

Gia đình và bạn bè rất quan trọng

Cách giữ kết nối với một người mắc chứng sa sút trí tuệ



Tập sách nhỏ này cung cấp nhiều thông tin, lời khuyên và chiến lược để duy trì kết nối với những người sống chung với chứng sa sút trí tuệ. Hãy đọc và chia sẻ nó với gia đình, bạn bè và những người chăm sóc của bạn. Thông tin trong tập sách này được xây dựng trên ý kiến đóng góp và thảo luận với những người bị chứng sa sút trí tuệ ảnh hưởng.

Chúng tôi ghi nhận và biết ơn từng cá nhân đã đóng góp bằng cách rộng lượng chia sẻ thời gian, kinh nghiệm và kiến thức của họ.

Điều quan trọng cần nhớ là mỗi người sống chung với chứng sa sút trí tuệ là cá nhân duy nhất. Nội dung trong tập sách này có tính chất khái quát và chúng tôi khuyên bạn nên tìm kiếm lời khuyên của chuyên gia liên quan đến bất kỳ mối bận tâm hoặc vấn đề cụ thể nào của bạn.

Để biết thêm thông tin và trả lời thắc mắc, vui lòng liên hệ:

National Dementia Helpline
1800 100 500

Tìm chúng tôi trên mạng tại
dementia.org.au

Mục lục

Giới thiệu	5
Gia đình và bạn bè	6
Khi người mà bạn quan tâm được chẩn đoán mắc chứng sa sút trí tuệ	8
Sự thật về chứng sa sút trí tuệ	10
Các dấu hiệu và triệu chứng phổ biến của chứng sa sút trí tuệ	12
Lời khuyên hữu ích	14
Khi mọi thứ thay đổi	15
Giao tiếp và kết nối	16
Lời khuyên hay về giao tiếp để nói chuyện với người mắc chứng sa sút trí tuệ	18
Duy trì sự quan tâm	20
Các mức độ tham gia khác nhau	22
Những kinh nghiệm bạn có thể chia sẻ với bạn bè hoặc người nhà của mình	26
Lời khuyên để bạn đạt lợi ích tối đa từ lần đến thăm	28
Tài liệu tham khảo	30



Giới thiệu

Gia đình và bạn bè rất quan trọng. Họ giúp chúng ta vượt qua những thăng trầm trong cuộc sống. Họ chấp nhận chúng ta như chúng ta đang có. Nếu có người nhà hoặc bạn bè được chẩn đoán mắc chứng sa sút trí tuệ thì tự nhiên bạn sẽ cảm thấy không rõ về ý nghĩa của điều này đối với tương lai.

Trong hướng dẫn này, bạn sẽ tìm thấy câu trả lời cho các câu hỏi như:

- Chứng sa sút trí tuệ sẽ ảnh hưởng như thế nào đến mối quan hệ của chúng ta?
- Chúng ta có thể làm gì để giữ gìn một quan hệ đặc biệt?
- Làm sao để chúng ta có thể duy trì kết nối bằng những cách đầy ý nghĩa?
- Chúng ta có thể tiếp tục cùng nhau tận hưởng những sở thích nào?

Nếu đang sống chung với chứng sa sút trí tuệ thì bạn nên chia sẻ tập sách nhỏ này với gia đình và bạn bè.

**“
Người bình thường có năng lực cảm thông nếu họ biết cách phản ứng và cách hành động của họ có thể hỗ trợ người khác. ”**

- Hennell & Hennell, n.d.

Gia đình và bạn bè

Nếu bạn là người nhà hoặc bạn bè của một ai đó đang sống với chứng sa sút trí tuệ thì bạn đóng một vai trò thiết yếu trong cuộc sống của họ.

- Bạn hỗ trợ họ trên hành trình của họ.
- Bạn lắng nghe mà không phán xét.
- Bạn tôn trọng họ và chấp nhận họ như họ vốn có.
- Bạn mang lại sợi dây liên kết từ quá khứ đến tương lai của họ.

Mặc dù chứng sa sút trí tuệ có thể khiến nhiều điều thay đổi theo thời gian, nhưng các yếu tố quan trọng trong mối quan hệ vẫn có thể được duy trì.

