# Hướng dẫn về **Bệnh Sa sút Trí tuệ của Tiểu bang Oregon.**

## Hướng dẫn cho Người chăm sóc trong Gia đình và Đối tác Chăm sóc

ADRC
Aging and Disability Resource Connection of OREGON

DHS
Oregon Department of Human Services

# Mục lục


Tổng quan.....3

Hướng dẫn về Bệnh Sa sút Trí tuệ Hướng dẫn Nhanh.....4

Giới thiệu.....6

Thuật ngữ.....7

Tự hỏi và lo lắng.....8

Suy giảm nhận thức nhẹ
(Mild cognitive impairment, hoặc MCI)..... 10

Bệnh Sa sút Trí tuệ giai đoạn đầu..... 12

Bệnh Sa sút Trí tuệ giai đoạn giữa ..... 16

Bệnh Sa sút Trí tuệ giai đoạn cuối..... 22

Các triệu chứng thường gặp trong
tiến triển của bệnh sa sút trí tuệ..... 26

Mẹo giao tiếp..... 28

Các nguồn hỗ trợ ..... 30

Tóm tắt những việc cần làm ..... 34

## Tổng quan

Quý vị đang lo là thân nhân của mình có thể mắc bệnh sa sút trí tuệ? Nếu vậy, hãy sử dụng hướng dẫn này để tìm hiểu thêm về hành trình bệnh của họ và cách quý vị có thể giúp đỡ họ.

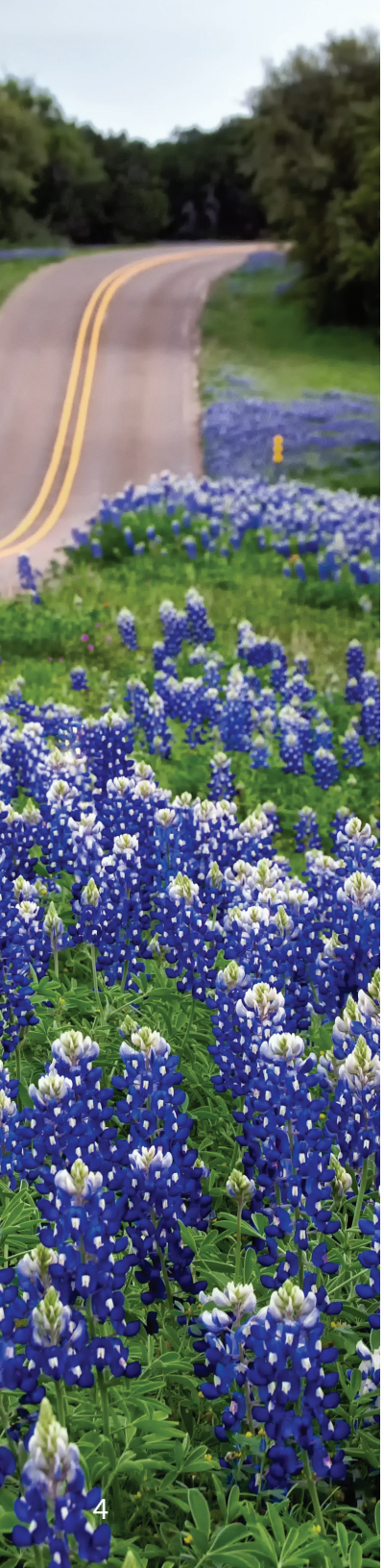
Việc chăm sóc người bị suy giảm trí nhớ hoặc mất trí nhớ là cả một hành trình. Hành trình này có thể kéo dài nhiều năm và đầy những khúc quanh. Hành trình này không phải là một con đường đi thẳng qua các giai đoạn - mỗi người mắc bệnh Alzheimer hoặc bệnh sa sút trí tuệ đều có mức độ tiến triển và theo dòng thời gian khác nhau. Các thành viên gia đình là người đồng hành trên hành trình này luôn cần có đầy đủ thông tin, hỗ trợ và hướng dẫn.

Hầu hết các gia đình đều cho biết họ chưa có sự chuẩn bị cho cuộc sống với bệnh sa sút trí tuệ, và họ muốn có một hướng dẫn nào đó để giúp họ. Chúng tôi thiết kế tài liệu này cho chính mục đích đó.

Tài liệu này cho quý vị thấy một bức tranh tổng quan và con đường phía trước - đồng thời đưa ra một số phương hướng, lời khuyên về những gì quý vị có thể mong đợi, những quyết định nào đang chờ quý vị phía trước và những việc quý vị cần thực hiện.

*Hướng dẫn về Bệnh Sa sút Trí tuệ của Tiểu bang Oregon* này đã được chuyển thể từ Hướng dẫn về Bệnh Sa sút Trí tuệ của Dự án Hành động về Bệnh Sa sút Trí tuệ của Tiểu bang Washington: *Hướng dẫn cho Gia đình và Đối tác Chăm sóc*. Bộ Xã hội Oregon (Oregon Department of Human Services) xin cảm tạ tiểu bang Washington vì đã cho phép chúng tôi chuyển thể và chia sẻ tài liệu này với người dân Oregon. Rất cám ơn tiểu bang hàng xóm ở phía bắc của chúng tôi!

Quá trình chuyển thể và in ấn hướng dẫn này được tài trợ một phần bởi khoản tài trợ số 90ADPI0001-01-00, từ Cơ quan về Cuộc sống Cộng đồng Hoa Kỳ (U.S. Administration for Community Living) thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh (Department of Health and Human Services), Washington, DC 20201. Những tổ chức thực hiện dự án dưới sự tài trợ của chính phủ nên phổ biến rộng rãi các phát hiện và kết luận nghiên cứu của mình. Các quan điểm hoặc ý kiến trong tài liệu này không nhất thiết đại diện cho chính sách của Cơ quan về Cuộc sống Cộng đồng (Administration for Community Living).



# Hướng dẫn về Bệnh Sa sút Trí tuệ
## Hướng dẫn Nhanh

### Cho Người chăm sóc trong Gia đình và Đối tác Chăm sóc

Dưới đây là một số câu hỏi quý vị có thể có ở từng giai đoạn của hành trình bệnh sa sút trí tuệ. Sang số trang nằm dưới mỗi giai đoạn để biết thêm thông tin.

### Tự hỏi và lo lắng

Trang 8

- Mọi thứ vẫn ổn chứ?
- Thân nhân của tôi có nên đi khám bác sĩ không?
- Điều gì sẽ xảy ra nếu thân nhân của tôi không đi khám bác sĩ?

### Suy giảm nhận thức nhẹ (Mild cognitive impairment, hoặc MCI)

Trang 10

- Chúng tôi đưa thân nhân của mình đi khám kiểm tra trí nhớ ở đâu?
- Tôi có thể giúp thân nhân của mình chăm sóc trí nhớ và tư duy bằng cách nào?
- Tôi có thể làm gì để đảm bảo lối sống lành mạnh cho thân nhân của mình?

## Bệnh Sa sút Trí tuệ giai đoạn đầu

Trang 12

- Có thuốc, phương pháp điều trị hay thay đổi lối sống nào mà có thể cải thiện trí nhớ và tư duy của thân nhân của tôi không?
- Tôi có thể làm gì để giúp thân nhân của mình duy trì tính năng động và sự kết nối trong cuộc sống?
- Thân nhân của tôi có nên lái xe không?
- Giấy tờ pháp lý của thân nhân của tôi đã được chuẩn bị sẵn sàng chưa?

## Bệnh Sa sút Trí tuệ giai đoạn giữa

Trang 16

- Tôi có thể làm gì để làm cho nhà chúng tôi an toàn hơn?
- Tôi phải làm gì nếu thân nhân của tôi không chịu ngừng lái xe?
- Tôi tìm trợ giúp ở đâu để đối phó với các vấn đề về hành vi?
- Những dịch vụ nào hữu ích cho gia đình tôi và tôi có thể tìm chúng ở đâu?
- Tôi có thể giúp làm cho cuộc sống của thân nhân của tôi thú vị hơn bằng cách nào?

## Bệnh Sa sút Trí tuệ giai đoạn cuối

Trang 22

- Tôi có thể làm gì để tăng chất lượng cuộc sống?
- Dịch vụ chăm sóc nào tốt nhất cho thân nhân của tôi?
- Thân nhân của tôi và tôi muốn có những dịch vụ chăm sóc y tế nào vào giai đoạn cuối đời của thân nhân của tôi?

# Giới thiệu

## Hướng dẫn về cuộc hành trình

Chúng tôi hết lòng khuyến tất cả các đối tác chăm sóc nên liên hệ với các cơ quan chủ chốt này trong cộng đồng của mình để được hướng dẫn và hỗ trợ trong suốt hành trình:

Cơ quan Kết nối các Tổ chức Hỗ trợ Người cao niên và Người khuyết tật Oregon (Aging and Disability Resource Connection, hoặc ADRC) là một mạng lưới toàn bang có uy tín chuyên giúp kết nối mọi người với các dịch vụ và nguồn lực trong cộng đồng, và tư vấn về các lựa chọn để giúp mọi người đưa ra quyết định dựa trên nhu cầu cá nhân. Các Cơ quan Phục vụ Người cao niên Địa phương (Area Agencies on Aging, hoặc AAA), là các cơ quan trực thuộc ADRC chuyên giúp các vị cao niên và gia đình của họ tìm kiếm thông tin, hỗ trợ và dịch vụ chuyên môn tại địa phương của họ. AAA cũng cung cấp Chương trình Hỗ trợ Người chăm sóc Gia đình (Family Caregiver Support Program) chuyên giúp đỡ các thành viên gia đình hỗ trợ thân nhân mắc bệnh sa sút trí tuệ hoặc các bệnh khác. Truy cập **www.ADRCofOregon.org** hoặc call **855-ORE-ADRC** (673-2372) để tìm Cơ quan Phục vụ Người cao niên Địa phương và lấy thêm thông tin.

Hội Alzheimer® (Alzheimer's Association) có các tài liệu tham khảo miễn phí về tất cả các chủ đề liên quan đến bệnh sa sút trí tuệ bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha. Họ cũng có Đường dây Trợ giúp 24/24 (có thông dịch viên cho ngôn ngữ của người gọi) để cập nhật thông tin về sức khỏe não bộ, những loại thuốc hiện có cho người bị bệnh sa sút trí tuệ, các nhóm hỗ trợ, chương trình đào tạo và tư vấn về chăm sóc để giúp quý vị đưa ra quyết định. Truy cập **www.alz.org/orswwa** hoặc gọi **800-272-3900**.

## **Bệnh Alzheimer và bệnh sa sút trí tuệ** khác nhau thế nào?

**Bệnh Sa sút Trí tuệ** là một thuật ngữ chung đề cập đến tình trạng mất chức năng nhận thức - ghi nhớ, suy nghĩ và lý luận - đủ nghiêm trọng để gây cản trở trong cuộc sống hàng ngày. Bệnh Sa sút Trí tuệ không phải là một căn bệnh cụ thể, mà là một thuật ngữ tổng thể mô tả một loạt các triệu chứng. Nó không phải là một phần của quá trình lão hóa bình thường. Bệnh Sa sút Trí tuệ là do tổn thương não do bệnh hoặc chấn thương gây ra.

**Bệnh Alzheimer** là nguyên nhân phổ biến nhất của bệnh sa sút trí tuệ. Các nguyên nhân khác bao gồm bệnh mất trí não mạch, bệnh mất trí thể Lewy và bệnh mất trí não trước. Để tìm hiểu thêm về các thể bệnh sa sút trí tuệ khác, vui lòng xem trang 33.

# Thuật ngữ

**Tài liệu này sử dụng một số thuật ngữ:**

**Thân nhân** —
người bị mất trí nhớ hoặc mắc bệnh sa sút trí tuệ.

**Đối tác chăm sóc hoặc người chăm sóc trong gia đình** —
người mà thực hiện hầu hết các công việc hỗ trợ hoặc chăm sóc cho thân nhân của họ.

**Bạn bè và thành viên khác trong gia đình** —
những người không phải là đối tác chăm sóc chính mà cũng quan tâm đến thân nhân bị bệnh sa sút trí tuệ và có khả năng giúp đỡ họ.

