



Hướng dẫn về chứng sa sút trí tuệ

Cho những người sống với chứng sa sút trí tuệ, gia đình và người chăm sóc của họ.





Nội dung

Về Dementia Australia	2
Lời cảm tạ	3
Về hướng dẫn này	5
Thông điệp của chúng tôi tới quý vị	8
Phần 1: Về chứng sa sút trí tuệ	11
Phần 2: Hiểu chẩn đoán của quý vị	25
Phần 3: Đội ngũ chăm sóc sức khỏe và phương pháp điều trị	33
Phần 4: Hoạch định cho tương lai	49
Phần 5: Sống khỏe	65
Phần 6: Hỗ trợ của chính phủ cho những người đang sống với chứng sa sút trí tuệ	93
Phần 7: Các dịch vụ của Dementia Australia	101
Phần 8: Cư xá cao niên	123
Phần 9: Chứng sa sút trí tuệ giai đoạn cuối	141
Phần 10: Danh sách kiểm tra	149
Phần 11: Thông tin và hỗ trợ cho người chăm sóc	155
Giữ mối kết nối	180

VỀ Dementia Australia

Dementia Australia là nguồn cung cấp thông tin, giáo dục và dịch vụ đáng tin cậy cho khoảng nửa triệu người Úc sống chung với chứng sa sút trí tuệ, và gần 1,6 triệu người tham gia chăm sóc họ. Chúng tôi ủng hộ sự thay đổi tích cực và hỗ trợ các nghiên cứu quan trọng. Chúng tôi ở đây để hỗ trợ những người bị ảnh hưởng bởi chứng sa sút trí tuệ và giúp họ sống tốt nhất có thể.

Được thành lập bởi những người chăm sóc cách đây hơn 35 năm, ngày nay chúng tôi là cơ quan cao điểm quốc gia cho những người sống với chứng sa sút trí tuệ, gia đình và người chăm sóc của họ. Chúng tôi đưa những người bị ảnh hưởng bởi chứng sa sút trí tuệ và các trải nghiệm của họ vào các hoạt động và quá trình ra quyết định của chúng tôi, để đảm bảo rằng chúng tôi đại diện cho nhiều loại trải nghiệm sa sút trí tuệ khác nhau. Chúng tôi khuếch đại tiếng nói của những người bị ảnh hưởng bởi chứng sa sút trí tuệ thông qua việc ủng hộ và chia sẻ những câu chuyện để giúp cung cấp thông tin và truyền cảm hứng cho những người khác.

Cho dù chứng sa sút trí tuệ có ảnh hưởng đến quý vị như thế nào hay quý vị là ai, chúng tôi luôn ở đây vì quý vị.

Lời cảm tạ

Hướng dẫn Chứng sa sút trí tuệ được soạn thảo là nhờ sự tư vấn và hỗ trợ của:

- các chuyên gia chăm sóc sức khỏe, xã hội và người cao niên
- đại diện từ các cơ quan cao điểm thích hợp
- đại diện chính phủ
- những người sống chung với chứng sa sút trí tuệ, gia đình và người chăm sóc của họ
- Ủy ban Cố vấn Dementia Australia. Nhóm này được thành lập vào năm 2013. Các thành viên của ủy ban đến từ nhiều nền tảng chuyên môn khác nhau và sử dụng các kỹ năng, kinh nghiệm sống và kết nối của họ với tư cách là người lãnh đạo cộng đồng để đại diện cho những người sống chung với chứng sa sút trí tuệ.

Hướng dẫn này có thể được tải xuống từ **dementia.org.au/the-dementia-guide**

Bản in sẽ có sẵn theo yêu cầu.

Mặc dù chúng tôi cố gắng giữ cho nội dung luôn chính xác và cập nhật, nhưng thông tin có thể thay đổi theo thời gian. Để biết thông tin cập nhật, vui lòng truy cập **dementia.org.au** hay gọi Đường dây **Trợ giúp về Chứng sa sút trí tuệ Quốc Gia** qua số **1800 100 500**.

Khái niệm ban đầu và một số nội dung đã được sao chép hoặc điều chỉnh từ 'Hướng dẫn về chứng sa sút trí tuệ' với sự cho phép của Hiệp hội Alzheimer Vương quốc Anh.

Sao chép, truyền tải hoặc lưu trữ toàn bộ hoặc một phần, ngoài mục đích và tuân theo các quy định của Đạo luật Bản quyền, đều bị cấm nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Dementia Australia.

Về hướng dẫn này

Hướng dẫn này dành cho bất kỳ ai bị ảnh hưởng bởi bất kỳ hình thức sa sút trí tuệ nào. Thông tin trong hướng dẫn này được chia thành các phần. Mỗi phần liên quan đến một giai đoạn cụ thể trong hành trình sa sút trí tuệ của quý vị.

Nếu quý vị đang sống chung với chứng sa sút trí tuệ, **Hướng dẫn về chứng Sa sút Trí tuệ** sẽ giúp quý vị hiểu thêm về chứng sa sút trí tuệ và các phương pháp điều trị, hỗ trợ và dịch vụ hiện có. Hướng dẫn bao gồm thông tin về việc sống tốt với chứng sa sút trí tuệ và hoạch định cho tương lai.

Nếu quý vị là thành viên trong gia đình hoặc bạn bè của người bị sa sút trí tuệ, hướng dẫn này sẽ giúp quý vị hiểu thêm về chứng sa sút trí tuệ. Tài liệu này mô tả những cách quý vị có thể hỗ trợ một người bị sa sút trí tuệ sống tốt, và những hỗ trợ và thông tin có sẵn cho người chăm sóc.

Quý vị sẽ tìm thấy các tài liệu bổ sung được liệt kê trong suốt hướng dẫn này. Ngoài ra còn có một danh sách kiểm tra ở trang 149 để giúp quý vị sống tốt ở hiện tại và hoạch định cho tương lai. Hãy lưu giữ hướng dẫn này để quý vị có thể tham khảo khi cần.



Điều quan trọng cần nhớ là mỗi người sống chung với chứng sa sút trí tuệ đều khác nhau. Nội dung trong hướng dẫn này có tính chất tổng quát và chúng tôi khuyên quý vị nên tìm kiếm lời khuyên chuyên nghiệp liên quan đến bất kỳ mối quan tâm hoặc vấn đề cụ thể nào mà quý vị có thể có.

Thông điệp của chúng tôi tới quý vị

Nếu quý vị đã được chẩn đoán mắc chứng sa sút trí tuệ, quý vị không cần phải đối mặt với điều này một mình.

Mỗi ngày, Dementia Australia hỗ trợ mọi người ở mọi lứa tuổi sống chung với mọi dạng sa sút trí tuệ. Chúng tôi nhận thấy trải nghiệm của mọi người là khác nhau. Và chúng tôi tôn trọng những cảm xúc mà quý vị có thể có trong suốt chặng đường.

Có rất nhiều thông tin để tham gia và các quyết định để thực hiện. Đây có thể là thời gian quý vị cảm thấy choáng ngợp.

Đây là lý do tại sao chúng tôi tạo ra **Hướng dẫn về Chứng sa sút trí tuệ**. Hướng dẫn này là một nguồn thông tin hữu ích, được viết riêng cho những người sống chung với chứng sa sút trí tuệ.

Hướng dẫn được triển khai với sự tham vấn của những người sống chung với chứng sa sút trí tuệ, gia đình và người chăm sóc của họ, làm cho thông tin phù hợp và có ý nghĩa nhất có thể.

Quý vị không đơn độc và trợ giúp có sẵn.

Để biết thêm thông tin hoặc đặt câu hỏi, vui lòng gọi
Đường dây Trợ Giúp Chúng sa sút trí tuệ Quốc Gia
qua số **1800 100 500**.

Đội ngũ nhân viên giàu kinh nghiệm của chúng tôi luôn
sẵn sàng lắng nghe và hỗ trợ.

Trân trọng,

Maree McCabe AM
CEO, Dementia Australia



“

Việc học hỏi là rất tốt vì bằng cách giữ cho não của mình hoạt động, quý vị đang làm chậm sự tiến triển của chứng sa sút trí tuệ. Nếu muốn học, quý vị phải xem thực tế mình có thể làm được gì và điều chỉnh cho phù hợp với khả năng của mình. ”

Juanita, một người Bệnh vực Người bị Chứng Sa sút Trí tuệ đang sống chung với chứng sa sút trí tuệ

Phần 1

VỀ chứng sa sút trí tuệ

Nội dung phần này

Chứng sa sút trí tuệ là gì?.....	12
Ai mắc chứng sa sút trí tuệ?.....	14
Nguyên nhân gì gây ra chứng sa sút trí tuệ?.....	15
Nguyên nhân gây ra chứng sa sút trí tuệ?.....	21
Chứng sa sút trí tuệ tiến triển như thế nào?.....	22



Quét mã QR
để tìm hiểu thêm về câu chuyện
của Juanita

Chứng sa sút trí tuệ là gì?

Chứng sa sút trí tuệ mô tả một tập hợp các triệu chứng do các rối loạn ảnh hưởng đến não gây ra. Nó không phải là một bệnh cụ thể. Chứng sa sút trí tuệ có thể ảnh hưởng đến việc suy nghĩ, giao tiếp, trí nhớ, hành vi và khả năng thực hiện các công việc hàng ngày.

Chứng bệnh này sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống gia đình, xã hội và công việc của người mắc phải.

Chứng sa sút trí tuệ không phải một phần bình thường của sự lão hóa.

Mọi người trải qua chứng sa sút trí tuệ một cách khác nhau. Các triệu chứng sẽ phụ thuộc vào nguyên nhân của chứng sa sút trí tuệ và các bộ phận của não bị ảnh hưởng.

Các triệu chứng thường thấy bao gồm:

- mất trí nhớ
- khó khăn trong việc lên kế hoạch hoặc giải quyết các vấn đề
- khó khăn trong việc hoàn thành các công việc hàng ngày
- nhầm lẫn về thời gian hoặc nơi chốn
- gặp khó khăn trong việc hiểu các hình ảnh trực quan và các mối quan hệ không gian

- khó khăn khi nói hoặc viết
- đặt sai vị trí các đồ vật và mất khả năng truy lại các bước
- phán đoán suy giảm hoặc yếu kém
- rút lui khỏi công việc hoặc các hoạt động xã hội
- thay đổi tâm trạng và tính cách

Chứng sa sút trí tuệ nhìn chung sẽ tiến triển. Các triệu chứng thường bắt đầu từ từ và trở nên tồi tệ dần theo thời gian.

Điều quan trọng cần nhớ là không ai bị sa sút trí tuệ giống ai cả. Mọi người thường có cuộc sống năng động và mãn nguyện trong nhiều năm sau khi được chẩn đoán.

Ai mắc chứng sa sút trí tuệ?

Chứng sa sút trí tuệ có thể xảy ra với bất cứ ai.

Nguy cơ sa sút trí tuệ tăng theo tuổi tác



Trên 65 tuổi, cứ mười người thì có gần một người bị chứng sa sút trí tuệ ảnh hưởng.



Trên 85 tuổi, cứ mười người thì có ba người bị chứng sa sút trí tuệ ảnh hưởng.

Những người dưới 65 tuổi có thể bị sa sút trí tuệ, mặc dù ít phổ biến hơn.

Các nhà nghiên cứu về chứng sa sút trí tuệ hiện nay tin rằng chứng bệnh này phụ thuộc vào sự kết hợp của tuổi tác, gen, sức khỏe và lối sống. Chứng sa sút trí tuệ đôi khi có thể do di truyền, nhưng trường hợp này khá hiếm.

Nguyên nhân gì gây ra chứng sa sút trí tuệ?

Có rất nhiều loại sa sút trí tuệ được biết đến. Hầu hết mọi người được chẩn đoán với một trong bốn loại.

Bệnh Alzheimer

Bệnh Alzheimer là nguyên nhân phổ biến nhất của chứng sa sút trí tuệ. Căn bệnh này làm rối loạn các tế bào thần kinh của não do sự tích tụ của các protein bất thường, được gọi là 'mảng bám và đám rối'. Bệnh ảnh hưởng đến cách chúng làm việc và giao tiếp với nhau. Sự sụt giảm các hoạt chất quan trọng ngăn chặn các thông điệp bình thường được truyền đi trong não.

Quý vị có thể trải qua:

- khó khăn với trí nhớ ngắn hạn, đặc biệt là việc nhớ lại các sự kiện gần đây
- khó khăn về ngôn ngữ và khả năng hiểu, chẳng hạn như gặp khó khăn trong việc tìm từ thích hợp
- ngày càng mất phương hướng về thời gian, địa điểm và con người
- khó khăn trong việc lấy động lực và khởi xướng các công việc.

Sa sút trí tuệ não mạch

Chứng sa sút trí tuệ não mạch xảy ra khi lượng máu cung cấp lên não bị giảm, khiến các tế bào chết đi. Đây có thể là kết quả của đột quy, thu hẹp các động mạch cung cấp máu cho não hoặc chảy máu trong não.

Quý vị có thể trải qua:

- các triệu chứng tiến triển từng bước với những khoảng thời gian tương đối ổn định
- tốc độ vận động chậm lại
- suy giảm khả năng chú ý và trí nhớ ngắn hạn
- khó khăn khi đưa ra quyết định đối phó với một tình huống
- trầm cảm và thờ ơ.

Bệnh thể dạng Lewy

Bệnh thể dạng Lewy gây tổn thương não dần dần. Các cấu trúc nhỏ bé, được gọi là thể Lewy, phát triển bên trong các tế bào não. Những cấu trúc này làm gián đoạn cách thức hoạt động của não và có thể khiến các tế bào chết đi. Việc này khiến não dần bị tổn thương, dẫn đến các thay đổi vận động, suy nghĩ và hành vi.

Quý vị có thể trải qua:

- những cơn dao động và giảm tỉnh táo, lú lẫn đột ngột, hoặc cả hai
- chuyển động chậm, cứng nhắc, đi bộ lộn xộn, té ngã và run rẩy nhiều hơn
- mất biểu cảm trên khuôn mặt
- khó khăn với nhận thức thị giác và không gian
- ảo giác
- suy luận và phán đoán trừu tượng kém
- khó lập kế hoạch, lập luận, giải quyết vấn đề và đưa ra quyết định
- mơ sống động với cơ thể chuyển động khi quý vị ngủ mơ.

Thể Lewy cũng được tìm thấy ở những người bị bệnh Parkinson. Một người đã sống với bệnh Parkinson trong vài năm có thể phát triển chứng sa sút trí tuệ do bệnh Parkinson.

Sa sút trí tuệ tiền đình thái dương

Sa sút trí tuệ tiền đình thái dương gây ra tổn thương tiến triển ở thùy trán, thái dương hoặc cả hai thùy não. Có ba loại phụ chủ yếu của chứng sa sút trí tuệ tiền đình thái dương tồn tại, một biến thể hành vi và hai biến thể ngôn ngữ. Dạng sa sút trí tuệ tiền đình thái dương được chẩn đoán sẽ phụ thuộc vào vùng não nào bị tổn thương.

Nếu tổn thương chủ yếu ở thùy trán (sa sút trí tuệ vùng tiền đình thái dương biến thể hành vi), quý vị có thể trải qua:

- những thay đổi về tính cách, cảm xúc và hành vi
- thờ ơ hoặc thiếu động lực
- mất tập trung và bốc đồng.

Nếu tổn thương ở thùy thái dương, quý vị có thể gặp:

- khó khăn trong việc hiểu các từ và khái niệm, khó nhận ra những người quen thuộc hoặc cả hai (chứng mất trí nhớ ngữ nghĩa)
- khó khăn với lời nói và ngôn ngữ diễn đạt (chứng mất ngôn ngữ không trôi chảy tiến triển).

Các nguyên nhân khác của chứng sa sút trí tuệ

Một loạt các tình trạng khác cũng có thể dẫn đến chứng sa sút trí tuệ. Những trường hợp này rất hiếm, chỉ chiếm khoảng 5% tổng số người bị sa sút trí tuệ.

Các bệnh hoặc nguyên nhân khác bao gồm:

- Bệnh Parkinson
- bệnh thoái hóa vỏ não hạch đáy
- Bệnh Creutzfeldt-Jakob
- Suy giảm nhận thức liên quan đến HIV
- Bệnh Huntington
- tổn thương não liên quan đến rượu và hội chứng Korsakoff
- đa xơ cứng

- Bệnh Niemann-Pick loại C
- não úng thủy áp lực bình thường
- bại liệt trên nhân tiến triển
- bệnh não chấn thương mãn tính (do chấn thương đầu lặp đi lặp lại)
- Hội chứng Down.

Suy giảm nhận thức mức độ nhẹ

Một số người trải qua những thay đổi trong trí nhớ và các chức năng nhận thức (suy nghĩ) nhiều hơn mức thường gặp khi lão hóa, nhưng không có các dấu hiệu sa sút trí tuệ khác. Đây được gọi là suy giảm nhận thức nhẹ.

Quý vị có thể trải qua:

- hơi mất trí nhớ
- suy giảm khả năng nhận thức (kỹ năng tư duy).

Nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ tăng cao, do bệnh Alzheimer hoặc các tình trạng thần kinh khác gây ra. Việc này có thể mất nhiều năm, nếu có xảy ra. Bác sĩ hoặc chuyên gia có thể muốn xem xét các triệu chứng theo thời gian để theo dõi bất kỳ thay đổi tiềm tàng nào trong các triệu chứng và sức khỏe não bộ. Nhiều người bị suy giảm nhận thức nhẹ không bao giờ trở nên tồi tệ hơn, và một số ít thậm chí còn cải thiện theo thời gian.

Nguyên nhân gây ra chứng sa sút trí tuệ?

Thuật ngữ sa sút trí tuệ khởi phát lúc trẻ hơn mô tả bất kỳ dạng sa sút trí tuệ nào được chẩn đoán ở những người dưới 65 tuổi. Những người trẻ hơn có thể mắc bất kỳ loại sa sút trí tuệ nào, nhưng bệnh Alzheimer là loại phổ biến nhất.

Bệnh Alzheimer gia đình

Trong một số trường hợp, chứng sa sút trí tuệ có liên kết di truyền. Đây được gọi là bệnh Alzheimer gia đình. Bệnh này phổ biến hơn ở những người dưới 65 tuổi. Bệnh ảnh hưởng đến một số lượng người cực kỳ nhỏ, ít hơn 100 người trên khắp nước Úc.

Nhiều triệu chứng mà người già và người trẻ mắc chứng sa sút trí tuệ là tương tự nhau. Tuy nhiên, những người mắc chứng sa sút trí tuệ khởi phát lúc trẻ hơn có thể cần sự hỗ trợ khác nhau vì hoàn cảnh sống của họ khác nhau.

Quý vị có thể mạnh mẽ và khỏe mạnh, làm việc toàn thời gian và có gia đình. Quý vị có thể có một khoản thế chấp mua nhà hoặc các cam kết tài chính khác, với kế hoạch làm việc cho đến năm 65 tuổi.

Những người trẻ hơn có thể thấy rằng họ bị hiểu lầm trong cộng đồng. Thông thường, mọi người không mong đợi những người trẻ hơn sẽ phải sống chung với chứng sa sút trí tuệ.

Chứng sa sút trí tuệ tiến triển như thế nào?

Những người bị sa sút trí tuệ có sự khác biệt trong các triệu chứng họ có và tốc độ mà những khả năng của họ suy giảm. Những khả năng có thể thay đổi ngày này qua ngày khác, hoặc thậm chí trong cùng một ngày.

Tiến triển có thể xảy ra nhanh chóng trong khoảng thời gian vài tháng hoặc chậm trong vài năm. Trong khi sự tiến triển của bệnh sa sút trí tuệ có thể khác nhau, bệnh thường có ba giai đoạn. Hiểu các giai đoạn này có thể giúp quý vị hoạch định cho những thách thức tiềm ẩn.

1

Chứng sa sút trí tuệ nhẹ hoặc giai đoạn đầu

Quý vị có thể gặp một số vấn đề về kỹ năng tư duy, chẳng hạn như mất trí nhớ, nhưng cần được hỗ trợ tối thiểu.

2

Sa sút trí tuệ giai đoạn trung tính hoặc giai đoạn giữa

Quý vị cần hỗ trợ để giúp mình hoạt động ở nhà và trong cộng đồng. Những khó khăn bây giờ đã rõ ràng hơn và có ảnh hưởng lớn hơn đến khả năng và sự phụ thuộc của quý vị.

3

Chứng sa sút trí tuệ nghiêm trọng hoặc trong giai đoạn cuối

Quý vị có khả năng hoàn toàn phụ thuộc vào sự chăm sóc và giám sát của người khác.

Thật không may, chứng sa sút trí tuệ không thể đảo ngược được.

