

# Các gợi ý để hỗ trợ một người bạn

Tờ trợ giúp này đưa ra các gợi ý về cách hỗ trợ một người bạn bị chứng sa sút trí tuệ và gia đình của họ. Mỗi người bị chứng sa sút trí tuệ mỗi khác nhau, vì vậy khi đọc những gợi ý này, hãy cân nhắc khả năng của người đó, tác động của chứng sa sút trí tuệ đối với họ và các triệu chứng của họ.

Nếu quý vị có một người bạn bị chứng sa sút trí tuệ, có nhiều cách để hỗ trợ người đó và gia đình họ. Quý vị có thể tạo sự khác biệt bằng cách hỗ trợ về mặt cảm xúc và thiết thực. Đây có thể là thời gian người bạn cần quý vị nhất.

Quý vị đóng vai trò thiết yếu trong việc:

- hỗ trợ bạn của mình
- lắng nghe mà không phán xét
- tôn trọng và chấp nhận sự thật về họ
- tạo sự liên kết giữa quá khứ và tương lai của họ.

Mặc dù chứng sa sút trí tuệ có thể khiến một số thứ dần dà thay đổi, nhưng quý vị có thể tìm các hoạt động để vui thú cùng nhau và giúp bạn mình tiếp tục làm những việc họ yêu thích.

## Làm thế nào để hỗ trợ một người bạn

Chứng sa sút trí tuệ có thể ảnh hưởng đến khả năng giao tiếp và thể hiện cảm xúc của người bạn. Dưới đây là một số gợi ý về việc hỗ trợ một người bạn bị chứng sa sút trí tuệ.

### 1. Giúp bạn của quý vị duy trì sự độc lập

Hỗ trợ bạn của quý vị để họ duy trì sự độc lập càng lâu càng tốt. Cố gắng không làm giúp họ mọi chuyện. Cho họ thời gian và không gian họ cần.

### 2. Hãy là một người biết lắng nghe

Khi đang nói chuyện với nhau:

- lắng nghe bạn mình
- cho họ thời gian để nhớ từ ngữ họ muốn sử dụng

- đừng cố gắng hoàn thành câu giúp họ
- chỉ cần nhắc giúp nhắc họ một cách tôn trọng nếu họ lạc đề với những gì đang nói
- xem xét môi trường và độ ồn xung quanh quý vị; cố gắng tìm một nơi yên tĩnh, ít bị phân tâm.

### 3. Cách đặt câu hỏi

Người bị chứng sa sút trí tuệ có thể bối rối khi được hỏi những câu hỏi cần câu trả lời chi tiết.

Nếu quý vị muốn hỏi người bạn mình:

- Đặt những câu hỏi mà họ có thể trả lời bằng câu trả lời “có” hoặc “không”.
- Đặt câu hỏi có gợi ý để giúp họ trả lời (chẳng hạn như “bạn muốn ngồi đây hay ngồi kia?”).

### 4. Hãy thực tế về việc mất trí nhớ

Nếu bạn của quý vị bị mất trí nhớ, họ có thể không nhớ mọi thứ, kể cả những sự kiện gần đây. Hãy thông cảm và nhắc nhở nhẹ nhàng nếu họ quên điều gì đó đặc biệt.

## Làm thế nào để hỗ trợ một thành viên trong gia đình của ai đó

Khi một người bị chứng sa sút trí tuệ, nó sẽ ảnh hưởng mỗi người trong gia đình mỗi khác. Một số thành viên trong gia đình có thể cảm thấy khó nói về cảm xúc của họ hoặc yêu cầu giúp đỡ.

Có nhiều cách quý vị có thể hỗ trợ họ.

#### 1. Giữ liên lạc

Giữ liên lạc theo cách quý vị có thể. Quý vị có thể cung cấp hỗ trợ thiết thực hoặc hỗ trợ cảm xúc bằng cách nói chuyện và lắng nghe.

#### 2. Làm những việc nhỏ – ý nghĩa lớn

Giúp đỡ với những công việc hàng ngày. Ví dụ, nếu quý vị đang tự làm một việc lặt vặt, hãy kiểm tra xem họ có cần gì không.

### 3. Cho họ nghỉ ngơi

- Đề nghị dành thời gian với người bị chứng sa sút trí tuệ để các thành viên trong gia đình có chút thời gian rảnh rỗi.
- Khuyến khích các thành viên trong gia đình duy trì các thú vui hoặc sở thích của họ.

### 4. Hãy cụ thể khi đề nghị giúp đỡ

Cung cấp hỗ trợ thiết thực.

Hỏi xem quý vị có thể giúp gì với việc:

- làm vườn
- nấu nướng
- mua sắm
- một công việc cụ thể.

Hoặc quý vị có thể đề nghị đưa người bị chứng sa sút trí tuệ ra ngoài đi dạo hoặc uống cà phê.

### 5. Hãy là một người biết lắng nghe

- Cố gắng thấu hiểu những thay đổi mà người bị chứng sa sút trí tuệ và gia đình họ đang trải qua.
- Hãy lắng nghe với sự thương cảm. Quý vị không cần phải có câu trả lời. Nếu quý vị nghĩ rằng họ có thể cần thông tin hoặc lời khuyên, hãy đề nghị gọi cho **Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc** qua số **1800 100 500**.
- Cố gắng đừng đặt câu hỏi hay phán xét, mà hãy ủng hộ và chấp nhận.

## Tìm hiểu thêm về chứng sa sút trí tuệ

Có nhiều loại sa sút trí tuệ khác nhau. Tìm hiểu về loại sa sút trí tuệ mà bạn của quý vị bị sẽ giúp quý vị hỗ trợ họ nhiều hơn. Thông tin có sẵn trên trang mạng của chúng tôi: [dementia.org.au](https://dementia.org.au).

## Bài đọc thêm và các nguồn tài liệu

- Dịch vụ thư viện về Chứng Sa sút Trí tuệ Úc  
[dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Gia đình và bạn bè quan trọng  
[dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- Cộng đồng thân thiện với người bị chứng sa sút trí tuệ  
[dementiafriendly.org.au](https://dementiafriendly.org.au)

## Thông tin thêm

Dementia Australia cung cấp hỗ trợ, thông tin, giáo dục và tư vấn.

**Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc:  
1800 100 500**

**Để được trợ giúp về ngôn ngữ: 131 450**

**Truy cập trang mạng của chúng tôi: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**