

Nói với bạn... Chăm sóc bản thân

VIETNAMESE | ENGLISH

Nếu bạn được chẩn đoán bị chứng mất trí, tờ Thông tin Trợ giúp này có thể đem lại lợi ích. Trong này gợi ý những cách tự chăm sóc bản thân và những người có thể giúp bạn làm điều đó.

Được chẩn đoán bị chứng mất trí có thể là một cú sốc với bạn, cũng như gia đình và bạn bè. Tuy nhiên, nhiều thứ có thể làm để bảo đảm bạn vẫn duy trì độc lập hết mức có thể và tiếp tục tận hưởng cuộc sống.

Sức khỏe của bạn

Điều quan trọng là phải luôn luôn giữ gìn sức khỏe tốt.

Một vài đề nghị

- Tham vấn bác sĩ của mình, tập thể dục thường xuyên và hãy sống năng động. Điều này có thể bao gồm việc đi bộ, làm vườn hoặc tiếp tục những hoạt động khác mà bạn thích, dù có thể cần phải điều chỉnh chúng.
- Ăn uống theo một chế độ cân bằng.
- Nghỉ ngơi khi thấy mệt.
- Kết hợp sự thư giãn đều đặn trong sinh hoạt hằng ngày của mình.
- Hạn chế uống rượu. Đối với một số người, rượu có thể làm cho các vấn đề trí nhớ trở nên tệ hơn.
- Đảm bảo rằng bạn uống thuốc đúng liều đã kê – một hộp thuốc (có ngăn) có thể giúp ích cho việc sắp xếp thuốc của bạn. Dược sĩ có thể sắp xếp các viên thuốc vào ngăn thuốc này một cách đều đặn.
- Khám sức khỏe tổng quát thường xuyên.

Những cảm nhận của bạn

Trải qua những thay đổi do chứng mất trí gây ra có thể mang lại một loạt những cảm xúc khác nhau. Có những cảm nhận như vậy là điều rất bình thường và sẽ có ích nếu bạn chia sẻ. Tâm sự với

người mà bạn cảm thấy thoải mái và tin tưởng. Bạn cũng có thể thích tham gia một nhóm hỗ trợ và gặp những người khác cũng bị chứng mất trí để chia sẻ những kinh nghiệm và ý tưởng nhằm đối phó với căn bệnh này.

Ứng phó với chứng mất trí

Trong khi bạn vẫn có thể nhớ một cách rõ ràng những sự kiện xảy ra cách đây rất lâu, nhưng lại khó nhớ những sự kiện mới xảy ra gần đây. Bạn có thể gặp khó khăn trong việc theo dõi thời gian, con người và địa điểm. Sẽ có những ngày trí nhớ bạn tốt hơn những ngày khác. Mặc dù đáng lo ngại, nhưng kiểu thay đổi thất thường này là bình thường.

Một vài đề nghị

- Giữ một cuốn nhật ký hoặc sổ tay để ghi lại những điều quan trọng cần nhớ và cố gắng luôn mang theo bên mình.

Nội dung có thể bao gồm:

- Các cuộc hẹn hoặc danh sách các việc cần làm
- Số điện thoại quan trọng, bao gồm cả số của bạn và những số có thể cần trong trường hợp khẩn cấp
- Tên và ảnh của những người mà bạn thường gặp. Ghi lên ảnh tên và mối quan hệ của họ với bạn chẳng hạn như con trai, bạn bè...
- Địa chỉ nhà bạn và bản đồ thể hiện vị trí nhà bạn
- Một bản ghi chép những hoạt động hằng ngày để xem lại
- Bất kỳ những ý nghĩ hay ý tưởng nào mà bạn muốn ghi nhớ