# Tự hỏi và lo lắng

## Quý vị có thể tự hỏi ...

- Mọi thứ vẫn ổn chứ?
- Thân nhân của tôi có nên đi khám bác sĩ không?
- Điều gì sẽ xảy ra nếu thân nhân của tôi không đi khám bác sĩ?

## Quý vị có thể mong đợi gì ở giai đoạn này?

Quý vị có thể để ý thấy có sự thay đổi về trí nhớ và tư duy của thân nhân mình, nhưng chúng có thể ảnh hưởng hoặc không ảnh hưởng đến các hoạt động sinh hoạt hàng ngày của họ. Ví dụ, quý vị có thể thấy thân nhân mình:

- Gặp khó khăn làm nhiều việc cùng một lúc
- Gặp khó khăn giải quyết các vấn đề phức tạp hoặc đưa ra quyết định
- Quên các sự kiện hoặc cuộc trò chuyện gần đây
- Mất nhiều thời gian hơn để thực hiện các hoạt động trí tuệ phức tạp như sử dụng máy tính.

Thân nhân quý vị có thể đang lo lắng nhưng không chia sẻ với ai về điều đó. Bạn bè và người nhà có thể nhận thấy hoặc không nhận thấy bất cứ thay đổi nào ở họ.

**Những việc cần làm** - *Những việc sau đây rất quan trọng tại thời điểm này:*

☐ **Khám bác sĩ y khoa** để tìm ra nguyên nhân vấn đề. Để biết thêm thông tin, tham khảo tờ thông tin "Lo ngại về Bệnh Sa sút Trí tuệ?" trên trang **http://www.oregonspado.org/resources**.

☐ **Hoàn tất giấy tờ kế hoạch chăm sóc sức khỏe và tài chính.** Thân nhân quý vị nên có một bản chỉ thị trước về điều trị y tế (advance directive) (còn được gọi là "chỉ thị chăm sóc sức khỏe" hay "chúc thư sống") để nêu rõ nguyện vọng của mình về việc điều trị.

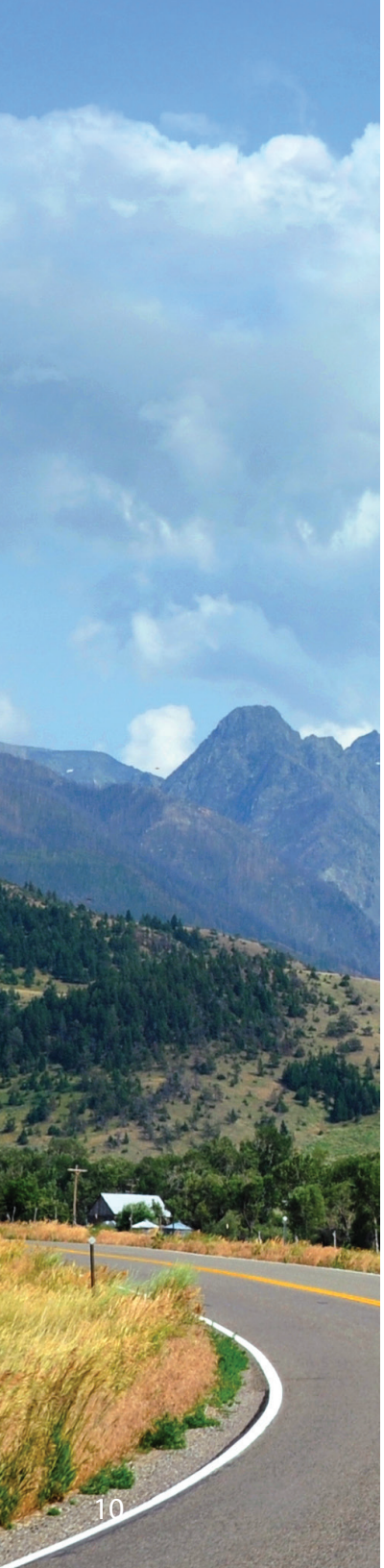
## Những việc quý vị có thể làm

- Tìm hiểu về những thay đổi bình thường trong quá trình lão hóa và những thay đổi có thể cần khám kiểm tra. Xem phần "10 dấu hiệu cảnh báo" trên trang 27.
- Theo dõi các thay đổi về trí nhớ hoặc hành vi. Nếu thân nhân của quý vị không đề cập đến vấn đề này, hãy tìm cơ hội và phương pháp tốt nhất để thảo luận với họ về vấn đề này.
- Đề nghị thân nhân đi khám sức khỏe tổng quát. Thay đổi trí nhớ và tư duy có thể do một nguyên nhân nào đó gây ra mà có thể điều trị hoặc đảo ngược được. Trong mọi trường hợp, tốt nhất là nên có chẩn đoán.
- Nếu thân nhân không chịu đi khám kiểm tra, hãy nhờ những người bà con, bạn bè đáng tin cậy để khuyến khích họ làm việc này.
- Nếu thân nhân có bảo hiểm Medicare, hãy yêu cầu bác sĩ của họ thực hiện phần Khám Sức khỏe Hàng năm của Medicare, trong đó có bao gồm xét nghiệm suy giảm nhận thức. Quý vị có thể chia sẻ qua thư hoặc nói chuyện với bác sĩ về những gì quý vị đã nhận thấy.
- Hầu hết các bác sĩ gia đình đều có thể chẩn đoán bệnh sa sút trí tuệ. Nếu quý vị không thoải mái với bác sĩ gia đình hiện tại của thân nhân mình hoặc muốn có bác sĩ chuyên khoa, hãy liên hệ với Hội Alzheimer để biết danh sách các bác sĩ trong khu vực của quý vị.
- Nếu quý vị nghĩ rằng thân nhân của mình đang bị mất thính lực, hãy cho họ đi khám tai và giải quyết vấn đề đó. Mất thính lực có thể làm cho việc giao tiếp trở nên khó khăn hơn, dẫn đến hiểu lầm và cô lập xã hội.
- Quý vị và thân nhân của mình phải đảm bảo:
  - » Luôn năng động và tham gia vào các tổ chức xã hội, nghệ thuật và các hoạt động yêu thích khác
  - » Ăn rau, quả tươi
  - » Thường xuyên hoạt động thể chất.
- Dành ưu tiên thực hiện các kế hoạch pháp lý, tài chính và chăm sóc sức khỏe trước. Kế hoạch này rất quan trọng đối với tất cả những người trưởng thành và thậm chí còn hơn thế đối với những người đang trải nghiệm thay đổi về trí nhớ hoặc khả năng tư duy. Hoàn thành kế hoạch này trong lúc thân nhân vẫn còn khả năng làm điều đó.

☐ **Làm giấy ủy quyền pháp lý lâu dài (durable power of attorney)** để chỉ định một đại diện, người mà sẽ thay mặt họ thu xếp các vấn đề tài chính và các vấn đề liên quan khác.

☐ **Hoàn thành một kế hoạch xử lý gia sản**, trong đó có thể bao gồm các giấy tờ pháp lý như di chúc, tín quỹ để chỉ đạo việc định đoạt tài sản sau khi họ qua đời.

☐ **Tổ chức một cuộc họp gia đình** để thảo luận về tình hình trước mắt và những việc cần làm sắp tới.



# Suy giảm nhận thức nhẹ (Mild cognitive impairment, hoặc MCI)

Suy giảm nhận thức nhẹ (MCI) là sự suy giảm nhẹ mà có thể đo lường được về khả năng nhận thức, bao gồm trí nhớ và tư duy. MCI không phải là bệnh sa sút trí tuệ. Trong khi một người bị MCI có nhiều khả năng mắc bệnh sa sút trí tuệ hơn, điều này có thể hoặc không thể xảy ra.

## Quý vị có thể đang phân vân...

- Chúng tôi có thể đi khám kiểm tra bệnh sa sút trí tuệ ở đâu?
- Tôi có thể giúp thân nhân của mình chăm sóc trí nhớ và tư duy bằng cách nào?
- Tôi có thể làm gì để đảm bảo lối sống lành mạnh cho thân nhân của mình?

## Quý vị có thể mong đợi gì ở giai đoạn này?

### Thân nhân của quý vị:

- Vẫn độc lập nhưng có thể gặp khó khăn trong việc thanh toán hóa đơn, chế biến thức ăn, mua sắm, lái xe
- Có thể quên các chi tiết, không còn nhiều tham vọng, có cảm xúc lên xuống và dựa dẫm hơn vào quý vị
- Có thể cảm thấy như mình đã đặc biệt thành công khi hoàn thành những công việc quen thuộc.

## Những việc cần làm - *Ngoài những việc cần làm trên trang 8-9, hãy làm những việc sau đây:*

☐ **Nếu thân nhân của quý vị chưa đi khám bác sĩ y khoa,** liên hệ với bác sĩ gia đình của họ hoặc một bác sĩ lão khoa, bác sĩ thần kinh hoặc bác sĩ thần kinh-tâm lý. Để biết thêm thông tin, tham khảo tờ thông tin "Lo ngại về Bệnh Sa sút Trí tuệ?" trên trang **http://www.oregonspado.org/resources**.

☐ **Bàn với thân nhân quý vị** về việc khi nào nên ngừng lái xe. Tham khảo các nguồn thông tin/hỗ trợ trên trang 31.

**Quý vị có thể:**

- Cảm thấy khó chịu với sự lên xuống về khả năng của thân nhân của mình
- Cũng cảm thấy thương cảm cho thân nhân vì những thay đổi mà họ đang trải qua
- Nhận ra rằng bạn bè và người nhà không để ý thấy những thay đổi ở thân nhân của quý vị hoặc không thấu hiểu sự lo lắng của quý vị.

## Những việc quý vị có thể làm

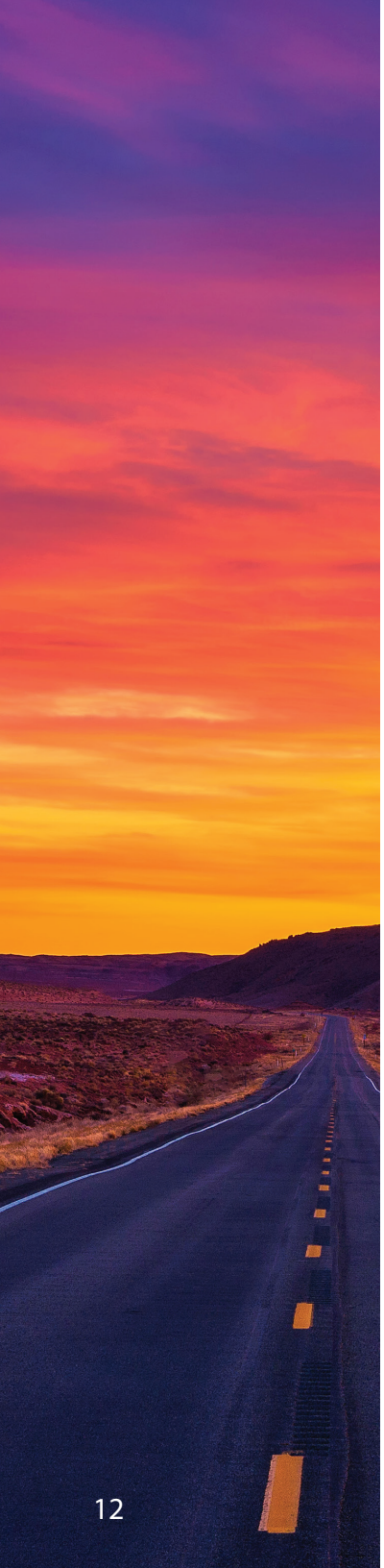
- Nếu thân nhân của quý vị chưa đi khám kiểm tra, hãy yêu cầu bác sĩ của họ thực hiện lần Khám Sức khỏe Hàng năm của Medicare cho họ. Lần khám này có bao gồm xét nghiệm suy giảm nhận thức và các kiểm tra sàng lọc khác.
- Hỏi thân nhân xem quý vị có thể có mặt và tham gia vào các buổi hẹn khám của họ không.
- Hỏi về những thay đổi lối sống mà có thể hữu ích cho sức khỏe và chức năng tổng thể.
- Tìm hiểu thêm về suy giảm nhận thức nhẹ (MCI).
- Báo với bác sĩ gia đình của riêng quý vị rằng quý vị đang chăm sóc cho một thân nhân bị suy giảm nhận thức để bác sĩ của quý vị biết về những nguy cơ sức khỏe tiềm ẩn của quý vị.
- Cân nhắc ghi lại tất cả những thay đổi và nhu cầu của thân nhân vào một cuốn sổ.
- Thay vì cứ nghĩ là thân nhân của quý vị chỉ cần "cố gắng hơn nữa," quý vị phải nhắc nhở bản thân rằng họ thực sự đã cố gắng hết sức.
- Hãy rộng lượng với lòng kiên nhẫn của quý vị.
- Cân nhắc thanh toán hóa đơn và mua sắm chung với nhau để giúp thân nhân đạt nhiều thành công hơn.