Tuy nhiên, quý vị có thể duy trì sự độc lập của mình và sống tốt trong nhiều năm. Ở mỗi giai đoạn, sẽ có các cách giúp cuộc sống trở nên tốt đẹp hơn.



“

Ban đầu, đây là một cú sốc nhưng, theo một số cách, tôi cảm thấy nhẹ nhõm vì nó có một cái tên, tôi có thể xác định được điều gì đang xảy ra với mình. ”

Natalie, một Bệnh vực Người bị Chứng Sa sút Trí tuệ (Dementia Advocate), người đã sống với chứng sa sút trí tuệ khởi phát lúc trẻ hơn và chứng mất ngôn ngữ tiến triển nguyên phát

Phần 2

Hiểu chẩn đoán của quý vị

Nội dung phần này

Nhận ra cảm xúc của quý vị.	27
Tìm hiểu thêm về chứng sa sút trí tuệ	28
Nói với mọi người về chẩn đoán của quý vị.	30

Chứng sa sút trí tuệ chỉ có thể được chẩn đoán bằng một số cuộc kiểm tra sức khỏe nhất định.

Việc này có thể bao gồm:

- thăm khám thể chất để kiểm tra chức năng cảm giác, vận động, tim và phổi
- xét nghiệm máu, nước tiểu và dịch tủy sống
- các bài kiểm tra nhận thức hoặc tâm lý thần kinh để đánh giá trí nhớ, ngôn ngữ, sự chú ý và giải quyết vấn đề
- quét để kiểm tra cấu trúc não và loại trừ các dị thường
- hỏi về tiền sử sức khỏe, bao gồm các vấn đề y tế hiện tại, các loại thuốc đang dùng và tiền sử y tế gia đình
- đánh giá tâm thần để kiểm tra các rối loạn có thể điều trị và quản lý các triệu chứng có thể xảy ra cùng với chứng sa sút trí tuệ.

Bác sĩ của quý vị có thể sẽ giới thiệu quý vị đến các chuyên gia y tế khác nhau để kiểm tra.

Nhận ra cảm xúc của quý vị

Việc trải qua một loạt các cảm xúc sau khi được chẩn đoán là điều bình thường.

Quý vị có thể cảm thấy:

- giận dữ
- sợ hãi
- mất mát
- sốc
- hoài nghi
- cự tuyệt
- buồn rầu
- lo lắng
- bị cô lập
- một cảm giác nhẹ nhõm.

Điều quan trọng là phải nhận ra cảm xúc của mình.

Điều này sẽ giúp quý vị điều chỉnh chẩn đoán của mình.

Cố gắng chia sẻ cảm xúc của quý vị với gia đình và bạn bè.

Viết những suy nghĩ của quý vị vào nhật ký có thể hữu ích. Quý vị cũng có thể nhận được sự trợ giúp từ:

- nhóm hỗ trợ những người bị sa sút trí tuệ
- bác sĩ hoặc y tá của quý vị
- tư vấn viên được đào tạo.

Tìm hiểu về các nhóm hỗ trợ, tư vấn và các dịch vụ khác có sẵn cho quý vị bằng cách gọi đến **Đường dây Trợ giúp Toàn quốc về chứng Sa sút Trí tuệ** theo số **1800 100 500**.

Hiểu thêm về chứng sa sút trí tuệ

Tìm hiểu về chứng sa sút trí tuệ có thể khiến quý vị nản lòng hoặc khó chịu. Nhưng hiểu được những thay đổi quý vị có thể gặp phải là bước đầu tiên quan trọng để chung sống tốt với chứng sa sút trí tuệ.

Tìm hiểu thêm về chứng sa sút trí tuệ có thể giúp quý vị:

- điều chỉnh với chẩn đoán của mình
- nói chuyện với bác sĩ của quý vị về điều trị và hỗ trợ

- xác định các ưu tiên và mục tiêu của quý vị cho tương lai
- tiếp cận hỗ trợ và các chiến lược đối phó
- hoạch định tài chính và pháp lý
- lập kế hoạch cho việc chăm sóc của quý vị trong những năm tới
- học cách sống tốt với chứng sa sút trí tuệ.

Quý vị không cần phải học tất cả mọi thứ cùng một lúc. Nếu bắt đầu cảm thấy choáng ngợp, hãy cho bản thân thời gian để làm quen với thông tin mới.

Dementia Australia cung cấp nhiều nguồn thông tin trực tuyến tại **dementia.org.au** và các buổi học cũng như chương trình giáo dục tại **dementia.org.au/education**.

Quý vị cũng có thể gọi đến **Đường dây Trợ giúp Toàn quốc** về chứng Sa sút Trí tuệ theo số **1800 100 500** để có thêm thông tin.

Nói với mọi người về chẩn đoán của quý vị

Khi quyết định cho mọi người biết về chẩn đoán của mình, quý vị có thể bắt đầu với gia đình và bạn bè thân thiết. Hoặc quý vị có thể chọn nói với nhiều người hơn.

Quý vị có thể viết cho họ một lá thư hoặc thư điện tử (email) thay vì nói chuyện trực tiếp hoặc qua điện thoại. Chọn cách khiến quý vị cảm thấy thoải mái nhất.

Những người quý vị kể có thể có hàng loạt các phản ứng. Họ có thể sẽ tức giận, sợ hãi hoặc ngạc nhiên. Họ thậm chí có thể cảm thấy nhẹ nhõm hơn nhờ có một lời giải thích cho các triệu chứng của quý vị.

Một số người có thể nghi ngờ hoặc coi thường chẩn đoán của quý vị. Họ có thể cảm thấy khó chấp nhận vì họ có kiến thức hạn chế về chứng sa sút trí tuệ. Thường thì gia đình và bạn bè ở xa hoặc những người quý vị không gặp thường xuyên ít có khả năng hiểu hoặc chấp nhận chẩn đoán của quý vị.

Hãy cố gắng kiên nhẫn với bất kỳ phản hồi nào. Một số người có thể cần thời gian trước khi họ trở nên ủng hộ hơn.

Gia đình và bạn bè thường muốn nhận thông tin giúp họ hiểu được chứng sa sút trí tuệ và những cách họ có thể hỗ trợ quý vị.

Khi chứng sa sút trí tuệ của quý vị tiến triển, sự hỗ trợ của những người biết và hiểu quý vị sẽ ngày càng trở nên quan trọng. Một vài mối quan hệ có thể được thử thách, nhưng những mối quan hệ khác có thể trở nên bền chặt hơn.

Nếu cảm thấy khó khăn khi nói về chẩn đoán của mình và cần hỗ trợ để nói cho người khác biết, quý vị có thể gọi đến **Đường dây trợ giúp toàn quốc về chứng sa sút trí tuệ** theo số **1800 100 500**.



“

Jack vẫn giữ được tính cách vui vẻ và bản tính dễ gần của mình. ”

Gwen và Jack, những Người bệnh vục cho Người bị Chứng Sa sút Trí Tuệ (Dementia Advocates). Jack sống chung với chứng sa sút trí tuệ.

Phần 3

Đội ngũ chăm sóc sức khỏe và các phương pháp điều trị

Nội dung phần này

Xây dựng đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị	35
Hiểu các lựa chọn điều trị của quý vị	41
Điều trị trầm cảm và lo âu	44



Quét mã QR để tìm hiểu thêm về
câu chuyện của Gwen và Jack.

Không có cách chữa trị chứng sa sút trí tuệ được biết đến, nhưng có các chuyên gia chăm sóc sức khỏe, thuốc và các liệu pháp khác có thể giúp điều trị một số triệu chứng, bao gồm cả trầm cảm và lo âu. Với sự hỗ trợ phù hợp, mọi người có thể sống tốt với chứng sa sút trí tuệ trong nhiều năm.

Trong suốt quá trình sa sút trí tuệ của mình, quý vị sẽ nhận được sự điều trị từ các chuyên gia y tế khác nhau.

Các chuyên gia này có thể bao gồm:

- bác sĩ của quý vị
- các chuyên gia y tế
- các chuyên viên sức khỏe liên minh
- y tá
- Dementia Australia.

Xây dựng đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị

Làm việc với bác sĩ của quý vị

Một bước qua trọng là phát triển mối quan hệ bền chặt với bác sĩ của quý vị.

Bác sĩ của quý vị có thể cung cấp hỗ trợ, từ chẩn đoán đến quản lý và chăm sóc liên tục. Họ cũng có thể giới thiệu quý vị đến các chuyên viên sức khỏe chuyên khoa để điều trị các triệu chứng cụ thể của chứng sa sút trí tuệ.

Bác sĩ và y tá thực hành của quý vị cần tìm hiểu về quý vị. Điều này sẽ giúp họ hiểu được bệnh sa sút trí tuệ của quý vị và giới thiệu các phương pháp điều trị tốt nhất. Hãy cởi mở và trung thực, và cho họ biết nếu quý vị không hiểu điều gì đó.

Có thể sẽ hữu ích nếu một người thân hoặc người chăm sóc đến gặp bác sĩ cùng với quý vị. Họ có thể cung cấp thông tin khác về nhu cầu, sở thích và các triệu chứng của quý vị.

Hãy tận dụng tối đa buổi gặp bác sĩ của quý vị

- Trước buổi gặp, hãy viết ra danh sách các câu hỏi.
- Đặt một cuộc hẹn dài để quý vị có thời gian thảo luận chi tiết mọi việc.
- Lên danh sách các loại thuốc, vitamin và chất bổ sung mà quý vị dùng.
- Giữ nhật ký về bất kỳ thay đổi nào mà quý vị, gia đình và quý vị bè của quý vị đã nhận thấy.
- Thảo luận về tình trạng của quý vị và ghi lại một kế hoạch chăm sóc bệnh sa sút trí tuệ cùng nhau.
- Hỏi về các dịch vụ hỗ trợ để giúp quý vị sống tốt.
- Ghi chú và hỏi thông tin để mang về nhà với quý vị.

Làm việc với các chuyên gia y tế

Trong các giai đoạn khác nhau của chứng sa sút trí tuệ, quý vị có thể được điều trị bởi các chuyên gia y tế khác nhau. Mỗi chuyên gia sẽ có liên quan đến các triệu chứng khác nhau của bệnh.

Bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến một chuyên gia, chẳng hạn như:

- **Bác sĩ lão khoa:** Chuyên chẩn đoán, điều trị và ngăn ngừa bệnh ở người lớn tuổi (kể cả chứng sa sút trí tuệ).
- **Bác sĩ tâm lý - lão khoa:** Chuyên chẩn đoán và điều trị các rối loạn tâm thần và cảm xúc ở người lớn tuổi.
- **Bác sĩ thần kinh:** Chuyên chẩn đoán và điều trị cho những người có bất thường về não và hệ thần kinh trung ương.
- **Bác sĩ tâm thần kinh:** Chuyên về các tác động hành vi và tâm lý của các bệnh thần kinh hoặc chấn thương não.

- **Bác sĩ tâm thần:** Chuyên chẩn đoán, điều trị và ngăn ngừa bệnh tâm thần và các vấn đề về cảm xúc.
- **Bác sĩ tâm lý thần kinh:** Cung cấp các cách đối phó với những thay đổi hành vi do những thay đổi ở não và giúp đưa ra chẩn đoán.

Quý vị phải luôn cảm thấy thoải mái với đội ngũ y tế của mình. Nếu quý vị không hài lòng, hãy yêu cầu bác sĩ của mình để được một giấy giới thiệu khác. Đừng lo lắng về việc xúc phạm họ. Việc hỏi ý kiến thứ hai là điều bình thường.

Làm việc với các chuyên viên sức khỏe liên minh

Các chuyên viên sức khỏe liên minh là một phần quan trọng trong đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Họ giúp quý vị duy trì chất lượng cuộc sống, sự độc lập, khả năng tự chăm sóc và khả năng vận động của quý vị. Họ cũng giúp giảm nguy cơ biến chứng do các bệnh lý hoặc chấn thương khác.

Các chuyên viên sức khỏe liên minh làm việc trong cả cơ sở y tế tư nhân và công cộng. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc tiếp cận các dịch vụ y tế liên minh như một phần của kế hoạch chăm sóc bệnh sa sút trí tuệ của quý vị. Ở mỗi giai đoạn của quá trình sa sút trí tuệ, quý vị nên thảo luận với bác sĩ về những thay đổi trong nhu cầu của mình.

Nếu quý vị có bảo hiểm y tế tư, hãy liên hệ với công ty bảo hiểm của quý vị để biết những dịch vụ y tế nào được bao gồm.

Những người quý vị có thể gặp

- **Y tá cộng đồng:** Cung cấp các thăm định sức khỏe, chăm sóc tiêu tiểu, thuốc và quản lý vết thương hoặc chăm sóc giảm nhẹ tại nhà.
- **Chuyên gia tư vấn, nhà tâm lý học hoặc nhà tư vấn cho chứng sa sút trí tuệ:** Giúp quý vị điều chỉnh với sự thay đổi và nhận biết cảm xúc của mình.
- **Chuyên gia dinh dưỡng:** Cung cấp lời khuyên để duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh.
- **Chuyên viên trị liệu đa dạng:** Hoạch định các chương trình giải trí dựa trên sở thích và khả năng của quý vị.

- **Chuyên viên trị liệu âm nhạc:** Giúp cải thiện sức khỏe, chức năng và hạnh phúc của quý vị bằng cách sử dụng âm nhạc.
- **Chuyên viên trị liệu hoạt động:** Đánh giá khả năng của quý vị và cung cấp hỗ trợ để giúp quý vị duy trì sự độc lập.
- **Chuyên viên nhãn khoa:** Kiểm tra thị lực của quý vị và theo dõi bất kỳ tình trạng mắt nào.
- **Nhân viên sức khỏe răng miệng:** Làm việc với nha sĩ của quý vị để giữ cho miệng, răng và nướu của quý vị ở tình trạng tốt.
- **Bác sĩ chữa bệnh về chân:** Duy trì sức khỏe của đôi chân của quý vị.
- **Chuyên viên vật lý trị liệu hoặc chuyên viên thể dục trị liệu:** Giúp quý vị cải thiện sức mạnh, khả năng giữ thăng bằng và vận động.
- **Chuyên viên âm ngữ trị liệu:** Giúp quý vị tìm cách giao tiếp với người khác nếu việc nói trở nên khó khăn. Cũng có thể thực hiện các thẩm định về việc nuốt khi gặp khó khăn trong việc ăn hoặc uống thuốc.

Hiểu các lựa chọn điều trị của quý vị

Mặc dù không có cách chữa trị, nhưng có những lựa chọn điều trị để giúp giảm bớt một số triệu chứng hoặc giảm tốc độ tiến triển, tùy thuộc vào loại sa sút trí tuệ của quý vị.

Tìm hiểu về các lựa chọn điều trị có thể giúp quý vị sống tốt nhất có thể và duy trì chất lượng cuộc sống tốt.

Một số phương pháp điều trị có thể cải thiện tạm thời các triệu chứng.

Thuốc điều trị

Một số loại thuốc có thể làm giảm bớt một số triệu chứng và giảm tốc độ tiến triển. Tính hiệu quả của chúng tùy thuộc vào loại sa sút trí tuệ của quý vị.

Quý vị nên nói chuyện với bác sĩ của mình về các lựa chọn thuốc có thể có sẵn cho quý vị.

Các câu hỏi để hỏi

- Có bất kì thuốc nào có thể giúp tôi không?
- Tại sao bác sĩ cho tôi loại thuốc này?
- Thuốc này sẽ giúp tôi như thế nào?
- Làm thế nào để tôi dùng thuốc này?
- Điều gì xảy ra nếu tôi bỏ lỡ một liều?
- Tôi vẫn có thể dùng thuốc khác của mình chứ?
- Tôi có thể uống rượu không?
- Tôi vẫn có thể lái xe được không?
- Liệu nó có ảnh hưởng đến công việc của tôi không?
- Làm thế nào tôi có thể giảm các tác dụng phụ tiềm ẩn?
- Tôi nên cho bác sĩ biết những thay đổi nào?
- Thay vào đó thì có phương pháp điều trị nào khác mà tôi có thể thử không?
- Có thông tin nào tôi có thể mang về nhà không?

Các yếu tố lối sống

Giữ cho cơ thể và tâm trí luôn hoạt động là điều cần thiết. Tham gia vào các hoạt động hàng ngày, các hội nhóm chung sở thích và các nhóm xã hội có thể khiến quý vị hài lòng và thỏa mãn. Tập thể dục và ăn uống đầy đủ có thể tối ưu hóa sức khỏe thể chất của quý vị, cải thiện tâm trạng và thậm chí có thể làm chậm những thay đổi trong não.

Các liệu pháp bổ sung

Các liệu pháp bổ sung bao gồm nhiều phương pháp điều trị và thực hành có thể hỗ trợ các phương pháp điều trị y tế thông thường. Những liệu pháp này có thể được mô tả là "thay thế", "truyền thống" hoặc "toàn diện". Các liệu pháp bổ sung có thể giúp tăng cường sức khỏe và cải thiện chất lượng cuộc sống của quý vị, mặc dù bằng chứng hỗ trợ việc sử dụng chúng vẫn đang được khám phá.

Quý vị nên thảo luận việc sử dụng các liệu pháp bổ sung với bác sĩ hoặc chuyên gia của mình trước khi bắt đầu sử dụng. Một số liệu pháp bổ sung có thể không tương tác tốt với các loại thuốc hiện tại của quý vị hoặc có thể ảnh hưởng đến các vấn đề sức khỏe khác mà quý vị gặp phải.

Các liệu pháp có thể bao gồm:

- các sản phẩm tự nhiên và chất bổ sung, bao gồm các loại thảo mộc, vitamin và khoáng chất
- các thực hành liên quan đến việc thao tác các bộ phận của cơ thể, chẳng hạn như xoa bóp, nắn khớp xương và nắn xương
- thực hành thân tâm, bao gồm thiền, liệu pháp thôi miên, liệu pháp hương thơm và âm nhạc
- các liệu pháp dựa trên năng lượng như reiki và Trị liệu Cảm ứng
- các hệ thống y tế thay thế, chẳng hạn như y học cổ truyền Trung Quốc (bao gồm châm cứu và thuốc thảo dược), y học Ayurvedic, liệu pháp vi lượng đồng căn và liệu pháp tự nhiên.

Điều trị trầm cảm và lo âu

Những người bị sa sút trí tuệ, gia đình và người chăm sóc của họ, có thể bị trầm cảm hoặc lo âu.

Điều quan trọng là phải tìm kiếm sự giúp đỡ. Quý vị nên thảo luận về các lựa chọn điều trị với bác sĩ.

Thuốc điều trị

Thuốc kê đơn là một cách điều trị trầm cảm và lo âu.

Thuốc chống trầm cảm hoạt động bằng cách điều chỉnh mức độ của một số hoạt chất trong não. Có thể mất vài tuần để nhận thấy lợi ích của việc dùng thuốc chống trầm cảm.

Một số người gặp phải các tác dụng phụ ngay từ đầu, nhưng những tác dụng phụ này thường giảm bớt sau một hoặc hai tuần. Điều quan trọng là phải thông báo cho bác sĩ của quý vị về cảm giác của quý vị và cách thuốc ảnh hưởng đến quý vị. Sau đó, bác sĩ có thể giúp quý vị tìm ra loại thuốc và liều lượng phù hợp nhất với quý vị.

Phương pháp điều trị không dùng thuốc

Trầm cảm và lo âu cũng có thể đáp ứng với các phương pháp điều trị không dùng thuốc hoặc kết hợp các phương pháp điều trị bằng thuốc và không dùng thuốc.

Phương pháp điều trị không dùng thuốc bao gồm:

- liệu pháp trò chuyện, chẳng hạn như tư vấn
- các hoạt động hồi tưởng, nơi quý vị nhớ lại các sự kiện trong quá khứ

- các hoạt động chánh niệm, chẳng hạn như thiền định
- công việc câu chuyện cuộc sống, nơi quý vị ghi lại những khoảnh khắc quan trọng trong quá khứ vào sổ lưu niệm hoặc album.

Những điều khác có thể giúp điều trị trầm cảm và lo âu bao gồm:

- tiếp tục năng động
- tham gia vào các hoạt động thú vị
- nói chuyện với bạn bè và gia đình
- duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh
- giảm thiểu rượu bia hoặc caffein.

“

Đôi khi tôi mất nhiều thời gian để trả lời vì dòng suy nghĩ của tôi không xảy ra nhanh chóng. Nếu mọi người dành thời gian để chờ đợi, thay vì thử và nói với tôi những gì tôi đang cố gắng nói, điều đó khiến tôi cảm thấy tốt hơn nhiều. ”

Bobby, một Người Bệnh vực cho Người bị Chứng Sa sút Trí tuệ đang sống chung với chứng sa sút trí tuệ.



