

Nói về quý vị ... Lái xe

THÔNG TIN DÀNH CHO NGƯỜI BỊ BỆNH SA SÚT TRÍ TUỆ (DEMENTIA)

Nếu quý vị được chẩn đoán bị bệnh sa sút trí tuệ Tài Liệu Giúp Đỡ (Help Sheet) này có thể hữu ích đối với quý vị. Tài liệu này cung cấp thông tin quan trọng về việc lái xe và bệnh sa sút trí tuệ.

Việc lái xe đòi hỏi một sự tương tác vô cùng phức tạp giữa đôi mắt, não bộ và các cơ bắp, và khả năng giải quyết những vấn đề rắc rối. Bệnh sa sút trí tuệ có thể ảnh hưởng đến khả năng lái xe qua vài sinh hoạt như:

- Tìm đường
- Nhớ chỗ nào để quẹo xe
- Xét đoán khoảng cách từ những chiếc xe hoặc những vật khác
- Xét đoán tốc độ của những xe khác
- Thời gian phản ứng
- Sự phối hợp chức năng thị giác và động tác của bàn tay

Bây giờ tôi có nên tiếp tục lái xe hay không?

Được chẩn đoán bị bệnh sa sút trí tuệ không nhất thiết có nghĩa là quý vị cần phải ngưng lái xe ngay tức thì.

Ở tất cả các Tiểu Bang và Lãnh Thổ, ngoại trừ Tiểu Bang Tây Úc, những người lái xe có nghĩa vụ phải khai báo với cơ quan cấp bằng lái cho họ biết về bất cứ tình trạng y khoa nào có thể ảnh hưởng đến khả năng lái xe an toàn của họ. Bệnh sa sút trí tuệ là một trong những tình trạng y khoa cần phải được tiết lộ bởi vì bệnh này có thể ảnh hưởng đến khả năng lái xe của người bị bệnh.

Nói chung, cơ quan cấp bằng lái xe thường sẽ thông báo cho người lái xe đi khám bác sĩ để được bác sĩ thẩm định xem có an toàn để cho người lái xe tiếp tục lái trong một thời gian nữa



Điều quan trọng nhất là sự an toàn của quý vị và sự an toàn của những người khác.

hay không, sau đó cơ quan cấp bằng lái ở hầu hết các Tiểu Bang và Lãnh Thổ có thể áp đặt những điều kiện trên bằng lái của người lái xe. Những điều kiện này có thể là họ chỉ có thể lái xe gần nhà, hoặc trong những thời gian nào đó hoặc với tốc độ dưới 100 cây số/giờ mà thôi. Người lái xe có thể bị bắt buộc phải tham gia những cuộc xét nghiệm y khoa và trắc nghiệm khả năng lái xe.

Bất cứ thay đổi nào về khả năng lái xe có thể có nghĩa rằng quý vị phải thôi lái xe. Danh mục kiểm tra sau đây có thể giúp quý vị xem xét để biết có những thay đổi nào đang xảy ra hay không.

Khi lái xe quý vị có:

- Cần sự chỉ dẫn phương hướng hay không?
- Bị lạc đường trong những khu vực quen thuộc hay không?
- Lẫn lộn bên phải và bên trái hay không?
- Chậm chạp hơn khi lấy những quyết định tại những vị trí có đèn điều khiển lưu thông, các giao lộ hoặc khi thay đổi làn đường hay không?
- Gặp khó khăn khi diễn dịch những dấu hiệu điều khiển lưu thông hay không?
- Lái xe chậm hơn hay không?
- Mất nhiều thời gian hơn khi phản ứng hay không?
- Gặp khó khăn trong việc đáp ứng với tình huống không quen thuộc hay không?
- Lái xe trật phía trên đường hay không?
- Sang làn đường không đúng cách hay không?
- Vi phạm luật lệ lưu thông hay không?
- Gây hư hại đến xe nhưng quý vị lại không thể giải thích được lý do vì sao hay không?
- Dùng cả bàn đạp tăng tốc lẫn bộ phận thắng xe cùng một lúc hay không?
- Thắng xe một cách không thích hợp trên những trục lộ chính hay không?

