

Nói về quý vị ... Chăm sóc cho chính mình

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 đề nghị những cách thức để quý vị tự chăm sóc cho mình và một số người có thể giúp cho quý vị làm công việc tự chăm sóc này.

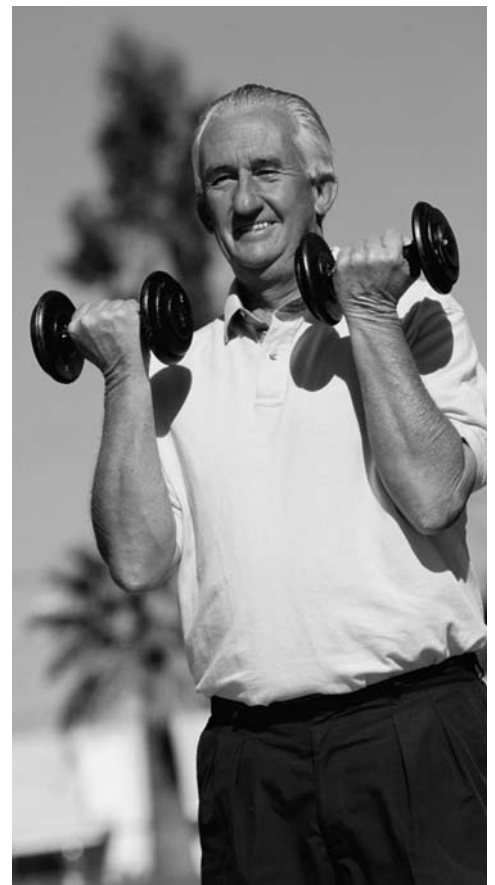
Kết quả chẩn đoán bị bệnh sa sút trí tuệ có lẽ sẽ gây bàng hoàng cho quý vị cũng như thân nhân và bằng hữu của quý vị. Tuy nhiên, có nhiều điều mà quý vị có thể làm để bảo đảm rằng quý vị vẫn sinh hoạt một cách tự lực càng nhiều càng tốt và tiếp tục an hưởng cuộc đời trong tương lai lâu dài.

Sức khỏe của quý vị

Điều luôn luôn quan trọng là duy trì sức khỏe tốt.

Một số đề nghị

- Hội ý với bác sĩ của quý vị, thường xuyên vận động cơ thể. Sự vận động cơ thể có thể bao gồm sinh hoạt đi bộ hoặc làm vườn.
- Cố gắng ăn uống theo một chế độ ẩm thực cân đối.
- Hãy nghỉ ngơi khi quý vị thấy mệt.
- Hãy cố gắng bao gồm sự giải trí thư giãn đều đặn trong sinh hoạt hàng ngày của quý vị.
- Hãy hạn chế uống rượu. Đối với một số người rượu có thể làm cho những vấn đề trí nhớ trở nên tệ hơn.
- Hãy bảo đảm rằng quý vị uống thuốc theo đúng liều lượng ấn định - hộp đựng thuốc có ngăn phân liều (dosette) có thể giúp cho việc sắp xếp thuốc uống đúng thời gian và liều lượng. Dược sĩ có thể sắp đặt các viên thuốc vào hộp đựng thuốc có ngăn phân liều một cách đều đặn cho quý vị.
- Hãy khám sức khỏe tổng quát thường xuyên.
- Hãy duy trì hoạt động. Hãy cố gắng tiếp tục những sinh hoạt mà quý vị ưa thích ngay cả trong trường hợp quý vị phải biến cải chúng để tham gia.



**Điều luôn luôn
quan trọng là duy trì
sức khỏe tốt.**

Hội Alzheimer's Australia cung cấp nhiều dịch vụ khác nhau để hỗ trợ cho những người bị bất cứ loại bệnh sa sút trí tuệ nào và thân nhân của họ trong suốt thời gian bị bệnh.

Những cảm xúc của quý vị

Việc trải qua những thay đổi do bệnh lú lẫn gây ra có thể mang lại một loạt những cảm xúc khác nhau. Có những cảm xúc này là một điều rất thông thường và sự chia sẻ những cảm xúc này với người khác có thể là một điều hữu ích. Quý vị hãy nói chuyện với một người mà quý vị tin tưởng và cảm thấy thoải mái khi nói chuyện với họ. Quý vị cũng có thể muốn tham gia một nhóm hỗ trợ và gặp những người khác cũng bị bệnh sa sút trí tuệ để chia sẻ những kinh nghiệm và những ý tưởng để đối phó với bệnh này.

Sự đối phó với tình trạng mất trí nhớ

Mặc dù quý vị có thể nhớ một cách rõ ràng những biến cố từ thuở xa xưa, những sự việc mới xảy ra gần đây có thể bị chóng quên lãng. Quý vị có thể gặp khó khăn trong việc nhớ thời gian, con người và nơi chốn. Hãy ghi nhớ rằng sẽ có những ngày kỷ ức của quý vị hoạt động tốt hơn những ngày khác. Mặc dù không ổn định, trạng thái biến đổi này là một sự kiện bình thường.

