

NÓI VỀ QUÍ VỊ... TIẾP TỤC THAM GIA VÀ TÍCH CỰC HOẠT ĐỘNG

VIETNAMESE | ENGLISH

Nếu quý vị được chẩn đoán bị bệnh sa sút trí tuệ, Tài liệu Trợ giúp này có thể giúp ích cho quý vị. Tài liệu này bàn về sự quan trọng của việc tiếp tục tham gia và tích cực hoạt động và đề nghị những cách quý vị có thể thực hiện điều này.

Những sự thay đổi

Khi con người lão hóa, những hoạt động trước đây họ từng ưa thích có thể thay đổi. Những thú tiêu khiển và những sở thích quý vị từng có ở lứa tuổi hai mươi hoặc ba mươi có thể rất khác biệt với những thú tiêu khiển và những sở thích hiện thời quý vị đang thưởng thức. Về hưu cũng có thể là thời gian quý vị bắt đầu những thú tiêu khiển hoặc những trò giải trí mới, hoặc khơi lại những sở thích thời xưa.

Việc trải nghiệm những thay đổi trong tình trạng mất trí nhớ và bị bệnh sa sút trí tuệ có thể cũng đồng nghĩa với những thay đổi trong chính những hoạt động quý vị tham gia. Nếu quý vị thấy khó ghi nhớ hoặc diễn đạt ý tưởng của mình, quý vị có thể phần nào kém tự tin. Quý vị có thể cảm thấy bối rối về tình trạng mất trí nhớ hoặc không có khả năng làm tốt những điều mà quý vị từng làm rất tốt trước đây.

Khiến cho việc sinh hoạt trở nên dễ dàng hơn

Tuy nhiên, việc tiếp tục tham gia và tích cực hoạt động trong những hoạt động quý vị ưa thích là điều quan trọng vô cùng. Thay vì bỏ những hoạt động càng lúc càng trở nên khó hơn, quý vị có thể cải biến các hoạt động đó. Ví dụ, một người thấy khó ghi điểm của mình khi chơi golf. Ông ta cảm thấy bối rối về điều này và đã nghĩ đến chuyện ngưng chơi môn thể thao này, nhưng nếu ông ta quyết định cải biến trò chơi bằng cách yêu cầu người cùng chơi golf ghi điểm giùm mình. Có khi ông ta quyết định không cần ghi điểm gì cả. Những thay đổi này có nghĩa là ông ta đã có thể tiếp tục chơi môn thể thao ưa thích của mình.

Chia một hoạt động ra thành nhiều phần nhỏ hơn cũng có thể giúp ích. Ngay cả trường hợp quý vị không thể thực hiện hết tất cả các bước thì quý vị vẫn có thể tham gia một số trong những trình tự đó mà thôi.

Ví dụ, nếu quý vị thấy khó chuẩn bị một bữa ăn, thay vì ngưng hoàn toàn, quý vị có thể làm một số phần việc, như bóc vỏ các loại rau củ, sắp xếp bàn ăn hoặc dọn bữa.

Nói chuyện với người khác cũng thường giúp ích - họ có thể giúp quý vị tìm ra cách tiếp tục sinh hoạt.

Những hoạt động thể chất

- Hoạt động thể chất quan trọng trong việc duy trì sức khỏe và giữ cho cơ bắp và các khớp xương được linh hoạt. Hoạt động thể chất cũng kích hoạt những hóa chất tạo 'cảm giác thoải mái' trong cơ thể. Điều này có thể giúp giảm bớt sự trầm cảm và tâm trạng lo âu.
- Hoạt động thể chất có thể bao gồm việc đi bộ, làm vườn, cắt cỏ, chơi golf, chơi bowling, quần vợt, các lớp dạy thể dục, những động tác căng cơ bắp tại nhà, tập yoga hoặc thái cực quyền.

Những hoạt động tinh thần

- Nhiều người nhận thấy việc duy trì tâm trí hoạt động bằng cách duy trì hoạt động của những phần não bộ còn hoạt động tốt là điều có ích.
- Những hoạt động tâm trí mà con người ưa thích gồm việc giải đố ô chữ, chơi sắp chữ scrabble, đọc sách, chơi xếp hình, giải những bài toán hoặc trò chơi số học. Tiếp tục tham gia những sinh hoạt trong nhà càng nhiều càng tốt cũng có thể giữ cho tâm trí được năng động.

