

Bệnh sa sút trí tuệ khởi phát sớm

Thông tin và hỗ trợ dành cho người
trưởng thành dưới 65 tuổi được chẩn
 đoán mắc bệnh sa sút trí tuệ, cùng gia
 đình, người chăm sóc và bạn bè của họ.



Lời cảm ơn

Insignia Financial và Insignia Community Foundation hân hạnh hợp tác với Dementia Australia thông qua hỗ trợ tài chính cho việc phát triển cuốn Hướng dẫn về Bệnh sa sút trí tuệ Khởi phát Sớm (Young Onset Dementia Guide) lần đầu tiên vào năm 2025.

Giới thiệu về Dementia Australia

Dementia Australia là nguồn thông tin, giáo dục và dịch vụ đáng tin cậy cho khoảng 446.500 người Úc đang sống chung với bệnh sa sút trí tuệ, trong đó có 29.000 người mắc bệnh sa sút trí tuệ khởi phát sớm, và 1,7 triệu người tham gia chăm sóc họ.

Bất kể bệnh sa sút trí tuệ ảnh hưởng đến quý vị theo cách nào, chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng truy cập [**dementia.org.au**](https://dementia.org.au).



Bệnh sa sút trí tuệ là gì?

Bệnh sa sút trí tuệ mô tả một tập hợp các triệu chứng do các rối loạn ảnh hưởng đến não gây ra. Đây không chỉ là một bệnh cụ thể.

Bệnh sa sút trí tuệ không phải là một phần bình thường của quá trình lão hóa.

Bệnh sa sút trí tuệ có thể ảnh hưởng đến:

- + trí nhớ và khả năng suy nghĩ
- + tâm trạng và tính cách
- + lời nói và khả năng viết chữ
- + hành vi
- + khả năng giao tiếp xã hội
- + khả năng phán đoán thời gian và khoảng cách
- + khả năng đi bộ và chuyển động
- + khả năng làm việc và lái xe

Không ai trải nghiệm các triệu chứng của bệnh sa sút trí tuệ theo cùng một cách.

Các triệu chứng sa sút trí tuệ có thể tiến triển chậm hoặc nhanh. Chúng sẽ trở nên tồi tệ hơn theo thời gian, nhưng người bệnh vẫn có thể sống một cuộc sống có ý nghĩa và năng động trong nhiều năm sau khi được chẩn đoán.

Bệnh sa sút trí tuệ khởi phát sớm

Bệnh sa sút trí tuệ khởi phát sớm là thuật ngữ được sử dụng khi quý vị là người trưởng thành dưới 65 tuổi và được chẩn đoán mắc bất kỳ loại bệnh sa sút trí tuệ nào.

dementia.org.au/younger

Sau khi được chẩn đoán

Không có cách phản ứng nào là đúng hay sai khi được chẩn đoán mắc bệnh sa sút trí tuệ, nhưng điều đó có thể gây sốc cho quý vị và những người thân yêu.

Quý vị có thể cảm thấy:

- + sốc
- + buồn bã
- + tức giận hoặc thất vọng
- + có lỗi hoặc oán giận
- + lo lắng, u uất hoặc thờ ơ
- + cô đơn hoặc bối rối
- + hy vọng hoặc nhẹ nhõm.

Sau khi được chẩn đoán, quý vị sẽ nhận được sự hỗ trợ. Có các dịch vụ cố vấn tâm lý và các hình thức hỗ trợ khác giúp quý vị thích ứng.

Để có được thông tin, lời khuyên và hỗ trợ, vui lòng liên lạc Đường dây trợ giúp Quốc gia về Bệnh sa sút trí tuệ theo số **1800 100 500** hoặc truy cập **dementia.org.au/helpline**.



Sống tốt với bệnh sa sút trí tuệ

Nếu quý vị được chẩn đoán mắc bệnh sa sút trí tuệ, cuộc sống của quý vị và những người thân yêu sẽ thay đổi. Nhưng có rất nhiều điều quý vị có thể làm để sống theo cách tốt nhất có thể trong thời gian dài nhất.