“

Tôi thích làm những công trình nghệ thuật cũng như làm việc với đôi tay của mình và điều đó mang lại cho tôi một chút bình yên và tĩnh lặng trong cuộc sống. ”

Bruce, một Dementia Advocate (Người Bệnh vực cho Người bị Chứng Sa sút Trí tuệ) đang bị chứng sa sút trí tuệ khởi phát lúc trẻ

Phần 4

Hoạch định cho tương lai

Nội dung phần này

Lái xe	51
Làm việc	52
Các vấn đề pháp lý	57
Quản lý tài chính	58
Hỗ trợ của Chính phủ	60
Lập kế hoạch chăm sóc trước	62



Quét mã QR để
tìm hiểu thêm về câu chuyện
của Bruce

Điều quan trọng là bắt đầu suy nghĩ về tương lai trong những tuần sau khi chẩn đoán.

Quý vị có thể muốn nói chuyện với gia đình và bạn bè về những điều quan trọng đối với mình. Trò chuyện với họ sẽ giúp họ hiểu và tôn trọng mong muốn của quý vị trong tương lai. Đưa ra quyết định phù hợp với các ưu tiên của quý vị và cách quý vị muốn sống.

Chứng sa sút trí tuệ ảnh hưởng đến mọi người theo những cách khác nhau. Một số người mất đi kỹ năng và khả năng ngay trong những giai đoạn đầu của bệnh. Những người khác có thể giữ được chúng lâu hơn.

Cố gắng nghĩ về tương lai của quý vị càng sớm càng tốt. Việc đưa ra những quyết định này trở nên khó khăn hơn khi chứng sa sút trí tuệ nặng hơn.

Lái xe

Trong giai đoạn đầu của chứng sa sút trí tuệ, nhiều người vẫn lái xe an toàn và thành thạo.

Nhưng khi chứng sa sút trí tuệ nặng hơn, nó có thể ảnh hưởng đến trí nhớ, phản ứng, nhận thức và khả năng của quý vị. Sẽ đến lúc quý vị cần phải dừng lái xe.

Nếu quý vị có bằng lái xe, theo luật quý vị phải thông báo cho cơ quan cấp bằng lái về chẩn đoán của quý vị. Quý vị cũng phải cho công ty bảo hiểm xe của quý vị biết.

Trong một số trường hợp, bác sĩ có thể quyết định rằng họ có nhiệm vụ báo cho cơ quan cấp bằng lái thay mặt quý vị.

Nếu quý vị muốn tiếp tục lái xe, quý vị sẽ cần được kiểm tra sức khỏe. Ở một số tiểu bang và vùng lãnh thổ, việc này bao gồm kiểm tra kỹ năng lái xe với một chuyên viên phục hồi chức năng. Nhiều người chọn cách không lái xe nữa vì họ cảm thấy bối rối hoặc thiếu tự tin.

Quý vị có thể muốn tìm hiểu về các phương tiện giao thông khác có sẵn trong khu vực của quý vị. Hiểu các lựa chọn của quý vị có thể giúp quý vị độc lập và hoạt động lâu hơn.

Làm việc

Quý vị vẫn có thể tiếp tục làm việc sau khi chẩn đoán bị chứng sa sút trí tuệ. Tiếp tục làm việc quen thuộc này sẽ giúp một số người cảm thấy tốt hơn. Những người khác lại quyết định tốt nhất là nên nghỉ làm việc.

Quyết định xem có nên nói với người chủ/hãng của quý vị về chẩn đoán của mình hay không có thể là điều khó khăn. Việc này có thể phụ thuộc vào mức độ mà các triệu chứng ảnh hưởng đến khả năng thực hiện công việc của quý vị, cũng như sự hỗ trợ mà quý vị có thể cần từ người chủ/hãng.

Trong một số công việc, quý vị nên nói với người chủ/hãng của mình về chẩn đoán của quý vị ngay lập tức. Việc này áp dụng cho các công việc liên quan đến lái xe hoặc vận hành máy móc. Đó cũng có thể là một quy định về pháp lý hoặc đạo đức trong hợp đồng của quý vị.

Trước khi nói chuyện với người chủ/hãng của quý vị

Bắt đầu bằng cách nói chuyện với bác sĩ về khả năng làm việc của quý vị. Quý vị cũng có thể nghĩ về:

- liệu các triệu chứng của quý vị có ảnh hưởng đến khả năng thực hiện công việc của quý vị không
- bất kỳ nguy cơ về an toàn nào liên quan đến các triệu chứng sa sút trí tuệ của quý vị
- bất kỳ hỗ trợ nào quý vị có thể cần để tiếp tục làm việc
- bất kỳ tùy chọn nào để thay đổi hoặc giảm bớt nhiệm vụ của quý vị
- mức độ hỗ trợ mà người chủ/hãng của quý vị có thể cung cấp
- quyền và lợi ích của quý vị tại nơi làm việc.

Báo với người chủ/hãng của quý vị

Việc báo với người chủ/hãng của quý vị có thể giúp quý vị có được một số biện pháp bảo vệ theo luật. Nếu quý vị thấy an toàn để làm việc, thì người chủ/hãng của quý vị, thể theo luật, bắt buộc phải chỉnh đốn phù hợp để giúp quý vị tiếp tục làm việc.

Một khi quý vị đã nói với người chủ/hãng của mình, quý vị sẽ cần phải theo dõi bất kỳ ảnh hưởng nào của các triệu chứng sa sút trí tuệ đối với nhiệm vụ của quý vị.

Trong một số công việc, quý vị có thể phải hoàn thành một cuộc kiểm tra sức khỏe. Việc này sẽ xác nhận rằng quý vị vẫn có thể hoàn thành các nhiệm vụ liên quan đến vai trò hiện tại của mình. Nếu không, người chủ/hãng có thể yêu cầu quý vị xem xét nhận vai trò khác trong hãng.

Các lựa chọn khác có thể là giảm giờ làm hoặc nghỉ hưu sớm.

Nghỉ việc

Ở một số giai đoạn, quý vị có thể chọn nghỉ việc hoặc nghỉ hưu sớm. Trước khi đưa ra quyết định này, quý vị nên nói chuyện với gia đình, bác sĩ và người chủ/hãng của quý vị.

Nếu quý vị đã quyết định nghỉ việc:

- Cân nhắc sử dụng bất kỳ ngày nghỉ ốm nào mà quý vị đã tích lũy được trước khi nghỉ làm. Quý vị có quyền sử dụng thời gian nghỉ ốm này, miễn là quý vị cung cấp giấy chứng nhận bị bệnh.
- Nói chuyện với công ty bảo hiểm, quỹ hưu bổng hoặc người hoạch định tài chính của quý vị. Hỏi về chính sách bảo vệ thu nhập và bảo hiểm thương tật toàn bộ và vĩnh viễn.

Khi nghỉ việc, hãy kiểm tra xem quý vị có nhận được đúng tiền lương cho bất kỳ ngày nghỉ phép thường niên hoặc nghỉ phép thâm niên nào không.

Nhận lời khuyên và hỗ trợ

Khi nói chuyện với người chủ/hãng, quý vị có thể muốn có một người hỗ trợ đi cùng. Quý vị có thể mời một thành viên gia đình, bạn bè hoặc đồng nghiệp.

Nếu quý vị cần lời khuyên về quyền, lợi ích hoặc điều kiện làm việc của mình, quý vị có thể nói chuyện với:

- nhân viên tư vấn hoặc nhân viên nhân sự tại nơi làm việc của quý vị
- công đoàn của quý vị
- một luật sư hoặc một người bên vực việc chống phân biệt đối xử.

Nói chuyện với luật sư, cố vấn về hưu bổng hoặc Centrelink để được tư vấn về tiền trợ cấp hưu bổng hoặc tiền trợ cấp.

Các vấn đề pháp lý

Sẽ rất hữu ích nếu quý vị nói chuyện với luật sư ngay sau khi chẩn đoán để cập nhật các vấn đề pháp lý của quý vị.

Di chúc

Di chúc cho phép quý vị chọn người sẽ thừa kế tiền bạc và tài sản của quý vị sau khi quý vị qua đời. Miễn là quý vị hiểu các quyết định mình đưa ra, quý vị có thể viết hoặc thay đổi di chúc của mình.

Giấy ủy quyền lâu dài

Giấy ủy quyền lâu dài chỉ định một người đáng tin cậy (hoặc những người) thay mặt quý vị đưa ra quyết định. Có nhiều loại giấy ủy quyền khác nhau, bao gồm hỗ trợ, tài chính và y tế.

Quý vị nên chuẩn bị giấy này trong khi quý vị vẫn có thể đưa ra các quyết định như thế.

Quý vị sẽ cần phải cung cấp giấy ủy quyền về tài chính hoặc y tế cho các tổ chức có liên quan. Các tổ chức này bao gồm Medicare, các ngân hàng của quý vị, Centrelink và Bộ Cựu Chiến binh Sự vụ.

Quản lý tài chính

Điều quan trọng là dành thời gian để thu xếp vấn đề tài chính của quý vị. Tập hợp thông tin và tài liệu cần thiết lại với nhau để dễ dàng tìm thấy. Hãy cân nhắc một số thông tin sẽ được lưu trữ bằng kỹ thuật số, chẳng hạn như ngân hàng trực tuyến và chi tiết về tiền hưu bổng.

Trong một nơi an toàn, hãy giữ các chi tiết về:

- tên người dùng và mật khẩu cho các tài khoản kỹ thuật số
- các tài khoản ngân hàng
- các chính sách bảo hiểm
- các hợp đồng vay tiền mua nhà hoặc cho thuê
- lương hưu và trợ cấp
- giấy ủy quyền
- tiền hưu bổng
- cổ phiếu
- các khoản hoàn thuế
- quỹ tín thác
- di chúc

Quý vị nên nói cho người nào đó mà quý vị tin tưởng về nơi lưu trữ các giấy tờ cũng như cách truy cập thông tin kỹ thuật số của quý vị.

Nói chuyện với cố vấn tài chính, chuyên viên kế toán hoặc luật sư về hoàn cảnh của quý vị.

Quản lý tiền của quý vị

- Việc nhớ mã PIN cho thẻ ghi nợ hoặc thẻ tín dụng có thể trở nên khó khăn. Nói chuyện với ngân hàng của quý vị về các lựa chọn thay thế, chẳng hạn như thẻ 'nhấn và đi' và thanh toán bằng điện thoại di động của quý vị.
- Quý vị có thể sắp xếp việc thanh toán tự động cho các hóa đơn của mình. Sắp xếp việc thanh trả trực tiếp từ tài khoản để quản lý các khoản thanh toán thường xuyên cho các hóa đơn điện thoại hoặc điện.

Hỗ trợ của Chính phủ

Quý vị có thể hội đủ điều kiện để nhận các trợ cấp và hỗ trợ của chính phủ. Một số sẽ dựa theo trải nghiệm thu nhập và tài sản, vì vậy thu nhập và tài sản của quý vị có thể ảnh hưởng đến tiêu chí hội đủ điều kiện của quý vị.

Centrelink có thể cung cấp lời khuyên về những trợ cấp quý vị muốn xin. Nếu quý vị thấy các mẫu đơn khó hiểu, Centrelink sẽ có thể giúp quý vị hoàn thành chúng.

Người chăm sóc của quý vị cũng có thể hội đủ điều kiện để nhận một khoản thanh toán hoặc trợ cấp.

Nhận Thẻ Đồng hành của quý vị

Nếu quý vị cần hỗ trợ để tham dự các sự kiện, hoạt động hoặc tụ điểm, quý vị có thể hội đủ điều kiện để nhận Thẻ Đồng hành. Thẻ Đồng hành là một cách tuyệt vời để tiếp tục tham gia các hoạt động giải trí và sự kiện với sự hỗ trợ của người chăm sóc mà quý vị trả ít tiền hơn hoặc miễn phí.

Xuất trình thẻ cho một tổ chức có tham gia. Họ sẽ xuất vé thứ hai cho người đồng hành của quý vị miễn phí.

Xin thẻ của quý vị trực tuyến tại
companioncard.gov.au

Lập kế hoạch chăm sóc trước

Quý vị nên bắt đầu hoạch định cho việc điều trị y tế và chăm sóc cá nhân trong tương lai của mình. Nói chuyện với gia đình, bạn bè và đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị về mong muốn của mình là ý tưởng hay.

Bản kế hoạch chăm sóc trước ghi lại cách điều trị và loại chăm sóc mà quý vị muốn.

Quý vị cũng có thể chỉ định ai đó thay mặt quý vị để đưa ra quyết định. Người này có thể sử dụng bản kế hoạch của quý vị để định hướng các quyết định của họ.

Theo thời gian, ý muốn của quý vị có thể thay đổi. Nhiều khả năng, quý vị sẽ có nhiều cuộc thảo luận về dịch vụ chăm sóc của quý vị.

Nói chuyện với bác sĩ của quý vị để có thể đưa ra quyết định dựa trên thông tin đầy đủ. Bác sĩ có thể giúp quý vị hoàn thành kế hoạch của mình.

Khi quý vị đã có bản kế hoạch chăm sóc trước, hãy mang theo mỗi khi quý vị đến bác sĩ hoặc bệnh viện.

Bệnh vực

Một lúc nào đó, quý vị có thể cần một chuyên gia để bệnh vực cho quý vị. Đây có thể là lúc quý vị nói chuyện với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, nhà ở, phúc lợi và tài chính.

Trong những trường hợp này, **Mạng lưới Bệnh vực Người Cao niên (OPAN)** có thể hỗ trợ.

Gọi **1800 700 600** hoặc truy cập **opan.org.au**



“

Bryan vào phòng tập thể dục với tôi hai hoặc ba lần một tuần, ông ấy đạp xe 10 phút, tập 20 cái ngồi dậy trên một tấm ván nghiêng, chúng tôi thực hiện một số luyện tập sức mạnh trên máy tạ, ông ấy làm động tác chèo thuyền 10 đến 15 phút và sau đó chúng tôi đi bộ 10 phút để hạ nhiệt. ”

Conny và Bryan, Những người Bệnh vực cho người bị Chứng sa sút Trí tuệ (Dementia Advocates). Bryan mắc chứng sa sút trí tuệ.

Phần 5

Sống khoẻ

Nội dung phần này

Sống với những thay đổi.....	66
Giảm căng thẳng.....	68
Duy trì giao tiếp.....	69
Điều hướng các mối quan hệ đã thay đổi.....	73
Sống ở nhà.....	76
Đi lại một cách an toàn.....	84
Sống khoẻ mạnh và năng động.....	86

Có rất nhiều thứ quý vị có thể làm để sống tốt nhất có thể với chứng sa sút trí tuệ.

Khả năng thực hiện những thói quen và hoạt động hàng ngày của quý vị có thể thay đổi theo thời gian, nhưng điều đó không có nghĩa là quý vị cần phải ngưng làm những điều mình yêu thích. Quý vị có thể chỉ cần phải làm khác đi thôi.

Điều quan trọng là tiếp tục tham gia và chăm sóc sức khỏe của mình. Những thay đổi nhỏ trong lối sống của quý vị có thể dẫn đến sức khỏe và an sinh tốt hơn.

Sống với những thay đổi

Những thay đổi xuất hiện với chứng sa sút trí tuệ có thể bao gồm:

- mất trí nhớ
- có vấn đề với suy nghĩ và hoạch định
- khó khăn khi giao tiếp
- gặp khó khăn khi thực hiện những hoạt động thường nhật như nấu ăn, giao dịch ngân hàng và lái xe
- nhầm lẫn về thời gian hoặc nơi chốn
- khó khăn về thị giác và thị lực
- thờ ơ và rút lui.

Nếu quý vị hoặc gia đình và bạn bè của quý vị nhận thấy những thay đổi này đang ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của quý vị, đây là lúc để điều chỉnh thói quen hàng ngày của quý vị.

Các cách thích nghi với những thay đổi

Những thay đổi mà quý vị trải qua có thể khiến quý vị đau buồn và chán nản. Nhưng với sự hỗ trợ, quý vị có thể tiếp tục làm những điều mình muốn hoặc cần phải làm.

- Tiếp tục tập thể dục và duy trì chế độ ăn uống lành mạnh trong khả năng của quý vị. Điều này sẽ cải thiện cách quý vị suy nghĩ và cảm nhận.
- Tập luyện cho trí óc của mình. Tiếp tục học hỏi, suy nghĩ và thực hiện những hoạt động khác nhau.
- Duy trì những sở thích và thú vui của mình càng nhiều càng tốt.
- Duy trì việc kết nối xã hội.
- Tiếp tục làm những việc xung quanh nhà, như nấu nướng, lau chùi, mua sắm và tắm rửa, nhờ giúp đỡ nếu quý vị cần.
- Có được các dịch vụ chính thức để hỗ trợ các nhu cầu hàng ngày của quý vị, chẳng hạn như các dịch vụ hỗ trợ và chăm sóc tại nhà My Aged Care do chính phủ tài trợ, các dịch vụ theo chương trình NDIS hoặc các dịch vụ tư nhân.

Giảm căng thẳng

Sống với chứng sa sút trí tuệ đôi khi có thể làm quý vị choáng ngợp và căng thẳng. Sự căng thẳng có thể ảnh hưởng thêm đến sức khỏe và khả năng thực hiện chức năng của quý vị.

Bằng việc giảm căng thẳng, quý vị có thể cải thiện sự tập trung của mình, khả năng đưa ra quyết định và chất lượng cuộc sống.

Các cách để kiểm chế căng thẳng

- Xác định bất kỳ nguồn cơn nào gây ra căng thẳng. Tự đưa mình ra khỏi những nguồn này nếu có thể.
- Thiết lập những ranh giới rõ ràng. Hãy cho những người khác biết những gì mà quý vị sẵn sàng chấp nhận và những gì mình không chấp nhận được.
- Đơn giản hóa thói quen hàng ngày của quý vị.
- Chia công việc thành những bước nhỏ. Cho bản thân nhiều thời gian để làm theo tốc độ riêng của mình. Yêu cầu người khác cho quý vị đủ thời gian.
- Nhờ giúp đỡ làm những việc khó khăn hoặc tạm ngừng để làm sau.
- Nếu quý vị cảm thấy choáng ngợp, hãy nghỉ ngơi ở một nơi yên tĩnh cho thư giãn.
- Chia sẻ công việc với người khác để làm cho nó dễ dàng hơn.

Duy trì việc giao tiếp

Giao tiếp là cách quan trọng để cho người khác biết những gì quý vị suy nghĩ, cảm nhận hoặc cần. Việc duy trì mối quan hệ với gia đình và bạn bè của quý vị cũng quan trọng.

Bởi vì khi chứng sa sút trí tuệ nặng hơn thì việc thể hiện bản thân quý vị có thể khó khăn. Để hiểu được người khác nói gì cũng có thể trở nên khó khăn.

Quý vị có thể cần có những cách mới để giao tiếp với mọi người. Gia đình và bạn bè cũng cần có những cách giao tiếp mới với quý vị.

Hầu như ai cũng có những ngày tốt và xấu.

Trong những ngày xấu, quý vị có thể:

- chậm vật để tìm ra đúng từ ngữ
- lạc mất dòng suy nghĩ của mình
- lặp lại từ, câu chuyện hay câu hỏi
- bị nhầm lẫn các từ hoặc nói ra những từ không theo thứ tự
- gặp vấn đề với việc đọc, đánh vần hoặc viết
- gặp khó khăn để hiểu được những gì người khác đang nói.

Những gợi ý hữu ích về giao tiếp

- Chậm lại và dành nhiều thời gian hơn để nói.
- Tìm một nơi yên tĩnh, ít bị phân tâm để nói chuyện.
- Cho mọi người biết khi quý vị gặp khó khăn để nói hoặc hiểu.
- Mô tả con người, nơi chốn hoặc đồ vật nếu quý vị không nhớ tên.
- Nhờ gia đình và bạn bè gợi ý, nhắc nhở hoặc giúp đỡ quý vị nếu quý vị chậm vật tìm từ hoặc tự lặp đi lặp lại.
- Góp ý kiến cho mọi người về cách giao tiếp của họ sao cho hiệu quả với quý vị.

Khi tiếng Anh là ngôn ngữ phụ của quý vị

Nếu tiếng Anh là ngôn ngữ phụ của quý vị, thì khi bệnh nặng hơn, có thể quý vị sẽ quay trở lại với tiếng mẹ đẻ của mình. Nếu điều này xảy ra, quý vị có thể:

- cân nhắc sử dụng công nghệ thông dịch (có sẵn trên internet hoặc điện thoại thông minh) để tạo điều kiện dễ dàng cho việc trò chuyện với gia đình và bạn bè không quen với tiếng mẹ đẻ của mình
- làm quen với các dịch vụ hỗ trợ phục vụ cho sự đa dạng văn hóa
- làm việc với những người chăm sóc nói được tiếng mẹ đẻ và ngôn ngữ phụ của mình
- khuyến khích gia đình và bạn bè học những từ ngữ căn bản của tiếng mẹ đẻ của quý vị.