## Để giúp đỡ thân nhân

- Hỗ trợ họ trong việc quản lý bệnh tim, bệnh huyết áp cao hoặc bệnh tiểu đường khi cần thiết. Truy cập trang web **www.nia.nih.gov/health/managing-medicines-person-alzheimers** để có thêm lời khuyên.
- Thúc đẩy lối sống lành mạnh, bao gồm tập thể dục thường xuyên, chế độ ăn uống lành mạnh và tham gia vào các hoạt động xã hội.
- Khuyến khích họ sử dụng các kỹ năng vốn có như chơi piano, hát, đánh máy, thủ công hoặc nói tiếng nước ngoài.
- Tìm hiểu thêm về cách sống lành mạnh với MCI hoặc Alzheimer. Tham khảo các nguồn thông tin/hỗ trợ trên trang 30–32.

☐ **Khuyến khích bà con, bạn bè** thường xuyên đến thăm.

☐ **Tổ chức một cuộc họp gia đình** để thảo luận về những gì đang xảy ra và cách hỗ trợ người bị mất trí nhớ, như khuyến khích họ đi khám bác sĩ, quản lý việc sử dụng an toàn thuốc men và/hoặc giúp đỡ về tài chính hoặc lập kế hoạch pháp lý.



# Bệnh Sa sút Trí tuệ giai đoạn đầu

## Quý vị có thể tự hỏi ...

- Có thuốc, phương pháp điều trị hay thay đổi lối sống nào mà có thể cải thiện trí nhớ và tư duy của thân nhân của tôi không?
- Tôi có thể làm gì để giúp thân nhân của mình duy trì tính năng động và sự kết nối trong cuộc sống?
- Thân nhân của tôi có nên lái xe không?
- Giấy tờ pháp lý của thân nhân của tôi đã được chuẩn bị sẵn sàng chưa?

## Quý vị có thể mong đợi gì ở giai đoạn này?

### Thân nhân của quý vị có thể:

- Cảm thấy rất khó để thực hiện một số công việc
- Hay nhầm lẫn về thời gian hoặc thứ tự xảy ra của các sự kiện
- Hay quên tên người quen và tên của những thứ quen thuộc
- Suy giảm khả năng trong công việc hoặc các tình huống xã hội
- Gặp khó khăn làm nhiều việc cùng lúc
- Mất nhiều thời gian hơn để xử lý thông tin
- Ghi xuống lời nhắc xong không nhớ để chúng ở đâu
- Càng ngày càng thích chỉ những thứ quen thuộc
- Hơi tâm trạng và/hoặc có thay đổi tính cách
- Có những cảm giác đau khổ, nghi ngờ, tức giận, bực bội
- Càng ngày càng thờ ơ với những cách cư xử lịch sự trong cuộc sống thường ngày
- Gặp nhiều khó khăn hơn trong việc giữ an toàn khi lái xe.

Đồng thời quý vị cũng có thể thấy trí nhớ của họ hoạt động khá tốt ở một số khía cạnh. Họ có thể nhớ được những câu chuyện xa xưa và cách làm những công việc quen thuộc (chơi nhạc cụ chẳng hạn). Họ có thể tập trung nhiều hơn vào thời điểm hiện tại, tận hưởng sự hài hước và phát triển khả năng sáng tạo.

**Quý vị có thể:**

- Cảm thấy lạc quan và/hoặc cảm giác mất mát sớm
- Cần được nhắc nhở và giám sát nhiều hơn
- Muốn nhờ người khác giúp đỡ quanh nhà như dọn dẹp nhà cửa, làm việc vặt, giặt đồ hay chăm sóc sân vườn
- Khâm phục khả năng thích nghi và phát triển của thân nhân mình giữa những thách thức.

## Những việc quý vị có thể làm

- Ủng hộ để đảm bảo thân nhân mình được chẩn đoán chính xác và chăm sóc sức khỏe tốt nhất có thể. Nếu cần, hãy tìm một bác sĩ mà sẽ hợp tác với quý vị và thân nhân.
- Tìm hiểu về căn bệnh và cách giao tiếp với thân nhân. Xem "Mẹo Giao tiếp" trên trang 28–29.
- Chuẩn bị trước các biện pháp an toàn chống té ngã, đi lang thang, dụng cụ điện, súng đạn v.v. trước khi quý vị cần đến chúng. Tìm thông tin/hỗ trợ về cách giữ an toàn trên trang 31.
- Chào đón những ngày tốt đẹp và chuẩn bị tinh thần cho những ngày bão tố.
- Biến cuộc sống của quý vị thành một cuộc sống không có sự ân hận.
- Giữ các buổi hẹn khám sức khỏe của quý vị.
- Cố gắng để đêm nào cũng có giấc ngủ ngon.
- Tìm sự hỗ trợ từ những người có kinh nghiệm tương tự (ví dụ: nhóm hỗ trợ những người mất trí nhớ) hoặc gọi cho Đường dây Trợ giúp 24/24 của Hội Alzheimer.
- Tìm hiểu thân nhân của quý vị muốn sống như thế nào ở gian đoạn cuối đời. Xem danh sách các nguồn thông tin/hỗ trợ trên trang 32 cho "Bộ Công cụ Giúp Khởi đầu Cuộc trò chuyện Giữa Gia đình và Thân nhân của Người Mắc Bệnh Alzhemier hoặc Bệnh Sa sút Trí tuệ Khác."

Quý vị có thể đang nghĩ rằng, **"Mình quá mệt mỏi, sợ hãi và cảm thấy đơn độc trong hành trình này."**

**Quý vị không hề đơn độc!** Hãy đi từng bước một. Liên hệ với (các) tổ chức dưới đây:

- **Cơ quan Kết nối các Tổ chức Hỗ trợ Người cao niên và Người khuyết tật (ADRC) của Oregon** theo số **855-ORE-ADRC** (673-2372) hoặc **www.ADRCofOregon.org**
- **Hội Alzheimer Oregon & Tây Nam Washington** theo số **800-272-3900** hoặc **www.alz.org/orswwa**

## Để giúp đỡ thân nhân

- Cung cấp bản "Hành động - Hướng dẫn Cá nhân Thiết thực cho Người Bị Suy giảm Nhận thức Nhẹ (MCI) và Bệnh Alzheimer Khởi phát Sớm." Tìm hướng dẫn này trong danh sách các nguồn thông tin/hỗ trợ ở trang 31.
- Đi cùng thân nhân trong những lần họ đi khám bác sĩ nếu họ đồng ý. Nếu họ không muốn quý vị đi cùng, hãy thử gọi cho bác sĩ của họ trước cuộc hẹn để bày tỏ quan ngại của quý vị.
- Tạo các lịch trình đơn giản và làm theo các lịch trình đó.
- Theo dõi để đảm bảo họ uống thuốc đúng theo chỉ dẫn.
- Giúp họ tiếp tục tham gia vào các hoạt động mà họ yêu thích.
- Thúc đẩy họ sử dụng các chức năng một cách tốt nhất có thể. Khám kiểm tra thính lực và thị lực thường xuyên. Đảm bảo máy trợ thính và kính đeo mắt còn trong tình trạng tốt và được sử dụng khi cần thiết.
- Chống lại sự thôi thúc can thiệp và làm mọi thứ cho họ; cho họ nhiều thời gian hơn và chấp nhận đôi khi họ sẽ có sự nhầm lẫn.
- Khuyến khích họ tham dự một nhóm hỗ trợ dành cho người bị bệnh sa sút trí tuệ giai đoạn đầu và tìm cho họ các hoạt động giải trí phù hợp với người bị bệnh sa sút trí tuệ.

**Những việc cần làm** - *Ngoài Những việc cần làm trên trang 8-9 và 10-11, hãy thực hiện những việc sau:*

- ☐ **Nếu thân nhân của quý vị vẫn lái xe, hãy cùng nhau tham khảo tài liệu** "Ngã tư Hành động: Các Cuộc trò chuyện Gia đình về Bệnh Alzheimer, Bệnh Sa sút Trí tuệ và Lái xe" trên danh sách các nguồn thông tin/hỗ trợ ở trang 31.
- ☐ **Tổ chức một cuộc họp gia đình** để thảo luận về tình hình hiện tại và các bước tiếp theo, chẳng hạn như cách gia đình có thể giúp người bệnh duy trì tính năng động, sức khỏe, mức độ tham gia xã hội, hoặc giúp quý vị đưa ra quyết định và lập kế hoạch về lái xe hoặc các vấn đề an toàn khác.
- ☐ **Nhớ đảm bảo thân nhân của quý vị** luôn mang theo ID hoặc đeo đồ trang sức của MedicAlert®.

- Đề nghị thân nhân cân nhắc việc đăng ký vào một chương trình thử nghiệm lâm sàng hoặc nghiên cứu về bệnh sa sút trí tuệ tại một trường đại học hoặc viện điều trị suy giảm trí nhớ. Thân nhân của quý vị có thể giúp chúng tôi khám phá được nhiều hơn về bệnh sa sút trí tuệ và phát triển các phương pháp điều trị mới.
- Khi quý vị thấy những hành vi trái ngược với tính cách của thân nhân mình, đừng xem đó là hành vi nhắm vào cá nhân quý vị - hãy nhận ra nguyên nhân của hành vi đó chính là căn bệnh.
- Tìm cách sửa đổi các hoạt động mà thân nhân của quý vị yêu thích thay vì bỏ hẳn chúng.
- Giúp gia đình, bạn bè hiểu cách giao tiếp và tương tác với thân nhân. Nếu cần, chia sẻ với gia đình, bạn bè về những gì họ thích làm, cách bắt chuyện với họ, cách tránh chỉnh sửa và tranh luận với họ.
- Cân nhắc các phương pháp bảo vệ bản thân và thân nhân khỏi những sai lầm trong quản lý tài chính và hành vi bóc lột tài chính. Ví dụ: quý vị có thể lấy thẻ tín dụng (hoặc giới hạn mức tín dụng) và các tài liệu quan trong khác ra khỏi ví của thân nhân.