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

Thông tin Trợ giúp này được Chính phủ Úc tài trợ

- Đặt một tấm bảng viết hoặc bảng ghim giấy ở một nơi dễ thấy chẳng hạn như nhà bếp và dùng nó để viết những điều quan trọng cần nhớ trong ngày hoặc trong tuần
- Những số điện thoại được viết lớn và đặt gần điện thoại có thể giúp ích. Bao gồm cả những số điện thoại khẩn cấp, cũng như thông tin mô tả nơi bạn sống
- Dán nhãn các tủ và ngăn kéo bằng chữ hoặc hình ảnh mô tả những vật đựng trong đó, chẳng hạn đĩa, dao và nĩa
- Dành một nơi đặc biệt để giữ các vật dụng quan trọng như kính, ví và thuốc
- Đánh dấu ngày trên lịch là một cách để theo dõi thời gian
- Nhắc gia đình và bạn bè gọi điện trước khi ghé thăm cũng là một cách nhắc nhở thêm

Giải quyết những việc hằng ngày

Bạn có thể thấy khó khăn hơn khi làm những việc mà trước đây đã từng làm một cách dễ dàng. Ví dụ, việc chuẩn bị bữa ăn hoặc quản lý tiền bạc và cân đối cuốn séc của tôi có thể trở nên khó khăn hơn hay mất nhiều thời gian hơn so với trước đây.

Một vài đề nghị

- Dành cho bản thân nhiều thời gian hơn; đừng để người khác hối thúc bạn
- Nếu làm việc gì quá khó, thử nghỉ giải lao một lát
- Cố gắng chia công việc thành các bước nhỏ và làm từng bước một
- Sắp xếp để người khác giúp đỡ bạn làm những việc khó, hoặc có thể làm từng phần của công việc

Nói chuyện với người khác

Điều quan trọng là giữ các mối liên hệ xã hội. Đôi khi việc tìm đúng từ để diễn đạt những suy nghĩ của mình và hiểu điều người khác đang nói có thể gây khó khăn.

Một vài đề nghị

- Đừng vội vã

- Báo cho người khác biết bạn bị bệnh ảnh hưởng trí nhớ và khả năng suy nghĩ
- Nếu bạn không hiểu ai đó nói gì thì yêu cầu họ nhắc lại
- Việc hỏi đi hỏi lại LÀ bình thường
- Nếu có quá nhiều người hoặc quá nhiều tiếng ồn làm phiền bạn, hãy tìm một nơi yên tĩnh
- Nếu bạn quên một ý nghĩ, hãy bỏ qua nó – quên nó không sao cả – ý nghĩ đó có thể quay lại sau

Tìm cách của bạn

Có thể có những ngày mà những điều bạn thường quen thuộc bỗng trở nên khác lạ.

Một vài đề nghị

- Nếu bạn thích đi bộ, cố gắng luôn đi lại lộ trình cũ
- Đừng ngại nhờ người khác giúp đỡ
- Giải thích cho người khác biết bạn bị bệnh ảnh hưởng trí nhớ và cần giúp đỡ
- Cố gắng luôn mang theo giấy tờ tùy thân bao gồm tên bạn, địa chỉ, số điện thoại và người liên lạc trong trường hợp khẩn cấp. Giấy tờ này có thể được bỏ trong cặp hoặc túi quần áo, hoặc khắc lên vòng tay. Hãy nhớ cập nhật thông tin.
- Cân nhắc việc nhận một vòng tay hoặc vòng cổ được kết nối với dịch vụ giúp đỡ khẩn cấp hoạt động suốt 24 giờ trong ngày chứa mọi thông tin bạn đã đăng ký

Dựa theo cuốn:

Tôi được cho biết rằng tôi bị chứng mất trí (I'm told I have dementia),

Hội người bệnh Alzheimer, Vương Quốc Anh

Chỉ dành cho bạn (Just for you), Hội người bệnh Alzheimer của Canada

THÔNG TIN THÊM

Dementia Australia chuyên cung cấp dịch vụ hỗ trợ, thông tin, giáo dục và tư vấn. Xin liên lạc với Đường dây Trợ giúp Quốc gia về Chứng mất trí qua số **1800 100 500** hoặc vào xem website của chúng tôi tại dementia.org.au



Interpreter

Để được trợ giúp ngôn ngữ, mời bạn gọi dịch vụ Biên Phiên dịch qua số qua số **131 450**

About you...