Một điều không hề thay đổi chính là nhu cầu của họ muốn được gia đình hoặc bạn bè quý trọng. Thực tế, đây có thể là lúc họ cần bạn nhất - với tư cách là gia đình hoặc bạn bè của họ.

Thay vì tập trung vào những điều họ không làm được, bạn có thể tập trung vào những điều mà các bạn vẫn có thể cùng nhau tận hưởng.

“

Đối phó với chứng sa sút trí tuệ ở người mà chúng ta đang chăm lo sẽ dễ dàng hơn nếu chúng ta xem họ có đầy đủ giá trị tại thời điểm hiện nay thay vì cứ mãi lo nghĩ về những điều họ đã mất. ”

- Crisp, 2000



Khi người mà bạn đang chăm lo được chẩn đoán mắc chứng sa sút trí tuệ

Nếu bạn bè hoặc người nhà của bạn được chẩn đoán mắc chứng sa sút trí tuệ, bạn có thể cảm thấy sốc, giận dữ hoặc muốn chối bỏ sự thật. Đối với nhiều người, điều này lại có thể giúp họ nhẹ nhõm vì trước đó họ "đã ngờ rằng có điều gì đó không ổn."

Điều quan trọng cần nhớ là người bị sa sút trí tuệ có nhiều cảm xúc mãnh liệt. Họ có thể trải qua cảm giác:

- mất mát
- buồn bã
- hoang mang
- lo ngại
- lúng túng
- sợ hãi
- thất vọng
- giận dữ
- hoang tưởng.



Điều quan trọng là có mặt bên cạnh người bị sa sút trí tuệ và duy trì mối quan hệ tốt đẹp với họ. Đôi khi, mối dây liên hệ của các bạn có thể bị thử thách. Điều quan trọng là giữ gìn mối quan hệ, hỗ trợ nhau và thảo luận về cách chúng sa sút trí tuệ ảnh hưởng đến cảm xúc của bạn.

Điều hữu ích là đặt mình vào vị trí của họ và hòa hợp vào một chương mới trong mối quan hệ của các bạn.

Sự thật về chứng sa sút trí tuệ

Chứng sa sút trí tuệ là gì?

- Chứng sa sút trí tuệ ảnh hưởng đến não và có thể gây khó nhớ, lập kế hoạch và thực hiện các công việc hàng ngày.
- Chứng sa sút trí tuệ là một thuật ngữ mô tả một nhóm lớn các bệnh trạng gây ra tình trạng suy giảm dần dần trong chức năng hoạt động của một người. Có hơn 100 loại sa sút trí tuệ khác nhau.
- Nhiều người mắc nhiều hơn một loại sa sút trí tuệ; tình trạng này được gọi là chứng sa sút trí tuệ hỗn hợp.
- Bệnh Alzheimer là dạng sa sút trí tuệ phổ biến nhất. Các dạng sa sút trí tuệ khác bao gồm sa sút trí tuệ não mạch, sa sút trí tuệ tiền đình thái dương và sa sút trí tuệ thể Lewy.
- Mỗi người bị sa sút trí tuệ là một cá nhân duy nhất. Các triệu chứng và tiến triển của chứng sa sút trí tuệ có thể khác nhau ở những người khác nhau.
- Các triệu chứng thường bắt đầu chậm từ từ và dần trở nên nặng hơn theo thời gian.



Ai bị sa sút trí tuệ?

- Nguy cơ sa sút trí tuệ tăng cao theo tuổi tác nhưng **không** phải là một phần bình thường trong quá trình lão hóa.
- Cứ 10 người trên 85 tuổi thì có 3 người và gần như cứ 10 người trên 65 tuổi thì có 1 bị sa sút trí tuệ¹.

Có cách nào chữa chứng sa sút trí tuệ không?

- Hiện chưa có cách chữa khỏi chứng sa sút trí tuệ. Tuy nhiên, đã tìm ra thuốc và một số phương pháp điều trị thay thế làm giảm một số triệu chứng nhất định cho một số người.
- Dementia Australia cung cấp hỗ trợ cho những người đang sống chung với chứng sa sút trí tuệ, cũng như gia đình và bạn bè của họ.