## Các dịch vụ cần cân nhắc

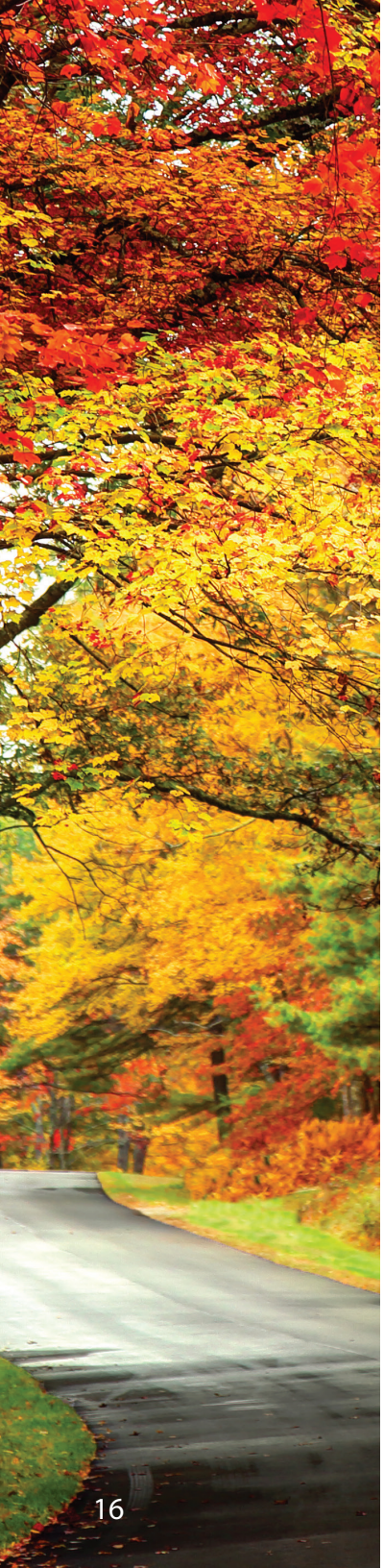
- Hội thảo giáo dục trực tiếp hoặc trực tuyến của Oregon Care Partners: **www.OregonCarePartners.com**
- Bộ Công cụ Mạnh mẽ dành cho Người chăm sóc hoặc các khóa học dành cho đối tác chăm sóc khác mà ADRC cung cấp
- Các kết nối trực tuyến như Alzheimer's Navigator, cộng đồng mạng ALZConnected, hoặc các module học điện tử được cung cấp thông qua Hội Alzheimer và/hoặc "Phòng đọc Alzheimer" (Alzheimer's Reading Room)
- Hội Alzheimer phối hợp với MedicAlert® sử dụng một mạng lưới hỗ trợ cộng đồng, có cả nhân viên cảnh sát, để xác định vị trí thân nhân trong trường hợp họ đi lang thang hoặc có nhu cầu y tế khẩn cấp. Truy cập **www.alz.org/medicalert** để tìm hiểu thêm. Quý vị cũng có thể tìm hiểu về các công cụ hỗ trợ định vị sử dụng chức năng GPS (theo dõi thời gian thực).

☐ **Lập kế hoạch dự phòng** để dùng khi có chuyện gì xảy đến với quý vị.

☐ **Nói chuyện với thân nhân về những mong muốn của họ** trong việc chăm sóc cuối đời và ghi lại những quyết định này.

☐ **Ngoài chỉ thị trước về điều trị y tế và giấy ủy quyền pháp lý dài hạn, quý vị cũng nên cân nhắc** hoàn thành mẫu đơn kế hoạch y tế bổ sung sau đây:

Đơn "Chỉ dẫn dành cho Bác sĩ về Điều trị để Duy trì Sự sống (Physician Orders for Life-Sustaining Treatment, hoặc POLST) của Oregon - là chỉ dẫn y tế để quý vị và bác sĩ của mình cùng nhau thực hiện về nguyện vọng của thân nhân trong giai đoạn chuyển từ cơ sở chăm sóc sức khỏe này sang cơ sở chăm sóc sức khỏe khác. Truy cập **https://oregonpolst.org.**



# Bệnh Sa sút Trí tuệ giai đoạn giữa

## Quý vị có thể tự hỏi ...

- Tôi có thể làm gì để làm cho nhà chúng tôi an toàn hơn?
- Tôi phải làm gì nếu thân nhân của tôi không chịu ngừng lái xe?
- Tôi tìm sự giúp đỡ ở đâu để đối phó với các hành vi?
- Những dịch vụ nào hiệu quả cho tôi, và tôi tìm chúng ở đâu?
- Tôi có thể giúp làm cho cuộc sống của thân nhân của tôi thú vị hơn bằng cách nào?

## Quý vị có thể mong đợi gì ở giai đoạn này?

**Thân nhân của quý vị có thể:**

- Thể hiện sự nhầm lẫn rõ ràng hơn
- Có nhu cầu chăm sóc và giám sát ngày càng tăng
- Gặp nhiều rắc rối hơn với trí nhớ, như không nhớ được địa chỉ hoặc tiểu sử của chính họ
- Gặp khó khăn trong việc sắp xếp, lập kế hoạch, làm theo hướng dẫn và giải quyết vấn đề
- Không nhận ra người quen
- Quên cách thực hiện hay hoàn tất những công việc thường ngày, bao gồm chăm sóc sức khỏe và vệ sinh
- Không tắm rửa hay chăm sóc vệ sinh cá nhân
- Đôi khi mất kiểm soát tiểu tiện
- Mức độ khả năng của họ lên xuống mỗi ngày
- Than phiền là họ bị bỏ bê hoặc đổ lỗi cho người khác khi có sự cố

- Thiếu sự suy xét và bắt đầu có các hành vi sau:
  - Khó ngủ
  - Thờ ơ, thụ động
  - Dễ cáu kỉnh, hung hăng khi trong lời nói và hành động
  - Bám víu (đi theo quý vị)
  - Lặp đi lặp lại câu hỏi
  - Đi lang thang
  - Ảo tưởng (niềm tin sai lệch) hoặc ảo giác (nhìn/nghe thấy những thứ không có ở đó)
- Gặp nhiều khó khăn hơn khi giữ cân bằng (tăng nguy cơ té ngã)
- Không thể đóng góp cho cuộc sống gia đình theo cách truyền thống
- Ngày càng nhạy cảm với tâm trạng và hành vi của người chăm sóc.

Đồng thời, họ có thể ngày càng để tâm vào thời điểm hiện tại, tiếp tục sử dụng năm giác quan của mình để tận hưởng thế giới xung quanh, khám phá những cách giao tiếp mới (phi ngôn ngữ, chạm vào người) và có tính sáng tạo.

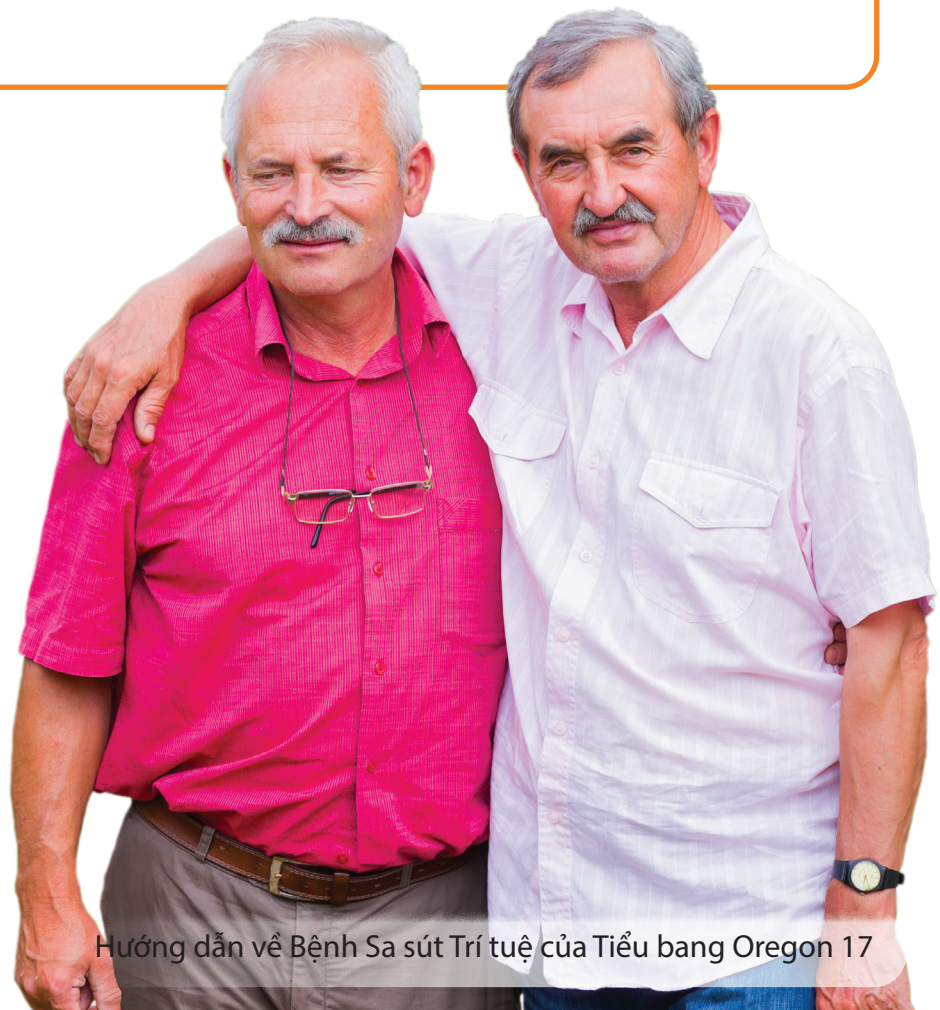
**Quý vị có thể:**

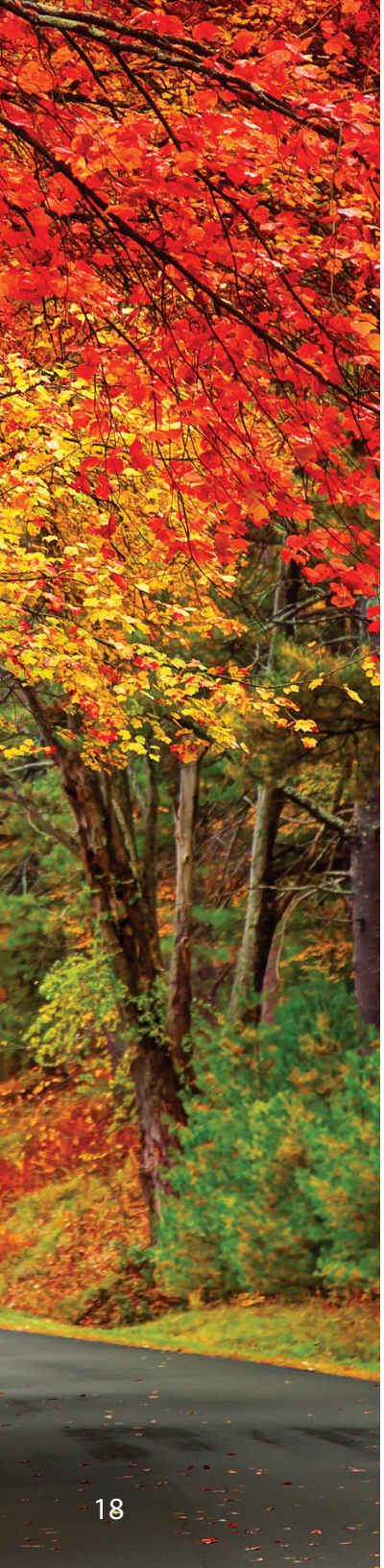
- Cảm thấy mệt mỏi, căng thẳng, cô đơn, cô lập, tức giận hoặc cáu kỉnh
- Tự hỏi liệu mình có cần ai giúp hay không, hoặc mình có thể làm việc này trong bao lâu
- Để ý thấy bạn bè và người trong nhà muốn biết họ có thể giúp bằng cách nào, đôi khi muốn đảm trách hết việc chăm sóc.