Nếu quý vị lưu ý thấy có bất cứ sự thay đổi nào kể trên, vì lợi ích của chính quý vị và vì sự an toàn của người khác, quý vị có thể xét đến việc thôi lái xe. Nếu quý vị không chắc chắn, tốt nhất quý vị nên được trắc nghiệm khả năng lái xe vì đó là cách thẩm định khách quan về khả năng lái xe của quý vị. Những cuộc trắc nghiệm này có thể thẩm định khả năng lái xe của quý vị và cung cấp ý kiến hồi tiếp về khả năng sinh hoạt của quý vị. Hội Alzheimer's Australia có thể cung cấp thêm thông tin cho quý vị về những cuộc trắc nghiệm lái xe này.

Thậm chí nếu quý vị đã không nhận thấy bất cứ thay đổi nào cả, quý vị vẫn có thể yêu cầu một người bạn hoặc một thân nhân nêu ý kiến của họ về những kỹ năng lái xe của quý vị.

Điều quan trọng nhất là sự an toàn của quý vị và sự an toàn của những người khác.

Rối cuộc chứng bệnh của quý vị sẽ ảnh hưởng đến khả năng lái xe của quý vị. Một số người quyết định tự nguyện từ bỏ bằng lái xe của họ.



Thôi lái xe

Rối cuộc chứng bệnh của quý vị sẽ ảnh hưởng đến khả năng lái xe của quý vị. Một số người quyết định tự nguyện từ bỏ bằng lái xe của họ. Đôi khi bác sĩ sẽ đề nghị người bệnh nên ngưng lái xe.

Một số người nhận thấy việc thôi lái xe là một trong những điều khó làm nhất. Chiếc xe của quý vị có thể là một phần quan trọng trong sinh hoạt tự lực của quý vị và không có nó đời sống của quý vị có thể thay đổi.

Quý vị có thể cảm thấy tức giận, nản lòng hoặc khó chịu về sự thay đổi này. Quý vị có thể cảm thấy việc bàn bạc về những cảm tưởng này với một thân nhân hoặc bằng hữu mà quý vị tin tưởng hoặc với một nhân viên tư vấn của Hội Alzheimer's Australia để được cung cấp thông tin là một điều hữu ích.

Những phương tiện di chuyển khác thay thế cho việc lái xe

Nếu quý vị có thể tìm ra những phương tiện vận chuyển khác để đi đó đi đây thì quý vị có thể cảm thấy quyết định thôi lái xe ít gây căng thẳng hơn. Quý vị có thể thử dùng những cách thức như

- Nhờ một thân nhân hoặc bằng hữu cho quý vị quá giang
- Dùng xe buýt, tàu lửa hoặc xe tắc xi
- Đi bộ
- Trong khu vực của quý vị có thể có phương tiện di chuyển cộng đồng. Hãy kiểm tra với hội đồng hành chánh (council) ở địa phương quý vị.

Một số người nhận thấy những lợi ích của việc thôi lái xe. Những phương tiện di chuyển thay thế khác có thể ít gây căng thẳng hơn sinh hoạt lái xe, ít tốn kém hơn so với việc lái xe, và người ta có thể ngoạn cảnh trên suốt lộ trình của chuyến đi

Tài liệu này mô phỏng theo cuốn sách mang tựa đề:

Tôi được cho biết tôi bị bệnh sa sút trí tuệ (I'm told I have dementia), Hội Alzheimer's Disease Society, Vương Quốc Anh

Sự Giúp Đỡ Thêm

Chương trình *Sống với Tình Trạng Mất Trí Nhớ (Living with Memory Loss)* sẵn có tại mỗi Tiểu Bang và Lãnh Thổ. Chương trình này gồm sự giáo dục và những nhóm thông tin và hỗ trợ được thiết lập đặc biệt dành cho những người đang bị bệnh sa sút trí tuệ ở giai đoạn ban đầu và cho thân nhân và bằng hữu của họ.

