



Thông tin tiếng Việt về bệnh sa sút trí tuệ

Information on Dementia in Vietnamese

Tiếng Việt
Vietnamese

Foreword

I am delighted to welcome you to ‘Information on Dementia in Vietnamese’ a talking book developed by Bolton Clarke in collaboration with Dementia Australia Victoria and the Australian Vietnamese Women’s Association Inc.

Dementia is a national health priority for the Australian Government and is the third leading cause of death in Australia. Dementia has profound consequences for the health and quality of life of people with the condition, as well as their families and friends. In the absence of prevention or cure options, estimates suggest that between 2010 and 2050, the number of people with dementia will triple, rising to around 900,000 by 2050.

Bolton Clarke’s clients and carers come from more than 168 countries and speak 133 different languages. We are committed to assisting all people to learn about their health and to better manage their health problems. ‘Information on Dementia in Vietnamese’ is one way in which we can help people to do this.

‘Information on Dementia in Vietnamese’ presents information on how to look after yourself in a way that it is easy to understand. You have the choice of reading the information or listening to it. In total, 9 important topics on dementia are covered to help you, your family and carers better manage your condition. Information provided in this book is drawn from the Dementia Australia Help Sheets. The full set of Dementia Australia Help Sheets in English and multiple languages is available at www.dementia.org.au

There have been many people involved in putting this important book together. We would like to acknowledge and thank Australian Vietnamese Women’s Association Inc. for recruiting community members and participating in audio recordings and photography. We would also like to thank; more than 60 community members from Planned Activity Groups who met in different areas of Melbourne, and participated in the testing of the information.

Sincere gratitude goes to the Project Team – Dianne Goeman, Jaklina Michael, Jordan King, Susan Koch, Claire Emmanuel , Huy Luu and other staff from RDNS, Dementia Australia Victoria and Australian Vietnamese Women’s Association Inc.

We are also very grateful to the Samuel Nissen Charitable Foundation, managed by Perpetual, for their funding of the project.

I hope that ‘Information on Dementia in Vietnamese’ helps you to better manage the condition, understand the risk factors and improve your quality of life.

Stephen Muggleton

Chief Executive Officer



LỜI NÓI ĐẦU

Tôi hân hạnh mời quý vị đến với ‘Thông tin tiếng Việt về bệnh sa sút trí tuệ’ - là cuốn sách nói chuyện này do Bolton Clarke soạn thảo chung với Dementia Australia Victoria và Hội Phụ nữ Việt Úc. Cuốn sách này là cuốn sách thứ năm trong bộ sách nói chuyện của RDNS, đây là cuốn sách đầu tiên về bệnh sa sút trí tuệ.

Đối với Chính phủ Úc, bệnh sa sút trí tuệ là ưu tiên toàn quốc về sức khỏe và là nguyên nhân gây tử vong đứng hàng thứ ba ở Úc. Sa sút trí tuệ có những hậu quả trầm trọng đối với sức khỏe và chất lượng cuộc sống của người bị bệnh này, gia đình cũng như bạn bè của họ. Khi vẫn chưa có các cách phòng bệnh hoặc chữa bệnh, theo ước tính từ năm 2010 đến năm 2050, số lượng người bị bệnh sa sút trí tuệ sẽ tăng gấp ba lần, đến năm 2050 con số này sẽ lên tới khoảng 900.000 người.

Khách hàng Bolton Clarke và những người chăm sóc đến từ hơn 168 quốc gia và nói 133 ngôn ngữ khác nhau. Chúng tôi cam kết giúp tất cả mọi người tìm hiểu về sức khỏe và chăm lo tốt hơn cho các vấn đề sức khỏe bản thân. ‘Thông tin tiếng Việt về bệnh sa sút trí tuệ’ là một trong những cách chúng tôi có thể giúp mọi người đạt được mục tiêu này.

‘Thông tin tiếng Việt về bệnh sa sút trí tuệ’ trình bày thông tin dễ hiểu về cách chăm sóc bản thân. Quý vị có thể tùy ý đọc hay nghe thông tin. Tổng cộng có 9 đề tài quan trọng về bệnh sa sút trí tuệ đã được trình bày để giúp quý vị, gia đình và người chăm sóc của quý vị chăm lo tốt hơn cho tình trạng của quý vị. Thông tin trong cuốn sách này được trích từ các Tài Thông Tin Trợ giúp của Dementia Australia. Trọn bộ các Tài Thông Tin Trợ giúp bằng tiếng Anh và các ngôn ngữ khác của Dementia Australia được phổ biến tại trang mạng

Cuốn sách quan trọng này đã được nhiều người góp công góp sức soạn thảo. Chúng tôi xin ghi nhận và cảm ơn Hội Phụ nữ Việt Úc đã tuyển người trong cộng đồng và tham gia thu âm cũng như chụp ảnh. Chúng tôi cũng xin cảm ơn hơn 60 người trong cộng đồng thuộc các Nhóm Sinh hoạt theo Kế hoạch đã họp tại các nơi khác nhau ở Melbourne, và tham gia kiểm tra thông tin.

Chúng tôi xin ngỏ lời tri ân chân thành đến Toán Phụ trách Dự án RDNS - Dianne Goeman, Jaklina Michael, Jordan King, Susan Koch, Claire Emmanuel, Huy Luu và các nhân viên khác của Dementia Australia Victoria và Hội Phụ nữ Việt Úc. Chúng tôi cũng rất biết ơn Hội Từ thiện Samuel Nissen do Perpetual quản lý về ngân khoản tài trợ cho dự án này.

Tôi hy vọng ‘Thông tin tiếng Việt về bệnh sa sút trí tuệ’ sẽ giúp quý vị chăm lo tốt hơn bệnh tình của mình, hiểu được những yếu tố rủi ro và cải thiện chất lượng cuộc sống.

Stephen Muggleton

Giám đốc Điều hành



Note

Name of publication: Information on Dementia in Vietnamese

Date: September 2017

Published by: Royal District Nursing Service Limited

Phone: 1300 22 11 22

Email: getinfo@boltonclarke.com.au www.boltonclarke.com.au

© Royal District Nursing Service Limited 2017

No part of this publication may be reproduced, copied or transmitted unless done

so with written permission from Bolton Clarke or in accordance with the provisions of the Australian Copyright Act.



Phụ chú

Tên ấn phẩm: Thông tin tiếng Việt về bệnh sa sút trí tuệ

Ngày: Tháng 9 năm 2017

Nhà xuất bản: Royal District Nursing Service Limited

Điện thoại: 1300 22 11 22

Điện thư (Email): getinfo@boltonclarke.com.au www.boltonclarke.com.au

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Cấm sao chép, sao chụp hoặc gửi đi bất kỳ phần nào của ấn phẩm này trừ khi có thư của Royal District Nursing Service Limited cho phép hoặc thực hiện theo đúng các quy định của Đạo luật Bản quyền Úc (Australian Copyright Act 1968 (Lbang)).



Table of contents

Topic 1 - General

Is it normal to forget things?	10
What can I do if I am worried about my memory?	12
What is dementia?	14
What can I do if I have dementia?	16

Topic 2 - Diagnosis of dementia

Dementia and diagnosis	18
Why is early diagnosis of dementia important?	20
Do you tell the person with dementia about their diagnosis?	22

Topic 3 - Communication

Dementia and changes in communication	24
Communicating with a person with dementia.....	26
Communicating with your doctor.....	28

Topic 4 - Dementia and behaviour

Why does behaviour change?	30
How to cope with changes in behaviour	32
Catastrophic reactions.....	34
Anger and aggression	36
Hoarding.....	38
Repetitive Behaviour	40
Depression and dementia	42
Pain	44

Topic 5 - Information for the person with dementia

Looking after yourself.....	46
Your feelings and adjusting to change.....	48
Exercise and activities (1)	50
Exercise and activities (2)	52
How to manage your medicines.....	54

Topic 6 - Information for families and carers

Understanding the reasons for changes in behaviour	56
Your feelings and adjusting to change - Families and carers	58
Having a break.....	60
Safety inside and outside the home	62

Topic 7 - Helping the person with dementia with everyday tasks

Activities.....	64
Help with continence	66
Help with hygiene.....	68
Help with dressing.....	70
Help with eating	72
Help with sleeping.....	74
End of life care.....	76

Topic 8 - Driving and travel

Driving.....	78
Alternatives to driving.....	80
Driving for families and carers.....	82
Travelling with a person who has dementia	84

Topic 9 - Dementia and planning for the future

Early planning.....	86
Decisions about medical treatment.....	88
Enduring power of attorney	90
Money	92
Wills.....	94

Đề tài

Đề tài 1 - Tổng quát

Quên cái này cái nọ có phải là bình thường hay không?.....	11
Tôi có thể làm gì nếu cảm thấy lo lắng về trí nhớ của mình?.....	13
Bệnh sa sút trí tuệ là gì?	15
Tôi có thể làm gì nếu bị bệnh sa sút trí tuệ?	17

Đề tài 2 - Chẩn đoán bệnh Sa sút Trí tuệ

Bệnh sa sút trí tuệ và việc chẩn bệnh	19
Tại sao sớm chẩn đoán bệnh sa sút trí tuệ lại quan trọng?	21
Quý vị có nói với người bị bệnh sa sút trí tuệ về kết quả chẩn bệnh của họ hay không?.....	23

Đề tài 3 - Giao tiếp

Bệnh sa sút trí tuệ và những thay đổi về mặt giao tiếp	25
Giao tiếp với người bị bệnh sa sút trí tuệ	27
Giao tiếp với bác sĩ của quý vị	29

Đề tài 4 - Sa sút Trí tuệ và cách cư xử

Tại sao cách cư xử lại thay đổi?.....	31
Làm sao để ứng phó với những thay đổi về cách cư xử.....	33
Những phản ứng thái quá	35
Tức giận và hung hăng.....	37
Tích trữ.....	39
Cách cư xử lặp đi lặp lại.....	41
Trầm cảm và bệnh sa sút trí tuệ	43
Đau nhức.....	45

Đề tài 5 - Thông tin dành cho người bị sa sút trí tuệ

Chăm sóc bản thân.....	47
Cảm xúc của quý vị và thích nghi với những thay đổi	49
Tập thể dục và vận động (1)	51
Tập thể dục và vận động (2)	53
Cách quản lý thuốc men của quý vị	55

Đề tài 6 - Thông tin dành cho gia đình và người chăm sóc

Hiểu những lý do đối với những thay đổi về cách cư xử.....	57
Cảm xúc của quý vị và thích nghi với những thay đổi - Gia đình và người chăm sóc	59
Nghỉ xả hơi	61
An toàn trong và ngoài nhà	63

Đề tài 7 - Trợ giúp người bị sa sút trí tuệ với các sinh hoạt hàng ngày

Các hoạt động	65
Trợ giúp với việc tiêu tiểu	67
Trợ giúp về vệ sinh	69
Giúp thay quần áo	71
Trợ giúp với ăn uống	73
Trợ giúp với việc ngủ nghỉ	75
Chăm sóc lúc cuối đời.....	77

Đề tài 8 - Lái xe và đi xa

Lái xe	79
Những cách khác thay vì lái xe.....	81
Việc lái xe đối với gia đình và người chăm sóc.....	83
Đi xa với người bị bệnh sa sút trí tuệ.....	85

Đề tài 9 - Bệnh sa sút trí tuệ và hoạch định cho tương lai

Sớm lập kế hoạch	89
Những quyết định về việc điều trị y tế	89
Giấy ủy quyền thường trực (Enduring power of attorney)	91
Tiền bạc	93
Di chúc.....	95

Is it normal to forget things?

It is normal to forget things from time to time.

We have all misplaced our wallet or purse. We have all forgotten a person's name or phone number. This is normal.

It is normal to forget things more often as we get older.

Important points about forgetting things as we get older:

- The most common change that we complain about is change to memory
- Changes to memory does not get in the way of everyday life
- You may walk into a room and forget what you went there for
- Recalling your memories may be slower but your memory is still working.

Each person is different. As we get older, memory loss will be different for all of us.

If you are worried about your memory, speak to your nurse or doctor.



Quên cái này cái nọ có phải là bình thường hay không?

Thỉnh thoảng quên cái này cái nọ là bình thường.

Tất cả chúng ta ai cũng từng để lạc ví hay bóp. Tất cả chúng ta ai cũng từng quên tên hoặc số điện thoại của một người nào đó. Đây là điều bình thường.

Thường quên cái này cái nọ là bình thường khi chúng ta lớn tuổi dần.

Những điểm quan trọng về vấn đề quên cái này cái nọ khi chúng ta lớn tuổi dần:

- Những thay đổi thông thường nhất mà chúng ta phàn nàn là trí nhớ thay đổi
- Trí nhớ thay đổi không gây trở ngại trong sinh hoạt hàng ngày
- Quý vị có khi bước vào một căn phòng và không nhớ mình vào đó để làm gì
- Nhớ lại những kỷ niệm có thể chậm hơn nhưng trí nhớ của quý vị vẫn còn hoạt động.

Mỗi người mỗi khác. Khi lớn tuổi dần, việc suy giảm trí nhớ của mỗi người mỗi khác.

Nếu lo lắng về trí nhớ của mình, quý vị hãy nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ của quý vị.



What can I do if I am worried about my memory?

There are differences between memory loss as part of normal ageing and as a symptom of dementia.

There are other reasons people may have memory loss. It may be not having enough key chemicals our bodies need to work properly. The memory loss may be caused by depression or effects from the medicines we take. Infections may also cause memory loss.

In these instances, the memory loss can improve and be treated. If you are worried about your memory speak to your nurse or doctor. This will ensure that you are treated correctly.

If the memory loss is caused by dementia, a diagnosis is important. Doctors are able to diagnose dementia.

The early signs of dementia can be hard to notice but can include:

- More and more memory loss
- Confusion
- Changes to personality
- Loss of interest
- Loss of ability to complete everyday tasks



Tôi có thể làm gì nếu cảm thấy lo lắng về trí nhớ của mình?

Việc suy giảm trí nhớ vì tuổi già khác với triệu chứng suy giảm trí nhớ của bệnh sa sút trí tuệ.

Người ta có thể bị suy giảm trí nhớ vì những lý do khác. Có thể vì cơ thể không có đủ hóa chất chính yếu cần thiết để hoạt động đúng mức. Vấn đề suy giảm trí nhớ có thể do chứng trầm cảm gây ra hoặc ảnh hưởng vì các loại thuốc men chúng ta sử dụng.

Các bệnh nhiễm trùng cũng có thể gây ra vấn đề suy giảm trí nhớ.