Giảm căng thẳng

Các triệu chứng của bệnh sa sút trí tuệ có thể dẫn đến bối rối và lo lắng. Việc cần thêm sự an ủi và hỗ trợ từ gia đình và bạn bè là điều bình thường. Duy trì các thói quen và hoạt động mà quý vị yêu thích cũng có thể giúp giảm căng thẳng.

Duy trì kết nối về mặt xã hội

Hãy giữ liên lạc với bạn bè và gia đình. Tiếp đón khách đến thăm và gặp gỡ những người mà quý vị cảm thấy an toàn. Giao tiếp xã hội giúp đầu óc quý vị luôn năng động và vui vẻ.

Duy trì các mối quan hệ

Khi tình trạng bệnh của quý vị tiến triển, các mối quan hệ có thể thay đổi. Hãy trò chuyện với những người thân thiết nhất, để họ giúp đỡ và chấp nhận rằng, mặc dù mọi thứ sẽ khác đi, nhưng các mối quan hệ của quý vị vẫn rất quý giá.

Luôn năng động về thể chất và tinh thần

Quý vị không cần phải chạy việt dã hay trở thành kiện tướng cờ vua. Chỉ cần đi bộ một chút, đọc sách, theo đuổi sở thích hoặc giải câu đố đều có ích. Bất cứ điều gì kích thích cơ thể và trí óc đều sẽ giúp quý vị khỏe mạnh nhất có thể.

Ăn uống lành mạnh

Cơ thể quý vị cần được nuôi dưỡng hơn bao giờ hết. Ăn uống lành mạnh sẽ cung cấp cho não bộ những dưỡng chất cần thiết để duy trì sức khỏe tốt nhất có thể trong thời gian dài.

Giảm uống rượu bia và hút thuốc

Cả rượu bia và hút thuốc đều làm tăng nguy cơ mắc nhiều bệnh. Bỏ hút thuốc và giảm lượng rượu bia sẽ giúp ngăn ngừa tổn thương thêm cho não bộ và cơ thể.

Khám sức khỏe định kỳ

Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị. Việc khám bác sĩ định kỳ sẽ cung cấp cho quý vị những thông tin hữu ích hơn để định hướng điều trị và quản lý các triệu chứng sa sút trí tuệ.

Tạo dựng đội ngũ y tế

Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về những chuyên viên khác có thể giúp đỡ quý vị. Các chuyên viên vật lý trị liệu, phục hoạt trị liệu, tâm lý học, trị liệu ngôn ngữ và các chuyên viên y tế liên ngành khác có thể giúp quý vị duy trì chất lượng cuộc sống.

Để được hỗ trợ sống tốt và duy trì khả năng tự lập càng lâu càng tốt, hãy gọi Đường dây trợ giúp Quốc gia về Bệnh sa sút trí tuệ theo số **1800 100 500** hoặc truy cập **dementia.org.au/helpline**.

Lập kế hoạch cho tương lai

Nếu quý vị đang sống chung với bệnh sa sút trí tuệ khởi phát sớm, quý vị vẫn có thể phải lo toan sự nghiệp và gia đình, vì vậy hãy cân nhắc đưa ra các quyết định sớm, trong khi quý vị vẫn còn có thể chủ động tham gia.

Việc lập kế hoạch cho tương lai của quý vị có thể bao gồm:

- + khi nào và làm thế nào để ngừng làm việc
- + lập di chúc
- + lập kế hoạch chăm sóc dự liệu để nguyện vọng của quý vị được tôn trọng nếu quý vị không còn khả năng tự nói lên ý kiến của mình
- + lập giấy ủy quyền cho người khác đưa ra các quyết định thay quý vị
- + đưa ra quyết định về việc lái xe
- + lập kế hoạch tài chính.

Bằng cách lập kế hoạch trước, quý vị có thể đảm bảo tương lai của mình luôn an toàn và tích cực nhất có thể.

Hỗ trợ dành cho quý vị

Đường dây trợ giúp Quốc gia về Bệnh sa sút trí tuệ

Đường dây trợ giúp Quốc gia về Bệnh sa sút trí tuệ là dịch vụ điện thoại miễn phí, hoạt động 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần.

Quý vị có thể liên lạc với Đường dây trợ giúp để nhận được thông tin, lời khuyên và hỗ trợ đáng tin cậy bất cứ lúc nào. Bất cứ ai cũng có thể gọi. Không có câu hỏi nào là quá lớn hay quá nhỏ.

