

ເປັນກ້າງວິນກ່ຽວກັບ ຄວາມຄິດ ແລະ ຄວາມຈຳຂອງທ່ານບໍ?

ນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້





ທ່ານໄດ້ສັງເກດເຫັນການປ່ຽນແປງໃນຄວາມຄິດ
ຫຼືພຶດຕິກຳ ຂອງທ່ານບໍ່? ທ່ານມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບ
ຄວາມເພີ່ມຂຶ້ນຂອງການຈີ່ບໍ່ໄດ້ຊົ່ວຄາວ ຂອງທ່ານບໍ່?

ບາງທີທ່ານອາດຈະໄດ້ສັງເກດເຫັນການປ່ຽນແປງ
ເຫຼົ່ານີ້ໃນສະມາຊິກຄອບຄົວ ຫຼື ໝູ່ ເພື່ອນບໍ່?

ປັດໃຈຫຼາຍຢ່າງສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດການປ່ຽນແປງ
ໃນການຄິດຫຼືການສູນເສັຍຄວາມຈຳ. ປັດໃຈເຫຼົ່ານີ້
ລວມມີ:

- ຄວາມກົດດັນ
- ຄວາມເຈັບປວດ
- ພະຍາດ ຊຳເຮື້ອ
- ຢາບາງຊະນິດ
- ເຫຼົ້າ
- ຄວາມອິດເມື່ອຍ.

ບາງຄັ້ງ, ອາການຕ່າງໆແມ່ນເປັນສັນຍານຂອງພາວະ
ສະໝອງເສື່ອມໃນລະຍະຕົ້ນໆ.

**ການປ່ຽນແປງທີ່ ສຳຄັນຂອງ
ຄວາມຈຳ ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ
ໃນທຸກຊ່ວງອາຍຸ.**

**ຖ້າທ່ານກຳລັງປະສົບບັນຫາ
ທ່ານຄວນໄປພົບທ່ານໝໍ.**

ເວົ້າລົມກັບທ່ານໝໍ ຂອງທ່ານ

ບໍ່ມີການກວດທາງການແພດໃດໆໃນ
ຄັ້ງດຽວຈະສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າຜູ້ໃດ
ຜູ້ນຶ່ງ ເປັນໂຣກສະຫມອງເສື່ອມຫຼືບໍ່.

ເວົ້າລົມກັບທ່ານໝໍ ຂອງທ່ານກ່ຽວກັບ
ບັນຫາທີ່ທ່ານ ກຳລັງປະສົບຢູ່.

ທ່ານໝໍ ຂອງທ່ານຈະໃຫ້ການກວດ

ຮ່າງກາຍແລະ ລະບົບປະສາດ. ທ່ານອາດຈະຖືກ
ສົ່ງໄປຫາຜູ້ຊ່ຽວຊານເພື່ອຄົ້ນຫາສາເຫດອື່ນໆທີ່
ອາດເປັນໄປໄດ້ຂອງອາການຂອງທ່ານ.

ໃນລະຫວ່າງການຫາໝໍຂອງທ່ານ, ທ່ານຄວນ:

- ເອົາບັນຊີລາຍການຄວາມກັງວົນຂອງທ່ານ
ໄປນຳ
- ບອກທ່ານໝໍ ຂອງທ່ານວ່າທ່ານເຄີຍ
ມີບັນຫາມາດົນປານໃດແລ້ວ ແລະ
ມັນກໍ່ເປັນຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າ
- ເອົາບັນຊີລາຍການຢາ, ວິຕາມິນແລະ
ອາຫານເສີມທີ່ທ່ານກິນໄປພ້ອມ.



ໃຫ້ໄດ້ຮັບຫຼາຍທີ່ສຸດຈາກການພົບທ່ານໝໍຂອງທ່ານ

- ຈອງນັດໝາຍໃຫ້ໄດ້ເວລາຍາວ.
- ເອົາ ໝູ່ ຫຼື ສະມາຊິກຄອບຄົວໄປ ນຳ.
- ຖາມ ຄຳຖາມແລະແຈ້ງໃຫ້ທ່ານໝໍຊາບ ຖ້າທ່ານບໍ່ເຂົ້າໃຈບາງຢ່າງ.
- ຈົດບັນທຶກໄວ້ໃນລະຫວ່າງການຫາທ່ານໝໍຂອງທ່ານ.
- ປຶກສາຫາລືວ່າທ່ານຕ້ອງການການປະເມີນຜົນເພີ່ມເຕີມໂດຍຜູ້ຊ່ຽວຊານຫຼືບໍ່.