Trong những trường hợp này, vấn đề suy giảm trí nhớ có thể sẽ thuyên giảm và điều trị được. Nếu lo lắng về trí nhớ của mình, quý vị hãy nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ của quý vị. Điều này sẽ bảo đảm rằng quý vị được chữa đúng bệnh.

Nếu vấn đề suy giảm trí nhớ là do bệnh sa sút trí tuệ, điều quan trọng là được bác sĩ chẩn bệnh. Bác sĩ có thể chẩn đoán bệnh sa sút trí tuệ.

Các dấu hiệu sớm bị bệnh sa sút trí tuệ có khi khó nhận ra nhưng có thể bao gồm:

- Suy giảm trí nhớ ngày càng nặng
- Lẫn lộn
- Tâm tính thay đổi
- Buồn chán
- Mất khả năng hoàn tất công việc hàng ngày

What is dementia?

Dementia is a disease that describes problems with memory and thinking. In English this is called 'Dementia'. Dementia may also be known as “Bệnh Lú Lẫn”.

Dementia can happen to anyone, but it is more common in older people. It is important to remember that not all older people get dementia. There are different beliefs about what causes dementia. There is currently no cure for dementia.

The medical explanation for dementia is a collection of symptoms that are caused by diseases affecting the brain. In most cases, why people develop these diseases is unknown.

The brain takes in information for us and then it helps us to make decisions.

Dementia can affect all areas of the brain over time. Doctors can diagnose dementia if two or more cognitive functions of the brain are damaged. Cognitive functions can include memory, language skills, understanding information, spatial skills, judgement and attention.

Dementia affects:

- Thinking and making decisions
- Behaviour
- Ability to perform everyday tasks
- Managing money
- Driving

For more information about dementia speak to your nurse or doctor.

You can also call the National Dementia Helpline on 1800 100 500. If you need an interpreter call the helpline on 131 450. There is no cost for the telephone interpreting.



Bệnh sa sút trí tuệ là gì?

Bệnh sa sút trí tuệ căn bệnh liên quan đến trí nhớ và suy nghĩ. Trong tiếng Anh bệnh này được gọi là 'Dementia' ('Sa sút trí tuệ'). Bệnh sa sút trí tuệ cũng có khi được gọi là "Bệnh Lú Lẫn".

Bệnh sa sút trí tuệ có thể xảy ra với bất cứ ai, nhưng người lớn tuổi thường dễ bị bệnh này hơn. Điều quan trọng phải nhớ là không phải người lớn tuổi nào cũng bị bệnh sa sút trí tuệ. Người ta cho rằng bệnh sa sút trí tuệ do những nguyên nhân khác nhau gây ra. Hiện nay chưa có cách chữa dứt bệnh sa sút trí tuệ.

Lời giải thích của giới y khoa cho bệnh sa sút trí tuệ là một tập hợp các triệu chứng do các bệnh gây ra, tác động đến não. Trong đa số trường hợp, nguyên nhân khiến người ta bị bệnh này vẫn chưa rõ.

Não tiếp thu thông tin cho chúng ta và sau đó giúp chúng ta đưa ra quyết định. Bệnh sa sút trí tuệ dần dà có thể ảnh hưởng đến tất cả các khu vực của não bộ. Bác sĩ có thể chẩn đoán bệnh sa sút trí tuệ nếu hai hay nhiều chức năng nhận thức của não bị hư hại. Chức năng nhận thức có thể là trí nhớ, các kỹ năng ngôn ngữ, lĩnh hội thông tin, các kỹ năng liên quan đến khoảng cách/không gian, phán xét và sức chú ý.

Bệnh sa sút trí tuệ ảnh hưởng đến:

- Suy nghĩ và đưa ra quyết định
- Cách cư xử
- Khả năng thực hiện các công việc hàng ngày
- Quản lý tiền bạc
- Lái xe

Muốn biết thêm thông tin về bệnh sa sút trí tuệ, quý vị hãy nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ của quý vị.

Quý vị cũng có thể gọi cho Đường dây Trợ giúp Toàn quốc về Bệnh Sa sút Trí tuệ (National Dementia Helpline) qua số 1800 100 500. Nếu cần thông dịch viên, quý vị hãy gọi cho đường dây trợ giúp qua số 131 450. Quý vị không phải trả chi phí dịch vụ thông dịch qua điện thoại.



What can I do if I have dementia?

Being diagnosed with dementia can be upsetting. It is important to remember there are people who can help. Start by contacting Dementia Australia. They provide support to people with dementia, their families and carers.

Tell your family and friends about your dementia when you are ready. Those close to you will be able to support you the best they can.

It is important to know that:

- The changes you are experiencing are because of a disease of the brain
- You will have good days and bad days
- Each person is affected differently
- The signs of dementia will change
- There are people who understand what you are going through and can help you
- There are ways to cope better

For more information about dementia speak with your nurse or doctor.

You can also call the National Dementia Helpline on 1800 100 500. If you need an interpreter call the helpline on 131 450. There is no cost for the telephone interpreting.



Tôi có thể làm gì nếu bị bệnh sa sút trí tuệ?

Khi được chẩn đoán quý vị bị bệnh sa sút trí tuệ, quý vị có thể cảm thấy đau buồn.

Điều quan trọng phải nhớ là có người có thể giúp quý vị. Hãy bắt đầu bằng cách liên lạc với Dementia Australia. Họ trợ giúp người bị sa sút trí tuệ, gia đình và người chăm sóc.

Hãy nói cho gia đình và bạn bè biết mình bị bệnh sa sút trí tuệ khi quý vị cảm thấy đã đúng lúc. Những người thân quen quý vị sẽ hết lòng giúp đỡ quý vị.

Điều quan trọng là phải biết rằng:

- Những thay đổi quý vị đang trải qua là do bệnh của não
- Quý vị sẽ trải qua những ngày tốt và ngày tệ
- Mỗi người bị ảnh hưởng mỗi khác
- Những dấu hiệu của bệnh sa sút trí tuệ sẽ thay đổi
- Có những người hiểu được những gì quý vị đang trải qua và có thể giúp quý vị
- Có nhiều cách để đối phó tốt hơn.

Muốn biết thêm thông tin về bệnh sa sút trí tuệ, quý vị hãy nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ của quý vị.

Quý vị cũng có thể gọi cho Đường dây Trợ giúp Toàn quốc về Bệnh Sa sút Trí tuệ (National Dementia Helpline) qua số 1800 100 500. Nếu cần thông dịch viên, quý vị hãy gọi cho đường dây trợ giúp qua số 131 450. Quý vị không phải trả chi phí dịch vụ thông dịch qua điện thoại.



Dementia and diagnosis

If your memory loss is caused by dementia a diagnosis is important. Doctors diagnose dementia. If you are worried about your memory, speak to your nurse or doctor.

Early symptoms of dementia vary from person to person. Some people may not want to speak to their doctor, even when they notice something is wrong.

The early signs of dementia are not easy to notice but can include:

- Confusion about time and place
- Changes in behaviour
- Loss of interest
- Loss of ability to complete everyday tasks
- Problems with language
- Problems with judging distance
- Problems with driving
- Losing things

Your doctor may do the following tests to determine why you have memory loss:

- Physical examination
- Blood test
- A test to assess your thinking
- A test to identify treatable disorders such as depression
- A brain scan that takes an image of your brain

These tests will also help your doctor to make referrals to specialists, if required.



Bệnh sa sút trí tuệ và việc chẩn bệnh

Nếu vấn đề suy giảm trí nhớ của quý vị là do bệnh sa sút trí tuệ gây ra, điều quan trọng là quý vị được bác sĩ chẩn đoán. Bác sĩ chẩn đoán bệnh sa sút trí tuệ. Nếu quý vị lo lắng về trí nhớ của mình, quý vị hãy nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ của quý vị.

Các triệu chứng chóng bị bệnh sa sút trí tuệ của mỗi người mỗi khác. Một số người có khi không muốn nói chuyện với bác sĩ của họ, ngay cả khi họ nhận thấy họ có điều bất ổn.

Các dấu hiệu chóng bị bệnh sa sút trí tuệ không dễ nhận ra nhưng có thể là:

- Nhầm lẫn về thời gian và nơi chốn
- Những thay đổi về cách cư xử
- Buồn chán
- Mất khả năng hoàn tất công việc hàng ngày
- Gặp trở ngại về ngôn ngữ
- Gặp trở ngại về phán đoán khoảng cách
- Gặp trở ngại về lái xe
- Để lạc đồ vật

Bác sĩ của quý vị có khi sẽ làm các xét nghiệm dưới đây để xác định lý do vì sao quý vị bị suy giảm trí nhớ:

- Khám sức khỏe tổng quát
- Thử máu
- Một trắc nghiệm để đánh giá khả năng suy nghĩ của quý vị
- Một trắc nghiệm để phát hiện các chứng rối loạn có thể điều trị được như bệnh trầm cảm
- Rọi não để chụp bộ não của quý vị

Những xét nghiệm này cũng sẽ giúp bác sĩ giới thiệu đi gặp bác sĩ chuyên khoa, nếu cần.



Why is early diagnosis of dementia important?

Diagnosis of dementia is important because it may not be dementia.

Many conditions have symptoms similar to dementia. Do not assume that someone has dementia. Strokes, depression and alcoholism can cause dementia-like symptoms. So can infections, nutritional deficiencies and brain tumours. Memory loss as a result of these conditions can be treated.

A correct diagnosis is important.

It is important you speak to your doctor as early as possible. Only a doctor can diagnose dementia.

Medical tests may identify a treatment. This will ensure that you are treated correctly. The tests may confirm that you have dementia. Your doctor may refer you to a specialist.

Some people may not want to speak to their doctor. They may not be ready to hear that something is wrong. They may not realise that there is anything wrong with them.

If the person will not visit the doctor:

- Speak with other families and carers who have had to deal with similar situations
- Speak to your doctor for advice
- Call the National Dementia Helpline on 1800 100 500. If you need an interpreter call the Helpline on 131 450. There is no cost for the telephone interpreting.



Tại sao sớm chẩn đoán bệnh sa sút trí tuệ lại quan trọng?

Chẩn đoán bệnh sa sút trí tuệ là điều quan trọng bởi lẽ có khi nó không phải là bệnh sa sút trí tuệ.

Nhiều bệnh có các triệu chứng tương tự như bệnh sa sút trí tuệ. Đừng cho rằng một người nào đó bị bệnh sa sút trí tuệ. Tai biến mạch máu não (đột quỵ), bệnh trầm cảm và nghiện rượu có thể gây ra các triệu chứng giống như bệnh sa sút trí tuệ. Tương tự các bệnh nhiễm trùng, thiếu hụt dinh dưỡng và các khối u não cũng thế. Bị suy giảm trí nhớ vì bị những bệnh này có thể chữa được.

Chẩn đoán đúng bệnh là điều quan trọng.

Điều quan trọng là quý vị nói chuyện với bác sĩ càng sớm càng tốt. Chỉ có bác sĩ mới có thể chẩn đoán bệnh sa sút trí tuệ.

Các xét nghiệm y khoa có thể xác định cách điều trị. Điều này sẽ bảo đảm quý vị

được chữa đúng bệnh. Các xét nghiệm có thể xác nhận quý vị bị bệnh sa sút trí tuệ. Bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đi gặp bác sĩ chuyên khoa.

Một số người có khi không muốn nói chuyện với bác sĩ của họ. Họ có thể chưa sẵn sàng để nghe nói mình bị một điều gì đó. Họ có thể không nhận ra họ bị bất kỳ vấn đề gì.

Nếu người đó không chịu đi bác sĩ:

- Nói chuyện với người thân khác trong gia đình và những người chăm sóc đã từng đối phó với những tình huống tương tự
- Nói chuyện với bác sĩ của quý vị để được bác sĩ hướng dẫn
- Gọi điện thoại cho Đường dây Trợ giúp Toàn quốc về Bệnh Sa sút trí tuệ (National Dementia Helpline) qua số 1800 100 500. Nếu cần thông dịch viên, quý vị hãy gọi cho Đường dây Trợ giúp qua số 131 450. Quý vị không phải trả chi phí dịch vụ thông dịch qua điện thoại



Do you tell the person with dementia about their diagnosis?

Whether or not to tell a person with dementia about their diagnosis can be a difficult and emotional issue. It is generally recommended that a person with dementia be told of their diagnosis. However, there are many beliefs and reasons for not telling the person that they have dementia:

- The family is responsible for making this decision not the doctor
- Older people are greatly respected in some communities and families and it may be considered as disrespectful
- It may be felt that the person will become very distressed by the discussion
- A belief that the person will lose hope and make the condition worse.

Why a person with dementia should know about their diagnosis:

- People have a right to know medical information about themselves
- The diagnosis of dementia can be a relief, as they now know what is causing their problems
- It helps a person make important plans for the future, particularly about legal and money issues
- It allows for discussion about dementia amongst a family or friends.
- It can provide access to information and help.



Quý vị có nói với người bị bệnh sa sút trí tuệ về kết quả chẩn đoán của họ hay không?

Có nên nói cho người bị bệnh sa sút trí tuệ về chẩn đoán của họ hay không có thể là một vấn đề khó khăn và gây xúc động. Thông thường, chúng ta nên nói cho người bị sa sút trí tuệ biết về chẩn đoán rằng họ bị bệnh này. Tuy nhiên, có nhiều suy nghĩ và lý do để không nói với người bị bệnh là họ bị bệnh sa sút trí tuệ:

- Gia đình chịu trách nhiệm đưa ra quyết định này chứ không phải là bác sĩ
- Trong một số cộng đồng và gia đình, người cao niên rất được kính trọng và điều đó có thể bị coi là thiếu tôn trọng
- Người ta cho rằng người bị bệnh sẽ trở nên rất đau khổ khi nghe câu chuyện
- Người ta cho rằng người bị bệnh sẽ bị mất hy vọng và làm cho bệnh trạng tệ hơn.

Vì sao người bị sa sút trí tuệ nên được biết về chẩn đoán của họ:

- Người ta có quyền được biết thông tin y tế về bản thân
- Việc chẩn đoán bệnh sa sút trí tuệ có thể giúp họ cảm thấy nhẹ nhõm vì họ đã biết nguyên nhân gây ra những vấn đề của họ
- Nó giúp người ấy lập các kế hoạch quan trọng cho tương lai, đặc biệt là về các vấn đề pháp lý và tiền bạc
- Nó giúp gia đình hoặc bạn bè có thể thảo luận về bệnh sa sút trí tuệ với nhau.
- Nó có thể giúp họ tìm được thông tin và nhờ giúp đỡ.