1 Trung tâm Quốc gia về Lập mô hình Kinh tế và Xã hội NATSEM (2016) Chi phí Kinh tế của Chứng sa sút trí tuệ ở Úc 2016–2056. Chứng này cũng có thể ảnh hưởng đến những người ở độ tuổi trẻ hơn.

Các dấu hiệu và triệu chứng phổ biến của chứng sa sút trí tuệ

Các dấu hiệu và triệu chứng phổ biến của chứng sa sút trí tuệ có thể bao gồm những thay đổi đối với:

- **Trí nhớ** - chẳng hạn như không thể nhớ lại các sự kiện hoặc thông tin gần đây.
- **Ngôn ngữ** - chẳng hạn như khó tìm từ để mô tả hoặc gọi tên sự vật.
- **Kỹ năng tìm đường** - chẳng hạn như khó tìm đường đến những địa điểm quen thuộc như cửa hàng gần nhà.
- **Lập kế hoạch** - chẳng hạn như không thể tổ chức các nhiệm vụ như lập danh sách mua sắm.
- **Sắp xếp theo trình tự** - chẳng hạn như khó làm việc theo một trình tự cụ thể, như pha một tách trà hoặc mặc quần áo.
- **Kiến thức** - chẳng hạn như không thể nhớ lại và áp dụng kiến thức đã ghi nhớ (ví dụ, cách đếm tiền).
- **Cảm xúc** - chẳng hạn như tỏ ra quan tâm và kết nối ít hơn, hoặc tỏ ra lo lắng nhiều hơn.
- **Nhận thức** - chẳng hạn như thực sự không nhận thức được hành vi của họ và hậu quả của nó, mặc dù có bằng chứng rõ ràng cho thấy điều ngược lại.



Simon và Bradley

“ Khoảng ba năm trước, tôi bắt đầu nhận thấy những thay đổi khó lý giải ở anh ấy. Trong nhóm xã hội của chúng tôi, anh ấy sẽ đưa ra một ý kiến nào đó hoàn toàn lạc đề, như thể anh ấy bị lạc điệu.

Việc chẩn đoán chứng sa sút trí tuệ tiền đình thái dương giải thích cho hành vi của anh ấy, chứng hay quên và lú lẫn. Anh ấy chỉ mới ngoài 40 tuổi, vì vậy đó là một cú sốc.

Lúc đầu, khi anh ấy vẫn còn ở nhà, tôi làm những điều chúng tôi vẫn luôn làm; ghé vào uống cà phê và trò chuyện. Giờ thì anh ấy đang ở viện dưỡng lão, tôi đến thăm thường xuyên nhất có thể và chúng tôi cùng chơi bài – theo kiểu chơi của Simon - hoặc chúng tôi đi dạo. Simon, người bạn của tôi, vẫn còn đó.”

Lời khuyên hữu ích

- Những người sống chung với chứng sa sút trí tuệ đang cật lực tìm hiểu về thế giới của họ - để nhìn thấu qua tình trạng lú lẫn và đối phó với các triệu chứng của họ.
- Đặt mình vào vị trí của họ có thể giúp bạn, với tư cách là gia đình và bạn bè, thấu hiểu và dễ chấp nhận họ hơn.
- Đừng bắt lỗi những sai sót và nhầm lẫn vì đó là do họ bị lú lẫn.
- Cảm giác lú lẫn, đau buồn và mất mát, và thậm chí tức giận, là những cảm giác bình thường do chứng sa sút trí tuệ gây ra.
- Người bị sa sút trí tuệ có thể quên tên bạn nhưng họ sẽ nhớ rằng họ thích bạn.
- Nếu người bị sa sút trí tuệ tỏ vẻ khó chịu thì đó không phải là họ cố ý.
- Đừng 'kiểm tra' trí nhớ của người bị sa sút trí tuệ hoặc cảm thấy bạn cần chỉnh sửa sai sót. Hãy thử bước vào thế giới của họ và đồng ý với họ; hoặc nhẹ nhàng trấn an hoặc chuyển hướng nếu họ trở nên kích động.
- Nhắc nhở bản thân rằng điều mà họ cần ở thời điểm này là sự thấu hiểu và hỗ trợ.
- Hỗ trợ người trong vai trò chăm sóc để họ có dịp được nghỉ ngơi.

