

Lo lắng về suy nghĩ và trí nhớ của bạn?

Đây là những điều bạn có thể làm





Bạn có nhận thấy những thay đổi trong suy nghĩ hoặc hành vi của mình không? Bạn có lo lắng về tình trạng mất trí nhớ ngày càng nhiều không?

Có thể bạn nhận thấy người nhà hoặc bạn bè có những thay đổi này?

Nhiều yếu tố có thể gây ra những thay đổi đối với suy nghĩ hoặc gây mất trí nhớ, bao gồm:

- căng thẳng
- đau đớn
- bệnh mạn tính
- một số loại thuốc
- rượu bia
- mệt mỏi.

Đôi khi, các triệu chứng là dấu hiệu của tình trạng sa sút trí tuệ sớm.

Những thay đổi lớn về trí nhớ đều là hiện tượng không bình thường ở mọi lứa tuổi.

Nếu gặp khó khăn thì bạn nên đến gặp bác sĩ.

Nói chuyện với bác sĩ của bạn

Hiện chưa một xét nghiệm y tế đơn lẻ nào có thể cho biết ai đó có bị chứng sa sút trí tuệ hay không.

Nói chuyện với bác sĩ của bạn về những khó khăn mà bạn đang gặp phải. Bác sĩ sẽ khám sức khỏe thể chất và thần kinh cho bạn. Bạn cũng có thể được giới thiệu đến gặp bác sĩ chuyên khoa để điều tra các nguyên nhân khác có thể gây ra các triệu chứng của bạn.

Khi đến gặp bác sĩ, bạn nên:

- đem theo danh sách liệt kê những điều bạn bận tâm
- cho bác sĩ biết bạn đã gặp những vấn đề này trong bao lâu và liệu chúng có trở nặng hơn
- mang theo danh sách liệt kê tên các loại thuốc, vitamin và thực phẩm bổ sung bạn đang dùng.



Tận dụng tối đa cuộc hẹn của bạn

- Đặt một cuộc hẹn dài hơn bình thường.
- Đi cùng bạn bè hoặc người nhà.
- Đặt câu hỏi và nói rõ cho bác sĩ biết nếu bạn còn chưa hiểu điều gì đó.
- Ghi chép thông tin trong lúc gặp bác sĩ.
- Thảo luận xem liệu bạn có cần được bác sĩ chuyên khoa đánh giá thêm hay không.



Thật nhẹ nhõm khi nhận kết quả chẩn đoán. Điều tồi tệ nhất là không biết gì cả. ”

Fred, được chẩn đoán mắc bệnh Alzheimer

Bạn càng hành động sớm càng tốt

Các triệu chứng của bạn có thể không phải là do mất trí nhớ gây ra. Nhưng nếu đúng như vậy thì việc chẩn đoán sớm hơn sẽ giúp ích.

Bạn có thể tiếp cận nguồn hỗ trợ và thông tin để thấu hiểu cách bạn có thể sống khỏe chung với chứng sa sút trí tuệ mà vẫn kiểm soát được cuộc sống của mình. Bạn có thể lên kế hoạch từ trước và thực hiện những biện pháp tích cực để sống tốt nhất có thể.

“

Chúng tôi rất vui vì được chẩn đoán sớm. Chúng tôi có cơ hội thay đổi lối sống để phù hợp với khả năng của tôi. Chúng tôi đã lập kế hoạch rõ ràng cho tương lai.”

Maria, được chẩn đoán mắc chứng sa sút trí tuệ não mạch

Chứng sa sút trí tuệ là gì?

Sa sút trí tuệ là thuật ngữ được dùng để mô tả các triệu chứng của một nhóm lớn gồm những bệnh khiến cho bệnh nhân bị suy giảm chức năng dần dần. Có nhiều loại bệnh mất trí nhớ đã được xác định. Bệnh Alzheimer là loại phổ biến nhất.

Sa sút trí tuệ có thể xảy ra với bất kỳ ai. Chứng này phổ biến hơn trong nhóm người trên tuổi 65, và đặc biệt là trên 85 tuổi.

Chỉ có bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa mới có thể chẩn đoán đúng chứng sa sút trí tuệ.



Bản khảo sát nỗi lo về suy nghĩ và trí nhớ của bạn

Nếu lo lắng về những thay đổi trong suy nghĩ hoặc trí nhớ của mình, hoặc về người nhà hoặc bạn bè thì bạn cần hoàn thành bản khảo sát dưới đây.

Tôi thấy khó nhớ lại các sự kiện gần đây

- Hiếm khi Đôi khi Thường xuyên

Tôi thấy khó tìm được từ thích hợp

- Hiếm khi Đôi khi Thường xuyên

Tôi thấy khó nhớ ngày tháng

- Hiếm khi Đôi khi Thường xuyên

Tôi quên chỗ thường để đồ

- Hiếm khi Đôi khi Thường xuyên

Tôi thấy khó thích nghi với những thay đổi trong thói quen sinh hoạt của mình

- Hiếm khi Đôi khi Thường xuyên

Tôi thấy khó hiểu nội dung bằng văn bản hoặc theo dõi một phóng sự trên truyền hình

- Hiếm khi Đôi khi Thường xuyên

Tôi thấy khó theo dõi và tham gia các cuộc trò chuyện, đặc biệt là trong các nhóm

Hiếm khi Đôi khi Thường xuyên

Tôi gặp nhiều vấn đề trong quản lý tài chính, chẳng hạn như làm dịch vụ ngân hàng hoặc tính tiền lẻ

Hiếm khi Đôi khi Thường xuyên

Tôi gặp khó khăn trong sinh hoạt hàng ngày như tìm đường trong trung tâm mua sắm địa phương

Hiếm khi Đôi khi Thường xuyên

Tôi mất hứng thú với các hoạt động mà tôi thường yêu thích

Hiếm khi Đôi khi Thường xuyên

Tôi thấy khó suy nghĩ tìm giải pháp cho các vấn đề

Hiếm khi Đôi khi Thường xuyên

Gia đình và/hoặc bạn bè bình luận về tình trạng trí nhớ kém của tôi

Hiếm khi Đôi khi Thường xuyên

Nếu bạn chủ yếu đánh dấu ‘đôi khi’ hoặc ‘thường xuyên’ thì bạn nên đến gặp bác sĩ.



Giới thiệu về Dementia Australia

Dementia Australia là nguồn cung cấp thông tin, giáo dục và dịch vụ được tin 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.

Bất kể bạn bị chứng sa sút trí tuệ ảnh hưởng như thế nào, chúng tôi luôn có mặt ngay đây vì bạn.

National Dementia Helpline **1800 100 500**



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

Tìm chúng tôi trên mạng tại
dementia.org.au

