

# ເປັນກ້າງວິນກ່ຽວກັບ ຄວາມຄິດ ແລະ ຄວາມຈຳຂອງທ່ານບໍ?

ນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້





ທ່ານໄດ້ສັງເກດເຫັນການປ່ຽນແປງໃນຄວາມຄິດ  
ຫຼືພຶດຕິກຳ ຂອງທ່ານບໍ່? ທ່ານມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບ  
ຄວາມເພີ່ມຂຶ້ນຂອງການຈີ່ບໍ່ໄດ້ຊົ່ວຄາວ ຂອງທ່ານບໍ່?

ບາງທີທ່ານອາດຈະໄດ້ສັງເກດເຫັນການປ່ຽນແປງ  
ເຫຼົ່ານີ້ໃນສະມາຊິກຄອບຄົວ ຫຼື ໝູ່ ເພື່ອນບໍ່?

ປັດໃຈຫຼາຍຢ່າງສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດການປ່ຽນແປງ  
ໃນການຄິດຫຼືການສູນເສັຍຄວາມຈຳ. ປັດໃຈເຫຼົ່ານີ້  
ລວມມີ:

- ຄວາມກົດດັນ
- ຄວາມເຈັບປວດ
- ພະຍາດ ຊຳເຮື້ອ
- ຢາບາງຊະນິດ
- ເຫຼົ້າ
- ຄວາມອິດເມື່ອຍ.

ບາງຄັ້ງ, ອາການຕ່າງໆແມ່ນເປັນສັນຍານຂອງພາວະ  
ສະໝອງເສື່ອມໃນລະຍະຕົ້ນໆ.

**ການປ່ຽນແປງທີ່ ສຳຄັນຂອງ  
ຄວາມຈຳ ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ  
ໃນທຸກຊ່ວງອາຍຸ.**

**ຖ້າທ່ານກຳລັງປະສົບບັນຫາ  
ທ່ານຄວນໄປພົບທ່ານໝໍ.**

# ເວົ້າລົມກັບທ່ານໝໍ ຂອງທ່ານ

ບໍ່ມີການກວດທາງການແພດໃດໆໃນ  
ຄັ້ງດຽວຈະສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າຜູ້ໃດ  
ຜູ້ນຶ່ງ ເປັນໂຣກສະຫມອງເສື່ອມຫຼືບໍ່.

ເວົ້າລົມກັບທ່ານໝໍ ຂອງທ່ານກ່ຽວກັບ  
ບັນຫາທີ່ທ່ານ ກຳລັງປະສົບຢູ່.

ທ່ານໝໍ ຂອງທ່ານຈະໃຫ້ການກວດ

ຮ່າງກາຍແລະ ລະບົບປະສາດ. ທ່ານອາດຈະຖືກ  
ສົ່ງໄປຫາຜູ້ຊ່ຽວຊານເພື່ອຄົ້ນຫາສາເຫດອື່ນໆທີ່  
ອາດເປັນໄປໄດ້ຂອງອາການຂອງທ່ານ.

ໃນລະຫວ່າງການຫາໝໍຂອງທ່ານ, ທ່ານຄວນ:

- ເອົາບັນຊີລາຍການຄວາມກັງວົນຂອງທ່ານ  
ໄປນຳ
- ບອກທ່ານໝໍ ຂອງທ່ານວ່າທ່ານເຄີຍ  
ມີບັນຫາມາດົນປານໃດແລ້ວ ແລະ  
ມັນກໍ່ເປັນຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າ
- ເອົາບັນຊີລາຍການຢາ, ວິຕາມິນແລະ  
ອາຫານເສີມທີ່ທ່ານກິນໄປພ້ອມ.



# ໃຫ້ໄດ້ຮັບຫຼາຍທີ່ສຸດຈາກການພົບທ່ານໝໍຂອງທ່ານ

- ຈອງນັດໝາຍໃຫ້ໄດ້ເວລາຍາວ.
- ເອົາ ໝູ່ ຫຼື ສະມາຊິກຄອບຄົວໄປ ນຳ.
- ຖາມ ຄຳຖາມແລະແຈ້ງໃຫ້ທ່ານໝໍຊາບ ຖ້າທ່ານບໍ່ເຂົ້າໃຈບາງຢ່າງ.
- ຈົດບັນທຶກໄວ້ໃນລະຫວ່າງການຫາທ່ານໝໍຂອງທ່ານ.
- ປຶກສາຫາລືວ່າທ່ານຕ້ອງການການປະເມີນ ຜົນເພີ່ມເຕີມໂດຍຜູ້ຊ່ຽວຊານຫຼືບໍ່.