Những hoạt động sáng tạo

- Nhiều người cảm thấy những trò tiêu khiển có tính sáng tạo rất lý thú. Hoạt động tiêu khiển này gồm đan, thêu, làm đồ gỗ, may, vẽ cọ hoặc vẽ bút, chơi nhạc cụ hoặc chỉ đơn giản là nghe nhạc.
- Cũng vậy, nếu quý vị thấy khó làm điều ưa thích thì thay vì bỏ hoàn toàn, có thể chỉ cần đơn giản hóa hoạt động đó là được. Ví dụ nếu thích đan lát thì quý vị có thể tiếp tục đan lát bằng cách dùng những mô hình ít phức tạp hơn so với những mô hình mà quý vị đã từng quen làm trước đây. Đôi khi người nhà hoặc bạn bè có thể giúp quý vị trong một hoạt động. Họ có thể giúp quý vị khởi đầu rồi để quý vị có thể tự mình tiếp tục hoạt động đó. Hoặc họ có thể giúp cho quý vị từ đầu đến cuối, như vậy cả họ lẫn quý vị đều cùng thưởng thức hoạt động đó.

Những hoạt động giao lưu xã hội

- Một số người thích hoạt động giao lưu xã hội trong suốt cuộc đời của họ, trong khi có những người lại thích 'quanh quẩn trong nhà' và không tìm kiếm những hoạt động giao lưu xã hội. Nếu quý vị thích giao lưu xã hội thì nên cố gắng duy trì hoạt động này càng nhiều càng tốt.
- Giao lưu xã hội có thể bao gồm việc tham gia vào các nhóm như Rotary, Probus, Over 50s hoặc các câu lạc bộ người cao niên. Đến thăm bạn bè, nhóm bạn chơi bài hoặc cà phê, hoặc dành thời gian cho gia đình cũng là hoạt động thú vị.
- Một số người bị bệnh sa sút trí tuệ nhận thấy rằng họ có thể cảm thấy bị choáng ngợp khi đến những nhóm đồng người. Quá ồn ào hoặc quá nhiều hoạt động có thể khiến họ bị lo lắng hoặc hoang mang. Có thể mục đích của quý vị là giao lưu chỉ với một hai người để tiếp tục cảm nhận niềm vui thay vì đến giao lưu với một nhóm đồng người.

Hoạt động tâm linh

- Hoạt động tâm linh có thể mang ý nghĩa rộng hơn là hoạt động tôn giáo hoặc đi nhà thờ. Hoạt động này có thể liên quan đến bất cứ điều gì mang lại lẽ sống và an bình cho chúng ta.
- Đối với nhiều người, hoạt động tâm linh là sức mạnh quan trọng để đối phó với bệnh sa sút trí tuệ. Duy trì hoạt động tôn giáo có thể giúp ích. Nếu quý vị thấy việc đến nơi thờ phượng đồng người khiến mình bị choáng ngợp, thì một đại diện tôn giáo có thể đến thăm quý vị tại nhà, hoặc quý vị có thể chọn tham gia vào những lúc thanh tịnh hơn.
- Đối với một số người, ý nghĩa tâm linh có thể được cảm nhận từ hoạt động thiền định, thưởng thức nghệ thuật, ngắm cảnh hoàng hôn, đi bộ trên bờ biển, hoặc an hưởng những thú vui trong gia đình. Điều rất quan trọng là quý vị hãy tiếp tục thưởng thức bất cứ điều gì đem lại ý nghĩa cho cuộc đời quý vị hoặc tạo cho quý vị niềm vui hoặc thanh tâm hồn.

Tính hài hước

- Hãy tiếp tục cười. Chia sẻ tính hài hước là cách tuyệt vời để giải tỏa bớt căng thẳng cũng như để cống hiến và đóng góp vào hoạt động của đời sống hàng ngày.

Nói chuyện với người khác cũng thường giúp ích - họ có thể giúp quý vị tìm ra cách tiếp tục sinh hoạt.

Quý vị có thể truy cập

livingwellwithdementia.org.au để biết thêm cách sống khỏe cùng với bệnh sa sút trí tuệ.

