

LO LẮNG VỀ TRÍ NHỚ CỦA QUÍ VỊ? CẢM THẤY HAY QUÊN HOẶC LẦN LỘN

Tim hiểu điều không ổn đã xảy ra là bước đầu tiên để tìm được sự giúp đỡ

Có phải quý vị đã lo lắng ưu tư về sự lầm lẫn ngày càng tăng trong ký ức của mình, hoặc những thay đổi khác trong tư tưởng hay thái độ của mình không? Những thay đổi trong ký ức và tư tưởng phát xuất từ một số nguyên nhân khả thi trong đó có thể bao gồm tình trạng bị căng thẳng, chán nản, đau đớn, tình trạng bệnh kinh niên, vấn đề thuốc men hay rượu bia và đôi lúc do tình trạng bị lú lẫn ở giai đoạn đầu. Những thay đổi chính trong ký ức là tình trạng không bình thường đối với bất kỳ lứa tuổi nào và cần phải được lưu tâm một cách thật sự.

Nếu quý vị đang trải qua những điều trở ngại này, quý vị nên đi gặp bác sĩ càng sớm càng tốt.

Bản liệt kê những ưu tư thông thường về những thay đổi trong ký ức và tư tưởng

Khoanh tròn/đánh dấu những điều đang xảy ra với quý vị. Nếu quý vị xác định được bất kỳ lãnh vực ưu tư nào ('đôi khi' hay 'thường thường' trong bản liệt kê này), hãy theo dõi tiếp với bác sĩ của quý vị.

Tôi bị trở ngại khi phải nhớ những sự kiện vừa mới xảy ra gần đây	<input type="checkbox"/> Không bao giờ	<input type="checkbox"/> Đôi khi	<input type="checkbox"/> Thường thường
Tôi bị trở ngại khi phải tìm một chữ thích hợp	<input type="checkbox"/> Không bao giờ	<input type="checkbox"/> Đôi khi	<input type="checkbox"/> Thường thường
Tôi bị trở ngại khi phải nhớ ngày và tháng	<input type="checkbox"/> Không bao giờ	<input type="checkbox"/> Đôi khi	<input type="checkbox"/> Thường thường
Tôi quên mất nơi thường cất giữ các vật dụng	<input type="checkbox"/> Không bao giờ	<input type="checkbox"/> Đôi khi	<input type="checkbox"/> Thường thường
Tôi bị khó khăn khi phải thích nghi với những thay đổi trong sinh hoạt thường ngày của mình	<input type="checkbox"/> Không bao giờ	<input type="checkbox"/> Đôi khi	<input type="checkbox"/> Thường thường
Tôi bị trở ngại khi muốn hiểu được tạp chí hay những bài báo hoặc khi muốn theo dõi một câu chuyện trong sách hay trên truyền hình	<input type="checkbox"/> Không bao giờ	<input type="checkbox"/> Đôi khi	<input type="checkbox"/> Thường thường
Tôi cảm thấy khó khăn khi theo dõi và tham gia vào những cuộc đàm luận, đặc biệt trong các nhóm	<input type="checkbox"/> Không bao giờ	<input type="checkbox"/> Đôi khi	<input type="checkbox"/> Thường thường
Tôi bị trở ngại khi phải xử lý những vấn đề tài chánh, chẳng hạn như sử dụng ngân hàng hay tính toán tiền dư hoàn lại	<input type="checkbox"/> Không bao giờ	<input type="checkbox"/> Đôi khi	<input type="checkbox"/> Thường thường
Tôi bị khó khăn với những sinh hoạt hàng ngày khác, chẳng hạn như phải nhớ khoảng thời gian bao lâu giữa những cuộc thăm viếng từ gia đình hay bạn bè, hay nhớ cách nấu một bữa ăn mà tôi đã từng nấu rất ngon	<input type="checkbox"/> Không bao giờ	<input type="checkbox"/> Đôi khi	<input type="checkbox"/> Thường thường
Tôi bị mất cảm giác hứng thú trong những sinh hoạt mà tôi thường rất thích	<input type="checkbox"/> Không bao giờ	<input type="checkbox"/> Đôi khi	<input type="checkbox"/> Thường thường
Tôi bị khó khăn khi phải suy nghĩ về các vấn đề	<input type="checkbox"/> Không bao giờ	<input type="checkbox"/> Đôi khi	<input type="checkbox"/> Thường thường
Gia đình và/hoặc bạn bè đã lên tiếng bình phẩm về trí nhớ kém của tôi	<input type="checkbox"/> Không bao giờ	<input type="checkbox"/> Đôi khi	<input type="checkbox"/> Thường thường

Những điều ưu tư khác:

Bản liệt kê này chỉ là một sự hướng dẫn tổng quát. Xin dùng nó để thảo luận với bác sĩ của quý vị. Những thay đổi này không nhất thiết có nghĩa là quý vị bị - hoặc sẽ bị - mắc bệnh Alzheimer hay một chứng bệnh lú lẫn khác.