Một số đề nghị

- Hãy dùng một cuốn nhật ký hoặc sổ ghi chép để ghi nhớ những điều quan trọng và hãy luôn luôn cố gắng mang theo sổ ghi chép này. Nó có thể được dùng để ghi chép:
 - những lần hẹn
 - một danh mục liệt kê những công việc phải làm
 - những số điện thoại quan trọng, kể cả số điện thoại của quý vị và những số điện thoại có thể cần thiết trong trường hợp khẩn cấp
 - tên của những người quý vị cần nhớ, như tên của các cháu nội/ngoại của quý vị
 - địa chỉ của quý vị và bản đồ cho biết nhà của quý vị ở đâu
 - phần ghi chép những sinh hoạt hàng ngày của quý vị để xem lại những gì đã làm
 - bất cứ những ý nghĩ hoặc ý tưởng nào mà quý vị muốn ghi nhớ.
- Hãy cố gắng tạo một thông lệ thường xuyên hàng ngày hoặc hàng tuần, thông lệ này có thể giúp giảm bớt sự lệ thuộc vào trí nhớ.
- Hãy dựng một tấm bảng trắng hoặc đặt một tấm bảng có thể dùng kim để ghim giấy lên bảng ở một vị trí dễ nhìn thấy như trong nhà bếp chẳng hạn và dùng nó để viết những điều quan trọng cần ghi nhớ trong ngày hoặc trong tuần.
- Những số điện thoại được viết bằng chữ số lớn và để gần máy điện thoại có thể là một điều hữu ích. Hãy ghi những số điện thoại dùng trong trường hợp khẩn cấp, cũng như phần mô tả nơi quý vị ở.
- Hãy dán nhãn lên các tủ hoặc ngăn kéo có ghi chữ hoặc hình ảnh mô tả những vật đựng trong các ngăn tủ, ví dụ, đĩa, dao và nĩa.
- Hãy dành một nơi đặc biệt để cất giữ những món quan trọng như kính đeo mắt, ví đựng tiền và y dược.
- Hãy giữ một xấp hình ảnh của những người mà quý vị thường gặp. Dán nhãn ghi tên và việc làm của người trong hình.
- Làm dấu những ngày trên lịch là một cách ghi nhớ thời gian.
- Hãy yêu cầu thân nhân hoặc bạn hữu điện thoại cho quý vị ngay trước khi họ đến thăm như là một hình thức nhắc nhở thêm cho quý vị.



Giải quyết những sinh hoạt trong ngày

Quý vị có thể thấy khó khăn hơn khi làm những việc mà quý vị đã từng làm chúng một cách dễ dàng trước đây. Ví dụ việc chuẩn bị những bữa ăn hoặc quản lý tiền bạc và quân bình ngân sách trong trương mục ngân hàng của quý vị chẳng hạn đều có thể trở nên khó khăn hơn, hoặc quý vị phải mất nhiều thời gian hơn so với trước đây.

Một số đề nghị

- Quý vị hãy dành cho mình nhiều thời gian hơn; đừng để cho người khác thúc hối quý vị.
- Nếu có điều gì quá khó, hãy thử nghỉ ngơi một lúc rồi lại làm tiếp.
- Hãy cố gắng chia công việc ra làm nhiều công đoạn nhỏ và giải quyết từng công đoạn một.
- Hãy sắp xếp để nhờ người khác giúp quý vị với những công việc khó, hoặc để giải quyết các phần của công việc.

Nói chuyện với người khác

Điều quan trọng là quý vị duy trì những liên lạc xã giao. Đôi khi tìm ra từ ngữ đúng để diễn đạt những ý tưởng của mình và hiểu được điều người ta nói cũng có thể là một sự khó khăn.

Một số đề nghị

- Hãy dùng thời gian một cách thông thả.
- Hãy nói cho người ta biết là quý vị có vấn đề trong chức năng suy nghĩ, truyền thông và ghi nhớ.
- Nếu quý vị không hiểu điều người ta nói, hãy yêu cầu họ lặp lại.
- Sự hỏi đi hỏi lại nhiều lần cũng VẮN TỐT mà thôi.
- Nếu quá nhiều người hoặc quá nhiều tiếng ồn làm cho quý vị khó chịu, hãy tìm một nơi yên tĩnh.
- Nếu quý vị quên mất một ý tưởng nào đó, hãy bỏ mặc nó - nếu quý vị có quên cũng không sao cả - ý tưởng đó có thể trở lại với quý vị vào lúc khác về sau.

Tìm ra đường đi

Có thể có những ngày bỗng dưng những điều thường rất quen thuộc với quý vị trở thành khác lạ hẳn.

Một số đề nghị

- Nếu quý vị thích đi bộ, hãy cố gắng dùng cùng một lộ trình giống nhau cho mỗi lần đi.
- Đừng sợ hãi trong việc nhờ người khác giúp mình.
- Hãy giải thích cho người ta biết rằng quý vị có vấn đề về trí nhớ và cần sự giúp đỡ.
- Hãy cố gắng luôn luôn mang theo giấy tờ chứng minh nhân thân, gồm tên, địa chỉ, số điện thoại và người liên lạc trong trường hợp khẩn cấp (giấy này có thể đem theo trong xách tay hoặc túi áo quần của quý vị, hoặc khắc trên một tấm lắc đeo vào cườm tay). Hãy cập nhật hóa những chi tiết này.
- Hãy xét đến việc đặt mua tấm lắc đeo cườm tay hoặc dây chuyền đeo trên cổ, được liên kết với dịch vụ giúp đỡ khẩn cấp hoạt động 24 giờ mỗi ngày với tất cả mọi chi tiết của quý vị được đăng ký.

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

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

Dành cho quý vị mà thôi (Just for you), Hội Alzheimer's Society, Canada

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 phần 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)*.

Alzheimer's Australia chịu trách nhiệm về nội dung của Tài Liệu Giúp Đỡ này.

Tài liệu này chỉ cung cấp phần tóm lược tổng quát về đề tài được đề cập. Mọi người nên tìm ý kiến cố vấn chuyên môn cho từng trường hợp riêng của mình. Alzheimer's Australia không chịu trách nhiệm về bất kỳ sai sót hay bỏ sót nào trong tài liệu này.

© Alzheimer's Australia 2005

Sheet 8.3
July 2005
Translated
June 2006