Việc bác sĩ của quý vị hiểu được ngôn ngữ mẹ đẻ và di sản văn hóa của quý vị là quan trọng.

Quý vị cũng có thể cân nhắc các cách giao tiếp không lời, chẳng hạn:

- việc sử dụng các gợi ý bằng thị giác hoặc thẻ hình ảnh
- ngôn ngữ cơ thể và việc sử dụng cử chỉ để giúp hiểu quý vị.

Đối phó với sự cô lập và cô đơn

Đôi khi những người mắc chứng sa sút trí tuệ có thể cảm thấy cô lập và cô đơn từ cộng đồng của họ.

Việc thiết lập một thói quen để giúp quý vị duy trì kết nối với gia đình và bạn bè là quan trọng.

Quý vị cũng có thể gặp những người khác đang ở trong giai đoạn đầu của chứng sa sút trí tuệ. Có các nhóm và sự kiện hỗ trợ cho những người bị chứng sa sút trí tuệ cũng như gia đình và bạn bè của họ.

Gọi **National Dementia Helpline** qua số **1800 100 500** để tham gia một nhóm hỗ trợ tại vùng của quý vị.

Điều hướng các mối quan hệ đã thay đổi

Các triệu chứng của chứng sa sút trí tuệ có thể ảnh hưởng đến các mối quan hệ của quý vị.

Quý vị có thể cảm thấy mất sự độc lập khi người chăm sóc hoặc người thân bước vào để thực hiện nhiệm vụ với quý vị, hoặc thay mặt quý vị. Người thân có thể bắt đầu có những cuộc trò chuyện dường như quý vị không hiện diện tại phòng hoặc đưa ra những quyết định và tiến hành các kế hoạch mà không có ý kiến của quý vị.

Việc cảm thấy tội lỗi khi dựa vào gia đình và bạn bè nhiều hơn bình thường và sự giúp đỡ không mong muốn có thể khiến quý vị cảm thấy bị xâm phạm và độc đoán là điều bình thường.

Việc nói chuyện với những người khác và chia sẻ cảm giác của quý vị có thể giúp ích. Điều đó cũng giúp cho gia đình và người thân hiểu được quý vị đang cảm thấy thế nào để họ có thể điều chỉnh hành vi của họ một cách phù hợp.

Chấp nhận sự giúp đỡ có thể khó khăn nhưng với sự hỗ trợ phù hợp sẽ có nghĩa là quý vị có thể sống một cách độc lập càng lâu càng tốt.

Giữ cho các mối quan hệ luôn tốt đẹp

- Nói với gia đình, bạn bè và những người khác về hỗ trợ mà quý vị cần và cách họ có thể cung cấp nó.
- Hãy tập trung năng lượng của quý vị vào những mối quan hệ hữu ích và thoải mái nhất. Hãy cho mọi người biết họ có giá trị với quý vị.
- Chia sẻ kinh nghiệm bị bệnh của quý vị. Và khuyến khích những người khác cũng chia sẻ những cảm giác của họ.
- Chấp nhận rằng gia đình và bạn bè có thể muốn bàn bạc về cảm giác của họ với những người khác.
- Nếu người ta trở nên bực dọc, hãy nhớ rằng họ bực dọc với chứng bệnh chứ không phải với quý vị.

Sự thân mật và tình dục

Chứng sa sút trí tuệ dần dà có thể ảnh hưởng đến cảm xúc và hành vi tình dục.

Quý vị có thể cảm thấy không chắc chắn, nản lòng hay mất tự tin. Điều này có thể dẫn đến những thay đổi đối với những cảm xúc về người bạn đời của quý vị.

Có thể có những điều mà quý vị không thể làm được nữa.

Việc cởi mở về những thay đổi tình dục sẽ giúp quý vị vẫn gần gũi với nhau. Điều đó cũng dẫn đến việc ít bị nhầm lẫn, trách móc, oán giận, tội lỗi hoặc hạ thấp lòng tự trọng.

Thảo luận những nhu cầu và mong đợi của quý vị cho hiện tại, và trong tương lai. Hãy cho phép người bạn đời của mình làm điều tương tự. Quý vị có thể cần thực hiện những thay đổi để tìm ra những tiếp xúc hoặc hoạt động tình dục mà cả hai đều yêu thích.

Quý vị cũng có thể khám phá những cách thân mật mới mẻ. Điều này gồm có những đụng chạm phi tình dục hoặc chia sẻ những kỷ niệm đặc biệt. Hợp tác với người bạn đời của quý vị để tìm ra những gì thỏa mãn cho cả hai.

Trầm cảm và sự thân mật

Trầm cảm có thể dẫn đến việc mất hứng thú tình dục. Một số thuốc cũng có thể có những phản ứng phụ làm thay đổi ham muốn tình dục của quý vị.

Khi chứng sa sút trí tuệ nặng hơn, quý vị có thể cảm thấy có ít hoặc nhiều nhu cầu tình dục và sự thân mật. Hãy nói chuyện với bác sĩ nếu bất kỳ những thay đổi nào trong số này gây ra phiền muộn về thể chất hoặc tinh thần.

Sống tại nhà

Một ngôi nhà được thiết kế tốt có thể giúp hỗ trợ sự độc lập của quý vị. Những hỗ trợ phù hợp và chỉnh sửa thực tiễn có thể duy trì khả năng của quý vị xung quanh ngôi nhà.

Tạo ra một ngôi nhà thân thiện với người bị sa sút trí tuệ

Một số thay đổi cho ngôi nhà của mình có thể khiến quý vị cảm thấy an toàn và bảo đảm hơn.

- Cải thiện ánh sáng bằng cách:
 - thay các bóng đèn hình cầu bằng những bóng sáng hơn
 - để ghế và trường kỷ bên cửa sổ ngập nắng
 - lắp đặt hệ thống chiếu sáng cảm biến để giảm nguy cơ té ngã vào ban đêm.
- Đảm bảo có đủ không gian để di chuyển xung quanh bằng cách giảm sự bề bộn và loại bỏ các nguy cơ tiềm ẩn như dây điện hoặc thảm bị lỏng.
- Trưng bày các vật dụng và hình ảnh cá nhân. Điều này giúp gợi nhớ nhanh chóng và có thể làm giảm căng thẳng và lo âu.
- Đặt những vật dụng thường dùng trong tầm nhìn của quý vị.
- Sắp xếp các vật thường dùng gần nhau cho dễ tìm hơn.

- Sử dụng nhãn hoặc thẻ hình ảnh để giúp định vị và xác định vật dụng.
- Bảo đảm các vòi nước được đánh dấu nóng và lạnh rõ ràng.
- Thay thế các thiết bị (khi cần) bằng các kiểu máy giống hoặc tương tự đã quen sử dụng.
- Sử dụng cửa có màu đặc biệt và khung cửa tương phản để giúp định hướng.

Vào nhà của quý vị

Vào giai đoạn nào đó, có thể quý vị vô tình nhốt mình ở bên ngoài nhà. Hãy bảo đảm đưa một bộ chìa khóa cho một người hàng xóm quý vị tin cậy.

Hoặc quý vị có thể lắp một chiếc két sắt có khóa bên ngoài nhà của mình với một chìa khóa dự phòng.

Lập kế hoạch hỗ trợ

Một số người mắc chứng sa sút trí tuệ nhận thấy khả năng tự chăm sóc bản thân, vệ sinh cá nhân và làm công việc nội trợ của họ bắt đầu giảm sút. Những thay đổi này cũng có thể làm tăng nguy cơ suy dinh dưỡng và mất nước.

Điều quan trọng là phải lập kế hoạch để quý vị đáp ứng các nhu cầu cơ bản của mình. Dưới đây là một số điều quý vị có thể thử:

- Sắp xếp để hàng tạp hóa của quý vị được giao hoặc sắp xếp để được giao thức ăn tận nhà.
- Cân nhắc việc thuê một dịch vụ bảo trì nhà cửa để giúp lau chùi cửa sổ và máng xối, kiểm tra thiết bị báo khói, vòi nước bị rò rỉ hay thay bóng đèn.
- Sắp xếp cho ai đó giúp dọn dẹp nhà cửa, nấu ăn, vận chuyển và công việc hàng ngày.
- Sắp xếp để được trợ giúp thanh toán các hóa đơn. Quý vị có thể giao cho một người tin cậy quyền hợp pháp để xử lý các vấn đề liên quan đến tiền bạc. Quý vị cũng có thể nói chuyện với ngân hàng hoặc nhà cung cấp dịch vụ về những thanh toán tự động. Thiết lập một hệ thống nhắc uống thuốc, chẳng hạn như Webster-pak[®] được sắp xếp thông qua nhà thuốc địa phương của quý vị.

- Tìm hiểu kỹ những lựa chọn về cách quý vị có thể đi lại khi chứng sa sút trí tuệ ảnh hưởng khả năng lái xe của quý vị. Cân nhắc việc sử dụng phương tiện giao thông công cộng, taxi, Uber, và phương tiện giao thông cộng đồng, cũng như đi nhờ gia đình và bạn bè.

Giữ an toàn tại nhà

Chứng sa sút trí tuệ có thể làm tăng nguy cơ bị tai nạn xung quanh nhà nhưng có những công nghệ và sản phẩm hỗ trợ có thể giúp an toàn hơn.

Công nghệ hỗ trợ có thể:

- giảm nguy cơ té ngã và tai nạn trong và xung quanh nhà
- hỗ trợ sự độc lập
- giảm tỉ lệ vào chăm sóc sớm ở cư xá cao niên hoặc bệnh viện
- giảm căng thẳng cho người chăm sóc.

Công nghệ hỗ trợ bao gồm từ các giải pháp công nghệ cao đến thiết bị đơn giản. Một số giải pháp đơn giản gồm có:

- báo thức cá nhân và bộ hẹn giờ tắt các thiết bị điện
- đồng hồ lịch
- đèn cảm ứng và đèn ngủ
- tay vịn và dốc thoải an toàn
- gậy đi bộ đã được chuyên viên y tế kê đơn và điều chỉnh đúng cách.

Nếu quý vị có thể đánh giá mức độ an toàn tại nhà của mình và sớm đưa ra các giải pháp an toàn là tốt nhất, vì một số công nghệ và thiết bị cần được chuyên viên y tế hỗ trợ xem xét. Điều này giúp quý vị có thời gian để học cách sử dụng chúng, thay vì trong trường hợp khẩn cấp hoặc ở giai đoạn sa sút trí tuệ nặng hơn.

Dưới đây là một vài cách khác để giúp an toàn ở nhà.

- 1. Kiểm tra máy báo khói và thiết bị phát hiện khí carbon monoxide.** Sắp xếp cho người thường xuyên đến kiểm tra những thiết bị này. Tìm lời khuyên về thiết bị phát hiện khói, dịch vụ nước nóng, điều chỉnh nhiệt độ và dịch vụ giám sát. Liên lạc Cơ sở Dữ liệu Thiết bị Quốc gia qua số **1300 885 886**.
- 2. Nhận biết các mối nguy hiểm về hỏa hoạn và an toàn trong và xung quanh nhà.** Hỏi dịch vụ cứu hỏa địa phương của quý vị về việc đến kiểm tra an toàn hỏa hoạn tại nhà miễn phí. Nếu họ xác định được bất kỳ mối nguy hiểm nào, quý vị có thể thực hiện các bước để loại bỏ chúng.
- 3. Nói chuyện với một chuyên viên phục hồi chức năng.** Chuyên viên phục hồi chức năng có thể đưa ra lời khuyên về những cách làm cho nhà của quý vị an toàn hơn thông qua công nghệ hỗ trợ và những chỉnh sửa nhà cửa. Quý vị có thể được gặp chuyên viên phục hồi chức năng thông qua sự giới thiệu từ bác sĩ quý vị, My Aged Care hoặc Chương trình Bảo hiểm Người khuyết tật Toàn quốc.

Tránh té ngã

Việc giữ thăng bằng của một số người bị chứng sa sút trí tuệ có thể thay đổi. Điều này có thể làm tăng nguy cơ té ngã của quý vị. Việc té ngã có thể đặc biệt nghiêm trọng nếu không có ai xung quanh để giúp đỡ quý vị.

Quý vị có thể phòng ngừa bị té ngã bằng cách:

- bảo đảm nhà quý vị có đủ ánh sáng
- dời bỏ mọi nguy hiểm vấp ngã chẳng hạn như thảm
- lắp tay vịn cầu thang hoặc trong phòng tắm.

Máy báo động cá nhân là một lựa chọn công nghệ để báo động cho ai đó nếu quý vị bị ngã.

Chuyên viên vật lý trị liệu hoặc chuyên viên thể dục trị liệu có thể cho quý vị những bài tập để giúp giảm nguy cơ té ngã của quý vị. Quý vị có thể trực tiếp liên lạc với một chuyên viên, thông qua My Aged Care hoặc NDIS hoặc nói chuyện với bác sĩ để xin lời khuyên.

Sống một mình

Nhiều người bị chứng sa sút trí tuệ tiếp tục sống một mình trong suốt giai đoạn đầu của chứng bệnh. Nếu sống một mình, có thể khó nhận ra khi nào quý vị cần dùng các dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Điều quan trọng là tạo mối quan hệ với bác sĩ, các chuyên viên y tế và các nhà cung cấp dịch vụ, chẳng hạn như My Aged Care hoặc Chương trình Bảo hiểm Người Khuyết tật Toàn quốc (NDIS). Họ có thể giới thiệu quý vị đến các dịch vụ và hỗ trợ để giúp quý vị sống tại nhà một cách an toàn càng lâu càng tốt.

Du lịch một cách an toàn

Bị chứng sa sút trí tuệ không có nghĩa là quý vị không thể đi du lịch được. Với việc lập kế hoạch, quý vị có thể có một trải nghiệm an toàn, thoải mái và thú vị.

Dưới đây là một số gợi ý du lịch để giúp quý vị tận hưởng kỳ nghỉ của mình.

- Chọn những người bạn du lịch đồng hành, những người hiểu tình trạng của quý vị. Họ có thể giúp chăm lo vấn đề đồ đạc, ăn uống.
- Lựa chọn các phương án du lịch phù hợp với nhu cầu và khả năng của quý vị.
- Cho phép mình có nhiều thời gian để nghỉ ngơi. Đừng cố làm quá sức.
- Nói cho nhân viên khách sạn, chuyến bay hoặc du thuyền biết những nhu cầu cụ thể của quý vị. Nếu cần thiết, họ có thể sẵn sàng để hỗ trợ.

Giữ an toàn trong kỳ nghỉ

- Lên kế hoạch cho các chuyến đi sao cho dễ dàng có được các dịch vụ y tế khẩn cấp và nhà thuốc tây.
- Những thay đổi trong môi trường của quý vị đôi khi có thể gây ra những khoảnh khắc bối rối. Hãy chắc chắn rằng những người bạn đồng hành và nhân viên kỳ nghỉ của quý vị biết được điều này.
- Hãy cân nhắc mua bảo hiểm du lịch nếu quý vị đã đặt vé máy bay hoặc khách sạn. Thảo luận các kế hoạch du lịch của quý vị với công ty bảo hiểm trước khi mua. Có thể có một số điều không bao gồm liên quan đến chứng sa sút trí tuệ.
- Đưa bản sao hành trình của quý vị cho người thân, bạn bè hay người liên lạc khẩn cấp tại nhà.
- Luôn giữ bên mình danh sách liên lạc và số điện thoại khẩn cấp.
- Nếu đi du lịch nước ngoài, hãy đăng ký **smartraveller.gov.au** để nhận những cập nhật du lịch cho điểm đến của quý vị.

Sống khỏe mạnh và năng động

Giữ năng động và xã giao có thể giúp cho kỹ năng và trí nhớ của quý vị. Điều này cũng có thể cải thiện lòng tự trọng, giấc ngủ và an sinh của quý vị.

Bất cứ nơi đâu có thể, hãy tiếp tục làm những gì mà quý vị yêu thích, thậm chí cả khi quý vị phải làm khác đi. Tham gia vào các hoạt động giúp cho tim, cơ thể và đầu óc của quý vị năng động để chăm sóc cho trí não của quý vị và cải thiện an sinh của quý vị.

Chăm sóc tim của quý vị

Bộ não cần tim và mạch máu khỏe mạnh để giúp nó duy trì nguồn cung cấp oxi và chất dinh dưỡng.

Có nhiều cách để giúp tim quý vị khỏe mạnh.

- Nếu quý vị hút thuốc, hãy cố gắng ngưng hút. Để giúp quý vị bỏ thuốc, hãy gọi Quitline qua số **137 848**.
- Sắp xếp tái khám định kỳ với bác sĩ. Việc này bao gồm kiểm tra thường xuyên sức khỏe răng, mắt, tai và chân.

- Chích ngừa cúm mỗi năm. Nếu phù hợp, hãy hỏi bác sĩ về vắc-xin ngừa viêm phổi cho người từ 65 tuổi trở lên.
- Nếu quý vị thường xuyên cảm thấy thấp thỏm, lo lắng hoặc bứt rứt, có thể quý vị bị trầm cảm. Bệnh trầm cảm có thể điều trị được. Hãy thực hiện bước đầu tiên bằng việc nói chuyện với bác sĩ.
- Theo dõi bất kỳ mối quan tâm về sức khỏe nào với bác sĩ. Điều này đặc biệt quan trọng nếu quý vị bị tiểu đường, hoặc các vấn đề về tim mạch hay hô hấp.
- Ngủ đủ. Có giấc ngủ ngon là điều quan trọng cho sức khỏe tốt và sẽ giúp quý vị hoạt động tốt nhất trong ngày.

Chăm sóc cơ thể

Điều quan trọng là cần thực hiện các bước để giữ cân đối và khỏe mạnh.

Ba mươi phút hoạt động thể chất mỗi ngày có thể cải thiện cách quý vị suy nghĩ và cảm nhận. Nếu việc này có vẻ khó khăn, đừng lo lắng. Quý vị có thể bắt đầu hoạt động ít và dần dà tăng dần lên.

Có những hoạt động phù hợp với độ tuổi và khả năng.

Quý vị có thể thử:

- đi bộ
- khiêu vũ
- Thái cực (Tai Chi)
- làm vườn
- lăn bóng trên cỏ
- các lớp tập thể dục, bao gồm các bài tập cường độ thấp và các bài tập dưới nước.

Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh

Ăn uống đủ dinh dưỡng và uống đủ nước giúp cho quý vị khỏe mạnh và tràn đầy năng lượng. Việc đó sẽ giúp cho quý vị năng động và suy nghĩ tốt hơn.

Quý vị cần nhiều loại thực phẩm bổ dưỡng khác nhau để khỏe mạnh. Những lựa chọn này bao gồm:

- rau củ
- trái cây
- các loại ngũ cốc chưa qua chế biến
- protein nạc, chẳng hạn như cá, đậu và thịt gà
- các sản phẩm từ sữa ít chất béo.

Nên hạn chế thực phẩm và thức uống chứa đường, thức ăn giàu chất béo, thực phẩm mặn và rượu bia.

Có thể dùng các chất bổ sung dinh dưỡng, chẳng hạn như Souvenaid (dành cho những người mắc bệnh Alzheimer's nhẹ) để hỗ trợ chức năng não. Hãy nói chuyện với bác sĩ về những lựa chọn của quý vị.

Quý vị có thể sắp xếp để được giúp nấu ăn hoặc có những bữa ăn lành mạnh được giao đến tận nhà, thông qua sự hỗ trợ từ My Aged Care hoặc Chương trình Bảo hiểm Người Khuyết tật Toàn quốc.

Chăm sóc tâm trí của quý vị

Quý vị có thể luyện tập tâm trí của mình bằng cách làm những việc mà quý vị thấy thử thách. Giữ cho đầu óc của mình hoạt động có thể giúp quý vị cảm thấy tốt và suy nghĩ rõ ràng hơn.

Quý vị có thể thử:

- đọc sách
- ca hát
- chơi các trò chơi
- nói chuyện với người khác

- giải ô chữ
- học những kỹ năng mới.

Duy trì kết nối xã hội

Duy trì kết nối xã hội cải thiện chất lượng cuộc sống bằng cách mang lại cảm giác thân thuộc và kết nối.

Quý vị có thể:

- tham gia các nhóm hoặc câu lạc bộ
- duy trì liên lạc với bạn bè và gia đình
- tiếp tục tham gia nơi thờ phượng của mình
- tham gia vào các hoạt động tình nguyện.