Quý vị có thể đang tự nhủ, **"Mình cần sự giúp đỡ. Mình không thể tiếp tục làm việc này nữa."**

Tìm hiểu thêm về các dịch vụ có thể miễn phí hoặc có chi phí thấp tại địa phương quý vị. Bắt đầu ở đây:

- **ADRC of Oregon** số điện thoại **855-ORE-ADRC** (673-2372) hoặc **www.ADRCofOregon.org**
- **Hội Alzheimer** at **800-272-3900** hoặc **www.alz.org/orswwa**





## Những việc quý vị có thể làm

- Ở giai đoạn này, quý vị sẽ cần các hỗ trợ sau:
  - Được người khác tạm thế cho quý vị trong nhiệm vụ chăm sóc (còn được gọi là chăm sóc tạm thế)
  - Một mạng lưới gồm những người bạn và người trong gia đình mà quan tâm đến quý vị
  - Thời gian để quản lý việc chăm sóc cho bản thân.
- Thiết lập hoặc duy trì thói quen cho quý vị và thân nhân.
- Cố gắng đừng nhầm lẫn tâm trạng của thân nhân với sự thô lỗ.
- Tập thói quen không xem đó là hành vi nhắm vào quý vị - mà nguyên nhân chính là căn bệnh.
- Nhờ người khác giúp chăm sóc nhà cửa hoặc chăm sóc người bệnh.
- Nếu có ý kiến hoặc chỉ trích không mong muốn từ bạn bè/người nhà, hãy nhận ra rằng họ chỉ đang cố gắng giúp đỡ quý vị. Cố gắng vạch ra một kế hoạch để họ có thể hỗ trợ quý vị theo một cách nhất định nào đó. Hãy nhớ, quý vị đang cố gắng hết sức mình.
- Tham dự một buổi họp nhóm hỗ trợ.
- Tâm sự với những người bạn/người chăm sóc khác mà quý vị có thể tin tưởng.
- Áp dụng các biện pháp giữ an toàn liên quan đến nguy cơ té ngã, đi lang thang, sử dụng thuốc men, các chất làm sạch có hại, súng, công cụ điện tử, v.v.
- Nếu thân nhân của quý vị vẫn lái xe, hãy tranh thủ nhờ bác sĩ gia đình của họ can thiệp để không cho họ lái xe. Gọi Hội Alzheimer để xin thêm ý tưởng.
- Xem xét các nguồn hỗ trợ và dịch vụ để giúp duy trì cuộc sống hiện tại của thân nhân mình, chẳng hạn như dịch vụ chăm sóc tại gia hoặc dịch vụ ban ngày cho người lớn.
- Điều tra các cơ sở điều dưỡng nội trú tại địa phương quý vị phòng khi cần đến lựa chọn đó. Các cơ sở này có thể là cơ sở điều dưỡng người lớn, cơ sở nội trú có hỗ trợ hoặc viện dưỡng lão. Xem xét chi phí của các cơ sở và đến tận nơi để kiểm tra và chuẩn bị phòng khi quý vị cần phải ra quyết định nhanh chóng.

## Để giúp đỡ thân nhân

- Khuyên gia đình và bạn bè thân thiết tìm hiểu các mẹo và kỹ thuật giao tiếp và giúp quý vị cung ứng các hoạt động sinh hoạt mà thân nhân của quý vị vẫn thích tham gia. Giới thiệu họ đến trang web củaHội Alzheimer (**www.alz.org**) hoặc **Đường dây trợ giúp 24/24: 800-272-3900**.
- Cố gắng luôn tỏ lòng tốt, thông cảm và chấp nhận.
- Cảm nhận năng lượng của họ. Đi dạo thường xuyên cùng nhau; khuyên họ nên giúp quý vị làm những công việc như hút bụi, quét nhà, xếp quần áo, làm vườn.
- Đơn giản hóa các công việc  và hoạt động; chia chúng thành nhiều bước nhỏ. Cho thân nhân của quý vị nhiều thời gian hơn để làm những việc này.
- Hồi tưởng. Xem lại album, lưu bút hay video cũ.
- Nhớ đảm bảo thân nhân của quý vị được chăm sóc y tế liên tục.
- Nếu quý vị để ý thấy bất cứ thay đổi đột ngột nào ở hành vi của thân nhân mình, hãy gọi ngay cho bác sĩ của họ. Đây có thể là dấu hiệu của nhiễm trùng hoặc vấn đề y tế khác.
- Nói chuyện với bác sĩ về việc làm giấy Chỉ dẫn dành cho Bác sĩ về Điều trị để Duy trì Sự sống (POLST) và yêu cầu họ giới thiệu một chuyên gia trị liệu thể lý hoặc cơ năng để đánh giá an toàn tại nhà.
- Truy cập "Trung tâm Người chăm sóc (Caregiver Center)" trực tuyến của Hội Alzheimer tại **www.alz.org/care** để đọc các  lời khuyên hữu ích về chăm sóc hàng ngày như sinh hoạt, chăm sóc nhu cầu cá nhân và quản lý tình trạng mất kiểm soát tiểu tiện.

## Các dịch vụ cần cân nhắc

- Hội thảo giáo dục hoặc hội nghị cho đối tác chăm sóc
- Công nghệ hỗ trợ nhiều công việc khác nhau - công cụ nhắc nhở, máy ảnh, chuông báo cửa mở, v.v.
- Các dịch vụ ban ngày cho người lớn mà sẽ cho thân nhân các hoạt động sinh hoạt, tập thể dục, xã giao, để quý vị có chút thời gian cho bản thân
- Dịch vụ chăm sóc tại nhà để hỗ trợ tắm rửa, mặc quần áo, chuẩn bị sẵn sàng vào buổi sáng hoặc buổi tối, và các công việc chăm sóc cá nhân khác
- Tư vấn để xử lý cảm giác đau buồn, trầm cảm, tức giận của bản thân quý vị, và để có được sự hỗ trợ về mặt cảm xúc

## Một số dịch vụ nên cân nhắc *(tiếp)*

- Nếu quý vị chưa xem hoặc sử dụng:
  - » Công cụ Mạnh mẽ cho Người chăm sóc và các chương trình dành cho đối tác chăm sóc khác thông qua ADRC
  - » Các tổ chức hỗ trợ
  - » Chăm sóc tạm thế (trong hoặc ngoài nhà)
  - » Cố vấn chuyên về vấn đề chăm sóc và có thể giúp xử lý hành vi
  - » MedicAlert® hoặc chương trình định vị GPS.
- Liên lạc với Chương trình Hỗ trợ Người chăm sóc Gia đình địa phương tại **www.ADRCofOregon.org** để hỏi về các dịch vụ giáo dục sẵn có ở địa phương và các nguồn hỗ trợ nêu trên.

## Quý vị muốn tìm hiểu thêm về các cơ sở điều dưỡng nội trú?

Bên cạnh các dịch vụ mà có thể giúp người mắc bệnh sa sút trí tuệ tiếp tục sống ở nhà, còn có nhiều loại cơ sở điều dưỡng cung cấp dịch vụ chăm sóc dài hạn khác. ADRC có dịch vụ tư vấn về các lựa chọn này, qua đó quý vị sẽ nhận được thông tin về các dịch vụ, giúp quý vị ra quyết định phù hợp với hoàn cảnh của riêng mình. Các lựa chọn về chăm sóc theo dạng nội trú ở Oregon bao gồm các cơ sở chăm sóc người lớn, cơ sở nội trú có hỗ trợ, cơ sở chăm sóc nội trú và viện dưỡng lão. Để tìm hiểu thêm về các dịch vụ hiện có tại địa phương quý vị, vui lòng truy cập **www.ADRCofOregon.org/consite/explore-in-a-facility.php**.

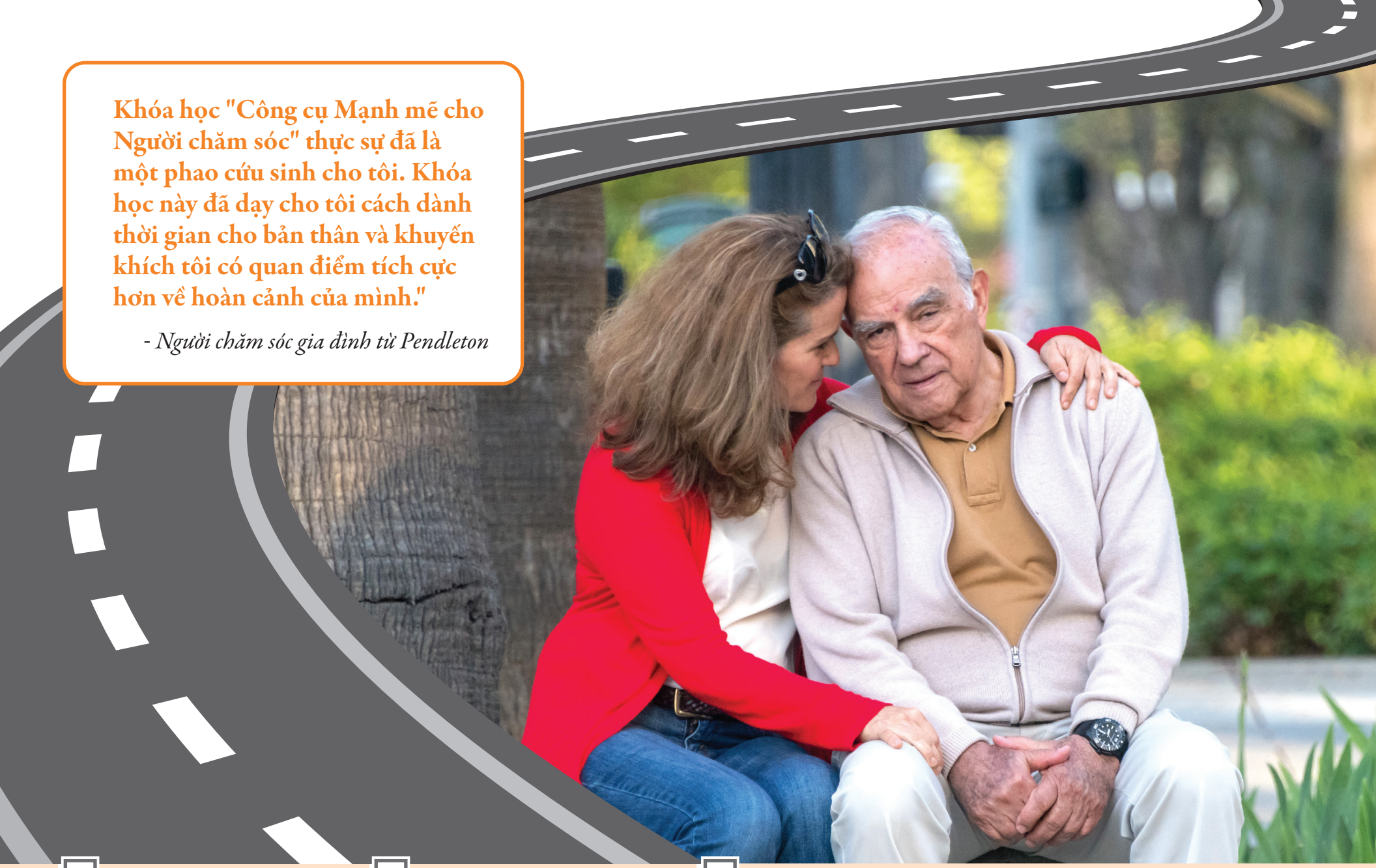
**Những việc cần làm** — *Ngoài những việc cần làm trên trang 8–9, 10–11 và 14–15, hãy làm những việc sau đây:*

☐ **Yêu cầu đánh giá an toàn tại nhà** bởi một chuyên gia trị liệu thể lý hoặc chuyên gia trị liệu cơ năng để làm cho ngôi nhà của quý vị an toàn hơn và công việc chăm sóc tại nhà dễ dàng hơn.

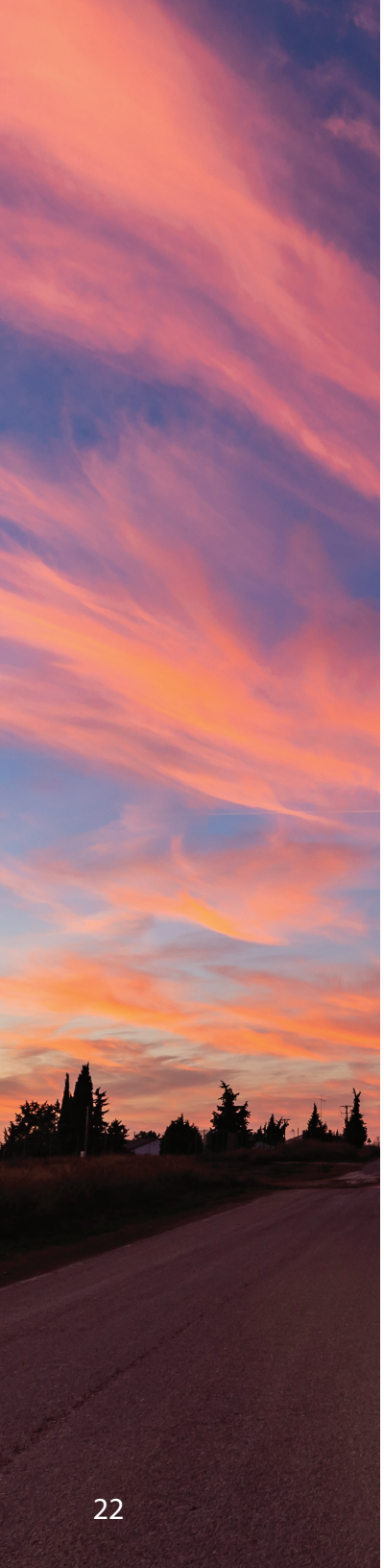
☐ **Tổ chức một cuộc họp gia đình** để thảo luận về tình hình hiện tại và cách để hỗ trợ thân nhân lẫn quý vị. Trao đổi về những việc cần làm tiếp theo khi nhu cầu chăm sóc tăng lên.