Dementia and changes in communication

As dementia progresses, the person will find it more difficult to communicate. They will find it more difficult to express themselves clearly. They will also find it difficult to understand what others say.

Losing the ability to communicate can be one of the biggest problems for people with dementia.

It is important to check the person's hearing and eyesight. Make sure that hearing aids and glasses are used and cleaned correctly.

Changes you may notice are that the person with dementia may:

- not remember a word. Another word may be used instead
- speak well, but not make sense
- have trouble understanding you
- not be able to respond when spoken to
- revert back to their first language. If the English language is the last language they learned, this will be the first language they lose.



Bệnh sa sút trí tuệ và những thay đổi về mặt giao tiếp

Khi bệnh sa sút trí tuệ nặng dần, người bệnh sẽ cảm thấy khó giao tiếp hơn. Họ sẽ thấy khó hơn để có thể diễn đạt bản thân rõ ràng. Họ cũng sẽ cảm thấy khó khăn để hiểu được những gì người khác nói.

Mất khả năng giao tiếp có thể là một trong những vấn đề lớn nhất đối với người bị bệnh sa sút trí tuệ.

Điều quan trọng là kiểm tra thính lực và thị lực của người đó. Hãy chắc chắn là họ sử dụng máy trợ thính và kính và làm sạch đúng cách.

Những thay đổi quý vị có thể để ý thấy là người bị sa sút trí tuệ có thể:

- không nhớ một từ nào đó. Họ có thể thay thế bằng từ khác
- nói lưu loát, nhưng không hợp lý
- không hiểu quý vị
- không thể trả lời khi có người nói chuyện với họ
- quay trở lại với tiếng mẹ đẻ của họ. Nếu tiếng Anh là ngôn ngữ cuối cùng họ đã học được, ngôn ngữ này sẽ là ngôn ngữ đầu tiên họ bị mất.



Communicating with a person with dementia

We communicate through the words we use, the tone of our voice and body language. It is important to think about how you communicate with the person with dementia.

Ways of talking:

- Remain calm and talk in a gentle way
- Keep sentences short and simple
- Only talk about one idea at a time
- Allow plenty of time for the person to understand what you are saying.

Body Language

So that you are better understood by the person with dementia, it may be useful to use hand gestures and facial expressions. Pointing at what you are talking about may help. Touching and holding their hand may help keep their focus on what you are telling them.

What not to do

- Do not argue, it will only make things worse
- Do not correct them repeatedly
- Do not order the person around
- Do not tell them what they cannot do, tell them what they can do
- Do not ask a lot of questions
- Do not talk about them with other people in front of them as they can hear you.



Giao tiếp với người bị bệnh sa sút trí tuệ

Chúng ta giao tiếp bằng những từ ngữ chúng ta sử dụng, âm điệu giọng nói và cử chỉ của chúng ta. Điều quan trọng là phải suy nghĩ về cách quý vị giao tiếp với người bị bệnh sa sút trí tuệ.

Những cách để nói chuyện:

- Giữ bình tĩnh và nói chuyện nhỏ nhẹ
- Nói những câu ngắn và đơn giản
- Chỉ nói từng ý tưởng một
- Dành nhiều thời gian cho người ấy hiểu những gì quý vị muốn nói.

Cử chỉ

Để người bị sa sút trí tuệ hiểu rõ quý vị hơn, có lẽ quý vị nên sử dụng cử chỉ bàn tay và nét mặt. Chỉ tay vào những gì quý vị đang nói tới có thể sẽ hữu dụng. Chạm vào và cầm tay họ có thể giúp họ tập trung vào những gì quý vị đang nói với họ.

Những điều không nên thực hiện

- Đừng tranh cãi, nó sẽ chỉ làm cho mọi việc tệ hơn
- Đừng chỉnh họ nhiều lần
- Đừng sai khiến họ
- Đừng nói với họ những gì họ không thể làm được, hãy nói với họ những gì họ có thể làm được
- Đừng đặt quá nhiều câu hỏi
- Đừng nói về họ với người khác trước mặt họ khi họ có thể nghe thấy quý vị.



Communicating with your doctor

Your doctor will likely provide you with long term support and care. It is important to help your doctor understand your experience with dementia. You need to let your doctor know what it is you need. If you do not understand what is being said, you must ask for it to be repeated.

If you need an interpreter, you must ask for one. Your doctor can provide you with an interpreter at no cost to you.

Think about the questions you would like to ask your doctor before your appointment. Ask your family or a friend to help you make a list of questions. Your discussions with your doctor are confidential and will not be discussed with any one without your consent.

Sometimes it may not be easy to get the information you need. Talking to other people about their experiences with doctors can help.

Make appointments at a suitable time for you. If early morning or late afternoon is hard for you, do not make appointments at this time. Ask for a longer appointment if you feel you need more time with your doctor.

You have the right to change doctors, if you feel your needs are not being met.



Giao tiếp với bác sĩ của quý vị

Bác sĩ có thể trợ giúp và chăm sóc cho quý vị lâu dài. Điều quan trọng là giúp bác sĩ hiểu những gì quý vị trải qua với bệnh sa sút trí tuệ. Quý vị cần phải báo cho bác sĩ biết quý vị cần những gì. Nếu không hiểu người khác nói gì, quý vị phải yêu cầu họ lặp lại.

Nếu cần thông dịch viên, quý vị phải xin thông dịch viên. Bác sĩ của quý vị có thể cung cấp thông dịch viên miễn phí cho quý vị.

Hãy suy nghĩ về những câu hỏi quý vị muốn hỏi bác sĩ trước khi đến cuộc hẹn của quý vị. Nhờ gia đình hoặc bạn bè giúp quý vị lập danh sách các câu hỏi. Những cuộc thảo luận với bác sĩ của quý vị sẽ được bảo mật và sẽ không được thảo luận với bất kỳ ai khác mà không có sự đồng ý của quý vị.

Đôi khi quý vị khó có thể có được các thông tin quý vị cần. Nói chuyện với người khác về trải nghiệm của họ với các bác sĩ có thể có ích.

Lấy hẹn vào giờ giấc thích hợp với quý vị. Nếu buổi sáng sớm hoặc buổi chiều muộn không tiện cho quý vị, đừng lấy hẹn vào những buổi này. Hỏi xin cuộc hẹn dài hơn nếu quý vị cảm thấy cần có thêm thời gian với bác sĩ của mình.

Quý vị có quyền đổi bác sĩ, nếu quý vị cảm thấy họ không đáp ứng được nhu cầu của mình.



Why does behaviour change?

Sometimes changes in behaviour may be related to dementia. Other times, the change in behaviour may be caused by changes in the person's environment or their health.

Dementia is a result of changes that take place in the brain. Dementia affects a person's memory, mood and behaviour. Changes in the behaviour of a person with dementia are very common. This may place a lot of stress on families and carers. It can be particularly upsetting when someone who was previously gentle behaves in an aggressive way.

The change in behaviour may be caused by changes in the person's environment or their health. For example, taking a bath may be too difficult for a person. A person may not be feeling well. Changes in behaviour may also be due to the medicines a person is taking.

If you are worried about changes in behaviour, it is important to speak to your doctor. Your doctor will be able to determine what is causing the change in behaviour.

You can also contact the Dementia Support Australia. This is a national telephone advisory service. This service is available for families, carers and care workers who are concerned about the behaviours of people with dementia. The service is available 24 hours a day, 7 days a week. If you need an interpreter call the Service on 131 450 or 1800 699 799. There is no cost for the telephone interpreting.



Tại sao cách cư xử lại thay đổi?

Đôi khi những thay đổi về cách cư xử có thể có liên quan đến bệnh sa sút trí tuệ. Đối với những lúc khác, sự thay đổi về cách cư xử có thể do những thay đổi về môi trường hoặc sức khỏe của họ gây ra.

Bệnh sa sút trí tuệ là kết quả của những thay đổi xảy ra trong não. Bệnh sa sút trí tuệ ảnh hưởng đến trí nhớ, tâm trạng và cách cư xử của người bệnh. cách cư xử của người bị sa sút trí tuệ thay đổi là chuyện rất thường xảy ra. Điều này có thể khiến cho gia đình và người chăm sóc bị căng thẳng tâm lý rất nhiều. Quý vị có thể cảm thấy đặc biệt khó chịu khi có người nào đó trước đây là người hiền lành giờ đây lại trở nên hung hăng.

Vấn đề cách cư xử thay đổi có thể do những thay đổi trong môi trường hoặc sức khỏe của họ gây ra. Ví dụ, tắm rửa có khi là điều quá khó khăn đối với họ. Họ có thể không được khỏe. Những thay đổi về cách cư xử cũng có thể do các loại thuốc men họ đang uống gây ra.

Nếu quý vị lo lắng về những thay đổi về cách cư xử, điều quan trọng là phải nói chuyện với bác sĩ của quý vị. Bác sĩ của quý vị sẽ có thể xác định nguyên nhân khiến cách cư xử thay đổi.

Quý vị cũng có thể liên lạc với Dịch vụ Tư vấn về cách cư xử liên quan đến Bệnh Sa sút Trí tuệ (Dementia Support Australia). Đây là dịch vụ tư vấn toàn quốc qua điện thoại. Dịch vụ này dành cho gia đình, người chăm sóc và nhân viên chăm sóc nào cảm thấy lo ngại về cách cư xử của người bị bệnh sa sút trí tuệ. Dịch vụ này hoạt động 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Nếu cần thông dịch viên, xin quý vị gọi điện thoại cho Dịch vụ qua số 131 450 hoặc 1800 699 799. Quý vị không phải trả chi phí dịch vụ thông dịch qua điện thoại.



How to cope with changes in behaviour

Sometimes changes in behaviour may be related to dementia. Other times, the change in behaviour may be due to changes in the person's environment or their health. Understanding why someone is behaving in a particular way may help you with ideas about how to cope.

Coping with changes in behaviour can be difficult. Always remember that the behaviour is not deliberate. Anger and aggression are often directed against family members and carers, because they are closest. The behaviour is out of the person's control and they may be quite frightened by it.

What may help

- A calm environment in which the person follows a routine
- Try to keep the environment familiar. People with dementia can become confused in a strange situation or among unfamiliar people
- Do not use physical contact such as restraining or leading them away
- It may be better to leave them alone until they have settled.
- Try not to use a raised voice
- Try not to be drawn into an argument.

If you are worried about changes in behaviour, speak to your nurse or doctor.

You can also contact the Dementia Support Australia. This is a national telephone advisory service. This service is available for families, carers and care workers who are concerned about the behaviours of people with dementia. The service is available 24 hours a day, 7 days a week. If you need an interpreter call the Service on 131 450 or 1800 699 799. There is no cost for the telephone interpreting.



Làm sao để ứng phó với những thay đổi về cách cư xử

Đôi khi những thay đổi về cách cư xử có thể có liên quan đến bệnh sa sút trí tuệ. Đối với những lúc khác, những thay đổi về cách cư xử có thể là do những thay đổi về môi trường hoặc sức khỏe của họ. Hiểu lý do vì sao một người nào đó cư xử theo một cách nào đó có thể giúp quý vị nghĩ ra những ý tưởng về cách thức đối phó thế nào.

Đối phó với những thay đổi về cách cư xử có thể khó khăn. Luôn luôn nhớ rằng cách cư xử này là không cố ý. Khi người bệnh tức giận và hung hăng, họ thường nhắm vào thân nhân trong gia đình và người chăm sóc vì những người này là người thân cận nhất. Cách cư xử này là ngoài tầm kiểm soát của người đó và họ có khi cảm thấy rất sợ nó.

Những gì có thể có ích

- Một môi trường yên tĩnh để họ làm theo thói quen
- Cố gắng giữ môi trường quen thuộc với họ. Người bị bệnh sa sút trí tuệ có thể trở nên bối rối trong tình huống lạ hoặc giữa những người xa lạ
- Đừng sử dụng biện pháp tiếp xúc với thân thể như kiềm chế hoặc dẫn họ đi nơi khác
- Có lẽ nên để yên họ một mình cho đến khi họ đã bình tĩnh lại.
- Cố gắng đừng lên giọng to tiếng
- Cố gắng tránh không bị lôi kéo vào cuộc tranh cãi.

Nếu lo lắng về những thay đổi về cách cư xử, quý vị hãy nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ của quý vị.

Quý vị cũng có thể liên lạc với Dịch vụ Tư vấn về Cách Cư xử Liên quan đến Bệnh Sa sút Trí tuệ (Dementia Support Australia). Đây là dịch vụ tư vấn toàn quốc qua điện thoại. Dịch vụ này dành cho gia đình, người chăm sóc và nhân viên chăm sóc nào cảm thấy lo ngại về cách cư xử của người bị bệnh sa sút trí tuệ. Dịch vụ này hoạt động 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Nếu cần thông dịch viên, xin quý vị gọi điện thoại cho Dịch vụ qua số 131 450 hoặc 1800 699 799. Quý vị không phải trả chi phí dịch vụ thông dịch qua điện thoại.



Catastrophic reactions

Some people with dementia react badly to a small problem. This might involve them:

- Screaming
- Shouting
- Becoming very agitated or stubborn
- Crying or laughing

Alternatively, the person might become withdrawn. This behaviour is part of the disease and is called a catastrophic reaction.

A catastrophic reaction may be a result of:

- Stress caused by extra demands
- Frustration caused by misunderstood messages
- Another condition
- Environmental factors such as loud noises or crowds

This behaviour can happen very quickly and can make other people feel frightened.

Try to work out what causes a catastrophic reaction, as it can be avoided sometimes.

For more information about dementia speak to your nurse or doctor. You can also call the National Dementia Helpline on 1800 100 500. If you need an interpreter call the helpline on 131 450. There is no cost for the telephone interpreting.

You can also contact the Dementia Support Australia. This is a national telephone advisory service. This service is available for families, carers and care workers who are concerned about the behaviours of people with dementia. The service is available 24 hours a day, 7 days a week. If you need an interpreter call the Service on 131 450 or 1800 699 799. There is no cost for the telephone interpreting.



Những phản ứng thái quá

Một số người bị bệnh sa sút trí tuệ phản ứng dữ dội về chuyện nhỏ nhặt. Họ có thể sẽ:

- Hét lớn
- La lớn
- Trở thành rất kích động hoặc không chịu nghe ai hết
- Khóc hay cười.