Phần 6

Hỗ trợ của chính phủ dành cho người bị chứng sa sút trí tuệ

Nội dung phần này

My Aged Care.....	95
Chương trình Bảo hiểm Người Khuyết tật Toàn quốc.....	97
Các dịch vụ tại địa phương.....	99

“

Tập những bài thể dục thiết kế cho tôi mà tôi có thể truy cập được trên điện thoại của mình, giúp tôi sống khỏe mạnh và độc lập.”

Ann, một Dementia Advocate
(người Bệnh Vực cho người bị Chứng Sa sút Trí tuệ)
bị chứng sa sút trí tuệ

Có thể quý vị cảm thấy chưa sẵn sàng để nhờ giúp đỡ, đặc biệt nếu quý vị là người luôn sống độc lập, nhưng việc biết được về những thông tin và trợ giúp có sẵn có thể hữu ích và an ủi.

Tìm kiếm hỗ trợ sớm có thể giúp quý vị sống vui sống khỏe lâu hơn tại nhà khi bị chứng sa sút trí tuệ.

Có nhiều dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ có sẵn. Một số dịch vụ là miễn phí, nhưng quý vị có thể phải đóng góp vào chi phí của những dịch vụ khác. Điều này có thể phụ thuộc vào thu nhập và số tiền tiết kiệm của quý vị.

My Aged Care

My Aged Care có sẵn cho những người từ 65 tuổi trở lên, (hoặc từ 50 tuổi trở lên nếu quý vị là người Thổ dân hoặc Dân đảo Torres Strait). Cơ quan này giúp những người bị chứng sa sút trí tuệ xin những dịch vụ do Chính phủ Úc tài trợ.

Các dịch vụ bao gồm:

- giúp đỡ tại nhà
- hỗ trợ xã hội
- chăm sóc tạm thể (tại gia, tại trung tâm, tại nhà ở trong cộng đồng hoặc gia đình nhận chăm sóc tạm thể và chăm sóc tạm thể ban ngày)
- chăm sóc cá nhân
- đưa đón
- cư xá cao niên (tạm thể và lâu dài).

Có ba loại gói hỗ trợ do chính phủ tài trợ.

- 1. Chương trình Hỗ trợ Nhà ở của Khối thịnh vượng chung (CHSP).** Chương trình giúp mọi người có được các dịch vụ hỗ trợ ở cấp độ đầu tiên như giúp việc nhà, giúp chăm sóc tạm thể tại nhà, giúp đưa đón và mua sắm, để làm cho cuộc sống ở nhà dễ dàng hơn một chút.
- 2. Chăm sóc Bao Trộn tại Gia (HCP).** Có bốn cấp độ trộn gói, được thiết kế để cung cấp hỗ trợ chăm sóc tại nhà khi nhu cầu chăm sóc trở nên phức tạp hơn. Dịch vụ chăm sóc tạm thể tại trung tâm và linh hoạt cũng có thể có sẵn, giúp quý vị hoặc người chăm sóc của quý vị có thời gian nghỉ ngơi.
- 3. Hỗ trợ Chăm sóc Nội trú.** Hỗ trợ này cung cấp dịch vụ chăm sóc tại cư xá cao niên được tài trợ - chỗ ở, bữa ăn và điều dưỡng / chăm sóc cá nhân - cho những người không còn có thể sống an toàn tại nhà. Điều này có thể là vào cư xá cao niên lâu dài hoặc ở ngắn hạn/tạm thể.

My Aged Care sẽ:

- thẩm định việc hội đủ yêu cầu của quý vị
- cung cấp cho quý vị thông tin về các dịch vụ ở khu vực của quý vị
- xác nhận các chi phí đồng tài trợ.

Truy cập myagedcare.gov.au hoặc gọi số **1800 200 422**.

Chương trình Bảo hiểm Người Khuyết tật Toàn quốc

Chương trình Bảo hiểm Người Khuyết tật Toàn quốc (NDIS) dành cho những người bị sa sút trí tuệ khởi phát trẻ hơn và suy giảm nhận thức nhẹ. Chương trình này tài trợ cho những người hội đủ điều kiện dưới 65 tuổi (hoặc nếu quý vị là người Thổ dân hoặc Dân Đảo Torres Strait, dưới 50 tuổi) để có các dịch vụ và hỗ trợ.

Quý tài trợ có sẵn để hỗ trợ:

- an sinh
- sự độc lập
- tham gia vào cuộc sống cộng đồng của quý vị.

Quỹ tài trợ có thể được dùng để:

- giúp đỡ tại gia, bao gồm làm vườn, lau chùi, bảo trì, các công nghệ hỗ trợ và chỉnh sửa nhà cửa
- hỗ trợ những hoạt động hàng ngày
- hỗ trợ để duy trì các mối quan hệ xã hội và tham gia vào các hoạt động và các nhóm quý vị quan tâm.
- duy trì sức khỏe thể chất và an sinh
- phối hợp các hỗ trợ.

Mức độ hỗ trợ mà quý vị nhận dựa vào những nhu cầu cụ thể của quý vị chứ không phải là thu nhập và tài sản của quý vị.

Truy cập **[ndis.gov.au](https://www.ndis.gov.au)** hoặc gọi số **1800 800 110**.

Các dịch vụ tại địa phương

Hội đồng thành phố địa phương, hoặc chính phủ tiểu bang hoặc lãnh thổ của quý vị cũng có thể cung cấp các chương trình và dịch vụ hỗ trợ, bao gồm:

- các nhóm và trung tâm dành cho người cao niên
- các chương trình hoạt động nhóm đã được lên kế hoạch
- giúp đỡ mua sắm
- giao bữa ăn
- bảo trì nhà và vườn
- các dịch vụ tại gia và chăm sóc cá nhân
- chăm sóc tạm thế
- chuyên chở cộng đồng
- tham gia các chương trình nghệ thuật và giải trí.

Hãy gọi **National Dementia Helpline** qua số **1800 100 500**.



“

Khi người ta dành thời gian, điều đó làm cho tôi cảm thấy dễ chịu và cảm thấy được thấu hiểu. ”

Eileen, một Dementia Advocate (người Bệnh vực cho Người bị Chứng Sa sút Trí tuệ) đang bị chứng sa sút trí tuệ

Phần 7

Các dịch vụ của Dementia Australia

Nội dung phần này

Các dịch vụ thông tin.....	104
Các dịch vụ Hỗ trợ.....	109
Các dịch vụ Giáo dục.....	119

Dementia Australia cung cấp nhiều dịch vụ khác nhau để hỗ trợ:

- những người bị tất cả các dạng sa sút trí tuệ và suy giảm nhận thức nhẹ
- những người lo ngại về những thay đổi về trí nhớ, suy nghĩ hoặc hành vi
- gia đình và người chăm sóc.

Các chuyên viên tư vấn có bằng cấp và đầy kinh nghiệm của chúng tôi cung cấp thông tin, các dịch vụ hỗ trợ và giáo dục để giúp quý vị:

- hiểu được chẩn đoán của mình
- tìm hiểu về loại bệnh sa sút trí tuệ của mình
- thích nghi với những thay đổi về trí nhớ, suy nghĩ, hành vi và khả năng
- lập kế hoạch cho tương lai
- sống cuộc sống chất lượng tốt.

Chúng tôi hiểu rằng mỗi người và trải nghiệm về chứng sa sút trí tuệ của họ không ai giống ai, và chúng tôi sử dụng phương pháp phù hợp cho từng cá nhân về cách hỗ trợ cho quý vị. Nhóm chuyên môn về chứng sa sút trí tuệ của chúng tôi có thể nói chuyện với quý vị về cách tốt nhất mà chúng tôi có thể hỗ trợ cho quý vị và các nhu cầu đặc thù của quý vị.

Quý vị có thể tham gia vào các chương trình và dịch vụ:

- với tư cách cá nhân
- với tư cách là người chăm sóc
- với tư cách là một đôi (người bạn đời, bạn bè hoặc người chăm sóc của quý vị)
- với tư cách là gia đình.

Các dịch vụ có thể sử dụng theo nhiều cách khác nhau, bao gồm:

- trực tiếp
- qua điện thoại
- trực tuyến.

Các dịch vụ miễn phí hoặc lệ phí thấp, nhờ sự tài trợ của chính phủ và sự đóng góp hào phóng của các nhà hảo tâm và các nhà tài trợ tư nhân.

Các dịch vụ cũng có sẵn cho các chuyên viên chăm sóc người cao niên và chăm sóc trong cộng đồng muốn tìm hiểu thêm về các phương pháp tập trung vào nhu cầu cá nhân trong việc chăm sóc người bị chứng sa sút trí tuệ.

Cách tốt nhất để tìm hiểu thêm về các dịch vụ của chúng tôi và kết nối với chúng là gọi **National Dementia Helpline** qua số **1800 100 500**.

Các dịch vụ thông tin

Tờ thông tin về việc giúp đỡ

Tờ thông tin về việc giúp đỡ cung cấp thông tin, lời khuyên, những phương pháp thông thường và sách lược cụ thể về các vấn đề thường được nêu ra về chứng sa sút trí tuệ. Tìm hiểu về chứng sa sút trí tuệ, dấu hiệu, triệu chứng, thích nghi với sự thay đổi và sống chung với chứng sa sút trí tuệ.

Tờ thông tin về việc giúp đỡ có sẵn để đọc, tải xuống và in qua trang mạng của chúng tôi. Nhiều tờ thông tin về việc giúp đỡ có sẵn bằng các ngôn ngữ khác tiếng Anh.

Truy cập: **dementia.org.au/help-sheets**

Dịch vụ Thư viện Dementia Australia

Dịch vụ thư viện cung cấp việc sử dụng bộ sưu tập toàn diện các nguồn tài liệu in và kỹ thuật số về chứng sa sút trí tuệ. Quý vị có thể mượn sách, bài báo, tài liệu thu âm, sách điện tử và DVD. Các vật phẩm cho mượn có thể được gửi cho quý vị theo yêu cầu.

Truy cập: **dementia.org.au/library**

Trang mạng Dementia Australia

Dementia Australia lưu trữ một bộ sưu tập các trang mạng cung cấp thông tin về chứng sa sút trí tuệ và các chủ đề liên quan.

Dementia Australia

Truy cập trang mạng Dementia Australia cho:

- thông tin về Dementia Australia (chúng tôi là ai và chúng tôi làm gì)
- sách thông tin, video, liên kết đến các ứng dụng với nhiều chủ đề khác nhau về chứng sa sút trí tuệ

- các chương trình giáo dục và các buổi thông tin, ngày và giờ
- cách tham gia vào việc bệnh vực, gây quỹ và nghiên cứu.

Truy cập: **dementia.org.au**

Dementia in my Family (Chứng Sa sút Trí tuệ trong Gia đình tôi)

Chứng Sa sút Trí tuệ trong Gia đình tôi dành cho trẻ em và thanh thiếu niên biết có người bị chứng sa sút trí tuệ. Trang mạng chứa nội dung đầy màu sắc, tương tác và phù hợp với độ tuổi về chứng sa sút trí tuệ, sử dụng video, trò chơi và các câu đố. Trang mạng cũng chia sẻ kinh nghiệm của những người trẻ trong những tình huống tương tự.

Truy cập: **dementiainmyfamily.org.au**

Living Well with Dementia (Sống Vui Sống Khỏe với Chứng Sa sút Trí tuệ)

Living Well with Dementia nhằm mục đích truyền cảm hứng cho những người mắc chứng sa sút trí tuệ sống cuộc sống chất lượng tốt thông qua việc chia sẻ những câu chuyện cá nhân.

Trang mạng này khuyến khích quý vị:

- khám phá những sở thích và hoạt động mới
- tiếp tục tham gia vào các hoạt động yêu thích
- chăm sóc tim, thể chất và tinh thần.

Truy cập: livingwellwithdementia.org.au

Trung tâm dành cho người khởi phát chứng sa sút trí tuệ ở độ tuổi trẻ hơn

Trung tâm thông tin dành cho người khởi phát chứng sa sút trí tuệ ở độ tuổi trẻ hơn là nguồn tài liệu giá trị dành cho những người bị chứng sa sút trí tuệ ở độ tuổi trẻ hơn, gia đình, người chăm sóc và chuyên gia y tế. Trang mạng cung cấp thông tin, lời khuyên và giúp kết nối quý vị với các dịch vụ và hỗ trợ cụ thể, kể cả Chương trình Bảo hiểm Người Khuyết tật Toàn Quốc (NDIS).

Truy cập: yod.dementia.org.au

Cộng đồng Thân thiện với chứng Sa sút Trí tuệ

Cộng đồng Thân thiện với Chứng Sa sút Trí tuệ là một chương trình nhằm mục đích xây dựng hiểu biết, nhận thức và chấp nhận chứng sa sút trí tuệ trong cộng đồng. Trang mạng của chương trình cung cấp thông tin và các nguồn tài liệu để hỗ trợ và trao quyền cho những người mắc chứng sa sút trí tuệ và người chăm sóc để:

- nâng cao nhận thức và hiểu biết về chứng sa sút trí tuệ, để tạo ra không gian dễ tiếp cận và hòa nhập
- liên kết với các chương trình, sự kiện và các hoạt động xã hội tại địa phương
- kết nối với người trong khu vực địa phương của họ những người cam kết tạo ra một cộng đồng thân thiện cho người bị bệnh sa sút trí tuệ.

Truy cập: **dementiafriendly.org.au**

Các dịch vụ Hỗ trợ

National Dementia Helpline (Đường dây Trợ giúp Toàn quốc về Chứng Sa sút Trí tuệ)

National Dementia Helpline là một dịch vụ điện thoại miễn phí có sẵn cho bất kỳ ai, 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần.

Quý vị có thể nói chuyện riêng tư với các chuyên gia về chứng sa sút trí tuệ về:

- các quan ngại về trí nhớ và tìm kiếm một chẩn đoán
- hiểu biết chẩn đoán của quý vị và các bước cần thực hiện tiếp theo
- tác động cảm xúc của chứng sa sút trí tuệ
- thích ứng với những thay đổi về trí nhớ, suy nghĩ hành vi và khả năng thể chất
- duy trì độc lập và an sinh hàng ngày
- những cách để kết nối với các chương trình và dịch vụ để hỗ trợ quý vị và gia đình của quý vị
- chăm sóc cho người thân yêu mắc chứng sa sút trí tuệ.

Nếu quý vị mới được chẩn đoán, bác sĩ, chuyên gia y tế hoặc phòng khám trí nhớ của quý vị có thể liên hệ với Dementia Australia, với sự cho phép của quý vị, để yêu cầu một chuyên gia về chứng sa sút trí tuệ gọi cho quý vị để thảo luận về các chương trình và dịch vụ hỗ trợ.

Gọi **National Dementia Helpline** qua số **1800 100 500**. Nếu quý vị cần thông dịch viên, hãy gọi **Dịch vụ Thông Biên dịch** qua số **131 450**.

Trò chuyện trực tuyến: **dementia.org.au/webchat**

Chương trình hỗ trợ sau chẩn đoán

Chương trình Hỗ trợ Hậu-Chẩn đoán

Chương trình hỗ trợ hậu chẩn đoán của Dementia Australia có sẵn khắp nước Úc cho bất kỳ ai chẩn đoán mắc bất kỳ loại chứng sa sút trí tuệ hay suy giảm nhận thức dạng nhẹ nào, cũng như gia đình và người chăm sóc.

Qua nhiều buổi làm việc, một chuyên gia về chứng sa sút trí tuệ sẽ:

- nói chuyện về chẩn đoán của quý vị
- xác định những dịch vụ và hỗ trợ để giúp quý vị thích nghi và sống vui sống khỏe với chứng sa sút trí tuệ

- giới thiệu đến các dịch vụ và chương trình, bao gồm My Aged Care, Chương trình Bảo hiểm Người Khuyết tật Toàn quốc và Dementia Australia
- cung cấp thông tin và dịch vụ thực tiễn điều chỉnh phù hợp với loại sa sút trí tuệ và hoàn cảnh của quý vị.

Chương trình Sống với Chứng Sa sút Trí tuệ

Chương trình này cung cấp tổng quan về chứng sa sút trí tuệ và cách tiến hành sau chẩn đoán. Chương trình hoan nghênh những người bị chứng sa sút trí tuệ, cùng với một người thân hoặc người chăm sóc, tham gia hàng loạt buổi họp nhóm và tương tác với những người có hoàn cảnh tương tự.

Được một điều phối viên của Dementia Australia hướng dẫn, chương trình này bao gồm:

- việc thích nghi với những thay đổi
- các mối quan hệ và giao tiếp
- hoạch định cho tương lai
- sống khỏe mạnh
- các dịch vụ và chương trình giúp quý vị sống khỏe.

Chương trình Tham gia cho Gia Đình có người mắc chứng Sa sút Trí tuệ khởi phát sớm

Mặc dù tất cả các chương trình của chúng tôi đều có sẵn cho các gia đình bị tác động bởi chứng sa sút trí tuệ khởi phát sớm, nhưng chúng tôi nhận ra những thách thức đặc biệt mà một số gia đình phải đối mặt khi chứng sa sút trí tuệ được chẩn đoán ở người dưới 65 tuổi.

Quý vị có thể:

- có công việc toàn thời gian
- đang tích cực nuôi dưỡng con cái
- chịu trách nhiệm tài chính cho gia đình của mình
- tích cực với các hoạt động thể chất và xã hội.

Dịch vụ từ các chuyên viên gia đình của chúng tôi sẵn sàng trợ giúp các tình huống phức tạp trong gia đình và các chuyên viên này sẽ làm việc với quý vị cũng như gia đình của quý vị, bao gồm cả trẻ em, để giúp quý vị điều chỉnh nhằm thay đổi và thích nghi khi có thách thức.

Chương trình Hậu Chuẩn đoán Suy giảm Nhận thức Nhẹ

Chương trình này cung cấp thông tin và hỗ trợ cho những người bị suy giảm nhận thức nhẹ.

Chương trình tập trung vào:

- hiểu biết về tình trạng và điều chỉnh theo những thay đổi về trí nhớ và kỹ năng tư duy
- tầm quan trọng của sức khỏe và phúc lợi để hỗ trợ và duy trì sức khỏe não bộ
- tạo ra và duy trì các thói quen lành mạnh để giảm nguy cơ khởi phát chứng sa sút trí tuệ
- hoạt động có thể giúp quý vị duy trì sự tích cực của tinh thần và hoạt động xã hội, cũng như tăng cường an sinh tối đa.

Các chương trình Hỗ trợ vào bất kỳ giai đoạn nào của chứng sa sút trí tuệ

Tư vấn

Quý vị có thể mong muốn nói chuyện với một chuyên viên tư vấn về trải nghiệm chứng sa sút trí tuệ của mình. Quý vị có thể tự làm điều này, hoặc với một người thân hay người chăm sóc.

Dịch vụ Tư vấn miễn phí của Dementia Australia có thể giúp quý vị:

- xử lý những cảm giác về loại sa sút trí tuệ của quý vị và những triệu chứng
- chia sẻ cảm xúc của quý vị một cách riêng tư, với người bạn đời hoặc gia đình của mình
- nói về những thay đổi về trí nhớ, suy nghĩ và hành vi và những tác động của nó đối với gia đình, văn hóa và cách sắp xếp cuộc sống
- lập kế hoạch cho tương lai, bằng cách đặt ra những mục tiêu và tìm kiếm sự giới thiệu để được hỗ trợ.

Dịch vụ này cũng có sẵn cho người chăm sóc chuyên nghiệp.

Kết nối với Đồng bạn

Hỗ trợ trực tiếp từ người đồng bệnh có sẵn cho người bị chứng sa sút trí tuệ, và người chăm sóc. Người tham gia được sắp xếp chung với một người bị tác động do chứng sa sút trí tuệ tương tự, cho phép người tham gia chia sẻ kinh nghiệm và học hỏi lẫn nhau.

Các chương trình hỗ trợ xã hội

Các dịch vụ hỗ trợ xã hội có sẵn cho những người bị chứng sa sút trí tuệ, gia đình và người chăm sóc của họ.

Chương trình The Memory Lane Café® cung cấp hỗ trợ xã hội theo nhóm, được tổ chức tại các quán cà phê cộng đồng ở khắp nước Úc. Những người bị chứng sa sút trí tuệ và những người thân yêu của họ gặp thường xuyên những người khác để tận hưởng một số chương trình giải trí và giải khát nhẹ. Người tham gia được khuyến khích kết bạn mới và xây dựng một mạng lưới hỗ trợ để chia sẻ trải nghiệm về chứng sa sút trí tuệ. Nhân viên và tình nguyện viên Dementia Australia luôn sẵn sàng để giải đáp bất kỳ thắc mắc nào và đưa ra lời khuyên.

