

NÓI VỀ QUÍ VỊ... NÓI VỀ KẾT QUẢ CHẨN ĐOÁN

VIETNAMESE | ENGLISH

Nếu quý vị được chẩn đoán bị bệnh sa sút trí tuệ Tài liệu Trợ giúp này có thể hữu ích đối với quý vị. Tài liệu này đề nghị một số điều quý vị có thể xem xét khi bàn luận về kết quả chẩn đoán của quý vị.

Bất cứ ai nhận được một tin gì, dù là tin vui hoặc tin buồn, đều phải quyết định sẽ chia sẻ tin này với ai và vào lúc nào. Tuy nhiên, khi nội dung tin tức là kết quả chẩn đoán bị bệnh sa sút trí tuệ thì người ta dành nhiều thời gian hơn để cân nhắc xem nên nói cho ai trong số thân nhân và bằng hữu của họ biết, và nói vào lúc nào.

Chấp nhận kết quả chẩn đoán là thực tế

Một trong những bước thảo luận kết quả chẩn đoán là chấp nhận kết quả đó là thực tế trong thâm tâm quý vị. Nhiều người có thể hoài nghi kết quả chẩn đoán hoặc cần một khoảng thời gian để tin này lắng dịu. Thân nhân và bạn bè cũng có thể trải qua giai đoạn phủ nhận thực tế bằng thái độ phớt lờ những vấn đề của quý vị hoặc giảm nhẹ những lo âu của quý vị.

Tuy nhiên, khi kết quả chẩn đoán là bệnh sa sút trí tuệ, có thể có một số thân nhân hoặc bạn bè thân thiết công nhận rằng có điều gì đó đang xảy ra. Dù không có nguyên tắc cố định nào, việc chia sẻ kết quả chẩn đoán bệnh sa sút trí tuệ với những người chúng ta tin tưởng thường là điều có ích.

Quyết định thảo luận về kết quả chẩn đoán

Một số những câu hỏi mà quý vị có thể cân nhắc là:

- Tôi nói cho ai biết?
- Tôi có bị buộc phải nói cho ai biết hay không?
- Tôi nên đề cập vấn đề này như thế nào và vào lúc nào?
- Người ta sẽ phản ứng với tôi thế nào sau khi tôi nói cho họ biết kết quả này?

Đây là những câu hỏi khó khăn và không có câu trả lời nào là đúng hoặc sai. Nói cho một người ngoài không phải là thân nhân của mình biết về kết quả chẩn đoán này có thể là điều hữu ích. Bác sĩ của quý vị, hoặc một nhân viên tư vấn sẽ có thể lắng nghe quan điểm của quý vị và thảo luận với quý vị về một số phương án.

Gia đình và bạn bè thường vui lòng giúp đỡ nếu quý vị cho họ biết mình cần gì

Thảo luận về kết quả chẩn đoán

Mặc dù kết quả chẩn đoán có thể là một tin buồn, đôi khi người ta cũng cảm thấy nhẹ nhõm vì vấn đề của họ đã được xác định. Việc thảo luận kết quả chẩn đoán cũng có nghĩa rằng quý vị, thân nhân và bạn bè quý vị có thể sử dụng những phương tiện y khoa hoặc cộng đồng để quản lý bệnh sa sút trí tuệ.

Một số người bị bệnh sa sút trí tuệ nhận thấy rằng việc cho người khác biết về bệnh của họ cải thiện công tác giáo dục cộng đồng và phản ứng nhạy với bệnh sa sút trí tuệ.

"Tôi nói cho mọi người biết - chẳng có gì xấu hổ cả. Người ta cần biết rằng chúng tôi cũng như họ mà thôi."

Đôi khi người ta lo lắng về việc họ sẽ được điều trị như thế nào nếu người khác biết về kết quả chẩn đoán của họ.

"Mọi người tỏ ra e ngại, họ không muốn đến gần tôi và họ cũng sợ bị lây bệnh. Họ không biết phải làm sao. Người ta chẳng biết làm thế nào để đối phó với bệnh sa sút trí tuệ."

Một số người có những cảm tưởng khác nhau về việc chia sẻ kết quả chẩn đoán với người khác.

“Tôi đã nói cho bạn bè của tôi biết về bệnh Alzheimer’s. Họ rất trầm lặng. Họ chẳng biết phải nói sao. Tôi không biết tôi phải nói gì. Tôi nghĩ rằng họ hiểu bởi vì tôi nói cho họ biết tại sao nó lại khó như vậy và tác động của bệnh như thế nào. Họ lắng nghe.”

Điều quan trọng là tôn trọng những nhu cầu riêng tư của quý vị đồng thời cũng thừa nhận giá trị từ việc chỉ cho những người do quý vị chọn được biết kết quả chẩn đoán. Trông cậy vào một ít người có quan tâm và thông cảm quý vị để nhờ họ giúp cho quý vị trong quá trình thích nghi với hoàn cảnh mới có thể là một điều rất bổ ích.

