? Qor iyaga. Waxaad haddaba u sii socotaa inaad sameysid liisto shaqsi ahaaneed!

Si aad u sahamiso muusig badan oo adiga macno kuu leh, isticmaal mid ka mid ah waxyaalaha bilaashka ah ee aanu bixino sida waxyaalahayaga wadhadalka bilaaba ee gadaasha buugyarahan ku yaala. Waxa bogga internetka ka buuxa waxyaalo bilaash ah oo kaa caawinaaya marxalad kasta oo safarkaaga liiska ah: laga bilaabo raadinta heesaha illaa si hufan u isticmaalka muusiga iyo ku darista liistada la dhageysanaayo hawlahaaga waxqabada ee maalinlaha ah

[playlistforlife.org.uk/resources](https://www.playlistforlife.org.uk/resources)

“

Playlist for Life waa wax gabi ahaanba aad u cajiib ah. Waxaad dooranaysaa heeso adiga noloshaada ka socda – waxay noqon karaan hees kasta oo aad jeceshahay ee adiga micno kuu sameynaysa ee xusuus kuu soo celineysa. Markaan murugeysanahay ama niyad jebsaey ama aan cadho dareemaayo, ayuu markaa Malcolm ii shidaa liistadeyda la dhageysanaayo ka dibna waan jaasayaa oo aan boodboodayaa waa mid gabi ahaanba aad u cajiib ah.

Carol

“

Waxaan layaab u arkay ee liisadu la dhageysanayaa leedahay waa inuu hadalkii David soo noqday oo uu heesaha qaar la heeso marka uu dhageysto. Waxaan karaa inuu ku raaxaysanayo oo ay dhiirrigelin dhab ah siineyso. Waxaan u maleynayaa in liiska la dhageysanayaa ay tahay fikrad dadka qaba assaasaqa u tahay fikrad wanaagsan, kuwaas oo mararka qaar ilooba cidda ay yihiin iyo waxay ku raaxaysan jireen.

Sandra



Isku laab si aad ugu muujiso wadhadal bilaabayaasha la isticmaali karo si aad ugu bilowdo liistada la dhageysanaayo.

Xulka heesaha waxa iska leh:

Waxyaalaha wadhadalka bilaaba ee soo socda ayaa kaa caawin kara inaad liiska la dhageysanaayo ee shakhsi ahaaneed dhisato.

Waxay liiskan noqon kartaa mid adiga ama qof kale loogu talagalay.

Waxa ugu muhiimsan waa in la doorto muusig micno shakhsi ahaaneed kuu sameynaaya.

Adiga 'Kuuskaaga Xasuusaha' (xasuusaha xoogan ee sameysmay da'da 10-30)

Miyaad ka fikiri kartaa heeso dhalinyaronimadaadii ku xasuusiya?



Heesta
Xasuusaha

Heesaha xafladaha

Heesahee ayaa had iyo jeer keena inaad jaasto iyo/ama aad la heesto?



Heesta
Xasuusaha

Laxdadaha iyo hadafyo gaar ah

Heesahee ayaa dib kuugu celinaaya xusuus gaar ah oo noloshaada?



Heesta
Xasuusaha

Hiwaayadaha, waxyaalaha la xiiseeyo iyo waxa la aaminsan yahay

Miyuu jiraa muusig kaa dhiga inaad u aragto inaad koox ka tirsan tahay?



Heesta
Xasuusaha

Heesaha carruurnimada

Miyey jiraan heeso fasalka xanaanada ama ka socda barnaamijyada TV-ga ee carruurta oo aad jecleeyd?



Heesta
Xasuusaha

Fasaxyada

Waa kuwee heesaha ku xasuusiya fasaxyadaada aad ugu jeceshahay?



Heesta
Xasuusaha

Goobaha muhiimka ah

Heesahee ayaa ku xasuusinaya magaaladaad ka timid?



Heesta
Xasuusaha

Mawduucyada TV-ga

Miyey jiraan barnaajiyo TV-ga oo mawduuc leh heeso aad waligaa xusuusato?



Heesta
Xasuusaha

Dadka muhiimka ah

Ka fikir qof adiga muhiim kuu ah. Heesahee ayaa iyaga ku xasuusiya?