**Khóa học "Công cụ Mạnh mẽ cho Người chăm sóc" thực sự đã là một phao cứu sinh cho tôi. Khóa học này đã dạy cho tôi cách dành thời gian cho bản thân và khuyến khích tôi có quan điểm tích cực hơn về hoàn cảnh của mình."**

*- Người chăm sóc gia đình từ Pendleton*



- **Cập nhật kế hoạch dự phòng** để thực hiện khi có chuyện gì xảy ra.
- **Nếu cần giúp đỡ về mặt tài chính trong chăm sóc,** liên hệ với ADRC để khám phá các lựa chọn.
- **Hoàn thành kế hoạch cuối đời.** Thảo luận và ghi lại nguyện vọng sống của thân nhân vào giai đoạn cuối đời, bao gồm việc họ có muốn được điều trị hay không, các biện pháp giữ thoải mái, chăm sóc giảm nhẹ và an dưỡng cuối đời.



# Bệnh Sa sút Trí tuệ giai đoạn cuối

## Quý vị có thể tự hỏi ...

- Tôi có thể làm gì để tăng chất lượng cuộc sống?
- Dịch vụ chăm sóc nào tốt nhất cho thân nhân của tôi?
- Thân nhân của tôi và tôi muốn có những dịch vụ chăm sóc y tế nào vào giai đoạn cuối đời của thân nhân của tôi?

## Quý vị có thể mong đợi gì ở giai đoạn này?

Ở giai đoạn cuối, thân nhân của quý vị hoàn toàn phụ thuộc vào quý vị trong lĩnh vực chăm sóc cá nhân.

**Thân nhân của quý vị có thể:**

- Không nhận ra quý vị hoặc người khác bằng tên. Điều này không có nghĩa là họ không biết (hoặc cảm nhận được) quý vị là ai.
- Càng ngày càng gặp nhiều khó khăn trong giao tiếp - lời nói của họ có thể "lộn xộn" (hay dùng lộn từ) hoặc họ không nói nên lời. Giao tiếp phi ngôn ngữ có thể là cách hiệu quả nhất.
- Thường xuyên hoặc hoàn toàn mất kiểm soát tiểu tiện
- Thể hiện thay đổi về khả năng thể lý, bao gồm đi, ngồi và cuối cùng là nuốt
- Cơ thể cứng, bất động, co giật hoặc động kinh
- Cảm nhận những cảm xúc sâu sắc và có thể la hét, rên rỉ, quơ tay/chân
- Dễ bị nhiễm trùng, đặc biệt là viêm phổi.

Đồng thời quý vị cũng có thể thấy họ vẫn nhạy cảm với cảm xúc của người khác, thích gần gủi, phản ứng khi được chạm vào người hoặc khi nghe nhạc, và có thể khuyên người khác sống chậm lại và tập trung vào hiện tại.

**Quý vị có thể:**

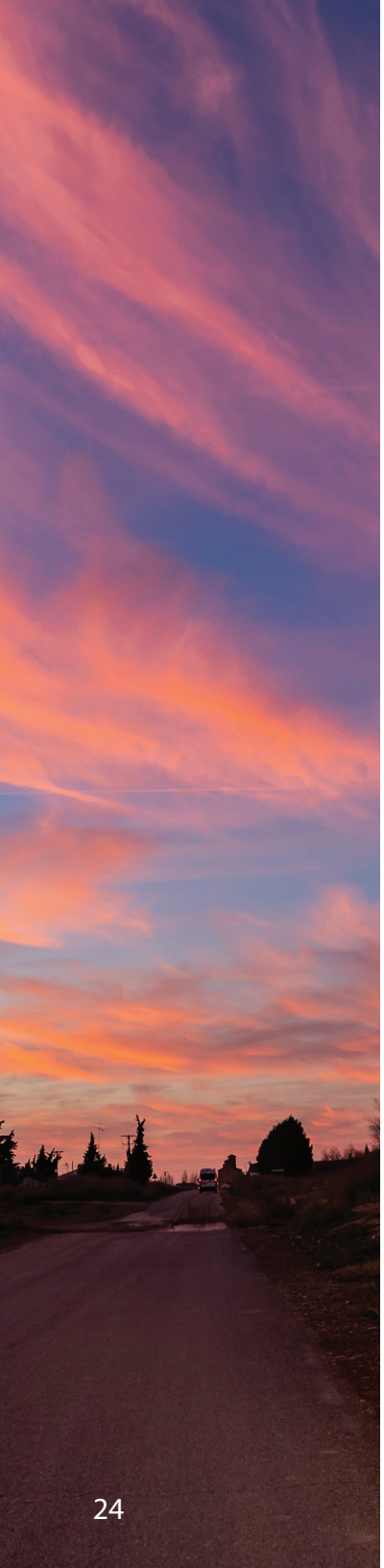
- Trải nghiệm sự đau buồn sâu sắc
- Biết được rằng thân nhân của quý vị không còn nhiều thời gian trên cõi đời này
- Nhận thấy bạn bè và người trong gia đình cũng đang đau buồn.

## Những việc quý vị có thể làm

- Nhẹ nhàng với bản thân và thân nhân của mình. Tôn trọng bản thân vì tình thương yêu và sự hỗ trợ mà quý vị đã dành cho thân nhân và chính mình.
- Cho bản thân nhiều thời gian để hoàn hoạt công việc và các hoạt động - đừng vội vàng.
- Ở bên nhau mà không cần lời nói.
- Tích cực tìm kiếm dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ và/hoặc an dưỡng cuối đời.
- Cùng bác sĩ của thân nhân kiểm tra bất cứ vấn đề sức khỏe nào của thân nhân và thuốc men có liên quan để xem có thuốc nào nên giảm hay ngưng sử dụng không.
- Cân nhắc để xác định quý vị muốn có hay cần sự hỗ trợ nào về mặt cảm xúc trong giai đoạn cuối đời hay sau khi thân nhân qua đời.
- Tham dự một buổi họp nhóm hỗ trợ.
- Cân nhắc việc cùng gia đình và bạn bè thân hữu bàn về những nguyện vọng cuối đời của thân nhân và những kế hoạch đã thực hiện.

**"Cha tôi không biết đứa chắt của mình là ai, và đứa cháu hai tuổi của tôi không thực sự biết ông cố của mình." Nhưng hai người cảm nhận được tình thương và sự gần gủi họ dành cho nhau. Tình thương và cảm xúc vẫn luôn tồn tại mặc dù ký ức không còn."**

*- Sally D., người chăm sóc gia đình từ Dallas*



## Để giúp đỡ thân nhân

- Duy trì sinh hoạt thường ngày đơn giản, kết hợp với nghỉ ngơi và hoạt động. Ra ngoài để hít không khí trong lành - đi dạo, ngồi trên hiên nhà.
- Nhớ lại các sự kiện hoặc thành tựu lớn trong cuộc sống - xem ảnh, video.
- Âm nhạc là điểm chung của rất nhiều người. Thử mở những bài nhạc mà thân nhân của quý vị yêu thích. Ca hát!
- Thu hút các giác quan. Vắt nước cam tươi, ngửi mùi hoa hồng, dùng kem dưỡng da có mùi thơm.
- Khuyến khích gia đình và bạn bè đến thăm thường xuyên.
- Thân nhân của quý vị có thể không nói chuyên hay đi lại được, nhưng họ vẫn coi trọng những lời nói ân cần, những cái ôm yêu thương và sự an ủi.

## Các dịch vụ cần cân nhắc

- Chăm sóc tại nhà hoặc nội trú
- Chăm sóc giảm nhẹ và an dưỡng cuối đời
- Các tổ chức hỗ trợ
- Tư vấn hoặc hỗ trợ khác về cảm xúc cho bản thân

**Những việc cần làm** - *Ngoài Những việc cần làm trên trang 8-9, 10-11, 14-15 và 20-21, hãy thực hiện những việc sau:*

☐ **Thảo luận và lên kế hoạch chăm sóc giảm nhẹ và an dưỡng cuối đời** với bác sĩ của thân nhân của quý vị.

Quý vị có thể cảm thấy thế này:
**"Tôi cảm thấy kiệt sức, tôi đang đau buồn."**

- Tìm sự hỗ trợ từ những người cùng hoàn cảnh, điều phối viên chăm sóc, cố vấn, Hội Alzheimer hoặc Chương trình Hỗ trợ Người chăm sóc Gia đình ADRC tại địa phương quý vị:
  - » **ADRC of Oregon**, điện thoại **855-ORE-ADRC** (673-2372)
  - » **Hội Alzheimer,** điện thoại **800-272-3900** hoặc **www.alz.org/orswwa**.

# Các triệu chứng thường gặp trong tiến triển của bệnh sa sút trí tuệ

## Bệnh Sa sút Trí tuệ giai đoạn đầu

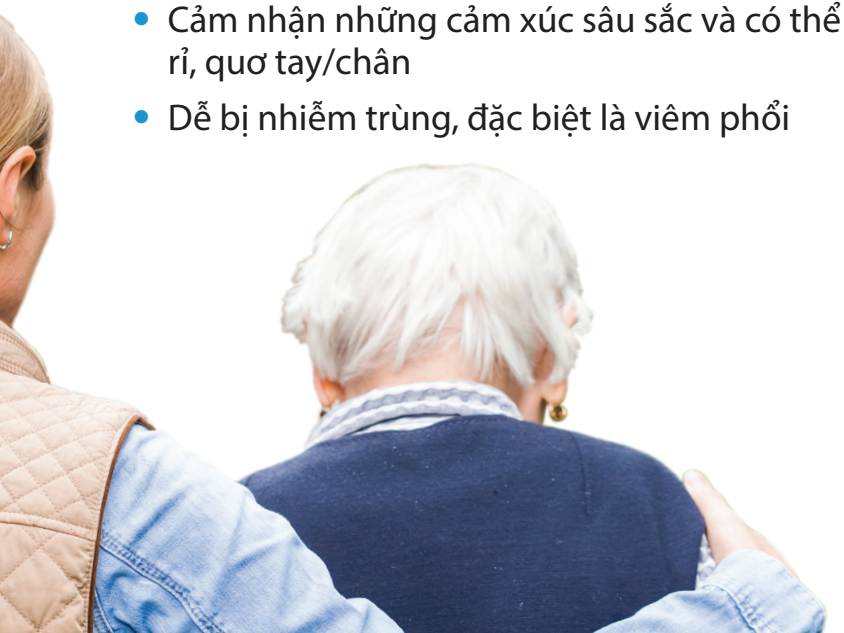
- Gặp khó khăn về thời gian hoặc chuỗi sự kiện
- Quên tên người quen và những thứ quen thuộc
- Suy giảm khả năng trong công việc hoặc các tình huống xã hội
- Gặp khó khăn khi làm nhiều việc cùng lúc
- Mất nhiều thời gian hơn để xử lý thông tin
- Càng ngày càng thích chỉ những thứ quen thuộc
- Hơi tâm trạng và/hoặc thay đổi tính cách
- Có những cảm giác đau khổ, nghi ngờ, tức giận, bực bội
- Càng ngày càng thờ ơ với sự cư xử lịch sự trong cuộc sống thường ngày
- Gặp nhiều khó khăn hơn trong việc giữ an toàn khi lái xe