THÔNG TIN THÊM

Alzheimer's Australia cung cấp việc hỗ trợ, thông tin, giáo dục và cố vấn. Xin liên lạc tới Đường Dây Giúp Đỡ Toàn Quốc về Bệnh Sa Sút Trí Tuệ **1800 100 500**. Muốn biết thêm thông tin và đọc các Tài Giúp Đỡ khác, xin ghé xem trang mạng của chúng tôi tại **fightdementia.org.au**



Interpreter

Muốn được trợ giúp về ngôn ngữ, xin gọi Dịch Vụ Thông Ngôn và Phiên Dịch qua số **131 450**

ABOUT YOU... KEEPING INVOLVED AND ACTIVE

If you have been diagnosed with dementia, this Help Sheet may be useful. It discusses the importance of keeping involved and active and suggests ways that you can do this.

Changes

As people get older, activities they once enjoyed may change. The hobbies and interests you had when you were in your twenties and thirties may be quite different to ones that you enjoy now. Retirement can also be a time when new hobbies or pastimes are taken up, or old interests rekindled.

Experiencing changes with memory loss and dementia can also mean change in the activities you take part in. If you have trouble remembering or expressing yourself, your confidence may be down a little. You may feel embarrassed about memory loss or not being able to do things as well as you used to.

Making activities easier

However, keeping involved and active in the things you enjoy is extremely important. Rather than giving up activities that are becoming difficult, it may be possible to modify the activity. For example, one man was having trouble keeping his golf score. He felt embarrassed and thought about stopping playing altogether, but he decided to modify things by asking his partner to keep the score. Sometimes he decided not to keep the score at all. These changes meant that he was able to keep on playing the game he loved.

Breaking an activity down into smaller parts may also help. Even if you can't manage all the steps, you may be able to take part in

some of them. For example, if you are having trouble preparing a meal, rather than completely stopping, you may be able to do some parts of it, such as peeling the vegetables, setting the table or serving up the meal.

It often helps to talk to others – they may be able to help you work out how to keep doing things.

Physical activities

- Physical activity is important for maintaining fitness and keeping muscles and joints flexible. Physical activity triggers “feel good” chemicals in the body, which can help reduce depression and anxiety
- Physical activities might include walking, gardening, mowing the lawn, golf, bowls, tennis, exercise classes, stretching exercises at home, yoga or tai chi

Mental activities

- Many people find it helpful to keep their mind stimulated by keeping active the parts of the brain that are functioning well
- Mental activities that people enjoy include doing crosswords, playing scrabble, reading, doing jigsaw puzzles, arithmetic exercises or games. Keeping involved in activities around the house as much as possible can also be a way to keep the mind stimulated

Creative activities

- Many people find creative hobbies very enjoyable. This might include knitting, embroidery, woodwork, sewing, painting or drawing, playing a musical instrument or simply listening to music.
- Again, if you are having trouble with something you enjoy, rather than giving up completely, it may be possible to simplify it. For example, if you enjoy knitting, it may be possible to continue using less complex patterns than you have been used to. Sometimes a family member or friend may be able to help with an activity, perhaps helping to get you started so that you can continue on your own. Or they may be able to help you throughout, so that you both enjoy the activity together.

Social activities

- Some people have enjoyed social activity through their lives, and others have preferred to be “home bodies” and have not sought out social interactions. If you enjoy social contact it is important to keep this up as much as possible.
- Social activity might include involvement in groups such as Rotary, Probus, Over 50s or senior citizens clubs. Visits to friends, card or coffee groups, or spending time with family may also be rewarding.
- Some people with dementia find that being among large groups of people can be overwhelming. Too much noise or activity can create anxiety or confusion. It may be that you aim to be with one or two other people to continue gaining pleasure from social gatherings, rather than being with a large group of people.

Spirituality

- Spirituality can mean more than religion or church. It can relate to anything that gives meaning or peace to our lives.
- For many people their spirituality is an important strength in dealing with dementia. Maintaining religious involvement may be helpful. If you find going to your place of worship overwhelming, a representative may be able to visit you at home, or there may be a quieter time you could choose.
- For some people, a sense of spirituality may be gained from meditation, appreciating art, enjoying a sunset, walking along the beach, or spending time with family. It is very important to keep enjoying anything that gives meaning to your life or provides a sense of pleasure or peace.

A sense of humour

- Keep laughing. Sharing your sense of humour is an excellent way of releasing tension as well as giving and contributing in everyday life.

It often helps to talk to others – they may be able to help you work out how to keep doing things

Visit livingwellwithdementia.org.au to learn more about living well with dementia.

FURTHER INFORMATION

Alzheimer’s Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at fightdementia.org.au



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**