Looking after yourself

If you have been diagnosed with dementia, this Help Sheet may be useful. It suggests ways to look after yourself and some people who can assist you to do this.

Being diagnosed with dementia might have come as a shock to you, as well as your family and friends. However, there is much that you can do to ensure that you remain independent for as possible and continue to enjoy life.

Your health

It is always important to maintain good health.

Some suggestions

- In consultation with your doctor, exercise regularly and stay active. This might include walking, gardening or continuing with other activities you enjoy, even though you may need to modify them
- Eat a balanced diet
- Rest when you are tired
- Incorporate regular relaxation into your day
- Limit your intake of alcohol. For some people alcohol can make memory problems worse
- Ensure you are taking medication as prescribed – a pillbox (dosette) can help organise your medication. The chemist can sort tablets into the dosette on a regular basis
- Have a regular general health check up

Your feelings

Experiencing the changes caused by dementia may bring about a range of different emotions. Having such feelings is very common and it may help to share them. Talk to someone you are comfortable with

and trust. You might also like to join a support group and meet others who have dementia to share experiences and ideas for dealing with the condition.

Managing with memory loss

While you may clearly remember events from long ago, recent events may be harder to recall. You may have difficulty keeping track of time, people and places. There will be days when your memory is better than others. Though unsettling, this type of fluctuation is normal.

Some suggestions

- Keep a diary or note book of important things to remember and try to have it with you all the time.

It may contain:

- Appointments or a list of things to do
- Important phone numbers, including your own and ones that may be needed in an emergency
- Names and photos of people you see regularly. Label photos with names and their connection to you such as son, friend, etc.
- Your address and a map showing where your home is
- A record of your daily activities to look back on
- Any thoughts or ideas you want to hold on to

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

This help sheet is funded by the Australian Government

- Put up a whiteboard or pin board in a prominent place such as the kitchen and use it to write important things to remember for the day or week
- Telephone numbers written in large print and put up by the telephone can be helpful. Include emergency numbers, as well as a description of where you live
- Label cupboards and drawers with words or pictures that describe the contents, for example dishes, knives and forks
- Keep a special place for important items such as glasses, wallet and medications
- Marking off days on the calendar is a way of keeping track of the time
- Ask family and friends to ring just before coming to visit as an extra reminder

Getting through the day

You may find it harder to do the things you once did easily. For example, preparing meals or managing your money and balancing your cheque book may become more difficult, or take more time than it used to.

Some suggestions

- Give yourself more time; don't let others hurry you
- If something is too difficult, try taking a break for a while
- Try breaking a task down into smaller steps and take one at a time
- Arrange for others to help you with difficult tasks, or perhaps with parts of tasks

Talking to others

It is important to keep up your social contacts. Finding the right words to express your thoughts and understanding what people are saying can be difficult at times.

Some suggestions

- Take your time
- Let people know you have a condition that affects your memory, your ability to think and/or communicate

- If you did not understand what someone says, ask them to repeat it
- It IS okay to ask over and over again
- If too many people or too much noise bothers you, find a quiet place
- If you lose a thought, let it go – it is okay if you forget it – it may come back later

Finding your way

There may be days when things that are usually familiar to you become unfamiliar.

Some suggestions

- If you enjoy taking a walk, try to take the same route each time
- Don't be afraid to ask for help
- Explain to people that you have a condition that affects your memory and that you need some assistance
- Try to carry identification at all times, including your name, address, phone number and emergency contact. This can be carried in a bag or pocket, or engraved on a bracelet. Keep this information up to date
- Consider getting a bracelet or necklace which is linked to a 24-hour emergency assistance service with all your details registered

Based on:

I'm told I have dementia,
Alzheimer's Society, UK

Just for you, Alzheimer's Society of Canada

FURTHER INFORMATION

Dementia Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at dementia.org.au



Interpreter

For language assistance phone the
Translating and Interpreting Service on
131 450