## Bệnh Sa sút Trí tuệ giai đoạn giữa

- Nhu cầu chăm sóc và giám sát ngày càng tăng
- Gặp nhiều rắc rối hơn với trí nhớ -- ví dụ như không nhớ được địa chỉ hoặc tiểu sử của chính họ
- Gặp khó khăn trong việc sắp xếp, lập kế hoạch, làm theo hướng dẫn và giải quyết vấn đề
- Không nhận ra người quen
- Quên cách thực hiện hay hoàn tất công việc, kể cả việc chăm sóc sức khỏe và vệ sinh
- Có thể không chịu tắm rửa hoặc làm các công việc chăm sóc cá nhân
- Khả năng thay đổi theo từng ngày
- Than phiền là họ bị bỏ bê hoặc đổ lỗi cho người khác khi có chuyện không may xảy ra
- Thiếu suy xét và bắt đầu phát triển các hành vi sau: khó ngủ, thờ ơ, thụ động, cáu kỉnh, nói năng và hành động hung hăng, bám víu (đi theo quý vị), lặp đi lặp lại câu hỏi, đi lang thang
- Ảo tưởng (niềm tin sai lệch) hoặc ảo giác (nhìn/nghe thấy những thứ không có ở đó)
- Gặp nhiều khó khăn hơn khi giữ cân bằng (tăng nguy cơ té ngã)
- Không thể đóng góp cho cuộc sống gia đình theo cách truyền thống

## Bệnh Sa sút Trí tuệ giai đoạn cuối

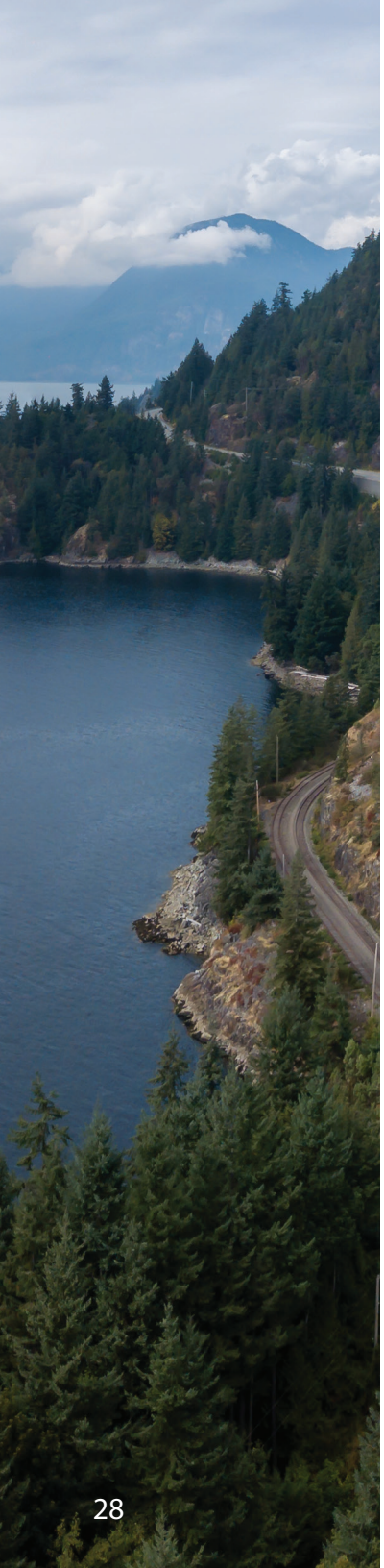
- Phụ thuộc vào người khác trong việc chăm sóc nhu cầu cá nhân
- Không nhận ra quý vị hoặc người khác bằng tên (Điều này không có nghĩa là họ không biết hoặc cảm nhận được quý vị là ai.)
- Thể hiện thay đổi về khả năng thể lý, bao gồm đi, ngồi và cuối cùng là nuốt
- Càng ngày càng gặp nhiều khó khăn trong giao tiếp - lời nói của họ có thể "lộn xộn" (hay dùng lộn từ) hoặc họ không nói nên lời (giao tiếp phi ngôn ngữ có thể hiệu quả nhất).
- Thường xuyên hay hoàn toàn mất kiểm soát tiểu tiện
- Cơ thể cứng, bất động, co giật hoặc động kinh
- Cảm nhận những cảm xúc sâu sắc và có thể la hét, rên rỉ, quơ tay/chân
- Dễ bị nhiễm trùng, đặc biệt là viêm phổi



## 10 dấu hiệu cảnh báo bệnh Alzheimer

1. Mất trí nhớ làm gián đoạn cuộc sống hàng ngày
2. Những thách thức trong việc lập kế hoạch hoặc giải quyết vấn đề
3. Khó hoàn thành công việc ở nhà, tại nơi làm việc hoặc trong lúc nghỉ ngơi
4. Nhầm lẫn về thời gian hoặc địa điểm
5. Khó hiểu hình ảnh và các mối quan hệ không gian
6. Gặp thêm vấn đề khi sử dụng từ ngữ trong lúc nói hay viết
7. Làm mất đồ đạc và mất khả năng nhớ lại mình đã đi đâu
8. Giảm hoặc thiếu khả năng suy xét
9. Rút lui khỏi công việc hoặc hoạt động xã hội
10. Thay đổi tâm trạng hoặc tính cách

Để biết thêm thông tin về các bệnh sa sút trí tuệ khác, tham khảo trang **https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers/related-dementias**.



# Mẹo giao tiếp

Bệnh Sa sút Trí tuệ làm hỏng các mạch trong não Thay đổi trong não bộ khiến người mắc bệnh sa sút trí tuệ khó nói những gì họ muốn và hiểu những gì người khác đang nói. Thân nhân của quý vị có thể gặp khó khăn phát ra đúng từ hoặc tên, hoặc họ có thể phát minh ra những từ mới. Vào một thời điểm nào đó họ có thể lặp đi lặp lại một câu hỏi. Bởi vì bệnh sa sút trí tuệ dần dần thay đổi các kỹ năng giao tiếp, đôi khi lời nói của thân nhân nghe như không có ý nghĩa. Họ cũng có thể gặp khó khăn hiểu lời nói của quý vị. Kết quả là sự hiểu lầm, điều mà có thể làm cho tất cả mọi người xung quanh bực bội, khiến việc giao tiếp càng trở nên khó khăn.

Quý vị có thể mong đợi rằng theo thời gian, người mắc bệnh sa sút trí tuệ có thể phải vật lộn để sắp xếp ý tưởng của mình, họ có thể quên đi ý tưởng hoặc ít nói hơn.

## Những điều quý vị có thể làm:

**Tập trung vào hiện tại.**
Cho thân nhân biết quý vị đang lắng nghe và cố gắng hiểu họ. Giữ giọng nói nhẹ nhàng. Cầm tay họ trong lúc nói chuyện. Mỉm cười, gật đầu, giao tiếp bằng mắt ở mức độ thích hợp.

**Thể hiện sự tôn trọng.**
Dồn hết sự chú ý vào thân nhân của quý vị, đừng làm nhiều việc cùng lúc. Cho thân nhân của quý vị cơ hội tham gia vào các cuộc trò chuyện; đừng nói về họ như thể họ không ở đó.

**Tránh những thứ gây phiền nhiễu.**
Tiếng ồn, chẳng hạn như từ TV hoặc radio, có thể cạnh tranh để thu hút sự chú ý của họ.

**Định vị chính mình.**
Ngồn đủ gần để họ nghe và nhìn rõ quý vị. Ngồi/đứng không cao hơn tầm mắt của thân nhân, không chồm qua người họ.

> **"Vì đây là bệnh tiến triển, thay đổi là điều bất biến. Cả hai quý vị đều đang thích nghi với thực tế mới mỗi ngày. Không gì trong cuộc sống có thể chuẩn bị tinh thần cho quý vị và thân nhân để đối phó với căn bệnh này. Hãy vị tha với chính mình và thân nhân càng nhiều càng tốt, càng thường xuyên càng tốt. Luôn đồng cảm. Luôn tử tế."**
>
> *- Susan J., người chăm sóc gia đình từ Salem*

**Cho thân nhân của quý vị đi khám tai thường xuyên.**
Nếu họ dùng máy trợ thính thì thường xuyên kiểm tra xem nó có hoạt động không và được lắp đúng cách không. Khi nói chuyện thì quay mặt về phía họ sao cho khuôn mặt quý vị có đủ ánh sáng để họ dễ nhìn thấy miệng của quý vị di chuyển.

**Giữ cho mọi việc đơn giản.**
Nói ngắn câu. Hỏi từng câu hỏi một hoặc đưa ra từng hướng dẫn một. Dùng những câu nói tích cực sẽ luôn tốt hơn. Ví dụ: "Chúng ta hãy đi hướng này" thay vì "Đừng đi hướng đó." Khi bệnh tiến triển, dùng những câu hỏi mà họ có thể trả lời "có" hay "không".

**Cho họ thời gian và hãy kiên nhẫn.**
Nói chậm lại một tí và cho họ thời gian để xử lý thông tin và trả lời. Cố gắng không ngắt lời họ. Nếu quý vị cảm thấy vội vã hoặc căng thẳng, hãy dành thời gian để lấy lại bình tĩnh.

**Tập trung vào cảm xúc.**
Lắng nghe ý nghĩa đằng sau lời nói. Giọng điệu hoặc ngôn ngữ cơ thể của họ có thể "mách lối" cho quý vị. Đáp lại cảm xúc của họ.

**An ủi họ.**
Nếu nngười mắc bệnh sa sút trí tuệ gặp khó khăn trong giao tiếp, hãy trấn an họ rằng điều đó không sao cả. Ôm họ hoặc nắm tay họ khi hợp lý.

**Nhắc nhở bằng thị giác.**
Nhắc nhở bằng cử chỉ hoặc thị giác có thể giúp họ hiểu dễ hơn thay vì chỉ dùng lời nói. Thay vì hỏi thân nhân có cần sử dụng nhà vệ sinh hay không, hãy dắt họ đến nhà vệ sinh và chỉ vào đó. Làm mẫu trước.

**Kiểm tra giọng điệu và cách cư xử của quý vị.**
Cố gắng giữ giọng nói nhẹ nhàng. Không ai thích bị người khác lên giọng hay chỉ trích. Cố gắng không có thái độ hống hách. Thể hiện biểu cảm thân thiện trên khuôn mặt và sự bình tĩnh qua cử chỉ. Người mắc bệnh sa sút trí tuệ sẽ phản ứng với tâm trạng của người khác; nếu quý vị buồn, họ cũng có thể buồn theo.

**Không đố hay tranh cãi với họ.**
Thay vì chất vấn hay sửa lưng thân nhân mình, hãy lắng nghe điều mà họ đang cố gắng truyền đạt. Cố gắng tránh tranh cãi - sẽ không ai chiến thắng, tranh cãi sẽ chỉ gây ra cảm giác xấu hổ, khó chịu hoặc tức giận.

**Điều quan trọng cần nhớ là thân nhân của quý vị không cố tình làm khó quý vị.**
Căn bệnh đã thay đổi bộ não của họ. Cố gắng hết sức không để lời nói, hành vi của họ làm tổn thương quý vị.