Hoặc họ có thể sẽ không muốn tiếp xúc/giao tiếp với bất kỳ ai. Cách cư xử này là một phần của căn bệnh và được gọi là phản ứng thái quá.

Một phản ứng dữ dội có thể là vì bị:

- Căng thẳng tâm lý do mức độ đòi hỏi tăng thêm
- Bực mình do những lời hiểu lầm
- Bệnh khác
- Các yếu tố môi trường như tiếng ồn lớn hoặc đám đông

Cách cư xử này có thể xảy ra rất nhanh và có thể làm cho người khác cảm thấy sợ hãi. Hãy cố gắng tìm ra nguyên nhân gây ra phản ứng dữ dội, vì đôi khi mình có thể tránh nó được.

Muốn biết thêm thông tin về bệnh sa sút trí tuệ, quý vị hãy nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi cho Đường dây Trợ giúp Toàn quốc về Bệnh Sa sút Trí tuệ (National Dementia Helpline) qua số 1800 100 500. Nếu cần thông dịch viên, quý vị hãy gọi cho đường dây trợ giúp qua số 131 450. Quý vị không phải trả chi phí dịch vụ thông dịch qua điện thoại.

Quý vị cũng có thể liên lạc với Dịch vụ Tư vấn về Cách Cư xử Liên quan đến Bệnh Sa sút Trí tuệ (Dementia Support Australia). Đây là dịch vụ tư vấn toàn quốc qua điện thoại. Dịch vụ này dành cho gia đình, người chăm sóc và nhân viên chăm sóc nào cảm thấy lo ngại về cách cư xử của người bị bệnh sa sút trí tuệ. Dịch vụ này hoạt động 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Nếu cần thông dịch viên, xin quý vị gọi điện thoại cho Dịch vụ qua số 131 450 hoặc 1800 699 799. Quý vị không phải trả chi phí dịch vụ thông dịch qua điện thoại.



Anger and aggression

Aggressive behaviours such as hitting, swearing, making threats towards another person or damaging property can be common.

Some common causes of aggressive behaviour can be:

- Anger, fear or frustration
- Problems with communicating
- Weakness and tiredness
- Not enough sleep
- Pain, fever, illness or constipation
- Effects of medication
- Impaired vision or hearing causing the person to misunderstand
- Hallucinations and false ideas
- Environmental factors, such as loud noises and crowds.

What may help:

- Activity and exercise may help prevent some outbursts
- Approach the person slowly and in full view. Explain what is going to happen clearly, such as “I’m going to help you take your coat off”. This may avoid the feeling of being attacked and becoming aggressive as a self-defence response
- Check whether the aggressive behaviour is about getting what the person wants. If so, try to anticipate their needs.

Tức giận và hung hăng

Cách cư xử hung hăng như đánh đập, chửi thề, hăm dọa người khác hoặc phá hoại tài sản có thể thường xảy ra.

Một số nguyên nhân thông thường của cách cư xử hung hăng có thể là:

- Giận dữ, sợ hãi hoặc bực mình
- Gặp trở ngại khi giao tiếp
- Yếu sức và mệt mỏi
- Thiếu ngủ
- Đau nhức, sốt, bị bệnh hoặc bị táo bón
- Ảnh hưởng của thuốc men
- Thị lực hay thính lực suy giảm khiến người bệnh hiểu lầm
- Ảo giác và ý nghĩ không thực
- Các yếu tố môi trường, chẳng hạn như tiếng ồn lớn và đám đông.

Những gì có thể có ích:

- Vận động và tập thể dục có thể giúp ngăn chặn một số trường hợp nổi đóa
- Từ từ tới gần người bệnh và họ nhìn thấy rõ. Giải thích rõ ràng những gì sẽ xảy ra, chẳng hạn như “Tôi sẽ giúp ông/bà/anh/chị v.v. cởi áo khoác ra”. Điều này có thể giúp họ không cảm thấy bị tấn công và trở nên hung dữ như phản ứng tự vệ
- Kiểm tra xem cách cư xử hung hăng có phải là để đòi hỏi được những gì người bệnh muốn. Nếu vậy, hãy cố gắng đoán trước nhu cầu của họ.



Hoarding

People with dementia may often search for something that they believe is missing. As a result they may hoard things for the future e.g. food, money or clothes.

Hoarding behaviours may be caused by:

- When a person with dementia is left alone or feels unsafe, they may focus on themselves. The need to hoard is a common behaviour
- Events in the present can cause memories of the past. The person with dementia may remember living through a war
- Losing friends, family and an income can increase a person's need to hoard
- A fear of being robbed is another common experience. The person may hide something precious, forget where it has been hidden, and then blame someone for stealing it.

What may help:

- Learn the person's usual hiding places and check for missing items
- Provide a drawer full of things for the person to sort out. This can keep them busy
- Make sure the person can find their way in their home. Not being able to recognise the home may add to the hoarding behaviour.



Tích trữ

Người bị bệnh sa sút trí tuệ có thể thường tìm kiếm một cái gì đó họ cho là bị mất. Vì thế họ có khi tích trữ đồ vật cho tương lai ví dụ như thức ăn, tiền bạc hay quần áo.

Nguyên nhân của hành vi tích trữ có thể là vì:

- Khi người bị bệnh sa sút trí tuệ ở một mình hoặc cảm thấy không an toàn, họ có thể tập trung vào bản thân họ. Nhu cầu tích trữ là hành vi thông thường
- Các sự việc trong hiện tại có thể làm cho họ nhớ lại những kỷ niệm trong quá khứ. Người bị bệnh sa sút trí tuệ có thể nhớ lại rằng họ đã trải qua cuộc chiến tranh
- Mất bạn bè, gia đình và thu nhập có thể làm tăng nhu cầu tích trữ của người bệnh
- Sợ bị cướp là trải nghiệm thông thường khác. Người bệnh có thể giấu một cái gì đó quý giá, quên nơi họ giấu nó, và sau đó đổ lỗi cho ai đó ăn cắp nó.

Những gì có thể có ích:

- Tìm hiểu những nơi người bệnh thường giấu đồ và kiểm tra các thứ bị mất
- Cung cấp cho người bệnh một ngăn kéo đựng đầy các thứ cho người bệnh phân loại ra.
- Hãy chắc chắn người bệnh có thể đi lại trong nhà của họ. Không thể nhận ra căn nhà của họ có thể khiến họ càng tích trữ đồ thêm nữa.



Repetitive Behaviour

People with dementia may say or ask things over and over. They may also become very needy and want to always be with you. They may even follow you to the toilet. These behaviours can be very upsetting.

What may help:

- Keep the person busy. A walk or food may help
- Acknowledge the feeling expressed by the person. For example “What am I doing today?” may mean that the person is feeling lost and uncertain
- Do not remind the person that they have already asked the question
- Give the person something else to do, such as clothes to fold.

If you are worried about changes in behaviour, it is important to speak to your nurse or doctor.

You can also contact the Dementia Support Australia. This is a national telephone advisory service. This service is available for families, carers and care workers who are concerned about the behaviours of people with dementia. The service is available 24 hours a day, 7 days a week. If you need an interpreter call the Service on 131 450 or 1800 699 799. There is no cost for the telephone interpreting.



Cách cư xử lặp đi lặp lại

Người bị bệnh sa sút trí tuệ có thể lặp đi lặp lại câu nói hoặc câu hỏi. Họ cũng có thể trở nên rất bực rịn và muốn luôn luôn được ở gần quý vị. Họ thậm chí có thể đi theo quý vị vào phòng vệ sinh. Những cách cư xử này có thể rất khó chịu.

Những gì có thể có ích:

- Giữ cho người bệnh bận rộn. Đi bộ hoặc thức ăn có thể có ích
- Tỏ ý biết những cảm xúc của người bệnh. Ví dụ: “Tôi làm gì hôm nay?” có thể có nghĩa là người bệnh cảm thấy bị lạc lõng và bất an
- Đừng nhắc người bệnh rằng họ đã hỏi câu đó rồi
- Giao cho người bệnh cái gì khác để họ làm, chẳng hạn như quần áo để họ gấp lại.

Nếu lo lắng về những thay đổi về cách cư xử, điều quan trọng là quý vị phải nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ của quý vị.

Quý vị cũng có thể liên lạc với Dịch vụ Tư vấn về Cách Cư xử Liên quan đến Bệnh Sa sút Trí tuệ (Dementia Support Australia). Đây là dịch vụ tư vấn toàn quốc qua điện thoại. Dịch vụ này dành cho gia đình, người chăm sóc và nhân viên chăm sóc nào cảm thấy lo ngại về cách cư xử của người bị bệnh sa sút trí tuệ. Dịch vụ này hoạt động 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Nếu cần thông dịch viên, xin quý vị gọi điện thoại cho Dịch vụ qua số 131 450 hoặc 1800 699 799. Quý vị không phải trả chi phí dịch vụ thông dịch qua điện thoại.



Depression and dementia

Depression is very common among people with dementia. Symptoms of depression occur in half of people with dementia.

The following may be contributing to a person's depression:

- The side effects of medicines
- Physical illness
- Reaction to diagnosis and the effect on their life
- Loneliness
- Weakness and tiredness
- Environmental factors, such as loud noises and crowds.

Symptoms of depression

It can be very difficult to know if a person with dementia is depressed. Some symptoms are:

- Loss of interest in previously enjoyed activities
- Lack of energy
- Lack of sleep
- Loss of appetite and weight
- Expressing feelings of worthlessness and sadness
- Being unusually emotional, angry, agitated or crying
- Increased confusion.

If you are worried about changes in behaviour, it is important to speak to your nurse or doctor. You can also contact the Dementia Support Australia. This is a national telephone advisory service. This service is available for families, carers and care workers who are concerned about the behaviours of people with dementia. The service is available 24 hours a day, 7 days a week. If you need an interpreter call the Service on 131 450 or 1800 699 799. There is no cost for the telephone interpreting.



Trầm cảm và bệnh sa sút trí tuệ

Trầm cảm là bệnh rất thông thường trong số người bị bệnh sa sút trí tuệ. Các triệu chứng bệnh trầm cảm xảy ra ở một nửa số người bị sa sút trí tuệ.

Những yếu tố dưới đây có thể góp phần vào bệnh trầm cảm của họ:

- Các tác dụng phụ của thuốc men
- Bệnh tật cơ thể
- Phản ứng đối với chẩn đoán và tác động đến cuộc sống của họ
- Cô đơn
- Yếu sức và mệt mỏi
- Các yếu tố môi trường, chẳng hạn như tiếng ồn lớn và đám đông.

Các triệu chứng bệnh trầm cảm

Có khi chúng ta rất khó biết nếu một người nào đó bị sa sút trí tuệ bị trầm cảm. Một số triệu chứng là:

- Không còn hứng thú với các sinh hoạt họ thích thú trước đây
- Yếu sức
- Thiếu ngủ
- Chán ăn và sụt cân
- Biểu lộ cảm xúc là họ vô dụng và bị buồn
- Bị xúc động, giận dữ, kích động hay khóc một cách bất thường
- Lẫn lộn nhiều hơn.

Nếu lo lắng về những thay đổi về cách cư xử, điều quan trọng là quý vị phải nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ của quý vị. Quý vị cũng có thể liên lạc với Dịch vụ Tư vấn về Cách Cư xử Liên quan đến Bệnh Sa sút Trí tuệ (Dementia Support Australia). Đây là dịch vụ tư vấn toàn quốc qua điện thoại. Dịch vụ này dành cho gia đình, người chăm sóc và nhân viên chăm sóc nào cảm thấy lo ngại về cách cư xử của người bị bệnh sa sút trí tuệ. Dịch vụ này hoạt động 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Nếu cần thông dịch viên, xin quý vị gọi điện thoại cho Dịch vụ qua số 131 450 hoặc 1800 699 799. Quý vị không phải trả chi phí dịch vụ thông dịch qua điện thoại.



Pain

People with dementia experience pain. They may not be able to tell you about their pain. They may show their pain through behaviour. As a result, the pain is often unnoticed and untreated.

The following medical conditions may cause pain for older people:

- Osteoarthritis
- Osteoporosis
- History of hip and other types of fractures
- Back pain
- Constipation
- Dental problems
- Infections
- Pressure sores

Recognising that someone with dementia is in pain is not always easy. Someone with dementia may not know how to tell you in words they are in pain. They may use other ways to tell you, such as holding themselves tight around their middle, crying out when touched, refusing to move.

All indicators of pain should be taken seriously. Always discuss your concerns with your doctor. Your doctor will be able to provide advice for managing any pain and may give medicine for the pain. There may be other things you can do to reduce the pain. Consider whether a bath or massage would help.



Đau nhức

Người bị bệnh sa sút trí tuệ có thể bị đau nhức. Họ có thể không nói cho quý vị biết về tình trạng họ bị đau nhức. Họ có thể biểu hiện tình trạng họ bị đau nhức qua cách cư xử. Vì vậy, tình trạng họ bị đau nhức thường không được nhận ra và không được điều trị.

Các bệnh tật dưới đây có thể làm cho người lớn tuổi bị đau nhức:

- Viêm khớp
- Loãng xương
- Từng bị gãy xương hông chậu và các loại xương khác
- Đau lưng
- Táo bón
- Vấn đề răng miệng
- Bệnh nhiễm trùng
- Vết đau vì bị đè nặng lâu

Nhận ra một người nào đó bị sa sút trí tuệ đang bị đau nhức có khi không dễ. Nhiều khi người bị sa sút trí tuệ không biết làm thế nào để nói bằng lời cho quý vị biết họ bị đau nhức. Họ có thể dùng cách khác để nói cho quý vị biết, chẳng hạn như gồng cứng ở phần giữa thân thể của họ, kêu lên khi có người chạm vào họ, từ chối di chuyển.

Tất cả các dấu hiệu bị đau nhức cần được xem xét kỹ. Luôn thảo luận mối quan tâm của mình với bác sĩ của quý vị. Bác sĩ sẽ có thể hướng dẫn quý vị cách đối phó với bất kỳ tình trạng đau nhức nào và có thể kê toa thuốc giảm đau. Ngoài ra quý vị có thể thực hiện những điều khác để giảm đau. Hãy xem xét liệu tắm bồn hoặc xoa bóp sẽ giúp bớt bị đau nhức hay không.



Looking after yourself

It is important to look after yourself. There are plenty of things you can do to keep yourself active and independent for as long as possible:

- Visit your doctor regularly
- Exercise regularly and stay active. Continue to do things you enjoy
- Eat healthy foods
- Rest when you feel tired
- Limit what alcohol you drink
- Ensure you take your medicines correctly. Your chemist can help to package your medicines.