ມັນເປັນຄວາມເບົາໃຈ  
ທີ່ໄດ້ຮັບການວິນິດໄສ.  
ທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດແມ່ນບໍ່ຮູ້. ”

ເຟຣດ, ໄດ້ຮັບການວິນິດໄສ ວ່າມີໂຣກ ອັລໄຊເມີຣ໌ (Alzheimer)

# ຖ້າທ່ານເຮັດໄວເທົ່າໃດກໍຍິ່ງ ເປັນການດີເທົ່ານັ້ນ

ອາການຂອງທ່ານອາດຈະບໍ່ໄດ້ເກີດມາຈາກໂຮກສະໝອງເສື່ອມ. ແຕ່ຖ້າມັນແມ່ນ, ການວິນິດໄສແຕ່ຕົ້ນໆກໍຈະເປັນປະໂຫຍດ.

ທ່ານສາມາດເຂົ້າຫາການສະໜັບສະໜູນ ແລະ ຂໍ້ມູນເພື່ອທຳຄວາມເຂົ້າໃຈວ່າທ່ານຈະມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ດີກັບໂຮກສະໝອງເສື່ອມ ແລະ ຄວບຄຸມຊີວິດຂອງທ່ານໄດ້ຢ່າງໃດ. ທ່ານສາມາດວາງແຜນລ່ວງໜ້າ ແລະ ກ້າວດຳເນີນໃນທາງບວກເພື່ອດຳລົງຊີວິດທີ່ດີທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້.



ພວກເຮົາດີໃຈຫຼາຍທີ່ພວກເຮົາໄດ້ມີການວິນິດໄສແຕ່ຕອນຕົ້ນໆນັ້ນ. ພວກເຮົາມີໂອກາດປ່ຽນແປງວິຖີຊີວິດຂອງພວກເຮົາໃຫ້ກົງກັບຄວາມສາມາດຕ່າງໆຂອງຂ້ອຍ. ພວກເຮົາໄດ້ວາງແຜນທີ່ແນ່ນອນສຳລັບອະນາຄົດ. ”

ມາເຮັດ ຖືກກວດພົບວ່າມີໂຮກສະໝອງເສື່ອມຈາກຫຼອດເລືອດ

# ໂຮກສະຫມອງເສື່ອມ ແມ່ນຫຍັງ?

ໂຮກສະໝອງເສື່ອມແມ່ນ ຄຳສັບທີ່ໃຊ້ໃນ  
ການອະທິບາຍເຖິງອາການຂອງໂຮກກຸ່ມ  
ໃຫຍ່ໆທີ່ເປັນສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ການປະຕິບັດ  
ວຽກງານຂອງບຸກຄົນນຶ່ງຫຼຸດລົງຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ.  
ໂຮກສະຫມອງເສື່ອມມີຫຼາຍປະເພດ. ໂຮກ  
Alzheimer ແມ່ນປະເພດທີ່ພົບເລື້ອຍທີ່ສຸດ.

ໂຮກສະໝອງເສື່ອມສາມາດເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ໃດກໍ່ໄດ້.  
ມັນມັກເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆໃນຊ່ວງອາຍຸ 65 ປີ,  
ແລະ ໂດຍສະເພາະອາຍຸເລີຍ 85 ປີ.

ມີພຽງແຕ່ທ່ານໝໍ ຫຼື ຜູ້ຊ່ຽວຊານເທົ່ານັ້ນ  
ທີ່ສາມາດວິນິດໄສໂຮກສະໝອງເສື່ອມ  
ໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ.



# ເປັນກ້ວນກ່ຽວກັບ ບັນຊີລາຍການ ກວດສອບຄວາມຄິດ ແລະ ຄວາມຈຳຂອງທ່ານ

ຖ້າທ່ານມີຄວາມກ້ວນໃຈກ່ຽວກັບການປ່ຽນ  
ແປງໃນຄວາມຄິດ ຫຼື ຄວາມຈຳ ຂອງທ່ານ,  
ຫຼື ຂອງສະມາຊິກຄອບຄົວ ຫຼື ໝູ່ເພື່ອນ,  
ໃຫ້ຂຽນຕື່ມລາຍການກວດຢູ່ດ້ານລຸ່ມນີ້.