Khi mọi việc thay đổi

- Người bị sa sút trí tuệ có thể đã quên một số sở thích và kỷ niệm chung của các bạn, nhưng họ vẫn chính là con họ.
- Cố gắng tập trung vào con người họ hiện nay và tôn trọng hoàn cảnh mà họ đang phải đối mặt.
- Kết nối với những người khác vẫn rất quan trọng đối với họ. Bạn có thể giúp họ duy trì cảm giác về bản tính và giá trị của họ. Cách bạn cư xử với một người có thể là lời nhắc nhở hùng hồn cho họ nhớ về vai trò của họ trong đời sống của bạn và giá trị của vai trò đó đối với bạn.
- Mặc dù tương tác của bạn với người bị sa sút trí tuệ có thể thay đổi theo thời gian nhưng bạn vẫn có thể tận hưởng những mối quan tâm chung bằng những cách khác nhau.
- Chỉ cần được ở bên người bị sa sút trí tuệ có thể đã là niềm vui nhẹ nhàng cho cả hai bạn.
- Theo thời gian, người bị sa sút trí tuệ có thể cần được tiếp xúc thân mật để trấn an cho họ yên tâm hơn. Hãy nắm tay họ, nối vòng tay hoặc ôm chặt.

Giao tiếp và kết nối

Giao tiếp là điều cần thiết để duy trì bản tính của chúng ta và kết nối chúng ta với những người khác. Nội dung trao đổi hàng ngày của bạn có thể không quan trọng lắm. Điều quan trọng là vai trò của nó trong việc kết nối chúng ta với nhau.

Kỹ năng ngôn ngữ và vốn từ vựng có thể giảm dần khi chúng ta sút trí tuệ tiến triển nhưng mong muốn giao tiếp thì không phải thế. Mọi người tiếp tục muốn thấu hiểu và được hiểu. Bạn có thể tiếp tục giao tiếp ngay cả khi bạn cảm thấy đó là việc làm đơn phương.

Người bị sa sút trí tuệ có thể quên chi tiết các sự kiện gần đây hoặc bản thân sự kiện đó. Đây không phải là dấu hiệu của sự thờ ơ hoặc coi thường; nó đơn giản chỉ là một trong những tác động chính của chứng sa sút trí tuệ.

Bạn có thể giúp họ nhớ lại những sự kiện này mà không bị xấu hổ bằng cách sử dụng những lời nhắc chừng giúp cho họ.

Ví dụ:

“

Tớ thực sự thích chuyến
đi xe quanh hồ của chúng
mình ngày hôm qua. ”

“

Tôi rất mong đợi lần John
đến chơi tối nay. ”

“

Thật là đáng yêu khi cháu
gái Sarah của cậu đã tự tay
làm tấm thiệp này tặng cậu. ”

Lời khuyên giao tiếp hay để nói chuyện với người bị sa sút trí tuệ

- Nói chuyện với họ, chứ không phải người chăm sóc, người nhà hoặc bạn bè.

- Chào họ bằng một nụ cười và thu hút sự chú ý của họ.

- Giao tiếp bằng mắt và sử dụng ngôn ngữ cơ thể. Điều này càng trở nên quan trọng hơn khi khả năng ngôn ngữ giảm dần.

- Nói rõ ràng.

- Diễn đạt từng ý một và cung cấp thông tin thành từng phần nhỏ.

- Sử dụng những câu hỏi đơn giản, trực tiếp, chẳng hạn như “hôm qua chúng ta đi chơi công viên đúng là vui nhỉ?”

- Đừng đưa ra quá nhiều lựa chọn.

- Loại bỏ các yếu tố gây phân tâm như tiếng ồn và đèn chói.



- Hãy kiên nhẫn, đừng vội vã và cho phép họ có thời gian để tìm ra câu trả lời phù hợp.

- Đừng làm tổn hại đến mức độ hiểu biết của họ.

- Đừng hiểu họ theo nghĩa đen.

- Vận dụng khiếu hài hước.