You may find it harder to do the things you used to do easily. It is important to:

- Give yourself more time; don't be hurried
- Take a break if you are finding a task difficult
- Try breaking a task down into smaller steps
- Ask people around you for help.

Changes caused by dementia may mean you experience different feelings. It is important that you talk with someone about your feelings. You may like to join a support group to share your experiences.



Chăm sóc bản thân

Điều quan trọng là chăm sóc bản thân. Quý vị có thể thực hiện rất nhiều điều để quý vị tiếp tục năng động và sinh hoạt độc lập càng lâu càng tốt:

- Thường xuyên đi khám bác sĩ của quý vị
- Tập thể dục thường xuyên và năng vận động. Tiếp tục làm những điều quý vị thích
- Ăn thức ăn tốt cho sức khỏe
- Nghỉ ngơi khi quý vị cảm thấy mệt
- Hạn chế uống rượu bia
- Bảo đảm quý vị uống thuốc đúng theo toa. Dược sĩ có thể giúp đóng gói sẵn các loại thuốc của quý vị.

Quý vị có thể thấy khó thực hiện những việc quý vị thực hiện dễ dàng trước kia. Điều quan trọng là:

- Dành cho mình rộng thời gian hơn; đừng vội vã
- Nghỉ xả hơi nếu thấy khó làm công việc nào đó
- Tìm cách chia công việc thành các phần nhỏ hơn
- Nhờ người xung quanh giúp quý vị.

Những thay đổi do bệnh sa sút trí tuệ gây ra có thể làm cho quý vị có cảm xúc khác hơn. Điều quan trọng là quý vị nói chuyện với ai đó về những cảm xúc của mình. Quý vị có thể muốn tham gia nhóm trợ giúp để chia sẻ trải nghiệm của mình.



Your feelings and adjusting to change

Changes related to dementia may lead to a range of different emotions. Feelings of shock, sadness, frustration, embarrassment, anger and loss are common when dealing with memory loss. These are all normal to experience.

Never be ashamed to cry. Crying and laughing can be very helpful. They will help relieve the sadness that you feel.

Sharing your feelings with others often helps to understand them. You might like to speak to your doctor, a social worker or a counsellor at Dementia Australia.

Doing something you enjoy can help you. If you are feeling low go for a walk, spend time with your family or meditation may provide you with joy. You may find religious and spiritual activities provide you with meaning and a sense of pleasure. Focus on the things you are still able to do, and enjoy them as much as you can. Talk with someone about happy memories you share, e.g. special holidays.

You are experiencing changes that are not your fault. These changes are part of your condition. You may need more time to do or remember things so be patient with yourself.



Cảm xúc của quý vị và thích nghi với những thay đổi

Những thay đổi liên quan đến bệnh sa sút trí tuệ có thể dẫn đến những cảm xúc khác nhau. Cảm xúc bị sốc, buồn bã, bực mình, bối rối, tức giận và lạc lõng là những cảm xúc thông thường khi đối phó với chứng suy giảm trí nhớ. Trải qua tất cả những cảm xúc này đều là bình thường.

Không bao giờ cảm thấy xấu hổ khi khóc. Khóc và cười có thể rất có lợi. Chúng sẽ giúp làm giảm bớt nỗi buồn quý vị cảm thấy.

Chia sẻ cảm xúc của quý vị với người khác thường giúp quý vị hiểu cảm xúc của mình. Quý vị có thể muốn nói chuyện với bác sĩ của mình, nhân viên xã hội hoặc nhân viên tư vấn của Dementia Australia.

Làm những gì quý vị thích thú có thể có lợi cho quý vị. Nếu đang cảm thấy buồn, quý vị hãy đi bộ, sum vầy với gia đình hoặc thiên nhiên có thể đem lại niềm vui cho quý vị. Quý vị có thể thấy các hoạt động tôn giáo và tinh thần đem lại cho quý vị ý nghĩa và cảm thấy vui. Tập trung vào những điều quý vị vẫn có thể thực hiện được, và vui hưởng chúng tối đa theo sức của quý vị. Nói chuyện với ai đó về những kỷ niệm đẹp của quý vị với họ, ví dụ như kỳ nghỉ đặc biệt.

Quý vị đang trải qua những thay đổi không phải do lỗi của quý vị. Những thay đổi này là một phần của bệnh trạng của quý vị. Quý vị có thể cần thêm thời gian để thực hiện hay nhớ các thứ, do đó, quý vị nên kiên nhẫn với chính mình.



Exercise and activities (1)

Changes with dementia can mean changes to exercise and activities. It is important to keep active in things you enjoy.

Exercise

- It is important to exercise. Exercise can help reduce depression and anxiety.
- Exercise should include the things you enjoy. Many people walk, bowl, play golf or tennis or participate in exercise classes such as yoga or tai chi.
- Other activities such as gardening and household chores can also keep you fit and active.

Keep your mind active

- Mental activity helps keep your mind active.
- Some mental activities that people enjoy are crosswords, reading, or doing puzzles and games.

If you have trouble with an activity or an exercise, ask someone to help you.



Tập thể dục và vận động (1)

Những thay đổi do bệnh sa sút trí tuệ gây ra có thể có nghĩa là việc tập thể dục và vận động cũng thay đổi. Điều quan trọng là tiếp tục thực hiện những gì quý vị thích.

Tập thể dục

- Điều quan trọng là tập thể dục. Tập thể dục có thể giúp làm giảm tình trạng trầm cảm và lo âu.
- Tập thể dục nên bao gồm những gì quý vị thích. Nhiều người đi bộ, thả phanh, chơi gôn hay quần vợt hoặc tham gia lớp tập thể dục như yoga hay tai chi.
- Các hoạt động khác như làm vườn và làm việc nhà cũng có thể giúp quý vị gìn giữ thể lực và năng động.

Năng sử dụng não

- Động não sẽ giúp giữ cho tâm trí của quý vị hoạt động.
- Một số hoạt động vận dụng tâm trí mọi người thích là trò chơi ô chữ, đọc sách hay ráp hình và chơi trò chơi.

Nếu gặp trở ngại với một hoạt động nào đó hay tập thể dục, quý vị hãy nhờ một người nào đó giúp.



Exercise and activities (2)

Social Activities

- Some people enjoy social activity and others prefer to stay at home. If you enjoy social interaction it is important to do this as much as possible.
- Social activity may include attending a senior citizens group or other social groups, where they speak your language. Visits to friends and spending time with family can all be enjoyable.
- Some people find being among large groups of people too hard. You may find it easier to be with one or two people.

Religious or spiritual activities

- For many people their religious or spiritual activities are an important part of dealing with dementia.
- If you find attending your place of worship difficult, a person from that group may be able to visit you at home.
- It is important to keep enjoying anything that provides a sense of pleasure or peace.

Creative activities

- Many people find knitting, woodwork, sewing, painting or playing a musical instrument very enjoyable.

If you have trouble with an activity or an exercise ask someone to help you.



Tập thể dục và vận động (2)

Xã giao bên ngoài

- Một số người thích xã giao bên ngoài, còn những người khác thì thích ở nhà. Nếu quý vị \ thích xã giao bên ngoài, điều quan trọng là quý vị thực hiện điều này càng nhiều càng tốt.
- Xã giao bên ngoài có thể bao gồm việc tham gia nhóm công dân cao niên hoặc các nhóm xã hội khác, nói ngôn ngữ của quý vị. Tới thăm bạn bè và dành thời gian sum vầy với gia đình có thể là những điều thú vị.
- Một số người cảm thấy không chịu nổi trong nhóm đông người. Quý vị có thể thấy dễ thở hơn khi có một hoặc hai người.

Các hoạt động tôn giáo hay tâm linh

- Đối với nhiều người, hoạt động tôn giáo hay tâm linh là phần quan trọng để họ đối phó với bệnh sa sút trí tuệ.
- Nếu quý vị thấy đi đến nơi thờ phượng khó khăn, một người trong nhóm đó có thể đến thăm quý vị ở nhà.
- Điều quan trọng là phải tiếp tục vui hưởng bất cứ điều gì đem lại cho quý vị cảm giác hạnh phúc hay bình an.

Hoạt động sáng tạo

- Nhiều người thấy đan, làm đồ gỗ, may, vẽ tranh hoặc chơi nhạc cụ rất thú vị.

Nếu gặp trở ngại với một hoạt động nào đó hay tập thể dục, quý vị hãy nhờ một người nào đó giúp.



How to manage your medicines

There are no medicines that can cure dementia.

A number of medicines are currently available in Australia for treating the memory and thinking problems for people with dementia.

Speak to your doctor about dementia and your medicines.

You may have medicines that you have to take for other conditions such as diabetes, anxiety or depression. Taking your medicines correctly is important. It is very easy to forget to take your medicines, or even take them twice.

It is important to keep medicines organised. Your chemist will be able to help you with organising your medicines. The chemist will also refill your medicines every week. This will also help your family and carers keep track of your medicines and remind you if you have forgotten to take them.

If you are worried about your medicines speak to your nurse or doctor. If you are worried that someone has overdosed or taken the wrong medicines call 000, and ask for an ambulance.



Cách quản lý thuốc men của quý vị

Hiện nay không có thuốc chữa dứt bệnh sa sút trí tuệ.

Hiện nay tại Úc có một số loại thuốc trị các vấn đề về trí nhớ và suy nghĩ cho người bị sa sút trí tuệ.

Hãy nói chuyện với bác sĩ về bệnh sa sút trí tuệ và thuốc men của quý vị.

Quý vị có thể có các loại thuốc quý vị phải uống để trị các bệnh khác như bệnh tiểu đường, chứng lo âu hay trầm cảm. Uống thuốc đúng theo toa là điều quan trọng. Quên uống thuốc là chuyện dễ xảy ra hoặc thậm chí uống thuốc hai lần.

Điều quan trọng là sắp xếp các loại thuốc đâu ra đó. Dược sĩ sẽ có thể giúp sắp xếp các loại thuốc của quý vị. Dược sĩ cũng sẽ sắp sẵn thuốc men của quý vị mỗi tuần. Điều này cũng sẽ giúp gia đình quý vị và người chăm sóc theo dõi các loại thuốc quý vị đang uống và nhắc nếu quý vị quên uống thuốc.

Nếu lo lắng về thuốc men của mình, quý vị hãy nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ của

quý vị. Nếu lo lắng ai đó đã uống thuốc quá liều hoặc uống sai loại thuốc, quý vị hãy gọi 000, và xin xe cứu thương.



Understanding the reasons for changes in behaviour

People with dementia will have changes in their behaviour. Sometimes the behaviour will be due to changes in the brain. The person's health, the environment or a task may also cause changes in behaviour.

The person's health

- Effects of medicine
- Impaired vision and hearing
- Not feeling well
- Constipation
- Depression
- Change in sleeping pattern
- Physical discomfort – hungry, needing to go to the toilet

The environment

- Too much clutter
- Noise from the radio or television during conversation
- Bright or dark lighting
- Change of routine
- Unfamiliar surroundings

The task

- Tasks that are complicated
- Tasks that are unfamiliar

Families and carers need to watch what may be causing the behaviour. If you know what is causing the behaviour it may be easier to stop it from happening.

Hiểu những lý do đối với những thay đổi về cách cư xử

Người bị bệnh sa sút trí tuệ sẽ có những thay đổi về cách cư xử của họ. Đôi khi cách cư xử này sẽ do những thay đổi trong não. Sức khỏe của người bệnh, môi trường hay một công việc nào đó cũng có thể gây ra những thay đổi về cách cư xử.

Sức khỏe của người bệnh

- Ảnh hưởng của thuốc men
- Thị lực và thính lực bị suy giảm
- Cảm thấy không khỏe
- Táo bón
- Bị trầm cảm
- Giấc ngủ bị xáo trộn
- Cảm thấy khó chịu về thể chất – đói, cần phải đi tiêu/tiểu

Môi trường

- Quá nhiều đồ đạc
- Tiếng ồn từ radio hoặc TV trong khi đang trò chuyện
- Ánh sáng chói hoặc tối
- Thói quen bị thay đổi
- Khung cảnh lạ

Công việc

- Công việc phức tạp
- Công việc không quen

Gia đình và người chăm sóc cần để ý xem những gì có thể là nguyên nhân gây ra cách cư xử. Nếu biết những gì đang gây ra cách cư xử đó, quý vị có thể dễ ngăn chặn nó xảy ra hơn.



Your feelings and adjusting to change - Families and carers

Caring for someone with dementia can be very rewarding. It can also be hard at times. You may experience different feelings as the needs of the person with dementia change over time. You may feel guilt, grief, loss and anger.

Guilt

It is very common to feel guilty. You may feel guilty for losing your temper or for not wanting the responsibility of caring for the person with dementia. You may feel guilty if the person with dementia goes to hospital or in to a nursing home, even though you did the best you could.

Grief and Loss

Grief is our response to loss. This could be the loss of a relationship, moving house, loss of good health or death. Grief is a very personal feeling and people will feel and deal with grief differently.

Anger

It is okay to feel angry. Angry at having to be a carer. Angry with people who do not seem to be helping. Angry at a person with dementia for their difficult behaviours and angry at support services.

Feelings of distress, frustration, guilt, being tired and annoyed are very common. It is important to learn how to control your anger.

It is important that you speak with your nurse or doctor.



Cảm xúc của quý vị và thích nghi với những thay đổi - Gi a đình và người chăm sóc

Chăm sóc cho người bệnh sa sút trí tuệ là một việc làm có ý nghĩa. Đôi khi công việc này cũng có thể khó khăn. Quý vị có thể trải qua những cảm xúc khác nhau khi nhu cầu của người bị bệnh sa sút trí tuệ thay đổi dần. Quý vị có thể cảm thấy mình có lỗi, đau buồn, mất mát và tức giận.

Cảm thấy có lỗi

Cảm thấy có lỗi là cảm xúc rất thường gặp. Quý vị có thể cảm thấy có lỗi vì đã mất bình tĩnh hoặc vì không muốn nhận lãnh trách nhiệm chăm sóc cho người bị sa sút trí tuệ. Quý vị có thể cảm thấy có lỗi nếu người bị bệnh sa sút trí tuệ đi bệnh viện hoặc vào viện dưỡng lão, dù quý vị đã làm hết sức trong khả năng của mình.

Đau buồn và Mất mát

Đau buồn là phản ứng của chúng ta khi bị mất mát. Điều này có thể là bị mất mối quan hệ, dờn nhà, sức khỏe không còn tốt nữa hay có thân nhân qua đời. Đau buồn là cảm giác rất riêng và chúng ta sẽ cảm nhận và đối phó với nỗi đau buồn khác nhau.