Heesta
Xasuusaha

Xafladaha muusiga ee aad tagtay

Heesaha ayaa ku xasuusinaya xafladaha muusiga ee tooska ah ee aad ka qeybgashay?



Heesta
Xasuusaha

Markaad heesahaaga hesho isku day inaad liiska la dhageysanaayo ugu soo bandhigtid inta ugu badan ee suurtoogalka. Waxay sida ugu fiican ugu shaqeysaa marka sida waxqabad la wada wadaagaayo ay tahay u isticmaal markaa sida fursad la iskugu soo dhawaanaayo oo loogu wada hadlaayo.

Waxaanu kugula talineynaa in xiisad kastaa ay socoto ilaa 30 daqiiqo, inkastoo ay saameyntu wax ka badan sii socon karto.

Waxay tani kaa caawin kartaa helitaanka heeso badan oo lagu daro liiskan la dhageysanaayo.

Isticmaal aaladda wax lagu dhageysto ee adiga kuu fudud. Waxay noqon kartaa MP3 music player ama CD - in la wada heeso ayaa noqon karta khibrad wanaagsan. Haddii ay hees gaar ahi murugo kuu keenayso waxaad joojin kartaa xiisadas iyadoo aad mustaqbalka iska ilaalineyso heestaas.

Wax dheeraad ah oo ku saabsan liiskan la dhageysanaayo ee shakhsiga, soo booqo [playlistforlife.org.uk](https://www.playlistforlife.org.uk)



Sidey waxwalba ku bilaabmeen



Waxay Sally Magnusson sanadii 2013 aasaastay Playlist for Life ka dib markay aragtay saameynta uu muusigu ku leeyahay assaasaqa hooyadeeda dhimatey.



Hooyaday marwalba way heesi jirtey. Waxaan ogaanay kolba markay garashadeedu hoos u sii dacday, inay xiriirkeeda heesahu uu wali sidiisii ugu xooganaa. Markay heesto ka dib ayay ahayd mid ka feejignaan badan. Waxay taasi iyada dib u geynaysay meel ay garaneyso oo ay ka mid tahay. Muusiga ayaa wax ka badan waxyaalaha kale oo dhan hooyadey nagu xiriirinaayey.

Waxay taasina aheyd waxaan nasiib lagu helin uun. Cilmi baaris ayaa shaacisay in muusikada macnaha shaqsi ahaan qofka u leh uu ku siiyo fure caalami ah oo lagu furaayo shakhsiyadda iyo taageerida qoyska iyo xiriirka guud ahaan bulshada kale.

Waxay qoyskeygu heleen wakhti farxad dhab ah leh oo hooyaday ay muusig shaqsi ahaaneed ugu shidato. Waxaan rajaynayaa in sidoo kale ay Playlist for Life ay adiga iyo qoyskaaga idin siiyo daqiiqado farxad leh.

Sally Magnusson

Aasaaseha, qoraa iyo wariye
Sawir qaade Derek Prescott

Sahami awoodda muusiga

Waxa Playlist for Life loogu talagalay saameynta xoogan ee muusiga shaqsi ahaaneed leeyahay si loogu caawiyo qof kasta oo ay saameyn ku yeeshay assaasaqu, qoysaskooda iyo daryeelayaashooda.

Haddii ay tahay muusigii markii ugu horeysay lagu jaasay, heesaha carruurta ama heesaha mawduuca ee uu leeyahay barnaamij TV-gu, muusigu waxa uu leeyahay awood u dib inoogu celinaayo wakhtiga ee uu ina xusuusinaayo waxaynu soo marnay, isagoo ku siinaya dareenkaas dib u jaleecashada. Inaad heesahaaga iyo xusuustaada la wadaagto ayaa dadka assaasaqa qaba ka caawin karta inay la xiriiraan qoyskooda, asxaabtooda iyo daryeelayaashooda.

Bilaaba inuu muusigu isku kiin xidho oo aad sameysato liisto adiga kuu kaar ah

Soo booqo playlistforlife.org.uk wixii macluumaad dheeraad ah iyo waxyaalo bilaash ah.

Waxaanu sidoo kale bixinaa tabobaro takhasus leh oo aanu siino xirfadleyda daryeelka caafimaadka iyo daryeelka bulshada.

Si aad noola soo xiriirto soo wac **0141 404 0683** ama emayl i soo dir info@playlistforlife.org.uk