- Vận dụng ngôn ngữ rõ ràng và đơn giản.

- Đừng tranh cãi hoặc đối đầu.

- Tôn trọng phẩm giá của họ.

Duy trì mối quan tâm

Dành thời gian chất lượng không phải chỉ là về những việc bạn làm, mà còn là cách bạn đang làm cùng nhau. Bạn có thể giúp người bạn chăm sóc tham gia vào các hoạt động hàng ngày để họ cảm thấy hiệu quả và có thể đóng góp.

Có 3 chữ P khi dành thời gian cho nhau:

1. **Niềm vui** - cả hai bạn đều tận hưởng thời gian
2. **Tham gia** - cả hai bạn đều tham gia nhiều nhất có thể
3. **Hiện diện** - bạn cho thấy bạn muốn ở bên người ấy.

Nhớ rằng:

- Bất kỳ hoạt động đơn giản nào cũng có thể là một trải nghiệm tích cực.
- Sở thích và kỹ năng trước đây từ công ăn việc làm có thể là điểm khởi đầu tốt khi suy nghĩ tìm điều gì đó để cùng nhau làm.
- Bạn có thể thấy ngạc nhiên khi thấy một số hoạt động có kết quả rất tốt. Cố gắng đừng loại trừ bất cứ điều gì quá sớm.

Các hoạt động:

- không cần phải kéo dài - chỉ cần dài năm phút là được
- hiệu quả nhất khi họ vui vẻ tham gia
- cần phải phù hợp với lứa tuổi
- kể cả thanh niên và trẻ nhỏ đều có thể hoạt động tốt
- kích thích các giác quan có thể mang lại khoái cảm.

Ghi nhớ:

- Ngồi không cùng nhau chẳng làm gì vẫn thực sự có thể xem là đang làm một điều gì đó.
- Một hoạt động vẫn đáng giá ngay cả khi nó sẽ sớm bị lãng quên.



Các mức độ tham gia khác nhau

Chỉ vì một người sống chung với chúng sa sút trí tuệ không còn có thể làm mọi việc một cách độc lập như trước, không có nghĩa là họ không hứng thú. Bạn vẫn có thể giúp họ chơi một chút.

Dưới đây là một ví dụ về hoạt động đơn giản, thú vị như làm bánh quy có thể có vai trò ý nghĩa như thế nào đối với tất cả mọi người. Từ thực hiện toàn bộ hoạt động đến quan sát và lắng nghe, luôn có cách để thu hút sự tham gia của người bệnh sa sút trí tuệ.

Làm bánh quy:

1. Tôi biết bắt đầu, lập kế hoạch và hoàn thành tất cả mọi khía cạnh

Biết xác định loại bánh quy. Có thể lập kế hoạch, mua nguyên liệu, làm theo công thức, chuẩn bị và làm bánh quy thành công.

2. Tôi biết làm tất cả nếu ai đó sắp xếp sẵn

Biết làm bánh quy sau khi đã chuẩn bị xong nguyên liệu và được người khác giải thích công thức.

3. Tôi biết làm một số khâu trong đó

Biết đong, trộn hoặc tạo hình bánh quy tùy theo khả năng.

4. Tôi sẽ làm được nếu ai đó chỉ cho tôi

Biết lặp lại từng bước kèm lời nhắc và trợ giúp.

5. Tôi biết quan sát và theo dõi

Biết cho bạn biết liệu bánh quy đã chín chưa hoặc nghe chừng đồng hồ lò báo hiệu.

6. Tôi biết nói về điều đó

Biết nói về kinh nghiệm làm bánh quy của bản thân.

7. Tôi biết phê bình

Biết nếm thử bánh quy và đưa ra phản hồi.

8. Tôi biết quan sát và lắng nghe

Biết quan sát và lắng nghe trong khi bạn làm bánh quy.

- Phỏng theo Bell & Troxell, 2001, tr.204

Mẹ và chị gái, Louise

“Chị gái của Mẹ, dì Louise, nói với tôi rằng dì cảm thấy rất khó chịu khi đến thăm vì dì không biết liệu Mẹ có còn nhớ dì là ai nữa không. Mẹ bị chứng sa sút trí tuệ khá nặng. Mẹ gần như không nhận ra người khác và không thể giao tiếp bằng lời nói.