Tức giận

Cảm thấy tức giận là bình thường. Tức giận vì phải làm nhiệm vụ người chăm sóc. Giận những người chung quanh không giúp mình. Tức giận người bị bệnh sa sút trí tuệ vì những cách cư xử khó khăn của họ và tức giận với các dịch vụ trợ giúp.

Cảm giác đau khổ, bực mình, cảm giác có lỗi, cảm thấy mệt mỏi và khó chịu xảy ra rất thường. Điều quan trọng là học cách kiềm chế cơn giận của quý vị.

Điều quan trọng là quý vị nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ của quý vị.



Having a break

Having a break from caring for a person with dementia is good. Caring for someone with dementia can be very tiring. Families and carers can feel alone, especially if they cannot leave the person they are caring for.

It is good for the person with dementia get help from others. In this way they will get a chance to meet other people.

What can stop you from having a break?

- A strong belief that it is your role to provide the care
- Feeling you do not deserve a break
- Putting your own needs last
- Not knowing what help is out there
- The person being cared for relies on you for everything

Other family members and friends may be happy to help to give you a break from caring. Often you just need to ask.

The government also funds breaks for carers from caring for people with dementia. In English this is called 'Respite'. 'Respite' can be provided in the community or in residential facilities. It can be for one day or for longer.

For more information on how to access 'Respite' services contact the Commonwealth Respite and Carelink Centre on 1800 052 222. If you need an interpreter call 131 450. There is no cost for the telephone interpreting.



Nghỉ xả hơi

Nghỉ xả hơi trong nhiệm vụ chăm sóc cho người bị bệnh sa sút trí tuệ là điều có lợi. Chăm sóc cho người bị bệnh sa sút trí tuệ có thể rất mệt. Gia đình và người chăm sóc có thể cảm thấy cô đơn, đặc biệt là nếu họ không thể rời người họ đang chăm sóc.

Người bị bệnh sa sút trí tuệ nhờ những người khác giúp đỡ là điều tốt. Bằng cách này, họ sẽ có cơ hội gặp gỡ những người khác.

Điều gì có thể khiến quý vị không thể nghỉ xả hơi?

- Quý vị nghĩ rằng mình phải là người đảm đương nhiệm vụ chăm sóc
- Cảm thấy quý vị không xứng đáng được nghỉ xả hơi
- Đặt nhu cầu riêng của quý vị sau cùng
- Không biết có những sự trợ giúp nào
- Người được chăm sóc trông cậy vào quý vị đối với tất cả mọi thứ

Các người thân khác trong gia đình và bạn bè có thể sẵn lòng giúp để quý vị có dịp nghỉ xả hơi trong nhiệm vụ chăm sóc. Thông thường quý vị chỉ cần ngỏ lời yêu cầu.

Chính phủ cũng cấp ngân khoản tài trợ để người chăm sóc có dịp nghỉ xả hơi trong nhiệm vụ chăm sóc cho người bị bệnh sa sút trí tuệ. Tiếng Anh gọi là 'Respite' ('Chăm sóc tạm thế'). 'Chăm sóc tạm thế' có thể được cung cấp trong cộng đồng hoặc tại các cơ sở nội trú. Dịch vụ này có thể là một ngày hoặc lâu hơn.

Muốn biết thêm thông tin về cách thức để sử dụng các dịch vụ 'Chăm sóc tạm thế', xin liên lạc với Trung tâm Chăm sóc Tạm thế Liên bang và Carelink (Commonwealth Respite and Carelink Centre) qua số 1800 052 222. Nếu cần thông dịch viên, xin quý vị gọi số 131 450. Quý vị không phải trả chi phí cho dịch vụ thông dịch qua điện thoại.



Safety inside and outside the home

Dementia affects each person differently. Often problems with mobility and coordination can affect a person's safety. Family, carers and friends can help the person with dementia to feel safe.

Safety in the home

- Keep rooms free from clutter
- Remove loose rugs
- At night use lights to help the person find their way to the toilet
- Safely store medicines and harmful chemicals (e.g bleach)
- Remove electric blankets and hot water bottles
- Install safety switches
- Install smoke detectors and test and replace batteries every six months
- Remove sharp utensils (scissors, knives)
- Install safety taps for hot water

Safety outside the home

- Keep pathways clean and overhanging branches cleared
- Make sure latches on gates are working
- Remove harmful tools or chemicals from garden, sheds and garages.
- Make sure the person with dementia has an identification bracelet in case they become lost

Involve the person with dementia to decide on changes that can keep them safe. Change as little as possible. This will help reduce confusion and disorientation.



An toàn trong và ngoài nhà

Bệnh sa sút trí tuệ ảnh hưởng đến mỗi người mỗi khác. Thường thì vấn đề trở ngại về di chuyển và phối hợp thân thể có thể ảnh hưởng đến sự an toàn của người ta. Gia đình, người chăm sóc và bạn bè có thể giúp người bị bệnh sa sút trí tuệ cảm thấy an toàn.

An toàn trong nhà

- Giữ phòng trống trải, ít đồ đạc
- Dẹp bỏ các tấm thảm rời
- Để đèn đêm để giúp người bệnh tìm đường vào phòng vệ sinh
- Cất thuốc men và hóa chất độc hại (ví dụ như thuốc tẩy) ở nơi an toàn
- Dẹp bỏ mền/chăn điện và bình nước nóng
- Gắn công tắc an toàn
- Gắn bộ phận báo động khói và kiểm tra và thay pin mỗi sáu tháng
- Dẹp các vật dụng sắc bén (kéo, dao)
- Gắn vòi an toàn cho nước nóng

An toàn bên ngoài nhà

- Giữ lối đi sạch sẽ và cắt gọn cây cành
- Chắc chắn các chốt cổng đều còn tốt
- Dẹp vật dụng hoặc hóa chất độc hại trong vườn, nhà kho và nhà để xe.
- Chắc chắn rằng người bị bệnh sa sút trí tuệ có tấm lắc đeo tay ghi chi tiết cá nhân phòng trường hợp họ đi lạc

Để cho người bị bệnh sa sút trí tuệ góp ý vào những quyết định đối với những thay đổi có thể giúp giữ an toàn cho họ. Thay đổi càng ít càng tốt. Điều này sẽ giúp họ đỡ bị lẫn lộn và mất phương hướng.

Activities

Each day all of us do many different activities. With some help from others the person with dementia can continue to take part in many activities.

Using skills that have not been lost gives the person with dementia a sense of feeling useful and promotes confidence. This should include activities the person can do. It may include things such as household work, gardening, craft or hobbies.

A person with dementia may enjoy going out even if they do not remember where they have been. It is important that the moment is enjoyed, even though they may soon forget.

Give the person time and space. Break down activities into simple steps with one instruction at a time.

Ideally, activities should:

- Promote self esteem
- Maintain old skills and not involve learning something new
- Provide enjoyment, pleasure and social contact.

To ensure success it is important to consider the times of day when the person is at their best.

Mistakes will happen, don't let the person with dementia feel like a failure.



Các hoạt động

Mỗi ngày tất cả chúng ta thực hiện nhiều hoạt động khác nhau. Với sự giúp đỡ của người khác, người bị bệnh sa sút trí tuệ có thể tiếp tục tham gia vào nhiều hoạt động.

Khi sử dụng kỹ năng họ chưa bị mất, người bị bệnh sa sút trí tuệ sẽ cảm thấy họ hữu dụng và giúp họ cảm thấy tự tin. Điều này sẽ bao gồm các hoạt động người bệnh có thể làm được như công việc nhà, làm vườn, thủ công hay sở thích riêng.

Người bị bệnh sa sút trí tuệ có thể thích đi ra ngoài chơi ngay cả khi họ không nhớ nơi họ đã đi. Điều quan trọng là họ cảm thấy thích thú vào lúc đó dù họ có thể sẽ chóng quên.

Cho người bệnh có thêm thời gian và không gian. Chia các hoạt động thành các bước đơn giản với lời chỉ dẫn từng ý một.

Tốt nhất là các hoạt động cần phải:

- Giúp làm tăng lòng tự trọng
- Duy trì kỹ năng cũ và không liên quan đến việc học một cái gì đó mới
- Đem lại niềm vui thú, niềm vui và tiếp xúc xã hội.

Để bảo đảm thành công, điều quan trọng là phải xem xét giờ giấc nào trong ngày khi người bệnh cảm thấy khỏe nhất.

Sai lầm sẽ xảy ra, đừng để người bị bệnh sa sút trí tuệ cảm thấy họ bị thất bại.

Help with continence

Incontinence is any accidental or involuntary loss of urine from the bladder or faeces from the bowel.

Our brain sends messages to our bladder and bowel telling them when it is necessary to empty them. When there is memory loss as a result of dementia, incontinence may occur.

Dementia can interfere with a person's ability to:

- Recognise the need to go to the toilet
- Be able to wait to go to the toilet
- Find the toilet
- Recognise the toilet
- Use the toilet properly

Incontinence can also be caused by infection or constipation. Many of these conditions are treatable. Speak to your nurse or doctor about tests to find out why the incontinence is occurring.

You can also contact the National Continence Helpline. This is a telephone advisory service. If you need an interpreter call the Service on 131 450 or 1800 330 066. There is no cost for the telephone interpreting.



Trợ giúp với việc tiêu tiểu

Không kiểm soát được tiêu tiểu là bất kỳ trường hợp đi tiêu hay đi tiểu ngoài ý muốn hay không chủ ý.

Não bộ của chúng ta sẽ gửi tin nhắn đến bàng quang và ruột của chúng ta rằng chúng cần phải xả ra. Khi bị suy giảm trí nhớ vì bị bệnh sa sút trí tuệ, vấn đề không kiểm soát được tiêu tiểu có thể xảy ra.

Bệnh sa sút trí tuệ có thể cản trở khả năng của người bệnh:

- Nhận biết khi nào cần phải đi vào phòng vệ sinh
- Có khả năng đợi để đi vào phòng vệ sinh
- Tìm phòng vệ sinh
- Nhận ra phòng vệ sinh
- Sử dụng phòng vệ sinh đúng cách

Không kiểm soát được tiêu tiểu cũng có thể do bệnh nhiễm trùng hoặc chứng táo bón gây ra. Trong số những bệnh này có nhiều bệnh có thể chữa trị được. Hãy nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ về các xét nghiệm để tìm ra lý do vì sao vấn đề không kiểm soát được tiêu tiểu xảy ra.

Quý vị cũng có thể liên lạc với Đường dây Trợ giúp về Chủ động Tiêu Tiểu Toàn quốc (National Continence Helpline). Đây là dịch vụ tư vấn qua điện thoại. Nếu cần thông dịch viên, xin quý vị gọi điện thoại cho Dịch vụ qua số 131 450 hoặc 1800 330 066. Quý vị không phải trả chi phí dịch vụ thông dịch qua điện thoại.



Help with hygiene

It is quite common for people with dementia to have difficulty with, or forget about, personal hygiene. Although this can be upsetting for families and carers, working out ways of coping without argument or confrontation can be worthwhile.

What might help

- Pull down the blinds, or close curtains and doors to create a feeling of privacy
- Cover mirrors if the person does not recognise themselves
- Make sure the bathroom is warm and inviting
- Provide good lighting in the bathroom, especially during evening hours
- Choose the best time of day for bathing, at a time when the person is most relaxed
- Use the type of bathing the person is used to, such as a bath, shower or sponge bath
- Offer simple choices, for example, “would you like to have your shower now or before bed?”
- Let the person feel the water before they get into the shower.

Other task such as getting dressed, having a wash and brushing teeth can be very complex.

What might help

- Break down the tasks into simple steps. Gently explain each step. Use simple language
- Encourage the person to do as much of their own care as possible
- Lay out the soap, washcloth, towel and clean clothes in sequence to make it less confusing.



Trợ giúp về vệ sinh

Việc người bị bệnh sa sút trí tuệ gặp trở ngại với, hay quên, vệ sinh cá nhân là chuyện rất thông thường. Dù điều này có thể gây khó chịu cho các gia đình và người chăm sóc, tìm ra cách đối phó mà không tranh cãi hay đối đầu có thể là điều nên thực hiện.

Những gì có thể có ích

Kéo màn/rèm cửa xuống hoặc kéo màn cửa và đóng cửa lại để tạo cảm giác kín đáo

- Che kính/gương lại nếu người bệnh không nhận ra bản thân họ
- Chắc chắn phòng tắm ấm áp và mời gọi
- Gắn đèn chiếu sáng tỏ trong phòng tắm, đặc biệt là vào buổi tối
- Chọn thời điểm tốt nhất trong ngày để tắm, vào thời điểm khi người bệnh thấy thư giãn nhất
- Sử dụng cách tắm gội người bệnh đã quen thuộc, như bồn tắm, vòi hoa sen hoặc tắm bằng miếng xốp
- Cho người bệnh có những lựa chọn đơn giản, ví dụ như “ông/bà/anh/chị v.v. có muốn tắm bây giờ hoặc trước khi đi ngủ?”
- Hãy để cho người bệnh làm quen với nước trước khi họ bước vào phòng tắm vòi sen.

Việc khác như mặc quần áo, rửa mặt và đánh răng có thể rất phức tạp.

Những gì có thể có ích

- Chia công việc thành các bước đơn giản. Nhỏ nhẹ giải thích từng bước. Sử dụng ngôn ngữ đơn giản
- Khuyến khích người bệnh tự chăm sóc được càng nhiều càng tốt
- Để sẵn xà phòng, khăn lau, khăn tắm và quần áo sạch theo thứ tự để người bệnh đỡ bị nhầm lẫn.

Help with dressing

Getting dressed can be a very overwhelming task because there are so many steps involved. Helping a person with dementia to get dressed can take a long time.

Some people with dementia can't remember whether they are getting dressed or undressed. Others may forget to change their clothes. They may also have problems with buttons, zips and shoe laces.

What might help

- Prompts may help the person to get dressed by themselves
- Set out the clothes in order to make the task easy and simple
- Make sure the room is warm
- Provide good lighting
- Provide privacy and a quiet place to get dressed and undressed
- Let the person do most of the tasks if they can
- Let the person select their own clothes by offering choice of two outfits.

The sense of hot and cold can be impaired in some people with dementia. This may mean they add more layers of clothing than necessary or wear shorts in winter. If the clothes are not causing discomfort it may be easier to leave them as they are.

Some people with dementia may undress themselves. This can be embarrassing but they may no longer understand what is appropriate.