ມັນເປັນຄວາມເບົາໃຈ
ທີ່ໄດ້ຮັບການວິນິດໄສ.
ທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດແມ່ນບໍ່ຮູ້. ”

ເຟຣດ, ໄດ້ຮັບການວິນິດໄສ ວ່າມີໂຣກ ອັລໄຊເມີຣ໌ (Alzheimer)

ຖ້າທ່ານເຮັດໄວເທົ່າໃດກໍຍິ່ງ ເປັນການດີເທົ່ານັ້ນ

ອາການຂອງທ່ານອາດຈະບໍ່ໄດ້ເກີດມາຈາກໂຮກສະໝອງເສື່ອມ. ແຕ່ຖ້າມັນແມ່ນ, ການວິນິດໄສແຕ່ຕົ້ນໆກໍຈະເປັນປະໂຫຍດ.

ທ່ານສາມາດເຂົ້າຫາການສະໜັບສະໜູນ ແລະ ຂໍ້ມູນເພື່ອທຳຄວາມເຂົ້າໃຈວ່າທ່ານຈະມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ດີກັບໂຮກສະໝອງເສື່ອມ ແລະ ຄວບຄຸມຊີວິດຂອງທ່ານໄດ້ຢ່າງໃດ. ທ່ານສາມາດວາງແຜນລ່ວງໜ້າ ແລະ ກ້າວດຳເນີນໃນທາງບວກເພື່ອດຳລົງຊີວິດທີ່ດີທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້.



ພວກເຮົາດີໃຈຫຼາຍທີ່ພວກເຮົາໄດ້ມີການວິນິດໄສແຕ່ຕອນຕົ້ນໆນັ້ນ. ພວກເຮົາມີໂອກາດປ່ຽນແປງວິຖີຊີວິດຂອງພວກເຮົາໃຫ້ກົງກັບຄວາມສາມາດຕ່າງໆຂອງຂ້ອຍ. ພວກເຮົາໄດ້ວາງແຜນທີ່ແນ່ນອນສຳລັບອະນາຄົດ. ”

ມາເຮັດ ຖືກກວດພົບວ່າມີໂຮກສະໝອງເສື່ອມຈາກຫຼອດເລືອດ

ໂຮກສະຫມອງເສື່ອມ ແມ່ນຫຍັງ?

ໂຮກສະໝອງເສື່ອມແມ່ນ ຄຳສັບທີ່ໃຊ້ໃນ
ການອະທິບາຍເຖິງອາການຂອງໂຮກກຸ່ມ
ໃຫຍ່ໆທີ່ເປັນສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ການປະຕິບັດ
ວຽກງານຂອງບຸກຄົນນຶ່ງຫຼຸດລົງຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ.
ໂຮກສະຫມອງເສື່ອມມີຫຼາຍປະເພດ. ໂຮກ
Alzheimer ແມ່ນປະເພດທີ່ພົບເລື້ອຍທີ່ສຸດ.

ໂຮກສະໝອງເສື່ອມສາມາດເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ໃດກໍ່ໄດ້.
ມັນມັກເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆໃນຊ່ວງອາຍຸ 65 ປີ,
ແລະ ໂດຍສະເພາະອາຍຸເລີຍ 85 ປີ.

ມີພຽງແຕ່ທ່ານໝໍ ຫຼື ຜູ້ຊ່ຽວຊານເທົ່ານັ້ນ
ທີ່ສາມາດວິນິດໄສໂຮກສະໝອງເສື່ອມ
ໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ.



ເປັນກ້ວນກ່ຽວກັບ ບັນຊີລາຍການ ກວດສອບຄວາມຄິດ ແລະ ຄວາມຈຳຂອງທ່ານ

ຖ້າທ່ານມີຄວາມກ້ວນໃຈກ່ຽວກັບການປ່ຽນ
ແປງໃນຄວາມຄິດ ຫຼື ຄວາມຈຳ ຂອງທ່ານ,
ຫຼື ຂອງສະມາຊິກຄອບຄົວ ຫຼື ໝູ່ເພື່ອນ,
ໃຫ້ຂຽນຕື່ມລາຍການກວດຢູ່ດ້ານລຸ່ມນີ້.