Quý vị không thể luôn luôn tiên đoán được cách những người khác sẽ phản ứng như thế nào đối với tin tức mà quý vị cho họ biết và mặc dù một số người sẽ lắng tránh vì nhút nhát và sợ hãi khi họ nghe những từ như bệnh sa sút trí tuệ hoặc bệnh Alzheimer’s, quý vị cũng có thể kết được bạn bè mới do chia sẻ kết quả chẩn đoán của quý vị với người khác.

“Nếu quý vị biết quý vị đang nói chuyện với một người có biết phần nào về bệnh này, người quen thuộc với nó, sự việc sẽ hoàn toàn khác hẳn. Quý vị sẽ cảm thấy an tâm và được thông cảm khi nói chuyện với những người am hiểu bệnh tình của quý vị.”

Đôi khi quý vị có thể phát hiện rằng thân nhân của quý vị đã chia sẻ với người khác kết quả chẩn đoán của quý vị mà không được sự đồng ý của quý vị. Điều này có thể tạo cho quý vị nhiều cảm xúc đan xen - có thể là tức giận vì quý vị không phải là người có quyền quyết định hoặc có thể cảm thấy nhẹ nhõm vì có người đã làm việc này. Thân nhân của quý vị cũng sẽ cần sự hỗ trợ cho chính họ trong tiến trình này và đôi khi họ cần chia sẻ kết quả chẩn đoán với người khác để họ có thể được giúp đỡ. Trong bất cứ hoàn cảnh đổi thay nào, hầu hết mọi người đều muốn biết rằng họ có thể tìm được người quan tâm và biết lắng nghe.

Căn cứ theo tài liệu:

Snyder, L., **Disclosing the diagnosis - who and when to tell**, (Tiết lộ kết quả chẩn đoán – nói khi nào và với ai). Trong Snyder, L, Yale, R, eds, *Perspectives - A Newsletter for Individuals with Alzheimer’s Disease* (Bản tin cho những Ai bị Bệnh Alzheimer’s), 1997: 2 (4): 1-3.

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... TALKING ABOUT THE DIAGNOSIS

If you have been diagnosed with dementia, this Help Sheet may be useful. It suggests some things to consider when talking about your diagnosis.

Anyone receiving a piece of news, whether good or bad, has to decide who to share the information with and when. In some cases, these decisions may be very straightforward. However, when the news is a diagnosis of dementia it is common for people to spend a lot more time considering who among their family and friends to tell, and when.

Coming to terms with the diagnosis

One of the steps in discussing a diagnosis is to come to terms with the information in your own mind. Many people may doubt the diagnosis or just need a period of time for the news to settle in. Family and friends may also go through periods of denial by ignoring your problems or minimising your concerns.

However, when the diagnosis is dementia, it is likely that there are a few close family members or friends who have acknowledged that something is happening. While there are no set rules, it is often helpful to share the diagnosis with those trusted individuals.

Making the decision to discuss the diagnosis

There are a number of questions you may be considering:

- Who do I tell?
- Do I have to tell anyone?
- How and when should I raise it?
- How will people respond to me after I tell them?

These are all difficult questions and there are no right or wrong answers. It can help to talk to someone outside the family. Your doctor, a social worker or an Alzheimer's Australia counsellor will be able to listen to your views and discuss your options with you.

Family and friends are usually happy to help if you let them know what you need.

Discussing the diagnosis

Although the news may be difficult, sometimes people feel relief just to have the problem identified. Discussing the diagnosis also means that you and your family and friends may be able to use community or medical resources for managing with dementia.

Some people with dementia feel that letting other people know about their disease improves public education and sensitivity about dementia.

"I tell everyone – it's nothing to be ashamed of. People need to know that we're just like them."

Sometimes people are concerned about how they will be treated if others know of their diagnosis.

"Everyone acts like they don't want to get near me because they might catch it too. They don't know what to do. People don't know how to deal with it."

Some people have mixed feelings about sharing the diagnosis.

“I’ve told my friends about Alzheimer’s disease. They are very quiet. They don’t know what to say. I don’t know what to say. I think they understand because I’m telling them why it is so hard and the impact the disease has. They listen.”

What is important is to respect your own needs for privacy while also acknowledging the value of allowing selected others to know of your diagnosis. It can be very helpful to rely on a few caring or understanding people to see you through the adjustments.

You can’t always predict how others will respond to your news and while some may shy away when they hear the word dementia or Alzheimer’s, you may also make new friends as a result of sharing the diagnosis.

“If you know you are talking with someone who knows something about the disease, who is familiar with it, it’s a very different thing. There is a safety net and understanding when you talk with people who understand your condition.”

Sometimes you may find that family members have shared your diagnosis without your consent. This can lead to mixed feelings – perhaps anger that you were not in charge, or maybe relief that it was done for you. Your family will also need their own support in this process and sometimes need to share the diagnosis so that they can receive assistance. In any time of change, most people want to know that they will be able to find caring and listening ears.

Based on:

Snyder, L, **Disclosing the diagnosis – who and when to tell**, In Snyder, L, Yale, R, eds., **Perspectives – A Newsletter for Individuals with Alzheimer’s Disease**, 1997: 2 (4): 1-3

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



Interpreter

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