Hãy gọi Đường dây trợ giúp Quốc gia về Bệnh sa sút trí tuệ theo số **1800 100 500**. Hoặc truy cập **dementia.org.au/helpline**.

Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS)

TIS National cung cấp dịch vụ thông dịch qua điện thoại, cuộc gọi video hoặc trực tiếp tham dự cuộc hẹn.

Vui lòng gọi số **131 450** hoặc truy cập **tisnational.gov.au/vi**



Chương trình Bảo hiểm Khuyết tật Quốc gia (NDIS)

NDIS là một dịch vụ của chính phủ Úc cung cấp hỗ trợ cho những người dưới 65 tuổi mắc bệnh sa sút trí tuệ, bao gồm cả bệnh sa sút trí tuệ khởi phát sớm.

Nếu quý vị được chẩn đoán mắc bệnh sa sút trí tuệ trước 65 tuổi, quý vị có thể hội đủ điều kiện được nhận một kế hoạch hỗ trợ NDIS.

Một kế hoạch có thể giúp quý vị:

- + kết nối với các nguồn hỗ trợ và dịch vụ để được giúp đỡ trong cuộc sống hàng ngày
- + kết nối với cộng đồng của quý vị
- + biến ngôi nhà của quý vị trở nên thân thiện với người bị bệnh sa sút trí tuệ
- + hoàn thành các nhiệm vụ hàng ngày
- + đạt được mục tiêu của quý vị

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng xem thông tin về NDIS bằng tiếng Việt:

ndis.gov.au/contact/ndis-vietnamese



Dịch vụ Tư vấn Quản lý Hành vi của Bệnh sa sút trí tuệ (DBMAS)

Khi những thay đổi trong hành vi bắt đầu ảnh hưởng đến việc chăm sóc người mắc bệnh sa sút trí tuệ hoặc người chăm sóc họ, DBMAS sẽ cung cấp hỗ trợ trực tiếp, tư vấn lâm sàng và nhiều hơn nữa để giúp đỡ.

Vui lòng gọi số **1800 699 799** hoặc truy cập **dementia.com.au/dbmas**.

Thẻ giao tiếp

Người mắc bệnh sa sút trí tuệ có thể gặp khó khăn trong việc diễn đạt những gì họ muốn. Những tấm thẻ đơn giản bằng tiếng Việt này sẽ giúp quý vị giao tiếp:

culturaldiversity.com.au/communication-cards

Cơ sở dữ liệu Thiết bị Quốc gia của Úc (NED)

NED là một cơ sở dữ liệu nơi quý vị có thể tìm kiếm các công cụ và công nghệ có thể giúp quý vị sống tốt hơn khi mắc bệnh sa sút trí tuệ.

askned.com.au



Chăm sóc dành cho người chăm sóc

Nếu quý vị đang chăm sóc người thân mắc bệnh sa sút trí tuệ khởi phát sớm, quý vị không cần phải làm điều đó một mình.

Đường dây trợ giúp Quốc gia về Bệnh sa sút trí tuệ

Đường dây trợ giúp luôn sẵn sàng phục vụ quý vị bất cứ lúc nào, ngày hay đêm, để cung cấp thông tin, lời khuyên và hỗ trợ. Hãy gọi số **1800 100 500**. Hoặc truy cập **dementia.org.au/helpline**.

Carer Gateway

Carer Gateway là điểm truy cập giúp người chăm sóc có được thông tin thiết thực, lời khuyên, hỗ trợ trực tuyến và các dịch vụ trong khu vực địa phương của họ.

carergateway.gov.au/translated-resources

Mạng lưới Người chăm sóc Trẻ tuổi

Mạng lưới Người chăm Sóc Trẻ tuổi hỗ trợ những người dưới 25 tuổi chăm sóc người thân mắc bệnh sa sút trí tuệ:

youngcarersnetwork.com.au



Đường dây trợ giúp Quốc gia về
Bệnh sa sút trí tuệ

1800 100 500



Để được hỗ trợ ngôn ngữ
vui lòng gọi số **131 450**

Tìm chúng tôi trực tuyến
dementia.org.au



dementia.org.au/languages/vietnamese

© 2026 Dementia Australia