**ຂ້ອຍມີບັນຫາຈຳເຫດການຕ່າງໆທີ່ເກີດຂຶ້ນເມື່ອ
ບໍ່ດົນມານີ້**

ບໍ່ຄ່ອຍມີ ບາງຄັ້ງ ເລື້ອຍໆ

ຂ້ອຍມີບັນຫາໃນການຊອກຫາ ຄຳ ທີ່ຖືກຕ້ອງ

ບໍ່ຄ່ອຍມີ ບາງຄັ້ງ ເລື້ອຍໆ

ຂ້ອຍມີບັນຫາໃນການຈື່ຈຳ ວັນແລະວັນທີ

ບໍ່ຄ່ອຍມີ ບາງຄັ້ງ ເລື້ອຍໆ

**ຂ້ອຍລືມບ່ອນທີ່ເກັບຮັກສາສິ່ງຂອງຕ່າງໆຕາມ
ບົກກະຕິ**

ບໍ່ຄ່ອຍມີ ບາງຄັ້ງ ເລື້ອຍໆ

**ຂ້ອຍຮູ້ສຶກວ່າມັນຍາກທີ່ຈະປັບຕົວເຂົ້າກັບການປ່ຽນ
ແປງໃນກິດປະຈຳວັນຂອງຂ້ອຍ**

ບໍ່ຄ່ອຍມີ ບາງຄັ້ງ ເລື້ອຍໆ

**ຂ້ອຍມີບັນຫາໃນການເຂົ້າໃຈ ເນື້ອໃນທີ່ຂຽນ
ຫຼື ຕິດຕາມເລື່ອງໃນໂທລະທັດ**

ບໍ່ຄ່ອຍມີ ບາງຄັ້ງ ເລື້ອຍໆ

ຂ້ອຍຮູ້ສຶກວ່າມັນຍາກທີ່ຈະຕິດຕາມແລະເຂົ້າ
ຮ່ວມໃນການສົນທະນາ, ໂດຍສະເພາະໃນກຸ່ມ

ບໍ່ຄ່ອຍມີ ບາງຄັ້ງ ເລື້ອຍໆ

ຂ້ອຍມີບັນຫາໃນການຈັດການດ້ານການເງິນ
ເຊັ່ນ: ການທະນາຄານ ການຄິດໄລ່ເງິນທອນ

ບໍ່ຄ່ອຍມີ ບາງຄັ້ງ ເລື້ອຍໆ

ຂ້ອຍມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກກັບກິດຈະກຳ ປະຈຳວັນ
ເຊັ່ນການຫາທາງຂອງຂ້ອຍຢູ່ທີ່ສູນການຄ້າ
ທ້ອງຖິ່ນ

ບໍ່ຄ່ອຍມີ ບາງຄັ້ງ ເລື້ອຍໆ

ຂ້ອຍສູນເສັຍຄວາມສົນໃຈໃນກິດຈະກຳທີ່ຂ້ອຍ
ມັກເຮັດເປັນປະຈຳ

ບໍ່ຄ່ອຍມີ ບາງຄັ້ງ ເລື້ອຍໆ

ຂ້ອຍມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຄິດຜ່ານບັນຫາ

ບໍ່ຄ່ອຍມີ ບາງຄັ້ງ ເລື້ອຍໆ

ຄອບຄົວແລະ / ຫຼື ຜູ້ ເພື່ອນໄດ້ມີ ຄຳເຫັນກ່ຽວ
ກັບຄວາມຈຳທີ່ບໍ່ດີຂອງຂ້ອຍ

ບໍ່ຄ່ອຍມີ ບາງຄັ້ງ ເລື້ອຍໆ

ຖ້າສ່ວນຫຼາຍທ່ານໝາຍຕົກໃສ່ “ບາງຄັ້ງ”
ຫຼື “ເລື້ອຍໆ”, ທ່ານຄວນໄປຫາທ່ານໝໍ



ກຽວກັບ Dementia Australia

Dementia Australia ແມ່ນແຫຼ່ງທີ່ມາຂອງຂໍ້ມູນ, ການສຶກສາແລະການບໍລິການທີ່ໜ້າເຊື່ອຖື ສໍາລັບປະຊາກອນອອສເຕຣເລັງ ປະມານເຄິ່ງລ້ານຄົນທີ່ດໍາລົງຊີວິດຢູ່ກັບໂຮກສະໝອງເສື່ອມ, ແລະ ປະຊາຊົນເກືອບ 1,6 ລ້ານຄົນທີ່ກຽວຂ້ອງກັບການເບິ່ງແຍງພວກເຂົາ.

ພວກເຮົາສົ່ງເສີມການປ່ຽນແປງໃນທາງບວກ ແລະສະໜັບສະໜູນ ການຄົ້ນຄ້ວາທີ່ສໍາຄັນ. ພວກເຮົາຢູ່ທີ່ນີ້ເພື່ອ ສະໜັບສະໜູນ ປະຊາຊົນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກໂຮກສະໝອງເສື່ອມ, ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາສາມາດມີຊີວິດຢູ່ຢ່າງດີເທົ່າທີ່ເປັນໄດ້.

ບໍ່ວ່າທ່ານຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກໂຮກສະໝອງເສື່ອມແບບໃດ, ພວກເຮົາຢູ່ທີ່ນີ້ເພື່ອທ່ານ.

National Dementia Helpline 1800 100 500



ເພື່ອເອົາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ
ທາງດ້ານພາສາໂທ **131 450**

ຊອກຫາພວກເຮົາທາງ ອອນລາຍນ໌
dementia.org.au



ສາຍດ່ວນຊ່ວຍ ເລື່ອງ ໂຮກສະໝອງເສື່ອມ ແຫ່ງຊາດ ໄດ້ຮັບການອຸປະຖຳ ຈາກ ຮັດຖະບານ
ອອສເຕຣເລັຍ

© Dementia Australia 2020, 20114, December 2020