Giúp thay quần áo

Mặc quần áo có thể là việc rất gay go vì phải làm rất nhiều bước. Giúp người bị bệnh sa sút trí tuệ mặc quần áo có thể tốn nhiều thời gian.

Một số người bị bệnh sa sút trí tuệ không thể nhớ là họ đang mặc quần áo hoặc cởi quần áo. Người khác có thể quên thay quần áo. Họ cũng có thể gặp khó khăn đối với các nút, giây kéo và giây giầy.

Những gì có thể có ích

- Lời nhắc có thể giúp người bệnh tự mặc quần áo
- Để sẵn quần áo theo thứ tự để tạo điều kiện dễ dàng và đơn giản cho người bệnh
- Chắc chắn căn phòng ấm áp
- Có đèn chiếu sáng tỏ
- Có chỗ kín đáo và nơi yên tĩnh để mặc và cởi quần áo
- Để cho người bệnh tự làm đa số các việc nếu họ có khả năng
- Để cho người bệnh tự chọn quần áo bằng cách cho họ chọn một trong hai bộ trang phục.

Cảm giác nóng và lạnh có thể bị suy giảm ở một số người bị bệnh sa sút trí tuệ. Điều này có thể có nghĩa là họ mặc thêm nhiều lớp quần áo hơn cần thiết hoặc mặc quần ngắn trong mùa đông. Nếu quần áo không gây khó chịu, tiện hơn là cứ để yên vậy.

Một số người bị bệnh sa sút trí tuệ có thể tự cởi quần áo. Điều này có khi là điều ngược ngùng nhưng có lẽ họ không còn biết thế nào là thích hợp nữa.



Help with eating

Some people with dementia forget how to chew and swallow. They may have loose dentures, or reduced physical capacity to eat. The person may be embarrassed and this can result in a loss of appetite.

What might help

- Ensure there are no medical causes for loss of appetite, such as illness or depression
- Provide meals at regular times each day
- Allow the person to eat when they are hungry
- Encourage physical activity which might improve appetite
- Provide meals that are high in fibre and nutrients
- Try to provide familiar foods
- Try to make meal times relaxed
- Allow enough time for the person to eat their meal
- Speak to their doctor if there is significant weight changes
- Leave snacks on the table.
- Serve one dish at a time
- Remove distracting items from the table such as extra cutlery, glasses or table decorations.
- Use familiar crockery and utensils
- Try serving finger foods if cutlery is too difficult
- Eat with the person so they can copy you.



Trợ giúp với ăn uống

Một số người bị bệnh sa sút trí tuệ quên cách nhai và nuốt. Họ có thể có răng giả lỏng lẻo, hoặc giảm năng lực ăn về mặt thể chất. Người bệnh có thể cảm thấy xấu hổ và điều này có thể làm cho họ ăn mất ngon miệng.

Những gì có thể có ích

- Bảo đảm không có nguyên nhân y khoa nào khiến cho họ chán ăn, chẳng hạn như bị bệnh hoặc bị trầm cảm
- Dọn bữa ăn vào giờ giấc đều đặn mỗi ngày
- Cho người bệnh ăn khi họ đói
- Khuyến khích người bệnh vận động có thể giúp họ ăn ngon miệng
- Cho họ ăn các bữa ăn giàu chất xơ và chất dinh dưỡng
- Cố gắng cho họ ăn các loại thức ăn quen thuộc
- Cố gắng làm cho bữa ăn là lúc thư giãn
- Để cho người bệnh có đủ thời gian ăn bữa ăn
- Nói chuyện với bác sĩ nếu có thể trọng thay đổi đáng kể
- Để lại đồ ăn vặt trên bàn.
- Dọn từng món ăn một cho họ ăn
- Dẹp những thứ trên bàn có thể làm họ bị phân tâm như muống nĩa, ly, đồ trang trí bàn.
- Sử dụng chén bát và vật dụng nhà bếp quen thuộc
- Thử dọn thức ăn bốc tay nếu sử dụng muống nĩa quá khó khăn
- Ăn chung với người bệnh để họ có thể bắt chước quý vị.

Help with sleeping

Problems with sleeping are a common problem for people with dementia. Some people sleep during the day and are awake and restless at night. Some are no longer able to tell the difference between night and day. Others are simply not as active as they used to be and need less sleep.

The changes in the brain caused by dementia can affect our sleep.

Causes

- The bedroom may be too hot or too cold
- Poor lighting may affect a person's sleeping patterns
- Changes in the environment, such as moving to a new home or having to be hospitalised, can cause disorientation and confusion
- Going to bed too early
- Sleeping too much during the day
- Agitation following an upsetting situation

Sleep problems can be the most difficult symptoms of dementia to manage. Families and carers must also be able to get adequate sleep themselves.

What might help

- Keep the home and person's routines as familiar as possible
- Provide good lighting
- Remove mirrors if they cause confusion

If you are worried about changes in the person's sleeping patterns speak with your nurse or doctor.



Trợ giúp với việc ngủ nghê

Vấn đề với giấc ngủ là vấn đề thông thường đối với người bị bệnh sa sút trí tuệ. Một số người ngủ vào ban ngày rồi tỉnh táo và lục đục vào ban đêm. Một số người bệnh không còn biết sự khác biệt giữa ngày và đêm. Những người khác thì chỉ đơn giản là không năng động như xưa và cần ngủ ít hơn.

Những thay đổi trong não do bệnh sa sút trí tuệ gây ra có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của chúng ta.

Nguyên nhân

- Phòng ngủ có thể quá nóng hoặc quá lạnh
- Đèn chiếu sáng không tốt có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của người bệnh
- Những thay đổi đối với môi trường, chẳng hạn như dọn đến nhà mới hoặc phải nhập viện, có thể làm cho người bệnh bị mất phương hướng và lẫn lộn
- Đi ngủ quá sớm
- Ngủ quá nhiều vào ban ngày
- Dễ có phản ứng sau khi xảy ra tình huống gây khó chịu

Các vấn đề ngủ nghê có thể là các triệu chứng khó trị nhất do bệnh sa sút trí tuệ gây ra. Chính gia đình và người chăm sóc cũng cần phải ngủ đủ giấc.

Những gì có thể có ích

- Duy trì căn nhà và các thông lệ của người bệnh càng quen thuộc với họ càng tốt
- Có đèn chiếu sáng tỏ
- Dẹp các kiếng/gương nếu chúng làm cho người bệnh lẫn lộn

Nếu lo lắng về những thay đổi về kiểu dạng giấc ngủ của người bệnh, quý vị hãy nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ của quý vị.



End of life care

Dementia is a terminal illness. Care provided for the person who is dying is called 'Palliative care' in English. This type of care provides emotional and practical support for families and carers, through to the death of the person with dementia.

Knowing the person's wishes for care in the future is important as this can provide guidance when they are no longer able to talk.

As death nears, it is important to remember that the person can still hear and may understand what is being said.

Provide comfort to the person with dementia. Comfort is important during end of life care:

- Position of the body
- Care of the mouth
- Care of the skin
- Care of the bowel
- Moving about
- Emotional support

Responding to the spiritual and religious needs of a person with dementia is an important part of end of life care. It may include rituals and practises of religion. For more information about 'Palliative care' speak to your nurse or doctor.

You can also call the National Dementia Helpline on 1800 100 500. If you need an interpreter call the helpline on 131 450. There is no cost for the telephone interpreting.

Chăm sóc lúc cuối đời

Bệnh sa sút trí tuệ là bệnh nan y. Việc chăm sóc dành cho người sắp qua đời, tiếng Anh gọi là 'Palliative care' (Chăm sóc người bệnh nan y). Dạng chăm sóc này ủng hộ tinh thần và trợ giúp thiết thực cho gia đình và người chăm sóc, cho đến khi người bị bệnh sa sút trí tuệ qua đời.

Biết ý nguyện của người bệnh về việc chăm sóc trong tương lai là điều quan trọng, vì nhờ vậy họ có thể được chăm sóc đúng ý khi họ không còn nói chuyện được nữa.

Khi cái chết đã gần kề, điều quan trọng cần nhớ là người bệnh vẫn có thể nghe được và có thể hiểu được những gì người khác nói.

Giúp người bị sa sút trí tuệ được thoải mái. Được thoải mái là yếu tố quan trọng trong việc chăm sóc lúc cuối đời:

- Tư thế của cơ thể
- Chăm sóc miệng
- Chăm sóc da
- Chăm sóc về đi tiêu
- Di chuyển loanh quanh
- Ủng hộ tinh thần

Đáp ứng nhu cầu tâm linh và tôn giáo của người bị sa sút trí tuệ là phần quan trọng trong việc chăm sóc lúc cuối đời. Điều đó có thể bao gồm các tập tục và nghi thức tôn giáo.

Muốn biết thêm thông tin về 'Chăm sóc người bệnh nan y', quý vị hãy nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ của quý vị.

Quý vị cũng có thể gọi cho Đường dây Trợ giúp Toàn quốc về Bệnh Sa sút Trí tuệ (National Dementia Helpline) qua số 1800 100 500. Nếu cần thông dịch viên, xin quý vị gọi cho đường dây trợ giúp qua số 131 450. Quý vị không phải trả chi phí dịch vụ thông dịch qua điện thoại.



Driving

Dementia can affect your ability to drive a car in the following ways:

- Finding your way around on the roads
- Judging the distance between cars and objects
- Judging the speed of other cars
- How quickly you can react
- Recognising road signs and signals

Having dementia does not mean that you need to stop driving. However, by law you must tell the licence authority of your dementia. They may ask you to see your doctor to advise if it is safe for you to keep driving. They may place conditions on your licence. A condition might be to only drive short distances from home.

Any changes in your ability may mean that you should stop driving. The following may help you decide.

When driving do you:

- Need direction?
- Become lost in familiar areas?
- Confused about which way to turn?
- Become tired?
- Have difficulty in understanding traffic lights and signs?
- Drive more slowly?
- Take longer to react?
- Drive on the wrong side of the road?
- Violate traffic rules?
- Use accelerator or brake inappropriately?

Remember, the most important thing is your safety and the safety of others.



Lái xe

Bệnh sa sút trí tuệ có thể ảnh hưởng đến khả năng lái xe trong những việc dưới đây:

- Tìm đường khi đang lái xe
- Phán đoán khoảng cách giữa xe hơi và các vật
- Phán đoán tốc độ của xe khác
- Quý vị phản ứng nhanh như thế nào
- Nhận ra bảng chỉ dẫn giao thông và đèn hiệu trên đường lộ

Bị bệnh sa sút trí tuệ không nhất thiết là quý vị cần phải ngưng lái xe. Tuy nhiên, theo luật quý vị phải báo cho cơ quan cấp bằng lái xe biết mình bị bệnh sa sút trí tuệ. Họ có thể yêu cầu quý vị đi gặp bác sĩ để bác sĩ cho biết liệu có an toàn cho quý vị tiếp tục lái xe hay không. Họ có thể áp đặt điều kiện kèm bằng lái xe của quý vị. Một điều kiện có thể là chỉ lái xe một khoảng ngắn từ nhà.

Bất kỳ thay đổi nào về khả năng của quý vị có thể có nghĩa là quý vị nên ngưng lái xe. Những điều dưới đây có thể giúp quý vị dễ quyết định.

Khi lái xe, quý vị có:

- Cần được chỉ đường?
- Bị lạc trong khu vực quen thuộc?
- Không biết nên quẹo hướng nào?
- Bị mệt mỏi?
- Gặp trở ngại hiểu đèn giao thông và bảng chỉ dẫn giao thông?
- Lái chậm hơn?
- Phản ứng chậm hơn?
- Lái xe lộn bộn?
- Vi phạm luật giao thông?
- Sử dụng chân ga hoặc thắng/phanh không phù hợp?

Xin nhớ, điều quan trọng nhất là sự an toàn của quý vị và sự an toàn của người khác.



Alternatives to driving

Dementia can cause changes to memory, concentration and eyesight. This can affect your ability to drive. You may be at risk of serious injury or injuring others through your driving.

Some people decide to give-up their licence. A doctor can sometimes recommend that you should stop driving.

Some people find giving up driving one of the hardest things to do. A car may be an important part of your independence, and without it your life may change.

There are some alternatives to driving which can help:

- Ask a family member or friend to give you a lift
- Use a bus or train
- Apply for a Taxi Card and use your local taxi service
- Walk
- Community transport provided by your local council

Reduce the need to drive. Find alternatives for getting around. This will help you stay active, mobile and socially connected.

Những cách khác thay vì lái xe

Bệnh sa sút trí tuệ có thể làm cho trí nhớ, sức tập trung và thị lực thay đổi. Điều này có thể ảnh hưởng đến khả năng lái xe của quý vị. Quý vị có thể có nguy cơ bị thương nặng hoặc làm người khác bị thương vì quý vị lái xe.

Một số người quyết định bỏ bằng lái xe. Đôi khi bác sĩ có thể sẽ khuyên quý vị nên ngừng lái xe.

Một số người thấy bỏ lái xe là một trong những điều khó nhất để họ thực hiện. Chiếc xe có thể là phần quan trọng để quý vị sinh sống tự lập, và khi không có nó cuộc sống của quý vị có thể sẽ thay đổi.

Quý vị có một số lựa chọn khác thay vì lái xe có thể có ích:

- Nhờ người thân trong gia đình hoặc bạn bè chở quý vị giùm
- Đi bằng xe buýt hoặc xe lửa
- Nộp đơn xin Thẻ Taxi và sử dụng dịch vụ taxi trong vùng của quý vị
- Cước bộ
- Dịch vụ đưa đón cộng đồng do hội đồng thành phố địa phương của quý vị cung cấp

Giảm nhu cầu lái xe. Tìm cách khác để đi lại. Điều này sẽ giúp quý vị tiếp tục năng động, có thể đi lại và duy trì mối liên lạc với người khác.



Driving for families and carers

All drivers must tell the license authority of any medical condition that may affect their driving. It is very important that you do this by law.

Warning signs that dementia may be affecting a person's ability to drive:

- Poor eyesight – can they see road signs and other objects?
- Hearing – can they hear the sound of cars and horns?
- Reaction time – can they stop their car quickly?
- Problem solving – can they become upset or confused easily?
- Coordination – have they started to walk differently or drop things?
- Alertness – are they aware what is happening around them?

Also:

- Can they tell the difference between left and right?
- Do they become confused on familiar routes?
- Do they understand traffic lights and signs?
- Are they able to stay in the correct lane?
- Has their mood changed when driving?