Dementia Australia cũng cung cấp cho những người bị chứng sa sút trí tuệ nhiều chương trình theo nhóm khác nhau, được soạn theo những nhu cầu và sở thích khác nhau. Các chương trình này gồm có các hoạt động tại trung tâm, những hoạt động ngoài cộng đồng và hơn thế nữa.

Chương Trình Ở Nhà Với Người bị Chứng Sa Sút Trí tuệ

Chứng Sa sút Trí tuệ có thể thay đổi nhận thức của một người về môi trường nhà ở của họ.

Chương trình Ở nhà với Người bị Chứng Sa Sút Trí tuệ đưa ra lời khuyên và hỗ trợ để thực hiện những thay đổi và sửa đổi thiết thực đối với môi trường thực tế tại nhà của quý vị nhằm hỗ trợ quý vị:

- sống vui sống khỏe tại nhà
- duy trì sự độc lập
- cảm thấy an tâm và an toàn
- duy trì các thói quen và công việc hàng ngày
- có các sở thích và tham gia các hoạt động.

Các chuyên viên hoạt động trị liệu cho Chứng Sa sút trí tuệ sẽ tham khảo ý kiến của quý vị để xác định những thay đổi mà quý vị có thể thực hiện được nhằm tạo ra một môi trường nhà ở thân thiện và phù hợp với Chứng Sa sút Trí tuệ.

Hỗ trợ Người chăm sóc

Chăm sóc một người mắc chứng sa sút trí tuệ có thể là một việc nâng cao tinh thần và bổ ích, nhưng cũng là một khoảng thời gian đầy cảm xúc và thử thách. Dementia Australia cung cấp hỗ trợ cho những người chăm sóc để học những cách mới để quản lý trong vai trò chăm sóc của họ, hỗ trợ an sinh và kết nối với những người khác trong hoàn cảnh tương tự.

Hỗ trợ các nhóm trong nhiều buổi gặp gỡ và bao gồm những người có hoàn cảnh tương tự, chẳng hạn như loại sa sút trí tuệ, những người ở vùng quê và vùng sâu vùng xa và các đặc điểm khác của người chăm sóc. Tất cả các nhóm đều được hỗ trợ bởi các chuyên viên của Dementia Australia, những người cung cấp thông tin và hỗ trợ bổ sung, phù hợp với nhu cầu của những người tham gia.

Hỗ trợ cho các nhóm có nguồn gốc văn hóa và ngôn ngữ đa dạng

Dementia Australia kết nối với các cơ quan, các dịch vụ sức khỏe và xã hội, các nhóm và chương trình, hỗ trợ cho những người có nguồn gốc văn hóa và ngôn ngữ đa dạng. Chúng tôi cùng nhau xác định các chương trình và công cụ để đạt được những nhu cầu đặc thù của các cộng đồng đa dạng, để chia sẻ thông tin về chứng sa sút trí tuệ và khuyến khích sự kết nối với các dịch vụ của Dementia Australia.

Hỗ trợ cho những người Thổ dân và Dân Đảo Torres Strait

Dementia Australia làm việc với dịch vụ sức khỏe cộng đồng, các nhóm và chương trình của Thổ dân và Dân Đảo Torres Strait để xác định, phát triển và hỗ trợ những người Thổ dân và Dân Đảo Torres Strait để trở thành Nhân viên Kết nối người bị Chứng Sa sút Trí tuệ. Bằng cách làm việc với những người dân địa phương, thông tin, lời khuyên và hỗ trợ về chứng sa sút trí tuệ được chia sẻ với những người mắc chứng sa sút trí tuệ ảnh hưởng theo cách an toàn và bình đẳng bình quyền về phương diện văn hóa.

Các dịch vụ Giáo dục

Dành cho những người mắc chứng sa sút trí tuệ, gia đình và người chăm sóc

Dementia Australia cung cấp nhiều buổi thông tin và giáo dục trực tiếp, trực tuyến, hoặc thông qua các buổi hội thảo qua mạng được thu trước, để giúp xây dựng kiến thức để hỗ trợ an sinh của quý vị.

Các dịch vụ giáo dục của chúng tôi có thể giúp quý vị:

- hiểu các triệu chứng liên quan đến các dạng sa sút trí tuệ khác nhau
- điều chỉnh môi trường tại nhà quý vị cho phù hợp và thuận tiện với người bị chứng sa sút trí tuệ
- học các cách ứng phó với những thay đổi về trí nhớ, suy nghĩ, hành vi và giao tiếp
- xác định những hỗ trợ và dịch vụ để giúp quý vị duy trì sự độc lập và an sinh nói chung
- phát triển các chiến lược để quản lý những thay đổi trong khả năng làm ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày.

Truy cập: dementia.org.au/education

Dành cho các chuyên viên y tế và nhân viên chăm sóc

Trung tâm Học tập về Chứng Sa sút Trí tuệ của Dementia Australia cung cấp một loạt toàn diện các dịch vụ tư vấn và học tập dựa trên bằng chứng để giúp cải thiện chất lượng hỗ trợ và chăm sóc mà những người bị chứng sa sút trí tuệ trải nghiệm.

Những dịch vụ này bao gồm các chương trình được công nhận và không công nhận và có sẵn cả trực tuyến và trực tiếp.

Truy cập: **dementialearning.org.au**



“

Bất kể quý vị bị tác động bởi chứng sa sút trí tuệ ra sao hoặc quý vị là ai, **Dementia Australia** luôn sẵn sàng hỗ trợ quý. ”



“

Mẹ là một ca sĩ và bà có nhiều đĩa và băng thu ca nhạc của bà. Trong lúc bà ở trong cư xá cao niên, chúng tôi mở băng thu ca nhạc cho bà nghe vì âm nhạc là phương pháp chữa bệnh rất hiệu quả. Bà luôn thích nghe các bài hát của bà và có thể hát theo. Khi không còn có thể hát được nữa, bà vẫn ậm ừ theo. ”

Elena, một Dementia Advocate
(người Bệnh vực cho người bị Chứng Sa sút Trí tuệ)

Phần 8

Cư xá cao niên

Nội dung phần này

Xác định đúng thời điểm	124
Chọn một cơ sở chăm sóc	126
Hiểu các lệ phí và chi phí	130
Hội đủ điều kiện ở cư xá cao niên được Chính phủ Úc tài trợ	132
Tiến hành	134
Quản lý việc thăm viếng từ gia đình và bạn bè	137
Bảo vệ chất lượng chăm sóc của quý vị	139

Nội dung nhạy cảm: Dementia Australia cảnh báo rằng hai phần kế tiếp có thể là thử thách hoặc tạo nên buồn phiền cho một số người đọc. Chúng tôi cung cấp thông tin này để giúp quý vị thảo luận và lập kế hoạch cho nhu cầu chăm sóc trong tương lai cùng với gia đình và người chăm sóc trong lúc quý vị còn khả năng thực hiện điều này.

Việc tìm hiểu lựa chọn cư xá cao niên có thể khó khăn cho mọi người tham gia. Quý vị nên tham gia vào các cuộc thảo luận và ra quyết định càng nhiều càng tốt.

Chúng tôi đề nghị lập kế hoạch sớm cho việc chăm sóc tại cư xá cao niên trong tương lai. Quý vị có thể thông báo ý muốn trước khi chứng sa sút trí tuệ nặng hơn.

Quý vị có thể muốn được giúp lựa chọn cơ sở chăm sóc, để khi đến lúc, quý vị sẽ cảm thấy nơi cư trú của mình quen thuộc và thoải mái hơn.

Xác định đúng thời điểm

Nếu lựa chọn vào cư xá cao niên, có lẽ khó để biết thời điểm nào là đúng để vào.

Quý vị vẫn có thể sống một cách độc lập bằng nhiều cách, nhưng cũng có những lúc chứng sa sút trí tuệ gây nguy cơ về an sinh của quý vị.

Mỗi tình huống mỗi khác. Để quyết định những gì đúng cho mình, quý vị hãy cân nhắc những câu hỏi sau.

- Quý vị có cảm giác an toàn ở nhà không?
- Tình trạng mất trí nhớ, bối rối hoặc không định hướng được có gây trở ngại cho quý vị không?
- Việc di chuyển hoặc kết hợp các chức năng của quý vị có trở nên hạn chế không?
- Quý vị có cần được trông nom liên tục để làm các công việc không?
- Quý vị có những nhu cầu nào mà người chăm sóc, gia đình hoặc các dịch vụ hỗ trợ không thể cung cấp không?

Nếu có, có lẽ đã đến lúc nên xem xét để vào cư xá cao niên.

Cũng có thể quý vị không nhận ra mình cần thêm sự chăm sóc và hỗ trợ. Điều quan trọng là phải được người quý vị tin tưởng, như là người chăm sóc, thành viên gia đình hoặc chuyên viên y tế, hướng dẫn.

Chọn một cơ sở chăm sóc

Xem xét những lựa chọn cho cư xá cao niên có thể tạo ra nhiều cảm xúc. Quý vị có thể cảm thấy căng thẳng, buồn rầu, khuây khỏa, cô đơn hoặc tội lỗi.

Đôi lúc gia đình bất đồng hoặc có những mối lo ngại về chất lượng chăm sóc sẵn có.

Điều quan trọng là thảo luận các nhu cầu thay đổi của quý vị với bác sĩ, người chăm sóc hoặc thành viên gia đình nhằm bảo đảm quý vị nhận được sự chăm sóc tốt nhất.

Dementia Australia cũng có các dịch vụ cố vấn và tham vấn có thể giúp trong thời điểm này.

Cân nhắc các lựa chọn có sẵn của quý vị

Khi cân nhắc các lựa chọn có sẵn của quý vị, ý tưởng hay là đến viếng cơ sở chăm sóc ít nhất ba lần. Quý vị có thể cân nhắc xem họ sẽ đáp ứng được các nhu cầu của quý vị ra sao khi bệnh trạng của quý vị nặng hơn.

Hãy có danh sách kiểm tra bao gồm những điều quan trọng đối với quý vị, gia đình và bạn bè.

Danh sách kiểm tra của quý vị có thể bao gồm một số điều sau đây.

Các hoạt động và dịch vụ

- Sử dụng phương tiện công cộng và xe hơi.
- Các hoạt động xã hội và giải trí phù hợp.
- Các buổi đi chơi và sự kiện đặc biệt.
- Cung cấp thêm các dịch vụ, như là làm tóc, túc khoa và nha khoa.
- Chỗ trống và danh sách chờ đợi.

Chăm sóc và hỗ trợ y tế

- Nhân viên nồng hậu và có kiến thức.
- Tương tác mang tính tích cực của nhân viên với cư trú viên và gia đình.
- Nhân viên chăm sóc được đào tạo phù hợp về chứng sa sút trí tuệ.
- Cung cấp chăm sóc y tế phù hợp.
- Phân bổ các vị trí nhân viên trực đêm thích hợp.
- Chọn lựa giữ bác sĩ hiện nay.
- Đáp ứng các Tiêu chuẩn Chất lượng Chăm sóc Người Cao niên.
- Tán dương sự đa dạng và bình đẳng.

Thoải mái

- Môi trường sạch sẽ và giản dị.
- Tôn trọng sự riêng tư và không gian cá nhân.
- Các phòng ngủ tiện nghi với đồ dùng cá nhân.
- Được mang thú cưng đến thăm.
- Không khí các khu vực và vườn tược công cộng.
- Môi trường phù hợp với người bị chứng sa sút trí tuệ: ví dụ như các biển báo rõ ràng và lối đi đến nhà vệ sinh.
- Thức ăn thay đổi, ngon, đầy đủ dinh dưỡng, được phục vụ trong khu ăn uống thích hợp.
- Tham vấn về ý thích thực phẩm và theo yêu cầu ăn uống kiêng cử.
- Tôn trọng niềm tin văn hóa, tâm linh và nhu cầu cảm xúc.

Hỗ trợ gia đình

- Địa điểm gần gia đình và bạn bè.
- Gia đình được mời ở lại dùng bữa.
- Chọn lựa để gia đình và bạn bè tiếp tục vai trò chăm sóc.
- Giờ viếng thăm linh hoạt.
- Một ủy ban cho cư trú viên và thân nhân.

Ở thử tại cư xá cao niên

Trước khi có quyết định, quý vị có thể thử một hoặc hai buổi ở ngắn hạn trong cơ sở chăm sóc có chăm sóc tạm thế.

Việc này sẽ cho quý vị cơ hội làm quen với cơ sở chăm sóc. Việc này cũng có thể tạo cho việc chuyển vào ở dễ dàng hơn khi cần chăm sóc toàn thời.

Việc chăm sóc tạm thế cũng sẽ cho người chăm sóc của quý vị có thời gian nghỉ ngơi. Thường xuyên được chăm sóc tạm thế có thể giúp họ tiếp tục chăm sóc cho quý vị tại gia lâu hơn.

Hiểu biết về lệ phí và chi phí

Chính phủ Úc tài trợ một số chi phí của cư xá cao niên, nhưng có lẽ quý vị cũng phải đóng thêm tiền.

Số tiền được tài trợ thông qua My Aged Care sẽ tùy vào hoàn cảnh tài chính của quý vị và nơi quý vị chọn vào ở. Chương trình Bảo hiểm Người Khuyết tật Toàn quốc có thể bù một phần chi phí cho đến lúc quý vị hội đủ điều kiện nhận tài trợ qua My Aged Care.

Lệ phí chăm sóc người cao niên có thể bao gồm:

- lệ phí cơ bản hàng ngày
- lệ phí dựa vào trắc nghiệm thu nhập
- tiền chỗ ở
- lệ phí cho dịch vụ thêm hoặc chọn lựa.

Lệ phí được dựa vào thẩm định thu nhập và tài sản của quý vị do Centrelink hoặc Bộ Cựu Chiến binh Sự vụ (Department of Veterans' Affairs) thực hiện.

My Aged Care cung cấp thông tin về việc sắp xếp cư xá cao niên. Họ có thể giúp quý vị ước tính tiền cọc và các lệ phí bằng cách sử dụng công cụ Ước tính Lệ phí (Fee Estimator).

Quý vị cũng có thể xin lời khuyên từ chuyên gia tư vấn tài chính trong việc chăm sóc người cao niên, qua Centrelink hoặc một kế toán viên.

Muốn biết thêm về tiêu chí hội đủ điều kiện, lệ phí và chi phí cho tài trợ ở cư xá cao niên qua My Aged Care, hãy truy cập **myagedcare.gov.au**

Hội đủ điều kiện ở cư xá cao niên được Chính phủ Úc tài trợ

My Aged Care

Nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên (50 tuổi trở lên nếu quý vị là người Thổ dân hoặc Dân Đảo Torres Strait), chính phủ có thể giới thiệu quý vị làm một cuộc thăm định để hiểu rõ hơn về các nhu cầu hỗ trợ của quý vị.

Cuộc thăm định sẽ miễn phí. Cuộc thăm định thường được thực hiện tại nhà quý vị (hoặc bệnh viện). Quý vị có thể mời thành viên gia đình, người chăm sóc hoặc bạn bè thân tham dự.

Cuộc thăm định sẽ:

- xác định cấp độ chăm sóc quý vị cần
- đề nghị các loại cư xá cao niên thích hợp
- cung cấp chi tiết các cơ sở chăm sóc thích hợp
- cung cấp văn bản xác nhận hội đủ điều kiện để trình cho cơ sở chăm sóc.

Bác sĩ có thể giới thiệu để quý vị được thẩm định. Quý vị cũng có thể yêu cầu cuộc thẩm định bằng cách gọi **My Aged Care** qua số **1800 200 422**.

Cũng có các cơ sở chăm sóc tư nhân. Những nơi này không cần cuộc thẩm định chăm sóc.

Đối với những người bị chứng sa sút trí tuệ lúc trẻ

Nếu quý vị bị chứng sa sút trí tuệ lúc trẻ và muốn được thẩm định để xin tài trợ sống trong khu nhà ở được hỗ trợ, quý vị sẽ cần giới thiệu đến Chương trình Bảo hiểm Người Khuyết tật Toàn quốc (National Disability Insurance Scheme, viết tắt là NDIS). Quý vị có thể biết liệu mình có được tài trợ để rời nhà và sống trong môi trường chăm sóc nhóm.

Các dịch vụ cư xá cao niên tư nhân cũng có sẵn và không cần thẩm định.

Tiến hành

Nộp đơn cho cơ sở chăm sóc

Quý vị có thể cùng lúc nộp đơn cho nhiều cơ sở chăm sóc. Tất cả đơn đều được giữ kín.

Yêu cầu được đưa vào danh sách chờ đợi. Việc này cho quý vị thêm thời gian để xem xét liệu đã đúng thời điểm để dọn vào chưa.

Giữ liên lạc thường xuyên với cơ sở chăm sóc trong lúc quý vị còn trong danh sách chờ đợi. Điều này sẽ cho họ biết quý vị vẫn còn ý muốn ở, và nếu quý vị cần chuyển vào khẩn cấp, hãy báo cho cơ sở chăm sóc biết.

Nhận thông báo chấp thuận

Khi có chỗ, họ sẽ liên lạc quý vị để xem quý vị có còn muốn vào ở không và khi nào quý vị có thể chuyển vào. Mọi việc có thể chuyển biến nhanh chóng, vì thế quý vị cần chuẩn bị. Nói chung, quý vị sẽ có bảy ngày để chuyển vào.

Chi phí có thể áp dụng từ ngày quý vị chấp nhận, bao gồm cả các chi phí chính phủ Úc yêu cầu.

Cơ sở chăm sóc sẽ cung cấp Hợp đồng Cư trú cho quý vị. Hợp đồng này nêu rõ các dịch vụ, lệ phí, quyền hạn và trách nhiệm. Bảo đảm quý vị hiểu tất cả chi tiết trước khi ký hợp đồng.

Chuyển vào một cơ sở chăm sóc không có nghĩa là quý vị phải sống nơi đó mãi mãi. Quý vị có thể chuyển từ cơ sở chăm sóc này sang cơ sở chăm sóc khác.

Làm quen

Nhân viên chăm sóc tại cơ sở quý vị chọn sẽ thu thập thông tin về quý vị trước khi chuyển vào.

Thông tin này có thể bao gồm những chi tiết sau đây của quý vị:

- ý muốn cá nhân
- sở thích
- lịch sử cuộc đời và gia đình
- các căn bệnh
- thực phẩm thích và không thích
- ý muốn về mặt xã hội và hoạt động.

Sau đó nhân viên sẽ thảo kế hoạch chăm sóc cho quý vị. Hãy cho họ biết về quý vị càng nhiều càng tốt. Điều này sẽ giúp họ cung cấp chăm sóc tốt nhất.

Ổn định cuộc sống tại nơi cư trú mới của quý vị

Chuyển vào một nơi cư trú mới chưa bao giờ là chuyện dễ dàng. Danh sách liệt kê dưới đây là một số gợi ý giúp quý vị ổn định:

- Dán nhãn vào tất cả vật dụng cá nhân. Việc này sẽ giúp quý vị biết món nào của mình, cũng như tìm bất cứ món nào thất lạc.
- Chọn những món đồ cá nhân và đồ đạc cho vào phòng quý vị. Việc này tăng thêm xúc giác quen thuộc khiến quý vị có cảm giác căn phòng giống nhà mình hơn.
- Yêu cầu dược sĩ hoặc bác sĩ xem lại tất cả thuốc men và cung cấp chi tiết cho nhân viên.

Sắp xếp việc thăm viếng từ gia đình và bạn bè

Gặp gỡ gia đình và bạn bè có thể mang đến nhiều cảm xúc khác nhau. Nhưng có những việc tất cả cùng làm khiến cho buổi thăm viếng đầy ý nghĩa và thú vị.

Những điều bạn bè và gia đình quý vị có thể thích làm khi họ đến thăm

- Hỏi tên để làm quen với nhân viên chăm sóc. Họ có thể tự giới thiệu hoặc theo trình tự thông thường của việc thăm viếng.
- Mang theo cuốn tạp chí hoặc tờ báo với họ. Họ có thể đọc lớn các bài viết thú vị hoặc chơi đố với quý vị.
- Mang theo hình ảnh hoặc bưu thiếp cũ để giúp kích thích trí nhớ.
- Cùng quý vị viết thư cho bạn bè chung hoặc gia đình. Việc này có thể giúp nuôi dưỡng và duy trì các mối quan hệ.
- Sử dụng những cái ôm, xoa bóp cổ và nắm tay để thay thế hoặc bổ sung cho cuộc nói chuyện.
- Soạn một quyển sách về cuộc đời. Đây là một cách tuyệt vời để công nhận giá trị hành trình cuộc đời và nhớ đến các thành tựu của quý vị.