Nói chuyện với bác sĩ của quý vị

Không có một cuộc thử nghiệm cụ thể riêng lẻ nào có thể cho biết là một người nào đó đang bị mắc bệnh lú lẫn. Việc chẩn đoán được thực hiện bằng cách nói chuyện với quý vị và có thể với một người thân hay bạn bè để có thể tìm hiểu thêm về những khó khăn liên quan tới trí nhớ và tư tưởng của quý vị. Quý vị cũng sẽ cần một cuộc khám nghiệm thần kinh trong đó các chuyên gia sẽ lưu ý tới những nguyên nhân khả thi khác.

Trong buổi gặp bác sĩ:

- Mang theo bản liệt kê những điều ưu tư của quý vị – bản liệt kê này sẽ cung cấp một nền tảng hữu ích để thảo luận thêm và tiến hành những cuộc thử nghiệm
- Nói chuyện với bác sĩ về những nỗi ưu tư của quý vị một cách thành thật và cởi mở, bao gồm cả thời gian mà quý vị đã phải trải những vấn đề trở ngại này
- Mang theo danh sách các loại thuốc quý vị đang phải uống bao gồm cả liều lượng (hoặc mang theo tất cả các viên thuốc của quý vị trong một túi xách). Đừng quên mang theo dụng cụ hô hấp, kem thoa, các loại dược thảo và thuốc bổ của quý vị.

Xin nhớ rằng, quý vị có thể:

- Yêu cầu một cuộc hẹn dài hơn
- Mang theo một người thân hay bạn bè
- Nêu câu hỏi và yêu cầu được giải thích thêm nếu quý vị chưa hiểu
- Ghi chú lại trong buổi gặp bác sĩ
- Thảo luận về việc chọn một bác sĩ chuyên khoa thẩm định thêm

Hành động càng sớm càng tốt

Các triệu chứng của quý vị có thể không phải do bệnh lú lẫn gây ra. Tuy nhiên nếu phải, việc chẩn đoán sớm sẽ rất hữu ích. Việc chẩn đoán sớm có nghĩa là quý vị có thể có được sự hỗ trợ, các thông tin và thuốc men. Những người được chẩn đoán mắc bệnh lú lẫn cần có được cơ hội tham gia vào việc lập kế hoạch cho cuộc đời còn lại cũng như cho vấn đề tài chính của họ đồng thời cho biết những ước muốn của mình về vấn đề chăm sóc trong tương lai.

“Thật là nhẹ cả người khi được chẩn đoán – điều tệ hại nhất là không biết gì.”

(Fred – được chẩn đoán bị mắc bệnh Alzheimer)

“Chúng tôi rất mừng là đã được chẩn đoán sớm. Việc đó đã giúp chúng tôi có cơ hội thay đổi các sinh hoạt trong cuộc sống của mình cho phù hợp với khả năng của tôi đồng thời để lập ra những kế hoạch rõ ràng cho tương lai.”

(Maria – được chẩn đoán bị mắc bệnh lú lẫn não mạch)

Bệnh lú lẫn là gì?

Bệnh lú lẫn là một từ ngữ chung để mô tả những trở ngại liên quan đến sự thay đổi không ngừng trong ký ức và tư tưởng. Bệnh Alzheimer là một chứng bệnh lú lẫn thông thường nhất. Bệnh lú lẫn có thể xảy ra cho bất kỳ người nào, nhưng bệnh này trở nên phổ biến hơn ở lứa tuổi trên 65, và đặc biệt đối với lứa tuổi trên 75. Những dấu hiệu từ sớm có thể không rõ ràng – chỉ có bác sĩ hay một bác sĩ chuyên khoa mới có thể chẩn đoán bệnh lú lẫn một cách đúng đắn.

Muốn tìm hiểu thêm về việc

- Chẩn đoán bệnh lú lẫn
- Các loại bệnh lú lẫn
- Nghiên cứu về bệnh lú lẫn
- Các dịch vụ hỗ trợ
- Bất kỳ những điều nào khác quý vị cần biết về việc sinh sống khi mắc bệnh lú lẫn

xin liên lạc với **Đường Dây Giúp Đỡ Toàn Quốc về Bệnh Lú Lẫn (National**

Dementia Helpline) qua số **1800 100 500** hoặc

sử dụng **Dịch Vụ Thông Ngôn Qua Điện Thoại** ở số **131 450**.

Quý vị cũng có thể ghé xem trang mạng của Alzheimer's Australia tại **www.alzheimers.org.au**