Chương trình này gồm từ 6 đến 8 buổi sinh hoạt thường được tổ chức mỗi tuần một ngày với thời gian sinh hoạt kéo dài hai giờ. Những nhóm hỗ trợ liên tục thường họp mặt hàng tháng trong một thời gian sau khi chương trình này kết thúc.

Trong mỗi trường hợp có hai nhóm nhỏ - một nhóm dành cho những người sống với tình trạng mất trí nhớ và nhóm kia dành cho thân nhân hoặc bạn hữu. Những người bị mất trí nhớ có thể tham dự một mình nếu họ muốn. Các nhóm này có thể họp riêng trong một phần hoặc toàn bộ thời gian sinh hoạt và đến với nhau trong thời gian giải lao.

Việc tham gia trong một chương trình *Sống với Tình Trạng Mất Trí Nhớ* có nhiều điều hữu ích. Hầu hết mọi người thích có cơ hội để thu thập thông tin, để những câu hỏi của họ được trả lời, nói chuyện một cách riêng tư với những người khác trong hoàn cảnh tương tự, thảo luận những kinh nghiệm và phát biểu cảm tưởng trong một môi trường an toàn.

"Biết rằng có những người khác cùng hội cùng thuyền với mình là một điều tốt."

"Việc chia sẻ kinh nghiệm giảm bớt phân nửa những lo âu và quan ngại của tôi."

"Trong nhóm sinh hoạt này quý vị không phải là người gây phiền hà cho ai cả. Quý vị có thể nói chuyện với những người khác đồng cảm với quý vị."

Chương trình này tích cực chú trọng vào việc duy trì và nâng cao các kỹ năng và khả năng và thăm dò những cách thức giải quyết vấn đề bây giờ và trong tương lai.

Để biết thêm chi tiết về chương trình *Sống với Tình Trạng Mất Trí Nhớ* hãy gọi điện thoại cho National Dementia Helpline (Đường Dây Giúp Đỡ Toàn Quốc về Bệnh Sa Sút Trí Tuệ) qua số **1800 100 500**.

Những nguồn tài liệu

Càng lúc càng nhiều người bị bệnh sa sút trí tuệ đang chia sẻ kinh nghiệm của họ về kết quả họ được chẩn đoán bị bệnh sa sút trí tuệ và về khả năng sống với tình trạng mất trí nhớ. Hội Alzheimer's Australia trong Tiểu Bang hoặc Lãnh Thổ quý vị cư ngụ sẽ có thể giúp quý vị tìm ra những cuốn sách hoặc những cuốn phim băng (videos) nói về những điều này, cũng như những nguồn tài liệu nói về bệnh sa sút trí tuệ và cách thức làm thế nào để đương đầu với bệnh trạng này.

Hãy liên lạc với National Dementia Helpline (Đường Dây Giúp Đỡ Toàn Quốc về Bệnh Sa Sút Trí Tuệ) qua số **1800 100 500** để có thêm thông tin.

Địa chỉ liên mạng của Hội Alzheimer's Australia cũng liệt kê những tài liệu tham khảo và thông tin hữu ích, các Tài Liệu Giúp Đỡ, các Tài Liệu Cập Nhật và một số thông tin bằng các ngôn ngữ cộng đồng.

Hội Alzheimer's Australia cũng có một địa chỉ trên liên mạng điện toán (web site), bao gồm phần thông tin cập nhật về bệnh sa sút trí tuệ. Hãy xem thông tin này tại địa chỉ liên mạng www.alzheimers.org.au

Để biết thêm thông tin về chương trình *Sống với Tình Trạng Mất Trí Nhớ* trên địa chỉ liên mạng hãy xem phần mang tựa đề *I have dementia* (Tôi bị bệnh sa sút trí tuệ).