- Yêu cầu một nơi riêng tư trong suốt cuộc thăm viếng để quý vị có sự thân mật hơn.
- Nếu được phép của cơ sở chăm sóc, mang theo con thú hoặc thú cưng của quý vị cùng với họ.
- Mang theo người bạn hiểu và biết thông cảm cùng với họ để hỗ trợ tinh thần.

Nếu lần thăm viếng không đạt kết quả như dự tính, đừng lo lắng. Tất cả chúng ta đều có những ngày đầy và kém năng lượng, và quý vị hoặc người bạn hoặc thành viên gia đình có thể cảm thấy mệt mỏi vào hôm đó.

Cùng có thời gian bên nhau vẫn là điều quan trọng đối với quý vị, bất kể chuyện gì xảy ra.

Giữ liên lạc

Chuyển vào cơ sở chăm sóc có thể là thử thách và bối rối cho tất cả mọi người liên quan. Hãy nhớ, cần có thời gian để ổn định khi vào nhà mới. Bạn bè và gia đình quý vị cũng sẽ có các cảm giác thay đổi trên thực tế và cảm xúc.

Hãy khuyến khích bạn bè và gia đình quý vị giữ liên lạc bằng cách gửi thiệp và thư ngắn cho quý vị. Mỗi khi nhìn vào tấm thiệp, quý vị sẽ cảm giác được sự hỗ trợ của họ.

Bảo vệ chất lượng chăm sóc của quý vị

Nếu quý vị, gia đình hoặc bạn bè có mối lo ngại về việc chăm sóc cho quý vị, hãy báo cho viên quản lý cơ sở chăm sóc biết ngay lập tức.

Quý vị cũng có thể liên lạc:

- Mạng lưới Bệnh vực Người Cao niên (Older Persons Advocacy Network) qua số **1800 700 600** hoặc tại **opan.org.au**
- Ủy ban Đặc trách Chất lượng và An toàn Chăm sóc Người Cao niên (Aged Care Quality and Safety Commission) qua số **1800 951 822** hoặc tại **agedcarequality.gov.au**



“

Tôi cảm giác giống như tôi có mối quan hệ gần gũi hơn với vợ tôi. Có thể giúp đỡ cho ai đó là điều bổ ích về mặt cảm xúc. ”

Rob, một Dementia Advocate (người Bệnh vực cho người bị Chứng Sa sút Trí tuệ), là người chăm sóc cho gia đình.

Phần 9

Chứng sa sút trí tuệ giai đoạn cuối

Nội dung phần này

Hiểu biết về chăm sóc xoa dịu. 143

Hỗ trợ các nhu cầu của quý vị với
chăm sóc xoa dịu 144



Quét mã QR để
tìm hiểu thêm về câu chuyện của Rob

Hầu hết những người ở vào giai đoạn cuối của chứng sa sút trí tuệ sẽ cần được chăm sóc toàn diện. Khó có thể chấp nhận giai đoạn cuối này của chứng bệnh, nhưng lập kế hoạch có thể giúp điều này dễ dàng hơn phần nào.

Lập kế hoạch chỉ thị chăm sóc trước giúp quý vị cho biết các ý muốn chăm sóc trong lúc quý vị vẫn còn khả năng biểu lộ.

Các kế hoạch chăm sóc trước có thể bằng lời nói hoặc văn bản.

Đây có lẽ là quy trình tích cực và trao quyền một cách hợp pháp được thực hiện ngay sau chẩn đoán của quý vị. Quý vị có thể cho mọi người biết ý muốn của quý vị trong trường hợp cần có quyết định thay cho mình trong tương lai.

Gia đình và người chăm sóc sau đó có thể tôn trọng đạo lý và sự lựa chọn của quý vị. Việc này có thể giúp làm giảm sự lo lắng và căng thẳng của họ khi cần điều trị vào những lúc nguy kịch.

Hiểu biết về chăm sóc xoa dịu

Chăm sóc xoa dịu là việc chăm sóc và hỗ trợ đặc biệt cho những người bị bệnh không thể sống lâu được nữa.

Chăm sóc xoa dịu tập trung vào việc giảm các triệu chứng cho người ở vào giai đoạn cuối của căn bệnh. Việc chăm sóc này cũng có thể cung cấp hỗ trợ về mặt cảm xúc và thực tiễn cho thành viên gia đình và người chăm sóc.

Những người cung cấp chăm sóc xoa dịu bao gồm:

- bác sĩ gia đình
- bác sĩ chuyên khoa, như là bác sĩ khoa ung thư, khoa tim, khoa thần kinh và hệ hô hấp
- y tá
- các chuyên viên y tế hỗ trợ, như là dược sĩ, chuyên viên phục hồi chức năng và chuyên viên vật lý trị liệu
- nhân viên xã hội
- chuyên viên tư vấn về nỗi buồn và tang gia
- nhân viên mục vụ.

Hỗ trợ các nhu cầu của quý vị với chăm sóc xoa dịu

Cung cấp sự thoải mái cho cá nhân

Có nhiều cách thiết thực mà việc chăm sóc xoa dịu có thể cung cấp sự thoải mái. Việc này có thể bao gồm:

- thay đổi vị thế cơ thể
- chăm sóc miệng
- trợ giúp trong trường hợp khó thở
- chăm sóc da
- kiểm chế đại tiện
- cử động
- chăm sóc về mặt tâm linh và văn hóa
- liệu pháp âm nhạc và hương thơm
- xoa bóp
- kiểm chế cơn đau.

Kiểm chế các triệu chứng

Các triệu chứng của quý vị được kiểm chế ra sao tùy vào giai đoạn của chứng sa sút trí tuệ và quý vị có bị các bệnh khác không.

Với việc kiểm chế các triệu chứng, có thể khó đưa ra các quyết định. Gia đình quý vị và người chăm sóc sẽ cần cân nhắc về ý muốn và đạo lý của quý vị. Họ cũng nên xem xét những câu hỏi sau đây.

- Việc điều trị sẽ ích lợi ra sao?
- Lựa chọn nào sẽ được thoải mái nhất?

Kiểm chế cơn đau

Kiểm chế cơn đau là một khía cạnh quan trọng của việc chăm sóc chất lượng tốt. Nên có phương pháp liên tục, tập trung vào cá nhân để ghi nhận, thẩm định và kiểm chế cơn đau của quý vị.

Giúp đỡ về vấn đề dinh dưỡng và tránh bị mất nước

Chứng sa sút trí tuệ giai đoạn cuối có thể dẫn đến tình trạng không thèm ăn. Trường hợp này cũng làm cho việc ăn và nuốt khó khăn. Không có bằng chứng cho thấy chất dinh dưỡng nhân tạo hoặc đầy đủ nước giúp sống lâu hơn hoặc có cái chết êm dịu.

Quản lý thuốc kháng sinh

Quyết định sử dụng thuốc kháng sinh cần kết hợp với các yếu tố liên quan và tùy theo từng cá nhân.

Khi đúng thời điểm, nhân viên chăm sóc xoa dịu của quý vị sẽ cần được các thành viên gia đình, người chăm sóc và chuyên viên y tế của quý vị sắp xếp.

Hãy truy cập palliativecare.org.au để biết chi tiết liên lạc của nhân viên tại tiểu bang và có thêm thông tin.

“

Nói đến chứng sa sút trí tuệ, sức khỏe và việc chăm sóc bản thân quý vị là cả một hành trình. Sự kiên trì sẽ được đền bù. Có những việc lớn lao chúng ta không thể kiểm soát được nhưng cố gắng và thực hiện những việc nhỏ cho tốt hơn. ”

Val, một Dementia Advocate (người Bệnh vực cho người bị Chứng Sa sút Trí tuệ) đang bị chứng sa sút trí tuệ



“

Tôi sử dụng công nghệ theo dạng này hoặc dạng khác, ngay cả công nghệ cơ bản nhất là cuộc gọi điện thoại, để có thể hỗ trợ tôi về cách tôi chọn sống cuộc đời mình. ”

Sarah, một Dementia Advocate (người Bênh vực cho người bị Chứng Sa sút Trí tuệ) đang bị chứng sa sút trí tuệ

Phần 10

Danh sách kiểm tra

Phần này cung cấp danh sách kiểm tra về những điều giúp quý vị sống vui sống khỏe vào lúc này và lập kế hoạch cho tương lai.

Vào tháng đầu tiên

- Đăng ký vào Chương trình Hỗ trợ Hậu Chẩn đoán của Dementia Australia. Một chuyên viên về chứng sa sút trí tuệ sẽ làm việc với quý vị trong suốt sáu buổi để hiểu tình huống cụ thể của quý vị, cung cấp thông tin và đề nghị những hỗ trợ dựa vào những gì quan trọng nhất đối với quý vị để thích nghi với thay đổi và sống vui sống khỏe.

Hiểu biết thêm về chẩn đoán của quý vị.

Điều này bao gồm:

- dạng sa sút trí tuệ quý vị bị
- các cách điều trị sử dụng thuốc và không sử dụng thuốc có sẵn
- những chuyên viên y tế nào có thể tham gia vào việc chăm sóc quý vị.

Đăng ký với Dementia Australia để tham dự một buổi giáo dục. Quý vị có thể học hỏi về chứng sa sút trí tuệ và cách để sống vui sống khỏe lâu nhất có thể được.

Tham gia Dịch vụ Thư viện Dementia Australia (Dementia Australia Library Service): hãy truy cập **dementia.org.au/library**

Nói chuyện với gia đình và bạn bè về cảm giác của quý vị. Liên lạc Dementia Australia nếu quý vị, người bạn đời hoặc gia đình quý vị muốn nói chuyện với các chuyên viên đã được đào tạo về chứng sa sút trí tuệ.

- Lập danh sách các dịch vụ và hỗ trợ có thể giúp cải thiện chất lượng cuộc sống của quý vị. Suy nghĩ về những điều có thể giúp quý vị:
 - sống vui sống khỏe tại nhà
 - khỏe mạnh và năng động
 - duy trì tham gia các sinh hoạt và thú vui riêng.
- Đăng ký với My Aged Care hoặc Chương trình Bảo hiểm Khuyết tật Toàn quốc (National Disability Insurance Scheme, viết tắt là NDIS) để tìm hiểu về các dịch vụ và hỗ trợ có sẵn mà quý vị có thể cần.
- Nếu quý vị lái xe, hãy cho cơ quan cấp bằng lái và công ty bảo hiểm xe biết về chẩn đoán của quý vị. Nếu cần phải ngưng lái xe, quý vị hãy chọn lựa phương tiện di chuyển khác. Việc này sẽ giúp quý vị duy trì sự hoạt động và kết nối với gia đình và cộng đồng của mình.
- Nếu đang làm việc, quý vị hãy cân nhắc những chọn lựa về mặt pháp lý và tài chính trước khi muốn giảm giờ làm hoặc nghỉ làm. Nếu quý vị hoặc người chăm sóc quý vị cần nghỉ làm, hãy hỏi Centrelink về các trợ cấp có thể nhận được.

Trong sáu tháng tiếp theo

- Dementia Australia tổ chức các chương trình nhóm, hỗ trợ xã hội và người đồng cảnh cho người bị chứng sa sút trí tuệ, người chăm sóc và gia đình họ. Kết nối và chia sẻ kinh nghiệm với những người khác có cùng hoàn cảnh.
- Xem xét môi trường nhà quý vị. Chỉnh sửa để giúp quý vị thích nghi với những thay đổi về trí nhớ, suy nghĩ và giữ cho quý vị được an toàn.
- Thẩm định an sinh của quý vị. Giữ cho tâm, thân và tinh thần hoạt động để tự chăm sóc bản thân. Giới thiệu bài tập thể dục và chế độ ăn uống lành mạnh vào thói quen hàng ngày của quý vị.
- Sắp đặt những buổi theo dõi đều đặn với bác sĩ, nha sĩ, y sĩ nhãn khoa và chuyên viên túc khoa của quý vị. Cân nhắc việc có ai đó đi cùng quý vị đến các cuộc hẹn để ghi chú và hỏi các câu hỏi hoặc yêu cầu bác sĩ viết xuống cho quý vị một số lời khuyên.

- Lập kế hoạch cho tương lai. Cân nhắc những vấn đề về pháp lý và tài chính, chỉ thị chăm sóc trước, và ý muốn về y tế và chăm sóc sức khỏe.
- Bắt đầu lập kế hoạch cho lúc quý vị không còn có thể sống tại nhà nữa. Xem xét các chọn lựa và tiêu chí hội đủ điều kiện vào cư xá cao niên. Chọn lựa này có thể bao gồm:
 - có được cuộc thẩm định toàn diện của My Aged Care
 - tham dự buổi cung cấp thông tin về cư xá cao niên của Dementia Australia
 - nói chuyện với chuyên viên tư vấn về các cảm giác của quý vị và việc thay đổi trong các hoàn cảnh.



“

Bà xã tôi, Leanne, mua cho tôi cái máy ảnh để tôi có thể chụp ảnh các nơi chốn, đồ vật và người để khi nhìn vào là nhớ. Ôi, theo nhiều người thì tôi có thể chụp ảnh khá đẹp”

Kevyn, một Dementia Advocate (người Bệnh vực cho người bị Chứng Sa sút Trí tuệ) đang bị chứng sa sút trí tuệ

Phần 11

Thông tin và hỗ trợ cho người chăm sóc

Nội dung phần này

Hỗ trợ về cảm xúc	158
Hỗ trợ thực tiễn	159
Chăm sóc cho sức khỏe và an sinh của quý vị	162
Hỗ trợ người bị chứng sa sút trí tuệ	163
Thay đổi hành vi	171
Nỗi đau buồn và tang gia	176

Khi trong gia đình quý vị có người chẩn đoán bị chứng sa sút trí tuệ, họ có thể những biện pháp khác nhau để đối phó với chứng sa sút trí tuệ.

Một số người tìm cách duy trì sự độc lập càng lâu càng tốt. Những người khác sẽ tìm sự hỗ trợ từ người khác nhằm giúp họ kiểm chế các triệu chứng và duy trì mức độ độc lập. Một số người có lẽ không biết họ cần sự hỗ trợ gì.

Quý vị có thể tự thấy mình dần dần đóng vai trò của 'người chăm sóc'. Thường thì điều này có thể xảy ra mà không chủ ý có quyết định như thế.

Là thành viên trong gia đình hoặc bạn bè của người bị chứng sa sút trí tuệ, quý vị có thể chăm sóc cho họ bằng nhiều cách, bao gồm:

- giúp người đó tiếp tục các thú vui riêng, hoạt động và sở thích họ vui hưởng trước khi có triệu chứng
- hợp tác với các chuyên viên chăm sóc sức khỏe và các dịch vụ hỗ trợ để đáp ứng được nhu cầu thể chất, tâm lý và xã hội của người đó

- giúp người đó trong các hoạt động hàng ngày, như là công việc nội trợ, đi mua sắm, nấu ăn, quản lý tài chính, các cuộc hẹn và uống thuốc
- cung cấp việc chăm sóc cá nhân, như là tắm gội, thay áo quần và đi vệ sinh
- hỗ trợ người đó khi họ có các thay đổi về hành vi hoặc các triệu chứng tâm lý liên quan đến chứng sa sút trí tuệ
- giúp người đó các công việc về thể chất, như là nằm và ra khỏi giường hoặc bước đi.

Nếu người thân thiết với quý vị bị chứng sa sút trí tuệ, đừng đánh giá thấp tác động của vấn đề này đối với quý vị. Dù quý vị là người bạn đời, con cái, thân nhân hoặc bạn bè, mối quan hệ của quý vị sẽ thay đổi.

Điều quan trọng là phải chăm lo sức khỏe và an sinh của quý vị và nhờ người khác hỗ trợ khi quý vị cần. Điều này sẽ bảo đảm quý vị chăm sóc tốt nhất cho người bị chứng sa sút trí tuệ, trong lúc quý vị còn có thể.

Hỗ trợ về cảm xúc

Chăm sóc cho người bị chứng sa sút trí tuệ có thể là việc đáng làm. Việc này cũng có thể khó khăn, cuộc sống thay đổi và đầy căng thẳng. Có những lúc có lẽ cảm thấy choáng ngợp.

Dần dà quý vị có thể có nhiều cảm giác khác nhau khi các nhu cầu của người đó thay đổi. Vì chứng sa sút trí tuệ dần dà làm cho năng lực và tính cách của họ thay đổi, bản chất mối quan hệ của quý vị với họ cũng sẽ thay đổi.

Không có một giải pháp đơn giản nào để đối phó với những cảm giác này, nhưng có thể hữu ích khi hiểu rằng khi quý vị có các cảm xúc phức tạp và cảm giác khác nhau là điều hoàn toàn bình thường.

Quý vị có thể muốn chia sẻ cảm giác của quý vị ra sao với bạn bè hoặc thân nhân trong gia đình, hoặc ai đó tại nhóm hỗ trợ người chăm sóc.

Tại Dementia Australia, chúng tôi có chuyên viên tư vấn được huấn luyện, các nhóm hỗ trợ và chương trình giáo dục cho người chăm sóc. Hãy gọi **Đường dây Trợ giúp Toàn quốc về Chứng Sa sút Trí tuệ (National Dementia Helpline)** qua số **1800 100 500**.

Hỗ trợ thực tiễn

Việc chăm sóc người bị chứng sa sút trí tuệ dần dà có thể trở thành cần thiết hơn. Được trợ giúp có thể tạo điều kiện dễ dàng hơn cho quý vị trong việc cung cấp hỗ trợ tốt nhất.

Có nhiều nguồn hỗ trợ:

- **Bạn bè và gia đình:** Cố gắng bao gồm thành viên trong gia đình và chia sẻ trách nhiệm. Việc này sẽ làm giảm bớt áp lực cho quý vị.

- **Hỗ trợ của cộng đồng:** Kết nối với xóm giềng hoặc các nhóm quý vị đã có mối liên kết. Nhiều người có lẽ sẽ vui vẻ hỗ trợ cụ thể như là đi mua sắm, nấu ăn hoặc dành thời gian với người bị chứng sa sút trí tuệ.
- **Lợi ích từ Người chủ/Hãng:** Nếu quý vị đi làm, hãy hỏi về việc nghỉ phép của người chăm sóc hoặc các chọn lựa làm việc linh hoạt khác.
- **Lợi ích từ Chính phủ:** Hãy tìm hiểu liệu quý vị có hội đủ điều kiện cho bất cứ trợ cấp của chính phủ nào thông qua Centrelink hay không.
- **Các nhóm hỗ trợ người chăm sóc:** Hãy nói chuyện với những người khác có trải nghiệm tương tự. Quý vị có thể chia sẻ các gợi ý cụ thể và nhận hỗ trợ về mặt cảm xúc. Hỏi Dementia Australia về các nhóm trong khu vực quý vị sống.
- **Đường dây Trợ giúp Toàn quốc về Chứng Sa sút Trí tuệ (National Dementia Helpline):** Có được thông tin và hỗ trợ từ các chuyên viên hỗ trợ được huấn luyện về chứng sa sút trí tuệ. Hãy gọi số **1800 100 500**.
- **Carer Gateway:** Có thông tin và các nguồn cụ thể đặc biệt cho người chăm sóc. Hãy truy cập **carergateway.gov.au** hoặc gọi số **1800 422 737**.

Chăm sóc tập trung vào cá nhân

Chăm sóc tập trung vào cá nhân cho người bị chứng sa sút trí tuệ nghĩa là cung cấp việc chăm sóc:

- đối xử đàng hoàng và tôn trọng người được chăm sóc
- cố gắng các quyền hạn của họ
- hiểu biết lịch sử cá nhân, lối sống, văn hóa, ý thích và không thích của họ
- nhìn sự việc từ góc nhìn của họ
- cung cấp một môi trường tích cực về mặt xã hội để nuôi dưỡng mối quan hệ trong cộng đồng.

Những nguyên tắc này giúp chấp nhận đặc điểm riêng của mỗi cá nhân, bất kể tình trạng bệnh của họ. Điều quan trọng là nhìn con người và đừng chỉ nhìn chứng sa sút trí tuệ của họ.

Quý vị và người bị chứng sa sút trí tuệ nên góp phần soạn kế hoạch chăm sóc cho họ. Là người bạn đời, thành viên gia đình hoặc bạn bè, sự hiểu biết của quý vị về người đó là vô giá.

Chăm lo cho sức khỏe và an sinh của quý vị

Là người chăm sóc, có thể dễ dàng đặt nhu cầu của người kia trước tiên và lơ là với nhu cầu bản thân.

Chăm sóc cho bản thân là điều rất quan trọng cho sức khỏe và an sinh của quý vị.