Điều quan trọng nữa là quý vị nên biết những điều này chỉ là lời khuyên. Chúng tôi khuyên quý vị nên tha thứ cho mình khi sự việc không diễn ra như quý vị mong muốn. Sẽ hữu ích cho quý vị để nói chuyện với những người cùng hoàn cảnh để có thêm ý tưởng và hỗ trợ. Hội Alzheimer hoặc ADRC địa phương sẽ cho quý vị biết về những cơ hội này. **Liên hệ ngay hôm nay!**

# Các nguồn hỗ trợ

## Tổ chức

**Hệ thống Kết nối các Tổ chức Hỗ trợ Người già và Người khuyết tật (ADRC)**
**www.ADRCofOregon.org**
**855-ORE-ADRC** (673-2372)

**ADRC Bệnh Alzheimer và các bệnh sa sút trí tuệ liên quan**
**www.ADRCofOregon.org/consite/explore-alzheimers-disease-and-related-dementias.php**

**Hội Alzheimer (Alzheimer's Association)**
**www.alz.org**
**800-272-3900**

**Hội Alzheimer Oregon & Tây Nam Washington**
**www.alz.org/orswwa**
**800-272-3900**

**Alzheimers.gov**
**www.alzheimers.gov**

**Oregon Care Partners**
**https://oregoncarepartners.com**
**800-930-6851**

## Các nguồn thông tin/hỗ trợ cho người chăm sóc

**Chăm sóc bệnh Alzheimer**
**www.nia.nih.gov/health/alzheimers/caregiving**

**Ngã tư Hành trình Chăm sóc: Các Cuộc trò chuyện Gia đình về Bệnh Alzheimer, Bệnh Sa sút Trí tuệ và Lái xe**
**https://www.thehartford.com/resources/mature-market-excellence/dementia-driving**

**Giao tiếp: Những lời khuyên giúp quý vị giao tiếp thành công trong tất cả các giai đoạn của bệnh Alzheimer**
**www.alz.org/national/documents/brochure_communication.pdf**

**Bệnh Sa sút Trí tuệ và lái xe -** thông tin về các dấu hiệu lái xe không an toàn, lên kế hoạch trước và trao đổi về các quan ngại liên quan đến lái xe
**www.alz.org/care/alzheimers-dementia-and-driving.asp**

**An toàn Tại Nhà và Bệnh Alzheimer**
**https://www.nia.nih.gov/health/home-safety-and-alzheimers-disease**

**Tôi bị bệnh Alzheimer**
**https://www.alz.org/help-support/i-have-alz**

**Chúc thư Sống: Hướng dẫn cho Người Bị Suy giảm Nhận thức nhẹ & Bệnh Sa sút Trí tuệ Khởi phát Sớm**
**www.actonalz.org/pdf/Living-Well.pdf**

**MedicAlert®**
**www.alz.org/medicalert | 800-ID-ALERT** (800-432-5378)

**Các Nguồn Thông tin/Hỗ trợ về Chẩn đoán Bệnh Sa sút Trí tuệ**
**www.oregonspado.org/resource**

**Hành động - Hướng dẫn Cá nhân Thiết thực cho Người Bị Suy giảm Nhận thức Nhẹ (MCI) và Bệnh Alzheimer Khởi phát Sớm**
**www.actonalz.org/pdf/Taking-Action.pdf**

**Khi nào Nên Dừng Lái xe -** Hướng dẫn khi nào nên dừng lái xe của Sở Giao thông Vận tải Oregon.
**https://www.oregon.gov/ODOT/DMV/50plus/Pages/50plus_stop_driving.aspx**

# Các nguồn thông tin/hỗ trợ *(tiếp)*

## Lập kế hoạch pháp lý và chăm sóc trước

**Bộ Công cụ Giúp Khởi đầu Cuộc trò chuyện Giữa Gia đình và Thân nhân của Người Mắc Bệnh Alzhemier hoặc Bệnh Sa sút Trí tuệ Khác -** Nhằm giúp người mắc bệnh sa sút trí tuệ có cuộc trò chuyện với gia đình về nguyện vọng sống cuối đời: sự chăm sóc họ muốn và không muốn. Bộ công cụ này được thiết kế để sử dụng trong giai đoạn đầu của bệnh sa sút trí tuệ.

**https://theconversationproject.org/wp-content/uploads/2017/02/ConversationProject-StarterKit-Alzheimers-English.pdf**

**Lập kế hoạch cho Tương lai của Quý vị: Bộ Công cụ về Dịch vụ và Hỗ trợ Dài hạn -** Cung cấp thông tin và công cụ lập kế hoạch nhằm giúp các cá nhân và gia đình lập kế hoạch cho nhu cầu chăm sóc dài hạn.

**www.ADRCofOregon.org/consite/plan.php**

**Các Lựa chọn Hiện Có Ở Oregon về Trợ giúp Ra Quyết định --** Hướng dẫn ngắn gọn về các công cụ pháp lý và các công cụ khác hiện có để trợ giúp với vấn đề giám hộ, bảo quản và các nguồn hỗ trợ khác ở Oregon.

**https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/SUA/Documents/options-oregon-help-person-make-decisions.pdf**

**Tình thương và Sự lựa chọn —** Các nguồn thông tin/hỗ trợ và công cụ để giúp lập kế hoạch cho việc chăm sóc cuối đời.

**https://compassionandchoices.org/in-your-state/oregon**

**Oregon POLST— Chỉ dẫn dành cho Bác sĩ về Điều trị để Duy trì Sự sống —** Một mẫu đơn được hoàn thành bởi một chuyên gia y tế trên cơ sở tự nguyện để làm rõ các quyết định điều trị vào giai đoạn cuối đời.

**https://oregonpolst.org**

## Các nguồn thông tin/hỗ trợ về bệnh sa sút trí tuệ khác

**Bệnh Alzheimer & Các Bệnh Sa sút Trí tuệ Liên quan, Viện Nghiên cứu về Lão hóa Quốc gia**

https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers/related-dementias

**Hội Alzheimer, Phân loại Bệnh Sa sút Trí tuệ**

www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia/types-of-dementia

**Hội về Bệnh Sa sút Trí tuệ Tiền đình Thái dương (Association for Frontotemporal Degeneration)**

www.theaftd.org

**Rối loạn tiền đình: Thông tin cho bệnh nhân, gia đình và người chăm sóc**

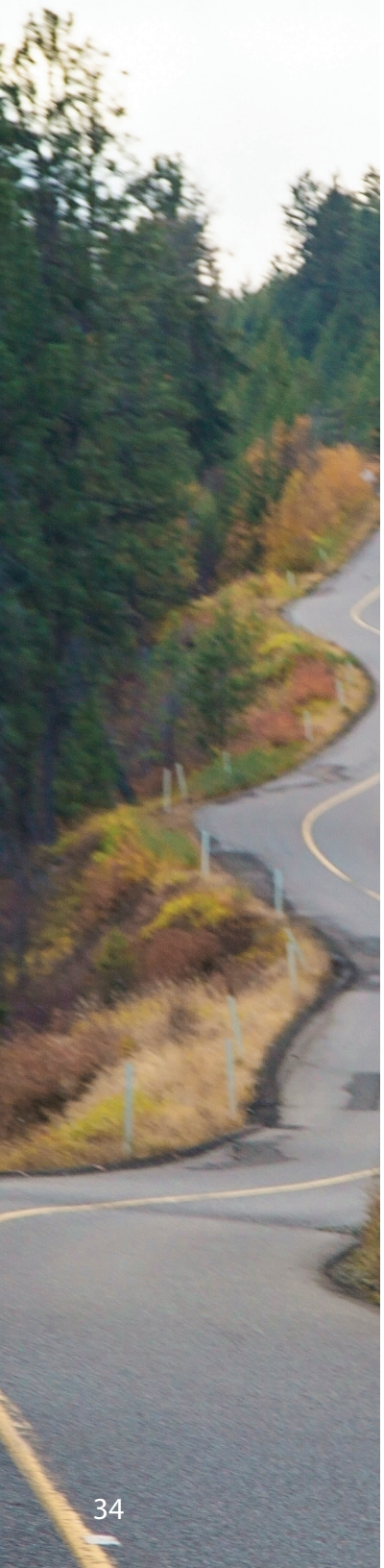
https://order.nia.nih.gov/sites/default/files/2017-07/ADEAR_FTD_508.pdf

**Bệnh mất trí thể Lewy**

www.lbda.org

**Bệnh sa sút trí tuệ thể Lewy - Thông tin cho bệnh nhân, gia đình và các chuyên gia**

https://catalog.ninds.nih.gov/ninds/product/Lewy-Body-Dementia-Information-for-Patients-Families-and-Professionals/18-AG-7907



# Tóm tắt những việc cần làm

- [ ] Liên hệ với các cơ quan chủ chốt trong cộng đồng của quý vị để được hướng dẫn và hỗ trợ trong suốt quá trình chăm sóc:
  - » ADRC of Oregon, điện thoại **855-ORE-ADRC** (673-2372) hoặc **www.ADRCofOregon.org**
  - » Hội Alzheimer, điện thoại **800-272-3900** hoặc **www.alz.org/orswwa**.

- [ ] Cho thân nhân của quý vị đi khám kiểm tra về mất trí/suy giảm nhận thức và xác định chẩn đoán. Bước này sẽ tạo điều kiện cho quý vị thực hiện lập kế hoạch khi cần thiết. Quá trình này nên bắt đầu với bác sĩ của quý vị, và có thể có sự tham gia của các bác sĩ chuyên khoa khác như bác sĩ lão khoa, bác sĩ thần kinh và/hoặc nhà tâm lý học thần kinh.

- [ ] Liên lạc với ADRC of Oregon (Cơ quan Phục vụ Người cao niên Địa phương/Chương trình Hỗ trợ Người chăm sóc Gia đình)

- [ ] Hoàn thành hồ sơ kế hoạch chăm sóc sức khỏe. Thân nhân của quý vị nên có:
  - » Một chỉ thị trước (còn được gọi là "chỉ thị chăm sóc sức khỏe" hay "chúc thư sống" về nguyện vọng điều trị), và
  - » Một POLST Oregon (chỉ thị y tế để quý vị và bác sĩ của quý vị cùng nhau điền). Truy cập **https://oregonpolst.org**.

- [ ] Làm Giấy Ủy quyền Pháp lý Lâu dài. Trong giấy ủy quyền này, thân nhân của quý vị sẽ chỉ định một "đại diện" để hỗ trợ họ trong các vấn đề tài chính và liên quan.

- [ ] Hoàn thành một kế hoạch xử lý gia sản. Kế hoạch xử lý gia sản của thân nhân có thể bao gồm một số tài liệu pháp lý như di chúc hay tín quỹ chỉ đạo việc định đoạt tài sản của họ khi chết.

- [ ] Hoàn thành kế hoạch cuối đời và ghi lại nguyện vọng sống của thân nhân vào giai đoạn cuối đời, bao gồm việc họ có muốn được điều trị hay không, các biện pháp giữ thoải mái, chăm sóc giảm nhẹ và an dưỡng cuối đời.

- [ ] Bàn với thân nhân về việc khi nào nên ngừng lái xe. Nếu cần, tranh thủ nhờ bác sĩ gia đình của họ can thiệp để không cho họ lái xe. Quý vị cũng có thể gọi Hội Alzheimer để có thêm ý tưởng.

- [ ] Nhớ đảm bảo thân nhân của quý vị luôn mang theo ID hoặc đeo thiết bị MedicAlert®.

- [ ] Nếu cần giúp đỡ về mặt tài chính trong chăm sóc, liên hệ với ADRC để biết quý vị có lựa chọn nào.

- [ ] Tổ chức các cuộc họp gia đình để thảo luận về tình hình hiện tại và cách để hỗ trợ người mắc bệnh sa sút trí tuệ và đối tác chăm sóc của họ. Các chủ đề cần thảo luận:
  - » Nên đi khám chẩn đoán
  - » Thảo luận về các vấn đề an toàn, chẳng hạn như lái xe và sử dụng thuốc an toàn
  - » Cần hỗ trợ với kế hoạch tài chính hoặc pháp lý
  - » Phối hợp chăm sóc tại nhà
  - » Xem xét các tình huống và lựa chọn sống an toàn
  - » Thảo luận về các cách để hỗ trợ đối tác chăm sóc chính hoặc đối tác chăm sóc.

- [ ] Yêu cầu đánh giá an toàn tại nhà bởi một chuyên gia trị liệu thể lý hoặc chuyên gia trị liệu cơ năng để làm cho ngôi nhà của quý vị an toàn hơn và công việc chăm sóc tại nhà dễ dàng hơn.

- [ ] Lập và cập nhật một kế hoạch dự phòng theo thời gian để thực hiện trong trường hợp điều gì đó xảy ra với quý vị.

- [ ] Trao đổi với nhau và tìm kiếm dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ và/hoặc an dưỡng cuối đời.

ADRC
Aging and Disability Resource Connection of OREGON

Nếu quý vị cần tài liệu này bằng ngôn ngữ khác, in khổ lớn hoặc định dạng khác, vui lòng liên hệ với Cơ quan Kết nối các Tổ chức Hỗ trợ Người cao niên và Người khuyết tật (ADRC) theo số 503-945-6237 hoặc email ADRC.Info@dhsoha.state.or.us. Chúng tôi chấp nhận tất cả các cuộc gọi chuyển tiếp hoặc quý vị có thể bấm số 711.

DHS
Oregon Department of Human Services

DHS 2515 (01/2020) Vietnamese