**ຂ້ອຍມີບັນຫາຈຳເຫດການຕ່າງໆທີ່ເກີດຂຶ້ນເມື່ອ  
ບໍ່ດົນມານີ້**

ບໍ່ຄ່ອຍມີ  ບາງຄັ້ງ  ເລື້ອຍໆ

**ຂ້ອຍມີບັນຫາໃນການຊອກຫາ ຄຳ ທີ່ຖືກຕ້ອງ**

ບໍ່ຄ່ອຍມີ  ບາງຄັ້ງ  ເລື້ອຍໆ

**ຂ້ອຍມີບັນຫາໃນການຈື່ຈຳ ວັນແລະວັນທີ**

ບໍ່ຄ່ອຍມີ  ບາງຄັ້ງ  ເລື້ອຍໆ

**ຂ້ອຍລືມບ່ອນທີ່ເກັບຮັກສາສິ່ງຂອງຕ່າງໆຕາມ  
ບົກກະຕິ**

ບໍ່ຄ່ອຍມີ  ບາງຄັ້ງ  ເລື້ອຍໆ

**ຂ້ອຍຮູ້ສຶກວ່າມັນຍາກທີ່ຈະປັບຕົວເຂົ້າກັບການປ່ຽນ  
ແປງໃນກິດປະຈຳວັນຂອງຂ້ອຍ**

ບໍ່ຄ່ອຍມີ  ບາງຄັ້ງ  ເລື້ອຍໆ

**ຂ້ອຍມີບັນຫາໃນການເຂົ້າໃຈ ເນື້ອໃນທີ່ຂຽນ  
ຫຼື ຕິດຕາມເລື່ອງໃນໂທລະທັດ**

ບໍ່ຄ່ອຍມີ  ບາງຄັ້ງ  ເລື້ອຍໆ



ຂ້ອຍຮູ້ສຶກວ່າມັນຍາກທີ່ຈະຕິດຕາມແລະເຂົ້າ  
ຮ່ວມໃນການສົນທະນາ, ໂດຍສະເພາະໃນກຸ່ມ

ບໍ່ຄ່ອຍມີ  ບາງຄັ້ງ  ເລື້ອຍໆ

ຂ້ອຍມີບັນຫາໃນການຈັດການດ້ານການເງິນ  
ເຊັ່ນ: ການທະນາຄານ ການຄິດໄລ່ເງິນທອນ

ບໍ່ຄ່ອຍມີ  ບາງຄັ້ງ  ເລື້ອຍໆ

ຂ້ອຍມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກກັບກິດຈະກຳ ປະຈຳວັນ  
ເຊັ່ນການຫາທາງຂອງຂ້ອຍຢູ່ທີ່ສູນການຄ້າ  
ທ້ອງຖິ່ນ

ບໍ່ຄ່ອຍມີ  ບາງຄັ້ງ  ເລື້ອຍໆ

ຂ້ອຍສູນເສັຍຄວາມສົນໃຈໃນກິດຈະກຳທີ່ຂ້ອຍ  
ມັກເຮັດເປັນປະຈຳ

ບໍ່ຄ່ອຍມີ  ບາງຄັ້ງ  ເລື້ອຍໆ

ຂ້ອຍມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຄິດຜ່ານບັນຫາ

ບໍ່ຄ່ອຍມີ  ບາງຄັ້ງ  ເລື້ອຍໆ

ຄອບຄົວແລະ / ຫຼື ພູ່ ເພື່ອນໄດ້ມີ ຄຳເຫັນກ່ຽວ  
ກັບຄວາມຈຳທີ່ບໍ່ດີຂອງຂ້ອຍ

ບໍ່ຄ່ອຍມີ  ບາງຄັ້ງ  ເລື້ອຍໆ

ຖ້າສ່ວນຫຼາຍທ່ານໝາຍຕົກໃສ່ “ບາງຄັ້ງ”  
ຫຼື “ເລື້ອຍໆ”, ທ່ານຄວນໄປຫາທ່ານໝໍ



# ກຽວກັບ Dementia Australia

Dementia Australia ແມ່ນແຫຼ່ງທີ່ມາຂອງຂໍ້ມູນ, ການສຶກສາແລະການບໍລິການທີ່ໜ້າເຊື່ອຖື ສໍາລັບປະຊາກອນອອສເຕຣເລັງ ປະມານເຄິ່ງລ້ານຄົນທີ່ດໍາລົງຊີວິດຢູ່ກັບໂຮກສະໝອງເສື່ອມ, ແລະ ປະຊາຊົນເກືອບ 1,6 ລ້ານຄົນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການເບິ່ງແຍງພວກເຂົາ.

ພວກເຮົາສົ່ງເສີມການປ່ຽນແປງໃນທາງບວກ ແລະສະໜັບສະໜູນ ການຄົ້ນຄ້ວາທີ່ສໍາຄັນ. ພວກເຮົາຢູ່ທີ່ນີ້ເພື່ອ ສະໜັບສະໜູນ ປະຊາຊົນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກໂຮກສະໝອງເສື່ອມ, ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາສາມາດມີຊີວິດຢູ່ຢ່າງດີເທົ່າທີ່ເປັນໄດ້.

ບໍ່ວ່າທ່ານຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກໂຮກສະໝອງເສື່ອມແບບໃດ, ພວກເຮົາຢູ່ທີ່ນີ້ເພື່ອທ່ານ.

# National Dementia Helpline 1800 100 500



ເພື່ອເອົາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ  
ທາງດ້ານພາສາໂທ **131 450**

ຊອກຫາພວກເຮົາທາງ ອອນລາຍນ໌  
**dementia.org.au**



ສາຍດ່ວນຊ່ວຍ ເລື່ອງ ໂຮກສະໝອງເສື່ອມ ແຫ່ງຊາດ ໄດ້ຮັບການອຸປະຖຳ ຈາກ ຮັດຖະບານ  
ອອສເຕຣເລັຍ

© Dementia Australia 2020, 20114, December 2020