Cả Mẹ và dì tôi đều thích tổ chức tiệc tối và chia sẻ công thức nấu ăn. Tôi đề nghị với dì tôi rằng dì nên thử đến thăm một chút vào buổi sáng và mang theo một vài cuốn tạp chí nấu ăn hấp dẫn. Mẹ thực sự rất thích lần dì đến thăm này. Mẹ mỉm cười và chỉ vào những bức tranh. Thật là nhẹ cả người vì cả hai rất thân thiết và tôi không hề muốn đi bị khó chịu và không đến thăm Mẹ nữa.”





Trải nghiệm bạn có thể chia sẻ với bạn bè hoặc người nhà của mình

- Lái xe đi một vòng.
- Tham dự một buổi lễ tôn giáo.
- Ăn một cây kem.
- Tập chơi gôn tại sân tập.
- Đi đến một khu chợ nhỏ ngoài trời.
- Thăm một người bạn chung của cả hai.
- Uống cà phê trong một quán cà phê yên tĩnh.
- Ngồi chơi ngoài hiên nhà, hoặc ngồi ngoài công viên.
- Ngắm các loài chim.
- Đắt chó đi dạo.
- Hồi tưởng, xem vào ảnh kỷ niệm.

- Cùng nhau đọc báo.
- Gấp đồ đã giặt xong hoặc thu dọn ngăn kéo.
- Gieo hạt, tưới hoa, thăm vườn ươm.
- Ghé thăm một phòng tranh yên tĩnh.
- Đá bóng.
- Pha một tách trà, vắt cam để lấy nước cam tươi.
- Phân loại tiền xu hoặc tem.
- Làm và viết thiệp.
- Xem ti vi, nghe cricket trên đài phát thanh.
- Chơi nhạc và hát những bài yêu thích.
- Cùng nhau giải một câu đố hoặc bài đố đơn giản.
- Ngâm thơ.
- Dùng giấy nhám chà láng một miếng gỗ.
- Tận hưởng một buổi mát xa.
- Chải tóc cho nhau.
- Cùng nhau làm tiệc nướng BBQ.
- Nướng bánh quy.
- Tạo ảnh ghép từ các hình ảnh đã cắt rời.
- Cùng chơi với một đứa cháu trong gia đình.

Cách tốt nhất để giúp một người bị sa sút trí tuệ là luôn quan tâm, giữ liên lạc và cho họ biết là họ được yêu thương.

Lời khuyên để bạn đạt lợi ích tối đa từ lần đến thăm

- Hãy thả lỏng, sống đúng con người thật của mình và tránh sự vui vẻ gượng gạo.
- Có thái độ linh hoạt. Mọi thứ có thể diễn ra không theo kế hoạch, và điều đó vẫn chấp nhận được.
- Chấp nhận rằng bạn có thể phải bắt đầu cuộc trò chuyện và những việc cần làm.
- Mang theo một cái gì đó với bạn để chia sẻ.
- Thiết lập thói quen đến thăm: chào hỏi và giới thiệu bản thân.
- Khi bạn ra về, hãy hỏi xem liệu bạn có thể lại đến thăm không, hãy mỉm cười và vẫy tay chào.
- Đừng hối hả gấp gáp. Họ có thể cần thời gian để xác định bạn là ai và tại sao bạn đang ở đó.
- Hãy nhớ rằng im lặng không nhất thiết là điều tiêu cực.
- Chọn một địa điểm yên tĩnh, quen thuộc và giới thiệu từng thứ một.
- Nếu có thể, hãy đến thăm họ thường xuyên, dù chỉ trong một thời gian ngắn.
- Dù chuyến thăm của bạn có thể không được họ ghi nhớ, nhưng tại thời điểm đó họ đã tận hưởng.
- Hãy tử tế với chính mình; có thể một số chuyến thăm có thể khiến bạn cảm thấy buồn.