- Bảo đảm quý vị có chế độ ăn uống cân bằng dinh dưỡng, ngủ đủ và dành thời gian tập thể dục, hoạt động thể chất đều đặn.
- Đi bác sĩ khám sức khỏe thường xuyên.
- Nếu phải di chuyển hoặc nâng người quý vị đang chăm sóc, hãy tìm lời khuyên từ bác sĩ hoặc chuyên viên y tế hỗ trợ để tránh rủi ro bị tổn thương.
- Nếu quý vị thường cảm thấy buồn, lo lắng, hãy nói chuyện với bác sĩ càng sớm càng tốt. Đây có thể là các dấu hiệu của bệnh trầm cảm.
- Bảo đảm quý vị thường xuyên có thời gian thư giãn hoặc làm điều gì cho bản thân. Gặp gỡ bạn bè, đi chơi hoặc có kỳ nghỉ ngắn hạn.

- Dành thời gian liên kết cảm giác của quý vị và suy nghĩ về những gì có thể quý vị cần. Quý vị có thể gọi điện thoại cho một người bạn hoặc thưởng thức một tách trà.
- Tìm hiểu về các nhóm hỗ trợ xã hội hoặc chăm sóc tạm thế cho người quý vị chăm sóc. Việc này sẽ giúp quý vị có thời gian cho bản thân, biết rằng họ đang được chăm sóc tốt.

Hỗ trợ người bị chứng sa sút trí tuệ

Mỗi người chăm sóc có trải nghiệm mỗi khác. Phần lớn cách quý vị chăm sóc cho người bị chứng sa sút trí tuệ sẽ đến một cách tự nhiên. Việc này sẽ dựa vào bản năng và mối quan hệ đặc biệt quý vị chia sẻ với họ.

Học hỏi để biết sáng tạo và linh hoạt với các phương cách chăm sóc của quý vị. Xác định những điểm mạnh của quý vị và người quý vị chăm sóc. Việc này sẽ giúp quý vị có thể biết được mình cần được hỗ trợ thêm ở những điểm nào.

Luôn nhìn vào con người và đừng chỉ nhìn chứng sa sút trí tuệ của họ.

Trở thành một Dementia Friend (Bạn của người bị Chứng Sa sút Trí tuệ)

Đối với người bị chứng sa sút trí tuệ, đôi khi việc thực hiện các công việc thường nhật và duy trì mạng lưới kết nối xã hội có lẽ là sự thử thách. Đây là lý do tại sao xây dựng những cộng đồng mà nơi đó những người bị chứng sa sút trí tuệ cảm thấy người khác hiểu họ, chấp nhận họ, và họ được bình quyền, bình đẳng, là điều vô cùng quan trọng.

Tất cả doanh nghiệp, tổ chức, nhóm và cá nhân đều có thể đóng vai trò rất quan trọng trong việc tạo ra các cộng đồng thân thiện với người bị chứng sa sút trí tuệ.

Trở thành một Dementia Friend (Bạn của người bị Chứng Sa sút Trí tuệ), quý vị có thể hiểu được bị chứng sa sút trí tuệ sẽ như thế nào, và cách quý vị có thể giúp đỡ những người bị chứng này duy trì mối kết nối với người chung quanh.

Tìm hiểu thêm tại dementiafriendly.org.au/register

Chăm sóc hàng ngày

Về lâu về dài, chứng sa sút trí tuệ sẽ ảnh hưởng đến khả năng thực hiện các công việc thường nhật của người bệnh. Hãy cố gắng hỗ trợ và khuyến khích họ làm cho bản thân tối đa trong khả năng họ có thể làm.

Khi giúp họ, quý vị hãy cố gắng cùng làm việc với họ, chứ không phải làm cho họ. Điều này giúp người đó duy trì được sự độc lập, tự tin và tự trọng của họ.

Các gợi ý cho việc hỗ trợ

- Tập trung vào những gì người đó có thể làm được thay vì những gì họ không thể làm được.
- Hãy linh hoạt và kiên nhẫn nếu họ cảm thấy khó khăn để nhớ hoặc tập trung vào vấn đề gì.
- Đặt mình vào tình huống của họ. Cố gắng hiểu cảm giác của họ và việc chăm sóc họ có thể muốn.
- Tế nhị và khuyến khích họ.
- Để họ làm những việc có ý nghĩa, từ công việc nội trợ cho đến các sinh hoạt giải trí hàng ngày.
- Bao gồm người đó trong các cuộc trò chuyện và các hoạt động càng nhiều càng tốt.

Dinh dưỡng

Duy trì chế độ dinh dưỡng tốt cho người quý vị chăm sóc có thể là việc khó khăn. Người bị chứng sa sút trí tuệ có thể:

- ăn mất ngon
- quên nhai hoặc nuốt
- không nhận ra loại thức ăn hoặc thức uống
- ăn uống vô độ
- vô cùng thèm ngọt
- bị khô miệng hoặc khó chịu ở miệng.

Các gợi ý để giúp có chế độ dinh dưỡng tốt

- Bất cứ lúc nào có thể được, lên kế hoạch các bữa ăn vào những dịp gặp gỡ gia đình, bạn bè.
- Dự trữ các loại thức ăn vặt không cần nấu nướng.
- Cố gắng đừng sử dụng cách sắp xếp bàn ăn theo khuôn mẫu nhất định hoặc khăn trải bàn đầy màu sắc. Sử dụng các màu đơn sơ, không lòe loẹt.
- Dành thời gian cho người bệnh hưởng ứng thức ăn. Đôi khi chỉ họ cần phải làm gì để có thể giúp họ bắt đầu.

- Mỗi lần chỉ đưa họ một đĩa thức ăn. Đừng bỏ quá nhiều thức ăn trong đĩa.
- Đôi khi cứ để thiếu thức ăn, như thế người đó có thể ăn vặt trong ngày thay vì cứ ăn đúng buổi, có thể giúp cho việc ăn uống.
- Trong trường hợp họ nuốt khó khăn, hãy gặp chuyên viên ngữ âm để có biện pháp phù hợp.
- Hãy gặp chuyên viên chế độ ăn uống hoặc bác sĩ để xin thêm lời khuyên trong việc duy trì chế độ dinh dưỡng tốt.

Giao tiếp

Cách chúng ta sử dụng trí tuệ ảnh hưởng đến việc giao tiếp của một người sẽ khác nhau. Nhiều người khó khăn để tìm đúng từ ngữ hoặc theo dõi cuộc nói chuyện.

Tình trạng này có thể làm quý vị và người bị chứng sa sút trí tuệ bức dọc và khó chịu. Nhưng có những điều quý vị có thể làm để hiểu nhau tốt hơn.

Các gợi ý để giúp đỡ về giao tiếp

- Nhìn thẳng vào mắt. Cố gắng lắng nghe một cách cẩn thận cho dù quý vị đang bận.
- Bảo đảm quý vị tập trung chú ý vào người đó. Cân nhắc tác động của bất cứ điều gì làm phân tâm, ví dụ như tiếng ồn. Nếu có thể được, hãy cố gắng tránh tiếng ồn, tắt truyền hình hoặc máy phát thanh. Đi tới quán cà-phê hoặc các tụ điểm khác vào những giờ yên tĩnh hơn.
- Cân nhắc sử dụng các điệu bộ, biểu hiện gương mặt và đụng chạm.
- Nói một cách rõ ràng và suy nghĩ về từ ngữ quý vị sử dụng. Nếu họ không hiểu, quý vị hãy sử dụng từ ngữ đơn giản hơn hoặc giải thích sự việc cách khác. Đưa ra từng lời hướng dẫn một.
- Giữ bình tĩnh và sử dụng ngôn từ tích cực.
- Tập trung vào một chủ đề và đặt ra các câu hỏi đơn giản và dễ hiểu.
- Cân nhắc những nhân tố khác có thể ảnh hưởng đến việc giao tiếp. Những nhân tố này bao gồm vấn đề về thính lực hoặc thị lực, cơn đau, hoặc tác dụng phụ của thuốc men.

- Cho họ có thời gian hồi đáp. Tự lặp lại nếu cần.
- Sử dụng sự hài hước để giải quyết hiểu lầm hoặc sai lầm. Cùng nhau cười có thể làm giảm căng thẳng. Bảo đảm việc phán xét cách người đó phản ứng là phù hợp.
- Bao gồm người đó trong cuộc trò chuyện nhóm và tránh ngắt lời họ.

Hãy cố gắng đừng:

- đưa ra quá nhiều lựa chọn
- tranh cãi hoặc đối đầu
- nói kiểu xem thường người đó
- nói về người đó dường như họ không hiện diện tại chỗ
- hỏi các câu hỏi mà câu trả lời đòi hỏi phải nhớ thật nhiều
- cung cấp thông tin trước quá xa.

Sở thích

Sở thích và thú vui có thể giúp người bị chứng sa sút trí tuệ vui hưởng chất lượng cuộc sống tốt nhất. Quý vị có thể giúp họ duy trì sở thích và thú vui bằng cách chọn các hoạt động mà cả hai đều vui hưởng.

Các gợi ý duy trì hoạt động

- Đề cập đến sở thích và thú vui lúc trước.
- Bồi đắp những điểm mạnh của người đó, tập trung vào những gì họ vẫn có thể làm được.
- Nghe nhạc, khiêu vũ, chơi với thú vật và xem các hình ảnh cũ.
- Cân nhắc một số bài thể dục nhẹ nhàng hoặc sinh hoạt ngoài trời.
- Thử những điều khác nhau cho đến khi quý vị thấy có hiệu quả cho cả hai.

Thay đổi hành vi

Đôi khi những người bị chứng sa sút trí tuệ có thể xử sự khác với cách họ xử sự trước đây. Hãy nhớ cho đây không phải là họ cố tình và cố gắng đừng phán đoán theo suy nghĩ cá nhân.

Một số hành vi thay đổi thông thường là:

- gây hấn
- phản ứng thái quá
- chất chứa đồ đạc
- lặp đi lặp lại, như là hỏi cùng câu hỏi hoặc lặp lại cùng một hành động
- không yên, như là đi tới đi lui hoặc bồn chồn
- thiếu kiểm chế, ví dụ như hành vi không phù hợp nơi công cộng
- mộng du, mất ngủ và 'đi lang thang' (gia tăng tình trạng kích động hoặc bối rối vào cuối buổi trưa và đầu buổi chiều)

- theo đuôi hoặc gọi to để xem quý vị đang ở đâu
- để đồ ở những nơi khác chỗ thông thường và rời quên chỗ để
- ngờ vực, ví dụ, nghĩ ai đó lấy đồ của họ khi họ không thể nhớ đã để đâu
- thờ hững, ít có động lực và khả năng khởi sự hành động.

Ứng phó với các hành vi thay đổi

- Cố gắng suy nghĩ từ khía cạnh của người bị chứng sa sút trí tuệ và tạo cho họ sự an tâm.
- Xác định xem liệu có vấn đề gì không hầu quý vị có thể cố gắng giải quyết.
- Tránh chỉnh sửa hoặc mâu thuẫn với người đó.
- Cố gắng làm người đó bị phân tâm. Quý vị có thể thay đổi cuộc trò chuyện, cùng nhau ăn gì đó hoặc đi bộ.

- Tham gia vào các hoạt động họ thích thú trước khi chẩn đoán bị bệnh. Điều này sẽ giúp họ tiếp tục tham gia và cảm giác được xem trọng.
- Thử trị liệu bằng hương thơm, xoa bóp, âm nhạc, khiêu vũ, hoặc chơi với thú vật.
- Thử các liệu pháp trò chuyện, hồi tưởng với người bệnh hoặc câu chuyện về cuộc đời họ.

Hành vi thay đổi có thể gây căng thẳng cho các thành viên gia đình cũng như người bị chứng sa sút trí tuệ.

Cố gắng hiểu lý do tại sao hành vi của người đó thay đổi.

Tình trạng hành vi thay đổi bất ngờ khó có thể xảy ra vì tiến triển của chứng sa sút trí tuệ thường chậm.

Vấn đề sức khỏe thể chất hoặc căn bệnh tiềm ẩn có lẽ là nguyên nhân. Khi hành vi thay đổi, điều quan trọng là gặp bác sĩ để được thăm định bệnh trạng.

Nếu không do các nguyên nhân thể chất, có thể là do không đáp ứng được nhu cầu của người đó. Ghi nhận lại những lúc hành vi thay đổi xảy ra để giúp quý vị hiểu chúng hoặc nhận ra các yếu tố gây ra sự thay đổi.

Nếu những thay đổi này kéo dài hoặc gây nguy hiểm, hãy nói chuyện với một chuyên viên. Hành vi thay đổi là chuyện rất đỗi bình thường, và nhiều dịch vụ có thể giúp được.

Dịch vụ Tư vấn Kiểm chế Hành vi về Chứng Sa sút Trí tuệ (Dementia Behaviour Management Advisory Service)

Dịch vụ Tư vấn Kiểm chế Hành vi về Chứng Sa sút Trí tuệ là một dịch vụ toàn quốc được Chính phủ Úc tài trợ.

Dịch vụ này cung cấp hỗ trợ lâm sàng cho những người chăm sóc người bị chứng sa sút trí tuệ, mà những triệu chứng về hành vi và tâm lý ảnh hưởng đến việc chăm sóc của họ. Dịch vụ này có thể cung cấp việc chăm sóc tại gia hoặc tại cơ sở chăm sóc.

Bác sĩ thực hiện việc thăm định cá nhân và lập kế hoạch chăm sóc để giúp người chăm sóc trong vai trò của họ. Họ cũng giúp người chăm sóc xác định các yếu tố gây ra sự thay đổi và soạn sách lược ngăn ngừa hoặc giảm tối đa hành vi thay đổi. Họ có thể kết nối người chăm sóc với các mạng lưới hỗ trợ phù hợp.

Muốn biết thêm thông tin về Dịch vụ Tư vấn Kiểm chế Hành vi về Chứng Sa sút Trí tuệ (Dementia Behaviour Management Advisory Service), hãy gọi số **1800 699 799**.

Chăm sóc tạm thế

Sử dụng dịch vụ chăm sóc tạm thế có thể giúp quý vị có thời gian nghỉ ngơi và chăm sóc bản thân để tiếp tục cung cấp việc chăm sóc tại gia càng lâu càng tốt. Có sẵn nhiều lựa chọn chăm sóc tạm thế khác nhau dành cho những người trong mỗi quan hệ chăm sóc. Những lựa chọn này bao gồm:

- chăm sóc tạm thế linh hoạt
- chăm sóc tạm thế tại nhà
- tại các trung tâm ban ngày
- chăm sóc tạm thế qua đêm tại gia đình nhận chăm sóc hoặc trong cộng đồng
- chăm sóc tạm thế tại cư xá cao niên.

Nỗi đau buồn và tang gia

Khi một người bị chứng sa sút trí tuệ đang hấp hối hoặc qua đời, thành viên gia đình và bạn bè có thể trải qua hàng loạt cảm giác khác nhau.

Mỗi người có phản ứng mỗi khác. Quý vị có thể:

- buồn rầu
- cảm giác mất mát
- sưng sốt và đau đớn
- không tin và không thể chấp nhận hiện trạng
- mặc cảm tội lỗi
- nhẹ nhàng, cho cả người bị chứng sa sút trí tuệ và bản thân quý vị
- giận dữ
- oán hận
- không có mục đích vì hiện nay vai trò chăm sóc của quý vị không còn nữa.

Đau buồn không phải luôn luôn về những trải nghiệm cảm xúc tiêu cực. Quý vị có thể cảm thấy vui và hạnh phúc. Cảm giác của quý vị và cảm giác kéo dài bao lâu tùy theo mỗi người. Không có quy luật nhất định nào về cảm giác đau buồn. Tất cả chúng ta phản ứng theo cách và thời gian của riêng mình.

Sau một cái chết, quý vị có thể cảm thấy sống sờ và dễ bị tổn thương:

- Cố gắng tránh có bất cứ quyết định quan trọng nào.
- Hiểu biết các cảm giác của quý vị.
- Sắp xếp việc hỗ trợ quanh các sự kiện mang tính cảm xúc, như là các buổi tiệc sinh nhật hoặc kỷ niệm.
- Nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị cảm thấy choáng ngợp, có cảm giác bị trầm cảm hoặc không khỏe về thể chất.

Sẽ cần thời gian để thích ứng. Nếu cảm thấy điều này khó khăn, có lẽ nói chuyện với một chuyên viên sẽ hữu ích. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc gọi cho **Đường dây Trợ giúp Toàn quốc về Chứng Sa sút Trí tuệ (National Dementia Helpline)** qua số **1800 100 500**.

Trở lại cuộc sống độc lập

Có lẽ khó có cuộc sống bình thường sau khi trách nhiệm chăm sóc của quý vị thay đổi hoặc người thân yêu của quý vị qua đời. Nhưng thời điểm đó sẽ tới khi quý vị sẵn sàng tái lập cuộc sống của chính mình và hướng đến tương lai.

- Cần có thời gian. Thời gian cần thiết để thích ứng của mỗi người mỗi khác.
- Hãy kiên nhẫn. Đừng cố gắng rút.
- Chấp nhận sự giúp đỡ. Những người khác có thể hỗ trợ quý vị và để cho quý vị biểu lộ cảm giác, phản ánh và nói chuyện.

Chia sẻ kinh nghiệm của quý vị

Chia sẻ cảm giác của quý vị với gia đình và bạn bè có thể hữu ích cho mọi người.

- Nhớ đến người đó. Nói về thời gian trước khi chứng sa sút trí tuệ ảnh hưởng họ.
- Làm lễ kỷ niệm người đó cùng với gia đình và bạn bè. Nhiều người thấy việc này hữu ích vào buổi tiệc sinh nhật hoặc kỷ niệm.
- Tái lập mạng lưới xã hội của quý vị. Bắt đầu gặp gỡ lại bạn bè cũ hoặc kết bạn mới.
- Hãy cố gắng. Thoạt đầu quý vị có thể không cảm thấy tự tin. Có thể khó khăn để có quyết định, nói về những điều bình thường hoặc đối phó với những buổi hội họp xã hội. Nhưng đừng đầu hàng. Quý vị sẽ dần dà lấy lại sự tự tin.

Giữ mối kết nối

Đăng ký nhận bản Tin điện tử hàng tháng của Dementia Australia và các kênh truyền thông xã hội của chúng tôi để nhận cập nhật về việc nghiên cứu và các nguồn thông tin, tài liệu, nghe các câu chuyện từ những người bị ảnh hưởng của chứng sa sút trí tuệ và tìm hiểu cách quý vị có thể thực hiện để cải thiện cuộc sống của những người bị chứng sa sút trí tuệ, gia đình và người chăm sóc họ.

Đăng ký: dementia.org.au/newsletters

Tìm chúng tôi trên các kênh truyền thông xã hội



facebook.com/DementiaAustralia



instagram.com/Dementia_Australia



twitter.com/DementiaAus



linkedin.com/company/dementiaaustralia

Liferview

Liferview là một cộng đồng tập trung vào gia đình, cung cấp việc chăm sóc và sự khỏe mạnh trong một môi trường xã hội được hỗ trợ, nơi cư trú viên sống vui, sống khỏe qua việc kết nối tham gia, thân thiện ấm cúng và các lựa chọn về lối sống. Nguyên lý chăm sóc của Liferview dựa vào sự chọn lựa, tự do và quyền được chọn lựa của một người cho dù họ có thể gặp rủi ro. Là một tổ chức được Rainbow Tick công nhận, Liferview cung cấp dịch vụ chăm sóc tại cư xá cao niên phản ảnh khuôn mẫu thực hành tốt nhất, đương đại của quốc tế và Úc trong việc chăm sóc toàn diện, trực tiếp từng người. Chúng tôi cố gắng chất lượng cuộc sống, sức khỏe, an sinh và sự tự chủ của mỗi cư trú viên bao gồm những người bị chứng sa sút trí tuệ. Nhân viên của Liferview được đào tạo nhằm chăm sóc tốt nhất cho chứng sa sút trí tuệ, tạo sự dễ dàng cho việc kết nối tham gia đầy ý nghĩa và cải thiện an sinh. Chất lượng cuộc sống của cư trú viên cũng quan trọng như chất lượng chăm sóc của họ.

National Dementia Helpline (Đường
dây Trợ giúp Toàn quốc về Chứng Sa
sút Trí tuệ)

1800 100 500



Muốn được giúp đỡ về ngôn ngữ,
hãy gọi số **131 450**

Tìm chúng tôi trực tuyến
dementia.org.au



lifeview
active vibrant living

Lifeview tự hào hỗ trợ biên
soạn tài liệu hướng dẫn này

Đường dây Trợ giúp Toàn quốc về Chứng Sa
sút Trí tuệ (National Dementia Helpline) được
Chính phủ Úc tài trợ

© Dementia Australia 2022, 21083,
Tháng 6 năm 2022