If you have any concerns about a person's ability to drive speak to them or to their doctor. You can also contact the license authority for driving in your state or territory to discuss your concerns.



Việc lái xe đối với gia đình và người chăm sóc

Tất cả người lái xe đều phải báo cho cơ quan cấp bằng lái xe biết về bất kỳ bệnh tật nào có thể ảnh hưởng đến khả năng lái xe của mình. Theo luật, quý vị thực hiện điều này là điều rất quan trọng.

Các dấu hiệu cảnh báo cho thấy bệnh sa sút trí tuệ có thể đang ảnh hưởng đến khả năng lái xe của một người nào đó là:

- Thị lực yếu – họ có thể nhìn thấy bảng chỉ dẫn trên đường lộ và các vật khác hay không?
- Thính lực – họ có thể nghe thấy tiếng xe hơi và còi xe hay không?
- Thời gian phản ứng? – họ có thể nhanh chóng ngừng xe của họ hay không?
- Giải quyết vấn đề – họ có thể dễ bị bực mình hoặc lẫn lộn?
- Phối hợp cơ thể – họ có bắt đầu đi theo dáng khác hoặc làm rớt đồ vật hay không?
- Tỉnh táo – họ có biết những gì đang xảy ra xung quanh họ hay không?

Ngoài ra:

- Liệu họ có thể nhận ra sự khác biệt giữa bên trái và phải không?
- Họ có bị lẫn lộn trên các tuyến đường quen thuộc hay không?
- Họ có hiểu đèn giao thông và các bảng chỉ dẫn giao thông hay không?
- Liệu họ có thể lái xe đúng làn đường hay không?
- Tâm trạng của họ có thay đổi khi lái xe hay không?

Nếu có bất kỳ mối lo ngại nào về khả năng lái xe của người bệnh, quý vị hãy nói chuyện với họ hoặc với bác sĩ của họ. Quý vị cũng có thể liên lạc với cơ quan cấp bằng lái xe tại tiểu bang hoặc lãnh địa nơi quý vị cư ngụ để thảo luận về mối lo ngại của mình.



Travelling with a person who has dementia

Many families and carers have happy times travelling with a person with dementia. They travel overseas and interstate. Trips can be for going back to the country of birth, family gatherings or sightseeing.

Travelling with a person who has dementia can be difficult. It is usually better to travel in the early stages of the illness. As the condition progresses the person with dementia may become upset when away from home.

Warning signs against travelling:

- Wanting to go home
- A sudden change in their behaviour
- Problems with going to the toilet on their own or with help
- Teary, anxious or withdrawn in crowded and noisy settings
- Getting lost or wandering.

If any of these problems happen it may mean that travel is not a good idea. If you must travel, speak to your doctor about what might help including possible medicine.

If none of the problems happen, it may be useful to take a short trip before taking a longer trip. This will help you decide if the person with dementia can travel.



Đi xa với người bị bệnh sa sút trí tuệ

Nhiều gia đình và người chăm sóc từng đi xa vui vẻ với người bị bệnh sa sút trí tuệ. Họ đi nước ngoài và xuyên bang. Chuyển đi có thể là đi về thăm nước nhà, họp mặt gia đình hoặc đi tham quan thắng cảnh.

Đi xa với người bị bệnh sa sút trí tuệ có khi sẽ khó khăn. Thông thường tốt hơn là quý vị đi xa với họ trong giai đoạn đầu của căn bệnh. Khi bệnh này nặng dần, người bị bệnh sa sút trí tuệ có thể trở nên buồn bực khi xa nhà.

Các dấu hiệu cảnh báo không nên đi xa:

- Muốn về nhà
- Cách cư xử của họ thay đổi đột ngột
- Bị trở ngại đi tiêu tiểu một mình hoặc có người giúp đỡ
- Dễ khóc, bồn chồn hoặc lãnh đạm trong khung cảnh đông người và ồn ào
- Bị lạc hoặc đi lang thang.

Nếu bất kỳ vấn đề này xảy ra, điều đó có thể có nghĩa đi xa là điều không nên. Nếu phải đi, quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về những gì có thể giúp ích kể cả thuốc men.

Nếu không có vấn đề nào kể trên xảy ra, quý vị nên đi chuyển ngắn trước khi đi chuyển dài. Điều này sẽ giúp quý vị quyết định liệu người bị bệnh sa sút trí tuệ có thể đi xa được không.



Early planning

Dementia affects people differently. One person may begin to lose the ability to handle money at an early stage while another person may keep this skill much longer.

Over time the person with dementia will be unable to make their own decisions. They will be unable to make decisions about money, medical treatment and legal issues.

Planning for the future can make it easier for families and carers to manage the affairs of a person with dementia. It is important for the person with dementia to participate in planning for the future, to make sure that their wishes are carried out in the way that they would like.

Wherever possible, get advice while the person with dementia can still participate in planning for the future. It is also important for the person with dementia to make decisions whilst they are still legally competent to sign documents.



Sớm lập kế hoạch

Bệnh sa sút trí tuệ ảnh hưởng đến mỗi người mỗi khác. Một người có thể bắt đầu bị mất khả năng sử dụng tiền bạc ở giai đoạn đầu trong khi người khác có thể vẫn giữ được kỹ năng này lâu hơn nhiều.

Dần dà, người bị bệnh sa sút trí tuệ sẽ không thể tự đưa ra quyết định nữa. Họ sẽ không thể đưa ra quyết định về tiền bạc, điều trị y khoa và các vấn đề pháp lý.

Lập kế hoạch cho tương lai có thể tạo điều kiện dễ dàng hơn cho gia đình và người chăm sóc để coi sóc các việc của người bị bệnh sa sút trí tuệ. Điều quan trọng là để cho người bị bệnh sa sút trí tuệ tham gia vào việc lập kế hoạch cho tương lai, để bảo đảm ý nguyện của họ sẽ được thực hiện đúng ý họ muốn.

Nếu được, quý vị hãy hỏi ý kiến trong khi người bị bệnh sa sút trí tuệ vẫn có thể tham gia lập kế hoạch cho tương lai. Ngoài ra điều quan trọng không kém là để cho người bị bệnh sa sút trí tuệ tự đưa ra quyết định trong khi họ vẫn còn có năng lực hợp pháp ký giấy tờ.



Decisions about medical treatment

A person with dementia will lose the legal capacity to make decisions about their medical treatment. As a result it is important to plan for the future.

You need to choose someone else who can make these decisions for you. In most states and territories of Australia a relative or friend can be appointed to make these decisions. Appointing a relative or friend to make decisions about your medical treatment, needs to be documented with your lawyer.

A court appoints someone to make decisions on behalf of a person with dementia.

Two types of tools are available to help plan how decisions about your medical treatment will be made in the future:

- An 'Enduring power of attorney' covering health matters. This allows the
- person with dementia to appoint a person who can make medical decisions for them.
- An advance directive. This is a written document stating the wishes of the person with dementia about medical treatment in the future.



Những quyết định về việc điều trị y tế

Người bị bệnh sa sút trí tuệ sẽ bị mất năng lực pháp lý để đưa ra các quyết định về việc điều trị y khoa của họ. Vì vậy, điều quan trọng là lập kế hoạch cho tương lai.

Quý vị cần phải chọn một người khác có thể đưa ra các quyết định cho mình. Tại đa số tiểu bang và lãnh địa của Úc, người bà con hay bạn bè quý vị có thể được chỉ định là người đưa ra các quyết định này. Việc chỉ định người bà con hay bạn bè là người đưa ra các quyết định về điều trị y khoa cho quý vị cần phải được ghi nhận bằng giấy tờ với luật sư của quý vị.

Tòa án chỉ định một người nào đó là người đưa ra các quyết định thay mặt cho người bị bệnh sa sút trí tuệ.

Hiện nay chúng ta có hai hình thức để giúp hoạch định cách thức đưa ra các quyết định về việc điều trị y khoa cho quý vị trong tương lai:

- ‘Giấy Ủy quyền Thường trực (‘Enduring power of attorney’) đối với các vấn đề về sức khỏe. Hình thức này cho phép người bị bệnh sa sút trí tuệ chỉ định một người có thể đưa ra các quyết định y tế cho họ.
- Lời dặn trước. Đây là văn bản nêu rõ ý nguyện của người bị bệnh sa sút trí tuệ về việc điều trị y khoa trong tương lai.

Enduring power of attorney

In English an 'Enduring power of attorney' is the name for a legal document that allows a nominated person to look after the finances of a person when they are no longer able to do so themselves. Many people have an 'Enduring power of attorney' regardless of their illness or diagnosis.

Planning for the future means:

- Ensure the person with dementia makes an 'Enduring power of attorney', as soon as possible after diagnosis and whilst they have the capacity to do so
- Ensure family and carers also have their own 'Enduring power of attorney', in case they also become incapable
- Have a copy of the 'Enduring power of attorney' and know where it is kept.

Who can help?

- Solicitor
- The Law Society or Institute, or Legal Aid – Phone 1300 792 387
- The Public Advocate or Public Guardian – Phone 1300 309 337
- Dementia Australia – Phone 1800 100 500



Giấy ủy quyền thường trực (Enduring power of attorney)

Trong tiếng Anh 'Enduring power of attorney' ('Giấy Ủy quyền Thường trực') là giấy tờ pháp lý cho phép người được đề cử giữ nhiệm vụ quản lý tài chính của người bệnh khi họ không còn có thể tự quản lý. Nhiều người có 'Giấy Ủy quyền Thường trực ('Enduring power of attorney')' bất kể bệnh hoặc chẩn đoán của họ.

Lập kế hoạch cho tương lai có nghĩa là:

- Bảo đảm người bị bệnh sa sút trí tuệ làm 'Giấy Ủy quyền Thường trực ('Enduring power of attorney')', càng sớm càng tốt sau khi đã được chẩn đoán và trong khi họ có năng lực để làm như vậy
- Bảo đảm gia đình và người chăm sóc cũng có 'Giấy Ủy quyền Thường trực ('Enduring power of attorney')' của riêng họ phòng trường hợp họ cũng bị mất năng lực
- Có bản sao 'Giấy Ủy quyền Thường trực ('Enduring power of attorney')' và biết chỗ cất giữ nó.

Ai có thể giúp?

- Luật Sư
- Hội hay Viện Luật gia (Law Society or Institute), hoặc Cơ quan Trợ giúp Pháp lý (Legal Aid) – Điện thoại 1300 792 387
- Bệnh vực Công chúng (Public Advocate) hay Giám hộ Công chúng (Public Guardian) – Điện thoại 1300 309 337
- Dementia Australia – Điện thoại 1800 100 500

Money

If a bank account is in joint names, the partner of the person with dementia can continue to operate it. However problems can occur if the person with dementia uses the account inappropriately. This problem can also occur if the person with dementia has accounts in their name only and uses the account inappropriately.

To avoid problems the person with dementia can give authority, while legally competent, for another person to operate their account. It is important to remember that this authority will be invalid if the person is no longer legally competent. Speak to the bank manager about this issue.

Planning for the future:

- Have joint signatures on all financial accounts
- Discuss future financial affairs with a financial adviser
- Arrange how and when the person with dementia will access their money.

Who can help?

- Bank manager
- Financial adviser
- Solicitor
- Dementia Australia.



Tiền bạc

Nếu tài khoản ngân hàng đứng tên chung, người phối ngẫu của người bị bệnh sa

sút trí tuệ có thể tiếp tục sử dụng tài khoản này. Tuy nhiên vấn đề có thể xảy ra nếu người bị bệnh sa sút trí tuệ sử dụng tài khoản một cách không phù hợp. Vấn đề này cũng có thể xảy ra nếu người bị bệnh sa sút trí tuệ có tài khoản họ đứng tên một mình và sử dụng tài khoản một cách không phù hợp.

Để tránh xảy ra vấn đề, người bị bệnh sa sút trí tuệ có thể ủy quyền, trong khi họ có năng lực pháp lý, cho người khác sử dụng tài khoản của mình. Điều quan trọng phải nhớ là quyền hạn này sẽ không có hiệu lực nếu người đó không còn năng lực pháp lý. Hãy nói chuyện với giám đốc ngân hàng về vấn đề này.

Lập kế hoạch cho tương lai:

- Có chữ ký chung đối với tất cả tài khoản tài chính
- Thảo luận các vấn đề tài chính trong tương lai với cố vấn tài chính
- Sắp xếp cách thức và khi nào người bị bệnh sa sút trí tuệ sẽ sử dụng tiền bạc của họ.

Ai có thể giúp?

- Giám đốc ngân hàng
- Cố vấn tài chính
- Luật Sư
- Dementia Australia.



Wills

A will gives instructions as to how the property and money of a deceased person should be distributed.

A will is only legal if the person writing the will understands its content. It is important that if the person with dementia wishes to make a will or change their will, they do so while they are still able to sign.

Plan for the future:

- Have an up-to-date will
- Know who the executor to the will is. The executor is the person who manages the will after a person has died
- Know where the will is kept.

Who can help?

- Lawyer
- The Law Society or Institute, or Legal Aid – Phone 1300 792 387
- Dementia Australia – Phone 1800 100 500



Di chúc

Di chúc ghi những chỉ dẫn cách phân phối tài sản và tiền bạc của người quá cố.

Di chúc chỉ hợp pháp nếu người viết chúc thư hiểu nội dung của nó. Điều quan trọng là nếu người bị bệnh sa sút trí tuệ muốn lập di chúc hoặc thay đổi di chúc, họ thực hiện điều này trong khi họ vẫn có thể ký tên.

Lập kế hoạch cho tương lai:

- Có di chúc cập nhật
- Biết người thi hành di chúc. Người thi hành là người quản lý di chúc sau khi một người đã qua đời
- Biết nơi cất giữ di chúc.

Ai có thể giúp?

- Luật sư
- Hội hay Viện Luật gia (Law Society or Institute), hoặc Cơ quan Trợ giúp Pháp lý (Legal Aid) – Điện thoại 1300 792 387
- Dementia Australia – Điện thoại 1800 100 500



Cách liên lạc với chúng tôi:

boltonclarke.com.au

Dịch vụ thông dịch tiếng Việt qua điện thoại:

1300 79 80 68

1300 22 11 22

How to contact us:

boltonclarke.com.au

Vietnamese telephone interpreter service: 1300 79 80 68

1300 22 11 22

Bolton Clarke is the brand name for a group of companies being RSL Care RDNS Limited ACN 010 488 454, Royal District Nursing Service Limited ACN 052 188 717 and RDNS HomeCare Limited ACN 152 43 152.