Sonya và Claire

“ Cô ấy là người quan trọng nhất trong cuộc đời đi làm của tôi. Và hiện nay chúng tôi vẫn là bạn tốt với nhau. Giờ đây, sự ngưỡng mộ của tôi dành cho cô ấy cũng xuất phát từ việc nhìn cô ấy chống chọi với căn bệnh quái ác này. Chúng tôi vẫn chia sẻ tình bè bạn và tôi vẫn vô cùng tôn trọng cô ấy. Tôi sẽ thử mang sách báo gì đó để đọc cho cô ấy nghe trong lần đến thăm kế tiếp vì cô ấy luôn ham học hỏi, tình yêu lớn đối với sách vở và khám phá. Đó chính là điều chúng tôi tiếp tục chia sẻ.”

“

Tôi không thể thay đổi người bị sa sút trí tuệ nhưng tôi có thể thay đổi cách phản ứng của mình. ”

Nguồn tham khảo

- Trung tâm Quốc gia về Lập mô hình Kinh tế và Xã hội NATSEM (2016) Chi phí Kinh tế của Chứng sa sút trí tuệ ở Úc 2016–2056 tr.6
- Alzheimer Scotland. (2003). Tôi vẫn sống ổn nhờ bạn bè hỗ trợ đôi chút: Thông tin dành cho bạn bè của những người bị sa sút trí tuệ Lochaber alzscot.org/sites/default/files/images/0001/7435/Friends_Booklet_lo-res.pdf
- Bell, V. & Troxell, D. (2001). Những người bạn tốt nhất của nhân viên: Xây dựng văn hóa chăm sóc trong các chương trình chữa bệnh Alzheimer. Baltimore, Mỹ: Health Professionals Press.
- Bell, V. & Troxell, D. (2002). Một cuộc sống tương tất: Cách tiếp cận theo kiểu bạn thân nhất đối với việc chăm sóc người bệnh Alzheimer, hướng dẫn cho người chăm sóc là người nhà. Deerfield Beach, Mỹ: Health Communications.
- Crisp, J. (2000). Giữ liên lạc với người bị bệnh Alzheimer. Melbourne, Úc: Ausmed Publications.
- Hennell. J., & Hennell. B. (n.d.). Xin chào và tạm biệt Brian. www.ourdementiaadventure.com/?q=Live-Well-with-Dementia-HELLO-AND-GOODBYE-BRIAN-Final-Booklet

Lưu ý: Có thể tiếp cận được hầu hết các tài liệu trên thông qua dịch vụ thư viện quốc gia của Dementia Australia.

Giới thiệu về Dementia Australia

Dementia Australia là nguồn cung cấp thông tin, giáo dục và dịch vụ được tín nhiệm cho khoảng chừng nửa triệu người Australia đang chung sống với chứng sa sút trí tuệ và gần 1,6 triệu người tham gia chăm sóc cho họ.

Chúng tôi ủng hộ những thay đổi tích cực và hỗ trợ các nghiên cứu quan trọng. Chúng tôi có mặt ngay đây để hỗ trợ những người bị chứng sa sút trí tuệ ảnh hưởng và giúp họ sống tốt nhất có thể.

Được thành lập cách đây hơn 35 năm bởi những người chăm sóc, ngày nay chúng tôi là cơ quan hàng đầu quốc gia dành cho những người mắc chứng sa sút trí tuệ, gia đình và người chăm sóc của họ. Chúng tôi đưa những người bị ảnh hưởng bởi chứng sa sút trí tuệ và trải nghiệm của họ vào trong các hoạt động và quá trình ra quyết định của chúng tôi, để đảm bảo chúng tôi mang lại nhiều trải nghiệm phong phú cho người bị sa sút trí tuệ. Chúng tôi lan tỏa tiếng nói của những người bị ảnh hưởng bởi chứng sa sút trí tuệ thông qua việc ủng hộ và chia sẻ những câu chuyện để giúp cung cấp thông tin và truyền cảm hứng cho người khác.

Bất kể bạn bị chứng sa sút trí tuệ ảnh hưởng ra sao hoặc bạn là ai, chúng tôi đều có mặt ngay đây vì bạn.

National Dementia Helpline **1800 100 500**



Để có trợ giúp về ngôn ngữ,
hãy gọi **131 450**

Tìm chúng tôi trên mạng tại
dementia.org.au

